

Newsletter

Juli / August 2014
Ausgabe 3 / 4

Editorial
Ferienzeit - Reisezeit

Inhalt

„Reisekrankheit“ - Tipps und Hausmittelchen!

Einstieg	Seite 1
Aufklärung	Seite 1
Behandlung	Seite 2
Ferienanzeige	Seite 2



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER
DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Heiligbergstrasse 20
8450 Andelfingen
Tel. 052 317 01 25

[PRAXIS@HOMOEOPATHIE-
ANDELFINGEN.CH](mailto:PRAXIS@HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)
[WWW.HOMOEOPATHIE-
ANDELFINGEN.CH](http://WWW.HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Ferienzeit - Reisezeit

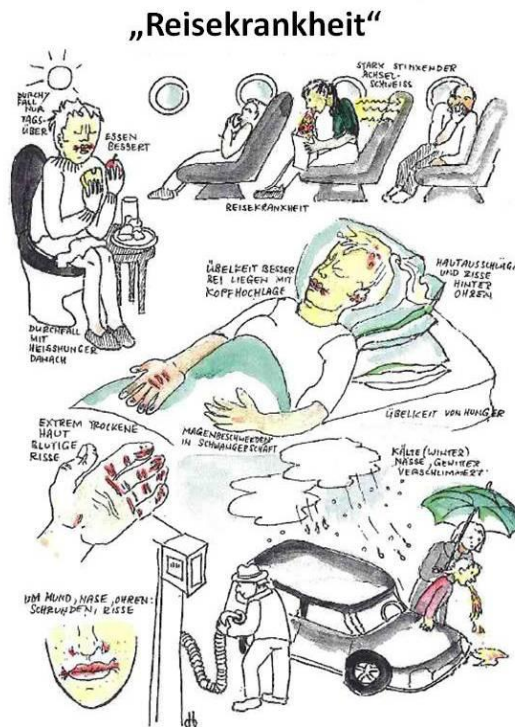
„Reisekrankheit“ – Tipps und Hausmittelchen!

Viele Menschen machen die unangenehme Erfahrung, dass Reisen in der Luft, auf der Strasse oder zur See Übelkeit und Erbrechen auslöst.

Passend zum Beginn der Sommerferien möchte ich Ihnen in diesem dritten Newsletter 2014 ein paar Tipps und Hausmittelchen für unbeschwerte Ferien mit auf den Weg geben.

„Reisekrankheit“ – Tipps und Hausmittelchen!

Reisekrankheit entsteht, wenn die Informationen, die über die Augen, und diejenigen, die über das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ins Gehirn gelangen, nicht übereinstimmen. Deshalb verschlimmert sich die Übelkeit, wenn man beim Fahren liest. Die Augen übermitteln Stillstand, während die Sensoren im Innenohr wissen, dass sich etwas bewegt. Das kann **Schwindel, Übelkeit, Erbrechen**, gar **Schweissausbrüche und Kopfschmerzen** hervorrufen. Schaut man hingegen aus dem Fenster, so berichten Auge und Innenohr Ähnliches ans Gehirn und die Übelkeit ist nicht so heftig. Häufig trifft die Reiseübelkeit Kinder, da bei ihnen die Gleichgewichtsorgane empfindlicher sind als bei Erwachsenen.



(Bild: Dr. med. Susanne Häring Zimmerli, Homöopathische Arzneimittel – Typen; Band I, Verlag Müller & Steinicke München)



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Hat die Reiseübelkeit erst einmal eingesetzt, ist sie schwierig zu behandeln, deshalb empfiehlt es sich entsprechend vorzubeugen.

Nachfolgend finden Sie ein paar einfache **Tipps und Hausmittelchen** zur einfachen Handhabung.

Das A und O: ist der geeignete Platz!

- **Ein Erwachsener** sollte sich **im Auto vorn** hinsetzen oder – noch besser – selbst fahren. Kinder gehören aus Sicherheit immer auf den Rücksitz.
- **Im Flugzeug** bitten Sie beim Einchecken um einen **Fensterplatz über der Tragfläche**, dort sind die Bewegungen am geringsten spürbar.
- **Auf dem Wasser** halten Sie sich am besten **mittschiffs** auf, dort bekommen Sie vom Seegang am wenigsten mit.
- Fahren Sie **im Zug nicht** mit dem Rücken zur Fahrtrichtung.

Entlastung für das Innenohr

- **Schauen Sie gerade nach vorn**, wenn Sie im Auto sitzen. Auf dem Schiff fixieren Sie am besten den Horizont.
- Halten Sie den **Kopf möglichst ruhig**, um die visuellen Reize zu begrenzen.
- **Lesen Sie nicht während dem Fahren**, und fassen Sie auch nicht nahegelegene Objekte ins Auge. Sagen Sie dem Fahrer, dass Sie als Kartenleser ungeeignet sind.

Starten Sie nicht mit vollem Magen

- Nehmen Sie nur ein leichtes Essen ein! Ein voller Magen verschlimmert die Beschwerden.

- Meiden Sie vor allem gebratene, fettige Gerichte, sie intensivieren die Übelkeit.

Frische Luft wirkt Wunder

- Öffnen Sie Fenster, gehen Sie an Deck oder benützen Sie Lüftungsdüsen und verschaffen Sie sich die wohltuende Erleichterung mit Frischluft.

Unangenehmen Gerüchen ausweichen

- Die Übelkeit bei Reisekrankheit kann durch starke Gerüche zunehmen. Halten Sie sich deshalb von Rauchern fern und ebenso von Board Küchen in Flugzeugen und Schiffen.

Ingwer bringt Erleichterung

- Nehmen Sie 2 Stunden vor Reisebeginn und danach alle 4 Stunden Ingwer zu sich. Kauen Sie einfach frischen Ingwer oder trinken Sie Ingwertee. Sie können auch ein paar Tröpfchen Ingwertinktur mit warmem Wasser einnehmen oder kandierten Ingwer naschen.

Auch Homöopathie hilft

- **Cocculus** (Kockelskörner) bei: Schwindel, starke Übelkeit, Erbrechen, **schlimmer an der frischen Luft, Bewegung** und besser im warmen Zimmer, bei Ruhe.
- **Tabacum** (Tabak) bei: **Kalter Schweiß!** Schwindel, starke Übelkeit, Erbrechen und besser an der frischen Luft, gerades Sitzen mit entblösstem Bauch.

Einnahme präventiv: 1. Gabe Cocc oder Tab C30 12 Stunden vor Abreise, 2. Gabe bei Abreise. Weitere Gaben bei Bedarf.

Ich wünsche Ihnen ganz tolle und erholsame Ferien!

< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>

Meine Sommerferien sind vom 21.07. – 08.08.2014 - die Praxis ist geschlossen!

Liebe Patienten, während meiner Sommerferien erreichen Sie mich im ganz dringenden Fall via Praxis Nr. 052 317 01 25. Folgen Sie bitte den Anweisungen der „Combox“, ich werde mich so schnell wie möglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

