

Schöne Ferien! Pflanzliche Arzneimittel gehören in die Reiseapotheke

Marienplatz 3
80331 München

Fon 089 / 22 80 25-00
Fax 089 / 22 80 25-01

E-Mail: kfn@kfn-ev.de
www.phytotherapie-komitee.de

Millionen von Deutschen freuen sich in diesen Wochen auf ihren Urlaub im Süden. Doch die erhoffte Entspannung an den Traumstränden am Mittelmeer, in der Karibik oder in Fernost wird nicht selten durch gesundheitliche Probleme empfindlich gestört. Eine umsichtig zusammengestellte Reiseapotheke gehört deshalb in jedes Reisegepäck. Sie sollte auch wissenschaftlich gut untersuchte pflanzliche Arzneimittel enthalten.

Experten des in München ansässigen Komitees Forschung Naturmedizin e.V. (KFN) empfehlen folgende Präparate:

Für den Verdauungsbereich

- ✓ gegen Verstopfung Flohsamenkraut
- ✓ gegen Magenbeschwerden eine Kombination aus Bitterer Schleifenblume (*Iberis amara*) und acht weiteren Heilpflanzen
- ✓ gegen Völlegefühl, Blähungen, und Schmerzen im Oberbauch ein Präparat aus Artischockenblättern

Bei Atemwegsinfektionen und Erkältung

- ✓ gegen Katarrhe der Luftwege und Husten ein Efeupräparat
- ✓ gegen Bronchitis ein Kombinationspräparat aus Thymian
- ✓ gegen Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Schnupfen eine Kombination aus Schlüsselblume (*Primula veris*)

Für das Bewegungsapparat

- ✓ gegen Verstauchungen, Prellungen, Muskel- und Gelenkschmerzen eine Salbe aus der Beinwellwurzel
- ✓ gegen Beinschmerzen und Beinschwellungen ein Präparat aus Rosskastaniensamen oder dem Roten Weinlaub

Bei Stress und Schlafproblemen

- ✓ gegen Unruhe und nervös bedingte Einschlafstörungen ein Präparat aus Baldrian, gegebenenfalls in Kombination mit Hopfen, Melisse oder Passionsblume
- ✓ gegen Spannungskopfschmerzen ein Pfefferminzölpräparat zur äußerlichen Anwendung

Wichtig: Arzneimittel sollten nicht im Auto liegen bleiben. Sie müssen auch unterwegs vor Hitze und Sonnenlicht geschützt aufbewahrt werden.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter
www.phytotherapie-komitee.de

KFN 6/2012 –29.06.2012