

# INHALT

## I. REISEPLANUNG

Wenn einer eine Reise tut...	9
Zum praktischen Umgang mit dem Reiseführer	10
C- oder D-Potenzen	10
Die Brieffaschenapotheke	11
Homöopathie in Ihrem Urlaubsland	12

## II. VERABREICHUNG HOMÖOPATHISCHER MITTEL

Die Dosierung	13
Wie werden homöopathische Mittel verabreicht?	14
Was ist eine Gabe?	14
Was ist eine Verschlimmerung?	14

## III. ALLGEMEINE RATSCHLÄGE UND HINWEISE

1. Ernährung	15
2. Fahrtbedingte Beschwerden	16
a. Auf dem Luftweg	16
vor dem Flug	16
Angst	16
Schutz vor kosmischen Strahlen	16
beim Flug	16
Flugkrankheit	16
Sturzangst	16
Thrombosevorbeugung	16
nach dem Flug	18
Jetlag – Zeitverschiebung	18
b. Auf dem Landweg	18
Reiseübelkeit	18
c. Auf dem Wasserweg	19
Seekrankheit	19

## IV. ERSTE-HILFE-RATSCHLÄGE

1. Lebensmittelvergiftung	19
2. Verdorbenes Wasser	20
3. Verletzungen allgemein	20
Wunden	20
Tetanus	20
Blutvergiftung	21
Geschwüre	21
Riß- und Schürfwunden	22
4. Beschwerden durch Wandern	22

## **V. TIPS FÜR TROPENREISENDE**

1. Anpassung und Gewohnheiten	23
2. Essen und Trinken	23
3. Tropische Jahreszeiten	27
4. Beschwerden durch Klimaeinflüsse	28
a) Wie Sie heißes Klima besser vertragen	28
b) Sonnenbrand	29
c) Sonnenstich	29
d) Kälteeinwirkung	30
e) Höhenkrankheit	31

## **VI. IMPFUNGEN – PROPHYLAXE – BEHANDLUNG VON INFektionsKRANKHEITEN**

A. Impfpflicht	33
B. Homöopathische Prophylaxe	33
C. Prophylaxeplan	38
D. Krankheiten vorbeugen und behandeln	38
1. Gelbfieber	38
2. Malaria	44
3. Typhus	57
4. Hepatitis	65
5. Cholera	75
6. Dengue-Fieber	77
7. Japanische Enzephalitis	78
8. Endemische Polyarthrit	79
9. Tsutsugamushi-Krankheit	81
10. Durch Zecken übertragene Krankheiten	82
Lyme-Borreliose	82
Frühsommermeningoenzephalitis	84
Rocky Mountains Fleckfieber	86
11. Chagas-Krankheit	87
12. Polio	90
13. Diphtherie	91

## **VII. DURCHFALLERKRANKUNGEN**

1. Allgemeine Maßnahmen	92
2. Amöbenruhr	94
3. Lagerdurchfall	94

## **VIII. WURMBEFALL**

1. Filarien	95
2. Bilharziose	96

## **IX. VERSCHIEDENE TROPISCHE KRANKHEITEN**

1. Trachom	98
2. Schlafkrankheit	98
3. Fieber	98

## **X. HAUTKRANKHEITEN**

1. Stiche unbekannter Ursache	99
2. Hitzepickel (engl. heat rash)	100
Superinfektion der Hitzepickel	101
3. Pilzinfektion	101
4. Leishmaniasis	102
5. Furunkel (engl. boils)	104
6. Befall von „Kritsch“	105

## **XI. TROPISCHE ERKÄLTUNGEN**

Antibiotika, Sulfonamide etc. ausleiten	106
---	-----

## **XII. INSEKTEN UND UNGEZIEFER**

1. Schutz vor Mücken	107
2. Insektenstiche	108
3. Flöhe	108
4. Wanzen	109
5. Läuse	109
6. Krätzmilben	109
7. Grasmilben	110
8. Sandflöhe	111
9. Blutegel	112
10. Zecken	112
11. Mangofliegen	112

## **XIII. GIFTIGE TIERE UND TIERBISSE**

1. Hunde- und andere Tierbisse	113
2. Schlangen	113
3. Skorpione, Spinnen, Taranteln	115
4. Wespen/Bienen	116
5. Quallen, Seeigel, giftige Fische	116

## **XIV. GIFTIGE PFLANZEN**

1. Giftefeu, Giftsumach, Giftholunder	117
2. Brennessel	118

FRAGEBOGEN	119
SCHLUSSWORT	120
LITERATURVERZEICHNIS	122
BEZUGSQUELLEN	122
INDEX	123