

Auf Reisen

Gut, wenn man für den Fall der Fälle die passende homöopathische Arznei im **Koffer** findet. Allerdings: Sonnenbrand ist nicht gleich Sonnenbrand und Durchfall nicht gleich Durchfall.

Wie immer im Umgang mit homöopathischen Arzneimitteln erfolgt die Auswahl des passenden Wirkstoffs nicht allein aufgrund der Diagnose. Es werden individuelle Beschwerden und die Begleitumstände berücksichtigt. Für die Behandlung akuter Krankheiten in der Offizin hat sich die homöopathische Potenz D12 als wirksame und zugleich praktisch nebenwirkungsfreie Darreichung bewährt.

Aufregung vor der Reise

Manche Menschen neigen dazu, sich vor „großen Ereignissen“ (zu) viele Gedanken und Sorgen zu machen. Auch bei Aufregung vor einer Reise haben sich homöopathische Arzneien bewährt. **Argentum nitricum** (Silbernitrat) ist angezeigt, wenn sich die Gedanken im Kreis drehen: „Was könnte passieren, wenn ... Ich könnte zu spät kommen, das Flugzeug, den Zug oder das Schiff verpassen, auf der Reise krank werden...“. Die Furcht zu erkranken ist ein charakteristisches Symptom von *Argentum nitricum* (ebenso von *Arsenicum album*, *Nuxvomica* oder *Phosphorus*). Flugreisen erscheinen besonders bedrohlich. Zusätzlich zur



© Galina Peshkova / 123rf.com

geradezu zwanghaften Idee, man könnte zu spät kommen, werfen die ebenfalls typische Höhen- oder Platzangst ihre Schatten voraus. Betroffene werden ungeduldig, eilig, dann fühlen sie sich (und alle anderen) gehetzt. Die Unruhe wird auch an den körperlichen Beschwerden ersichtlich: Übelkeit und Neigung

(laut) aufzustoßen, nervöser Durchfall, nervöses „Herzklopfen“, manchmal versagt die Stimme unmittelbar vor der Reise. Die Erwartungsspannung, das Lampenfieber kann Reisende auch in einen „*Gelsemium*-Zustand“ versetzen. Bei dieser Arznei sind die Beschwerden eher Folgen der Anstrengung, alles gut

„im Griff“ haben zu wollen. Als ob die Erwartung schwer auf den Betroffenen lastet, als würden die bevorstehenden Pläne den Geist überfordern, kommt es zur Verwirrung oder gar „Lähmung“ der Willenskraft. Es breitet sich ein Gefühl der Ohnmacht aus. Zittrige Schwäche sowie Kopfschmerzen, die häufig von Schwindel begleitet werden (Besserung durch Schließen der Augen), sind weitere charakteristische körperliche Beschwerden.

Reisekrankheit Bereits der Weg zum Urlaubsort kann zur Qual werden, wenn Reisende unter einer „Reisekrankheit“ (Kinetose) leiden. Fahren, zu Land, auf dem Wasser oder Fliegen löst dann mitunter heftige Beschwerden aus. In der Regel gilt es, zwischen zwei bewährten Arzneien zu differenzieren: Werden Übelkeit und Erbrechen von Schwindel begleitet, der fast im Mittelpunkt zu stehen scheint, er zwingt zum Liegen und verschlechtert sich beim Aufrichten, sollte die Wahl auf **Cocculus** fallen. Steht heftigste Übelkeit im Zentrum der Beschwerden („zum Sterben elend“), begleitet von Blässe und kaltem Schweiß, etwas gelindert in frischer Luft, empfehlen Sie bitte **Tabacum**. ■

*Dr. med. M. Berger,
Facharzt für Allgemeinmedizin/
Homöopathie*

Neuerscheinung

Sportliche Leistung wird von einer Vielzahl von Einflussgrößen bestimmt.

Der wichtigste Faktor ist sicherlich das Training, aber auch einer hochwertigen Ernährung kommt ein hoher Stellenwert zu – neben psychologischen Aspekten. Dies gilt insbesondere, wenn es darum geht, potenzielle Leistungsreserven zu erschließen.

„Ernährung im Top-Sport“ vermittelt auf hohem inhaltlichen Niveau in allgemeinverständlicher Form das notwendige Know-how einer bedarfsangepassten Ernährung für wettkampforientierte Sportler. Grundlegende Ernährungsempfehlungen und deren Umsetzung in die Praxis, aktuelle Ernährungsleitlinien für den Trainingsalltag und die Wettkampfsaison sowie prophylaktische Maßnahmen für Ess(verhaltens)störungen werden dem Leser komprimiert und anwendungsorientiert vermittelt.

„Mir ist kein anderes (Lehr-)Buch bekannt, das sich so unvoreingenommen, fundiert, präzise und nachvollziehbar mit der Ernährung des Sportlers auseinandersetzt.“

Helmut Nickel,
Geschäftsführender Redakteur
„Leistungssport“,
Deutscher Olympischer Sportbund



ISBN: 978-3-930007-35-6

168 S., Broschur, € 19,90 [D]

51 Tab., 25 Abb., 2-farbig

Mit umfangreichem ernährungs- und sportwissenschaftlichen Glossar

Ja, bitte liefern* Sie mir gegen Rechnung _____ Exemplar/e der aktuellen Neuauflage **Ernährung im Top-Sport** zum Preis von € 19,90 je Exemplar.

*Versandkosten innerhalb Deutschlands bis 1000 g Sendungsgewicht € 2,90, darüber pauschal € 4,90, ab einem Bestellwert von € 80 versandkostenfrei.

Titel, Nachname, Vorname

Straße, PLZ, Ort

E-Mail


Tel.

Datum, Unterschrift

UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH
Ihr Ansprechpartner: Herr Albrecht König, Tel. +49 (0) 611 58589-262, E-Mail: a.koenig@uzv.de

Marktplatz 13 65183 Wiesbaden

 **ACM**
Unternehmensgruppe

 Fachbuch-Shop: www.ernaehrungs-umschau.de/fachbuecher/

Bestellfax: 0611 58589-269