

INHALT

Ein Wort zuvor	9
----------------------	---

I. EINFÜHRUNG

Alles Wichtige über die Homöopathie.....	13
So finden Sie das richtige Mittel	14
So oft nehmen Sie das Mittel ein	15
So beurteilen Sie die Wirkung.....	16
Grenzen der Selbstbehandlung.....	17
Was es sonst noch zu beachten gilt	18
Ist Homöopathie überhaupt sinnvoll?	18
Konventionelle Medikamente – wann?	20
Die Haus- und Reiseapotheke	21
Konventionelle Medikamente.....	21
Homöopathische Mittel	22
Erste Hilfe.....	24
Notfallausrüstung (für Fernreisen).....	24
Was tun im Krankheitsfall?	25
Beschwerden und deren Behandlung	27

II. BESCHWERDEN VON A BIS Z BEHANDELN

Augenbeschwerden.....	29	Durchfall	43
Austrocknung		Erbrechen	47
(Exsikkose)	32	Erkältung und	
Bauchschmerzen	33	Schnupfen.....	49
Bewusstlosigkeit.....	38	Fieber und fieberhafte	
Blasen	39	Erkrankungen	52
Blutungen allgemein		Frostbeulen, Erfrierungen	
und Nasenbluten.....	40	und Unterkühlung	56
Brennende Schmerzen		Gelbsucht	58
beim Wasserlassen,		Gelenk- und	
Blasen- und Nieren-		Gliederschmerzen.....	59
beckenentzündung.....	41	Halsschmerzen	61

INHALT

Hautausschläge	63	Ohrenschmerzen	83
Hitzekollaps und		Rücken- und Nacken-	
Hitzschlag	67	schmerzen	86
Husten	69	Schlafstörungen.....	88
Kollaps und		Schock	
Ohnmacht.....	72	(Kreislaufschock)	89
Kopfschmerzen.....	73	Sonnenallergie.....	91
Krämpfe	76	Sonnenbrand	92
Kreislaufbeschwerden		Sonnenstich.....	93
und Schwindel.....	77	Stiche und Bisse.....	94
Lebensmittel-		Verbrennungen und	
vergiftungen	78	Verbrühungen	96
Magenbeschwerden und		Verletzungen und	
Verdauungsstörungen ..	79	Wunden.....	97
Nasennebenhöhlen-		Verstopfung	99
entzündung (Sinusitis) ..	82	Zahnschmerzen	100

III. HOMÖOPATHIE AUF REISEN

Homöopathie im Gepäck – warum?.....	103
Wichtige Reisevorbereitungen.....	105
Allgemeine Vorbereitungen.....	105
Impfschutz für die Reise.....	109
Homöoprophylaxe	111
Reiseangst und Aufregung	113
Tipps gegen Reisekrankheit und Reisebeschwerden...	115
Langstreckenreisen	116
Gesundes Verhalten auf (Fern-)Reisen	119
Wasser und	Baden und
Flüssigkeiten.....119	Schwimmen.....129
Nahrungsmittel	Barfuß laufen.....130
und Speisen.....119	Klimaanpassung.....130
Stiche und Bisse.....121	Verkehrsunfälle.....131
Sex und Geschlechts-	Höhenkrankheit..... 132
krankheiten	Tauchen (Scuba-diving) 133
.....128	

Wichtige Erkrankungen (auf Reisen)	135
Hauptsymptom Fieber	135
Hauptsymptom Durchfall	141
Wurmerkrankungen	144
Sonstige Erkrankungen	147
Wieder zu Hause	154
 Anhang.....	 157
Homöopathische Mittel von A bis Z.....	157
Impf- und Prophylaxe-Empfehlungen weltweit	189
Sprachtabelle	199
Adressen, die weiterhelfen	203
Buchempfehlungen und Bezugsquellen.....	207
Medizinische Informationen für den Notfall.....	209
Beschwerdenregister und Index.....	215