

# Die natürliche Reiseapotheke

Urlaub ist die wertvollste Zeit des Jahres. Je intensiver Sie sich auf die heiss ersehnten Wochen vorbereiten, umso besser gelingen sie. Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Urlaub noch schöner und noch erholsamer werden kann. Mit unseren gesunden Tipps von A wie Abführmittel über D wie Durchfall, M wie Mückenabwehr und S wie Sonnenschutz bis hin zu W wie Wundheilung werden Sie Ihren Urlaub nicht nur gesund geniessen können, sondern auch fit und strahlend wieder nach Hause kommen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 17. October 2019

## Was kommt in Ihre natürliche Reiseapotheke?

Was in Ihre persönliche Reiseapotheke kommt, hängt natürlich von Ihren Urlaubsplänen ab. Wer den Inkatrail in den peruanischen Anden im Visier hat, packt anders als derjenige, der drei Wochen im Hotel auf Gran Canaria verbringt.

Und wer auf Radtour geht und nur zwei Satteltaschen und ein kleines Rucksäckchen zu füllen hat, muss seine Reiseapotheke deutlich sparsamer bestücken als derjenige, der mit dem Wohnmobil auf den Campingplatz in die Toskana fährt.

## Natürliche Reiseapotheke

Das, was jedoch alle brauchen, ist eine wirksame Grundausrüstung. Dazu gehören in jedem Fall ein Durchfallmittel, Abführpillen, Sonnencreme, Sonnenbrandgel, Heilsalbe, Desinfektionsmittel und Mückenspray.

Für all das gibt es in Apotheken und Drogerien unzählige Produkte. Wer jedoch keinen Wert auf überflüssige Chemikalien legt und seine Reiseapotheke lieber mit natürlichen Produkten ausstatten möchte, wird häufig in den genannten Läden nicht fündig. Wir stellen Ihnen die natürlichen und chemiefreien Alternativen vor:

# Natürliches Durchfallmittel

Durchfall ist im Urlaub keine Rarität. Vorbeugung ist in jedem Falle besser als die Therapie. Die üblichen Tipps kennt jeder schon in- und auswendig (kein Leitungswasser trinken, nur schälbare Früchte essen, Salate weiträumig meiden etc.). Wer jedoch zu Hause täglich Salate isst, wird im Urlaub nicht gerade wochenlang ausschliesslich Verkochtes oder abgepacktes Fast Food essen wollen.

Eine ideale Vorbeugung stellt hier – besonders für Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem – die tägliche Einnahme eines wirkungsvollen Probiotikums dar. Es stärkt die Darmflora, sorgt für gesunde Darmschleimhäute und macht das Verdauungssystem erfahrungsgemäss widerstandsfähiger gegen Infektionen – insbesondere dann, wenn im Ausland mal etwas "Ungewöhnliches" gegessen wird.

Mit der Einnahme des Probiotikums kann man bereits vor dem Urlaub beginnen. Während des Urlaubs – vor allem in kritischen Ländern – empfiehlt es sich, das Probiotikum weiter zu nehmen.

Falls Durchfall auftreten sollte, was trotz Probiotikum passieren kann, sind Bentonit-Kapseln das Mittel der Wahl. Bentonit adsorbiert nicht nur schädliche Bakterien, sondern sorgt auch für ein gesundes Milieu im Verdauungssystem. Bentonit kann auch vorbeugend gemeinsam mit dem Probiotikum genommen werden (2 x täglich 4 Kapseln).

Bei Durchfall werden dann die eingenommenen Mengen je nach Bedarf erhöht. Beachten Sie, dass gleichzeitig auch viel sauberes Wasser oder Tee getrunken werden sollte (pro 4 Kapseln mind. 300 ml Wasser).

Bentonit-Kapseln finden Sie hier unter diesem Link.

Ein wirkungsvolles Probiotikum finden Sie hier unter diesem Link.

# Natürliches Mittel gegen Sodbrennen

Zur Remineralisierung nach Abklingen des Durchfalles können Kapseln mit der calcium- und magnesiumreichen Sango Meeres Koralle eingesetzt werden.

Die Kapseln helfen ausserdem kurzfristig bei einer Magenübersäuerung und unterstützen die Ausleitung überschüssiger Säuren. (Mehr Infos über Sodbrennen finden Sie hier unter Sodbrennen)

## Natürliches Abführmittel

Wenn die oben genannten durchfallvorbeugenden Massnahmen praktiziert werden, dann wird die Verdauung bereits so reguliert, dass es kaum zu einer Verstopfung kommen wird. Falls dies doch der Fall sein sollte, kann das Bentonit gegen Flohsamen (in Kapseln) getauscht werden.

Auch hier muss parallel sehr viel Wasser getrunken werden, damit die Flohsamen quellen und wirken können. Die Wirkung tritt jedoch frühestens nach 24 Stunden ein.

Ideal ist auch die Mitnahme eines Irrigators. Er nimmt nicht viel Platz weg und kann eine Verstopfung unmittelbar beheben, indem im Hotelzimmer ein kleiner Einlauf vorgenommen wird.

Wie ein Einlauf durchgeführt wird erfahren Sie hier: [Darm-Einlauf](#)

Ein passendes Einlauf-Set finden Sie hier: [Einlauf-Set mit grünem Kaffee und Irrigator](#)

## Natürlicher Sonnenschutz

Natürlicher Sonnenschutz kann mit Hilfe von drei Massnahmen praktiziert werden:

### 1. Vorbräunen

Nehmen Sie bereits zu Hause immer wieder kurze Ganzkörper-Sonnenbäder, um Ihre Haut an die Sonne zu gewöhnen.

### 2. Astaxanthin, das Antioxidans mit Sonnenschutzwirkung von innen

Astaxanthin wird mindestens vier Wochen vor dem Urlaub eingenommen (täglich 4 Milligramm).

Bei Astaxanthin handelt es sich um ein Carotinoid, dass die Empfindlichkeit der Haut gegen UV-Strahlung reduzieren kann. Mit jeder Woche Astaxanthin steigt der Sonnenschutz der Haut weiter. Alle Infos zu Astaxanthin finden Sie hier: [Astaxanthin](#)

[Kaufen können Sie Astaxanthin hier unter diesem Link.](#)

### 3. Pflanzliche Öle mit Sonnenschutzfaktor

Manche reinen pflanzlichen Öle weisen einen gewissen Sonnenschutzfaktor auf, z. B. Sesamöl und [Kokosöl](#). Allerdings ist dieser Sonnenschutzfaktor sehr gering (2 bis 4), so dass empfindliche Menschen oder Menschen, die in Länder mit hoher Lichtintensität reisen, sich im Naturkostladen ein Sonnenschutzmittel eines Naturkosmetikerherstellers besorgen sollten.

Weitere Infos zu natürlichem Sonnenschutz finden Sie hier: [Natürlicher Sonnenschutz](#)

## Natürliche Hautpflege bei Sonnenbrand

Sonnenbrand sollte möglichst vermieden werden. Ist es jedoch zu spät, dann gibt es zahlreiche höchst beruhigende, heilsame und pflegende natürliche Massnahmen, wie z. B. Aloe Vera Gel und MSM-Gel.

In jedem Fall sollten Sie auch kolloidales Silber einpacken. Es wird in eine Sprühflasche gefüllt und auf den Sonnenbrand gesprüht. Sobald die Haut wieder trocken ist, wird eines der beiden Gels auf die Haut aufgetragen.

Details zur natürlichen Behandlung von Sonnenbrand finden Sie hier: [Sonnenbrand](#)

## Natürliches Desinfektionsmittel für Wunden

Ein schmerzender Insektenstich, ein aufgeschlagenes Knie, ein tiefer Kratzer oder was auch immer. Zur natürlichen Desinfektion von offenen Wunden eignet sich sehr das als natürliches Antibiotikum bekannte kolleoidale Silber. Sobald sich Schorf gebildet hat, kann die im Folgenden vorgestellte Creme aufgetragen werden.

## Natürliche Heilsalbe

Eine antibakterielle, antivirale, pilztötende, heilende und gleichzeitig pflegende Creme ist die Silbercreme, die in keiner Reise- oder Hausapotheke fehlen sollte.

## Natürliche Mückenabwehr

Ihr Gepäck sollte in jedem Fall ein Mosquito-Netz beinhalten. Reise-Modelle können normalerweise sehr einfach über jedem Bett installiert werden. Es gibt keinen gesünderen und sichereren Nacht-Schutz vor Moskitos. Tagsüber sollten Sie zu einem natürlichen Mückenabwehrmittel wie z. B. Zedan greifen.

## Das natürliche Reiseapotheken-Set

Eine natürliche Reiseapotheke enthält zusammengefasst also das Folgende:

- Probiotikum
- Bentonit in Kapseln
- Sango Meeres Korallen in Kapseln
- Flohsamenschalenpulver in Kapseln
- Irrigator
- Astaxanthin
- Kokosöl als Sonnenschutz (Kokosöl wirkt ausserdem gegen Pilze und Bakterien, kann also z. B. bei Scheidenpilz, Fusspilz etc. aufgetragen werden), bei empfindlicher Haut eine Sonnencreme aus dem Biohandel mit höherem Lichtschutzfaktor
- Kolloidales Silber oder in eine Sprühflasche gefüllt
- MSM Gel oder Aloe Vera Gel
- Silbercreme
- Moskitonetz
- Natürliches Mückenabwehrmittel wie z. B. Zedan

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen, spannenden und natürlich gesunden Urlaub :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/natuerliche-reiseapotheke-ia.html>