

HanseMerkur
Reiseversicherung AG



SO HELFEN SIE SICH SELBST IM URLAUB

Naturheilkundliche Reiseapotheke



REISEVERSICHERUNGSSCHUTZ

Ihr kleiner Helfer für unterwegs

Inhalt

Vorwort	3
Grundsätzliches zu Homöopathie, Wickeln & Kräutertees	4
Grundausrüstung der Reiseapotheke	8
Erkrankungen und Symptome von A-Z	9-26
Augenbeschwerden	9
Blasen- und Harnwegsbeschwerden	10
Erkältung/Grippaler Infekt/Fieber	11
Fahrtbedingte Reisebeschwerden:	
Ängste, Jetlag, Reisekrankheit	12
Halsschmerzen	15
Herpes labialis	18
Husten	16
Insektenstiche	19
Kopfschmerzen	20
Magen-Darm-Störungen	21
Schlafstörungen	23
Sonnenallergie/Sonnenbrand	24
Verletzungen	25
Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Naturheilkunde	27
Schlusswort	28
Stichwortverzeichnis	29

Zeichenerklärung:

! - Wichtiger Hinweis ; **B** - Besserung der Symptome;
V - Verschlechterung der Symptome; **W** - Wirkung wird aufgehoben (bezogen auf die in dieser Reiseapotheke aufgeführten Mittel).

Vorwort

Homöopathie, Wickel & Tees – die sanfte Medizin für Ihren Urlaub

Dem Alltag entfliehen und die schönsten Wochen des Jahres sorglos genießen – endlich Urlaub! Damit Sie während Ihrer Reise keine unangenehmen Überraschungen erleben, haben wir für akut auftretende Beschwerden bei Erwachsenen einen kleinen Helfer auf naturheilkundlicher Basis zusammengestellt.

Reiseziel, –dauer und –art sind bei der Planung zu berücksichtigen. Deshalb informieren Sie sich rechtzeitig über die Besonderheiten des Landes, in das Sie reisen. Dazu gehören beispielsweise Klima- und Hygienebedingungen, ortsübliche Speisen und Getränke, sowie Impfvorschriften* und –empfehlungen.

Grundsätzlich sollten Sie – unabhängig von unseren Ratschlägen – durch Ihren Hausarzt überprüfen lassen, ob die in der Vergangenheit vorgenommenen Impfungen wie z.B. Tetanus und Hepatitis aufgefrischt werden müssen. Überlegen Sie, ob Sie Ihren Urlaub mit oder ohne viel Anstrengung machen werden. So ist es ein Unterschied, ob Sonnenbaden am Meer oder eine Wandertour in den Bergen geplant ist.

! - Es wäre ratsam, wenn Sie sich vor Reisebeginn Grundkenntnisse im Umgang mit der Homöopathie, den Wickeln und Kräutertees verschaffen könnten.



* Informieren Sie sich unter: www.diegesundheitsprofis.de
Rubrik **Reisemedizin** sowie den Empfehlungen der Ständigen
Impfkommision am Robert-Koch-Institut unter: www.rki.de

Grundsätzliches

ZU HOMÖOPATHIE, WICKELN & KRÄUTERTEES

Homöopathie

Die von dem deutschen Arzt und Chemiker Samuel Hahnemann entwickelte Heilmethode ist ein eigenständiges Therapieverfahren mit einem umfassenden Konzept von Krankheit, Heilung und Gesundheit, in dem das Ähnlichkeitsprinzip „Similia similibus curentur“ gilt, was heißt „Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“. Einfach ausgedrückt: Was einen Menschen krank macht, kann ihn auch wieder heilen. Nach dieser Regel wird das homöopathische Arzneimittel gewählt, das im Krankheitsfall die Selbstheilungskräfte im Organismus aktiviert und reguliert. Im Unterschied zur Schulmedizin werden Symptome während einer homöopathischen Behandlung nicht unterdrückt, sondern der Körper angeregt, sich damit auseinanderzusetzen. Eine weitere Besonderheit ist die spezielle Verdünnung und Aufbereitung der Arznei, die sogenannte Potenzierung. Sie ist notwendig, um Nebenwirkungen zu verhindern, Vergiftungserscheinungen auszuschließen und auch auf einer feinstofflichen Ebene zu wirken.

Es gibt in der Homöopathie kein Universalheilmittel für ein Krankheitsbild, da jeder Mensch anders reagiert. Aus diesem Grund gibt es unterschiedliche Arzneien für die gleiche Krankheit. Die Auswahl des Homöopathikums richtet sich immer nach der Individualität der Krankheitssymptome.

Beispiel Belladonna s. Seite 11: Sie waren mit nassen Haaren in der kalten Luft und bekommen plötzlich Fieber über 39 Grad Celsius, ihr Kopf ist heiß, das Gesicht rot, Ihre Augen glänzen, Sie schwitzen, sind sehr geräuschempfindlich, haben jedoch keinen Durst. Ihnen geht es besser (**B-**), wenn Sie sitzen. Auch Wärme und Ruhe empfinden Sie als wohltuend. Eine Verschlechterung (**V-**) tritt ein, wenn Sie berührt werden. In diesem Fall wäre Belladonna das Mittel der Wahl. Gleichzeitig dürfen Sie jedoch nicht Aconitum und/oder Coffea einnehmen, da diese Mittel die Wirkung aufheben (**W-**) würden.



Auch Globuli sind Arzneimittel. Achten Sie bitte auf eine sachgerechte Handhabung. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Anwendung der Globuli

Die einfachste Verabreichungsform sind kleine Zuckerkügelchen, die sogenannten Globuli, auf die das entsprechende Mittel aufgetragen ist. Sie sind alkoholfrei und meist auch für Diabetiker unbedenklich, bestehen aber aus Laktose (Milchzucker), so dass Vorsicht geboten ist bei Laktoseintoleranz. Weiterhin gibt es in der Homöopathie auch Tropfen, Tabletten, Pulver, Zäpfchen, Salben und Ampullen für Injektionszwecke. Homöopathika können in verschiedenen Potenzierungen verabreicht werden. Für die Selbstbehandlung akuter Beschwerden hat sich die D-Potenz (D=Dezimalpotenz) bewährt und sollte von Erwachsenen folgendermaßen angewendet werden:

D1 bis D3: 3 mal täglich 15-20 Globuli
D4 bis D6: 3 mal täglich 5 Globuli
bis D12: 2 mal täglich 5 Globuli



Diese lassen Sie ca. 30 Minuten vor oder nach dem Essen langsam auf der Zunge zergehen. Die Einnahme kann auch bei besonders starken Beschwerden ein- bis zweistündlich jedoch nicht länger als 1 Tag und nicht mehr als 12 mal in 24 Stunden erfolgen. Danach richten Sie sich bitte wieder nach der Standarddosierung.

Hinweis: Die Wirkung homöopathischer Arzneien wird u.a. durch koffeinhaltige Getränke, Pfefferminz, Kampfer, Menthol, Alkohol und Tabak beeinträchtigt. Die Arzneien sind vor Lichteinstrahlung, Wärme, stark duftenden Substanzen (Parfums, Seifen etc.) sowie elektromagnetischen Feldern wie Handys, PC oder Mikrowellengeräten zu schützen. Bei länger anhaltenden gesundheitlichen Störungen und wiederkehrenden Leiden sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Gelegentlich kann es unter der Mitteleinnahme zu einer kurzfristigen Zunahme der Beschwerden, der sogenannten Erstverschlimmerung, kommen. Diese ist positiv zu bewerten, da es sich hierbei um eine Heilreaktion handelt. Sie klingt von allein wieder ab.

Bezugsort: Apotheke

Wickel

Die heilende Wirkung der Wickel haben bereits die beiden großen Naturheilkundler Sebastian Kneipp und Vincenz Prißnitz entdeckt. Die Reiztherapie mit Wärme oder Kälte wird bei leichten Erkrankungen in der Selbstbehandlung eingesetzt. Es gibt wärmeentziehende, wärmestauende, heiße und schweißtreibende Wickel. Die hier angegebenen werden ohne Zusätze angelegt.

Anwendung: Für eine reibungslose und gute Wirkung sollten Sie folgendes beachten:

- Sorgen Sie für die nötige Ruhe und halten Sie sich in einem warmen Raum auf.
- Legen Sie warme Wickel nie auf entzündete Stellen wie zum Beispiel auf geschwollene Gelenke, sowie kalte Wickel nie auf kalte Haut .
- Nicht direkt nach dem Essen durchführen.
- Entleeren Sie vorher Ihre Blase.
- Unmittelbar vor der Maßnahme nicht rauchen, keinen Kaffee, Tee oder Alkohol zu sich nehmen.
- Achten Sie auf warme Füße.
- Wickel immer mit 3 Tüchern durchführen: Innen ein feuchtes Leinentuch, in der Mitte ein trockenes Zwischentuch und außen ein Wolltuch.
- Legen Sie Wickel immer luftdicht auf die Haut auf.
- Verwenden Sie keine Kunstfasern, sondern nur Naturmaterialien.
- Der Druck der Wickel sollte immer als angenehm empfunden werden.

Die gebräuchlichste Wickelart sind Brust-, Hals-, Leib- und Wadenwickel.

Bezugsort: Apotheke oder Drogeriemarkt.



Kräutertees

Auch Kräutertees sind Arzneimittel. Bei ihrer Heilwirkung ist die genaue Einhaltung der Rezeptur, der Wassertemperatur, der Dosierung, die Ziehzeit und die Herkunft entscheidend.

Übrigens: Das Süßen mit Honig verstärkt die Wirkung.

Hinweis: Manche Kräuter gibt es auch schon als Fertigteemischung. Sollten Sie sich jedoch dafür entscheiden, Ihren eigenen Arzneitee zusammenstellen zu lassen, können Sie sich für die Reise auch kleinere Mengen abfüllen lassen. Wichtig ist nur, dass Sie sich an die Rezepturangaben halten. Falls Sie gegen bestimmte Inhaltsstoffe allergisch sind, geben Sie dies bitte in der Apotheke an.

Bezugsort: Apotheke, Reformhaus oder Bioladen für Fertigteemischungen.

Gibt es Wechselwirkungen mit verordneten Medikamenten?

Homöopathie, Wickel und Kräutertees sollten nicht zusammen angewendet werden, da manche Kräuter und auch Wickel die homöopathischen Arzneien in ihrer Wirkung beeinträchtigen können. Was die Kombination mit schulmedizinischen Therapien angeht, können die naturheilkundlichen Therapieverfahren in einigen Fällen eine gute Ergänzung sein. Sie sollten dies vorher mit Ihrem behandelnden Arzt individuell abklären. Bisherige verordnete Medikamente dürfen ohne vorherige Absprache nicht abgesetzt werden.

Grenzen der Selbstbehandlung

Jeder, der sich selbst behandelt, sollte wissen, dass er dies eigenverantwortlich macht. Sie sollten sich an einen Arzt wenden, wenn Sie unsicher sind, sich die Krankheitssymptome anhaltend verschlechtern oder Ihr Leiden langwierig und wiederkehrend ist. Auch Schwangere und stillende Mütter sollten vorher ihren behandelnden Therapeuten zu Rate ziehen.

Grundausrüstung

REISEAPOTHEKE

Was auf jeden Fall hineingehört sind

- Fieberthermometer
- Pflaster
- kleine Mullbinden
- sterile Mullkompressen
- elastische Binden
- Pinzette
- Verbandsschere und -klammern

sowie Naturhelfer:

- Calendula-Salbe
- Calendula-Essenz
- Rescue-Remedy-Tropfen
- Rescue-Remedy-Creme oder Spray
- Globuli
- Wickelutensilien
- Kräutertees

Erkrankungen

UND SYMPTOME VON A – Z

Kurzbeschreibung einiger ausgewählter Homöopathika, die für die angegebenen Indikationen eingesetzt werden können sowie Vorschläge für Tee-Rezepturen und Wickelanwendungen.

Augenbeschwerden

Bindehautreizung/-entzündung: Schmerzen in den Augen, rote Bindehäute, reichlicher Tränenfluss mit heißen und scharfen Absonderungen; Augen reagieren lichtempfindlich.

B - In der Dunkelheit. **V** - Abends, bei Wärme und Wind.

- Alternativ: **Euphrasia Augentropfen**

Gerstenkorn: Juckende Lidränder, oft entzündet und rissig, trockene Augen; bewährt bei häufigem Auftreten von Gerstenkörnern.

B - Wärme, Nachtruhe. **V** - Ärger, Kummer.

! - Länger anhaltende Beschwerden bitte fachlich abklären lassen.

*Euphrasia D6
(Augentrost)
3 mal 5 tägl.*

*Staphisagria
D12
(Stephans-
kraut)
2 mal 5 tägl.*



Augentrost

Blasen- und Harnwegsbeschwerden

Reizblase: Durch die geringste Verkühlung (z.B. Klimaanlage); beim Wasserlassen schmerzhaftes Brennen im letzten Teil der Harnröhre oder sogar Harnverhaltung; trüber Urin.

B - Wärme. **V** - Kälte, feuchtes Wetter.

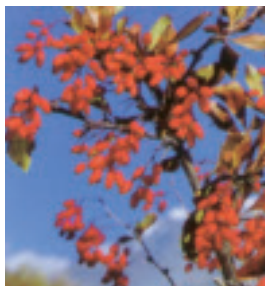
*Dulcamara D6
(Bittersüß)
3 mal 5 tägl.*

Schneidende, brennende, Schmerzen: vor, während oder beim Wasserlassen; heftiger, andauernder Harndrang; tröpfchenweiser, schmerzhafter Harnabgang; dunkler Urin.

B - Wärme. **V** - Kälte, Berührung. **W** - Aconitum.

*Cantharis D6
(Span. Fliege)
3 mal 5 tägl.*

! - Bei allen Blasen- und Harnwegserkrankungen ist es wichtig, die Niere gut zu durchspülen. Besonders bewährt haben sich hierzu: Solidago D1 (Goldrute) und Berberis D3 (Berberitze), je 3 mal 15 täglich. Desweiteren sollten Sie darauf achten, 2-3 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.



Berberitze

- Alternativ zur Homöopathie trinken Sie einen Bärentraubenblätter-Tee.

Zubereitung: 2 Teelöffel Bärentraubenblätter mit $\frac{1}{4}$ Liter zimmerwarmem Wasser übergießen und unter häufigem Umrühren 5 bis 6 Stunden lang ausziehen lassen, dann abseihen und auf Trinktemperatur erwärmen. 3 bis 5 Tassen Tee täglich zu sich nehmen.

Jeder Tasse eine Messerspitze Natron hinzufügen.

! - Wenn sich Ihre Beschwerden nicht innerhalb von 2-3 Tagen gebessert haben oder Sie hohes Fieber bekommen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.



Sonnenhut

Erkältung/Grippaler Infekt/Fieber

Zur Steigerung der Abwehrkräfte: Hat sich bei allen fieberhaften Erkrankungen bewährt (gilt nicht für Personen, die auf den Sonnenhut allergisch reagieren). Allgemein zur Vorbeugung gilt: Auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung achten!

*Echinacea D2
(Sonnenhut)
3 mal 15 tägl.*

Plötzlicher, heftiger Beginn, evtl. Fieber über 39 Grad Celsius: Ausgelöst durch trockenen, kalten Wind bzw. Zugluft; trockene und heiße Haut, blasses Gesicht, anfängliche Frostschauer. Sie sind unruhig, haben heftigen Durst.

B - Im Freien. **V** - In warmen Räumen, abends.

*Aconitum D12
(Blauer
Eisenhut)
2 mal 5 tägl.*

Plötzlicher, heftiger Beginn, evtl. Fieber über 39 Grad Celsius: Ausgelöst durch nasses Haar oder feuchtkalte Luft; rotes Gesicht, heißer Kopf, glänzende Augen; schwitzende Haut. Sie sind geräusch- und berührungsempfindlich, haben keinen Durst.

B - Aufrechtes Sitzen, Ruhe, Wärme. **V** - Berührung.

W - Aconitum, Coffea.

*Belladonna D12
(Tollkirsche)
2 mal 5 tägl.*

Glieder- und Gelenkschmerzen: Tritt häufig als Folge einer Unterkühlung auf; Zerschlagenheitsgefühl am ganzen Körper durch Fieber. Muskeln, Knochen, Gelenke schmerzen. Es besteht großer Durst.

B - Im Haus. **V** - Im Freien, Kälte.

*Eupatorium
D12
(Wasserhanf)
2 mal 5 tägl.*

○ Alternativ zur Homöopathie trinken Sie:

(a) die folgende Teemischung:

Hagebutten (mit Kernen) 10,0 g

Heidelbeeren, getrocknet 10,0 g

Kamillenblüten 10,0 g

Lindenblüten 20,0 g

Zubereitung: 1 gehäuften Esslöffel dieser Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 1 Minute kochen,

abseihen und bei Bedarf mit Honig süßen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

(b) oder wenden einen fiebersenkenden Wadenwickel* an: Dazu nimmt man ein Leinentuch, taucht es in 18 bis 20 Grad Celsius kaltes Wasser, wringt es aus und legt es straff um beide Unterschenkel (vom Knöchel bis zur Kniekehle). Danach mit dem Baumwoll- und darüber dem Wolltuch umwickeln. Knie und Füße bleiben frei. Beine ruhig ausstrecken. Die Bettdecke bitte zurückschlagen. Auf warme Füße achten. Sie sollten den Wickel fünf Minuten liegen lassen. Zwei- bis dreimal wiederholen.

*Nicht anzuwenden bei: Reizung des Ischiasnervs, Harnwegsinfekten oder wenn Ihnen kalt ist.

! - Trinken Sie bitte genügend, um einem eventuell auftretenden Flüssigkeitsverlust vorzubeugen. Länger anhaltende Beschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden.

Fahrtbedingte Reisebeschwerden: Ängste, wie z.B. Platz-, Reise- und Flugangst

Plötzliche Angst mit Panikzuständen bis hin zu Luftnot; Sie leiden unter nervösem Herzrasen, sind wie gelähmt vor Schreck und glauben, dies nicht zu überleben; Platzangst.

B - Im Freien.

V - In warmen Räumen, abends.

*Aconitum D12
(Blauer Eisenhut)
2 mal 5 tägl.*



Blauer Eisenhut

Bei starker Nervosität und Lampenfieber, bei Angst vor allem Neuen wie zum Beispiel einer Reise; Sie sind immer in Eile, hastig und impulsiv; auch bewährt bei Höhenangst.

B - Frische Luft, Kälte. **V** - Wärme, Süßigkeiten.

W - Natrium chloratum.

*Argentum
nitricum D12
(Silbernitrat)
2 mal 5 tägl.*

Vor Angst und Aufregung sind Sie ganz zitterig, wie benommen und fühlen sich schwach; hinzu kommen Durchfall und vermehrtes Wasserlassen; Flugangst.

B - Frische Luft, Bewegung. **V** - Feuchtes Wetter, Aufregung. **W** - China, Coffea.

*Gelsemium D12
(Wilder Jasmin)
2 mal 5 tägl.*

Angst vor dem Landeanflug oder dem Starten; Abwärtsbewegungen vertragen Sie nicht und reagieren mit Übelkeit.

B - Kaltes Wetter, Druck. **V** - Wärme, Geräusche. **W** - Nux vomica, Kamille.

*Borax D12
(Natrium-
tetraborat)
2 mal 5 tägl.*

Ergänzend zur Homöopathie können Sie bei akuten Angstzuständen mit Panikattacken auch **Rescue-Remedy-Tropfen** einnehmen - siehe Seite 27.

- Zur allgemeinen Beruhigung und Entspannung trinken Sie einen Baldrian-Melissen-Tee. Dafür benötigen Sie Baldrianwurzeln und Melissenblätter zu gleichen Teilen.

Zubereitung: Zwei Teelöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt stehen lassen, danach abseihen. Den Tee gut warm, langsam und schluckweise zu sich nehmen. Täglich 2 bis 3 Tassen ungesüßt trinken.

! - Wenn Angst Ihren Tagesablauf bestimmt, sollten Sie sich unbedingt einem Arzt oder Psychotherapeuten anvertrauen.

Jetlag

Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus durch Zeitverschiebung nach langen Flugreisen; Ihr Kopf kann wie verkatert brummen.
B - Schlaf, Ruhe. **V** - Morgens, geistige Anstrengung. **W** - Cocculus, Coffea, Ignatia.

Nuxvomica D12
(Brechnuss)
2 mal 5 tägl.

Bei Zerschlagenheitsschmerz der Knochen und Gelenke; die Muskeln sind vom vielen Sitzen steif und müde.

B - Im Haus. **V** - Im Freien, Kälte.

*Eupatorium
perfoliatum D12*
(Wasserhanf)
2 mal 5 tägl.

Reisekrankheit: Schwindel, Übelkeit, Erbrechen

Schwindel beim Fahren im Auto, Bus, Zug oder auf dem Schiff; Übelkeit; schwallartiges Erbrechen; oft Folge von Übernachtigung.

B - Ruhe, Sitzen und/oder Liegen.

V - Essen, Geräusche. **W** - Coffea, Nux vomica.

Cocculus D12
(Kockelskörner)
2 mal 5 tägl.

Sie können Cocculus D12 bereits 1 bis 2 Stunden vor Reiseantritt einnehmen und je nach Bedarf auch während der Fahrt, siehe Anwendung der Globuli.

Vorwiegend bei Seekrankheit; Auf- und Abwärtsbewegungen rufen Übelkeit und würgendes Erbrechen hervor; auch bei Überempfindlichkeit auf den Benzingeruch von Tankstellen.

B - Warme Luft, Liegen mit erhöhtem Kopf.

V - Feuchtigkeit. **W** - Cocculus, Nux vomica.

Petroleum D12
(Steinöl)
2 mal 5 tägl.

Sie können Petroleum D12 bereits 1 bis 2 Stunden vor Reiseantritt einnehmen und je nach Bedarf auch während der Reise, siehe Anwendung der Globuli.

Bei Drehschwindel mit krampfartigem Erbrechen; Blässe mit kaltem Schweiß – sei es auf dem Schiff oder auch während der Auto- oder Zugfahrt. **B** - Frische Luft. **V** - Extreme Hitze, beim Öffnen der Augen. **W** - Essig, saure Äpfel, Arsenicum album, Ignatia, Lycopodium, Nux vomica.

*Tabacum D12
(Tabak)
2 mal 5 tägl.*

! - Länger anhaltende Beschwerden bitte fachlich abklären lassen.

Halsschmerzen

Plötzliche stechende oder brennende Schmerzen; Schluckbeschwerden in der Mitte des Halses; trockener, roter, heißer Rachen. Durst auf Kaltes. **B** - Im Freien. **V** - In warmen Räumen, abends.

*Aconitum D12
(Blauer
Eisenhut)
2 mal 5 tägl.*

Plötzlich hämmernde, brennende Schmerzen; Gesicht und Rachen sind rot und heiß; die Mandeln sind geschwollen, der Mund ist trocken; himbeerrote Zunge. Durst auf Warmes. **B** - Ruhe, Wärme. **V** - Berührung, Zugluft. **W** - Aconitum, Coffea.

*Belladonna
D12
(Tollkirsche)
2 mal 5 tägl.*

Stechende, splitterartige Halsschmerzen; gelbe Eiterstippchen auf den Mandeln; Sie können kaum schlucken, haben ein Kloßgefühl im Hals. Warme Getränke lindern. **B** - Feuchtes Wetter, Wärme. **V** - Kalter Wind, Zugluft. **W** - Belladonna, Kamille.

*Hepar sulfuris
D12 (Kalk-
schwefelleber)
2 mal 5 tägl.*

Eitriger Belag auf den Mandeln; übler Mundgeruch; die Zunge ist schmutzig-grau belegt und dick geschwollen; andauerndes schmerzhaftes Schlucken; Kühle lindert.

*Mercurius
solubilis D12
(Quecksilber)
2 mal 5 tägl.*

B - Waschen mit kaltem Wasser. **V** - Feuchtes Wetter, Schwitzen. **W** - Hepar sulfuris.

- Alternativ zur Homöopathie trinken Sie :

(a) Isländisch-Moos-Tee

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel Isländisch Moos mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ausziehen, danach abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich zu sich nehmen.

(b) oder legen einen Halswickel an:

Dieser wird bei Hals- und Rachenentzündungen kalt oder warm angewendet. Dazu legen Sie ein glattgestrichenes, kleines in Wasser getauchtes Leinentuch um den Hals, wickeln zuerst das Baumwoll- und darüber das Wolltuch bzw. den Schal. Das Ganze erneuern Sie mehrmals im Abstand von 30 Minuten bis zu zwei Stunden. Vor dem Schlafengehen angelegt, kann der Wickel über Nacht liegen bleiben.

! - Falls keine rasche Besserung erfolgt, sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Bei einer himbeerroten Zunge und/oder hohem Fieber sofort zum Arzt, um Scharlach oder eine Angina tonsillaris auszuschließen.

Husten

Bei trockenem, krampfartigen Husten mit rasch aufeinander folgenden Hustenanfällen; Sie halten sich beim Husten den Brustkorb; Ihre Stimme ist tief und heiser.

B - Durch Sitzen. **V** - Beim Hinlegen, durch Sprechen.

*Drosera D12
(Sonnentau)
2 mal 5 tägl.*

Bei trockenem Erkältungshusten, der sich allmählich entwickelt; stechende Brustschmerzen beim Husten; Auswurf besteht aus zähem, gelben Schleim, der nur durch vieles Räuspern gelockert wird. Verlangen nach Ruhe.

B - Ruhe, Kaltes. **V** - Wärme, Bewegung. **W** - Lachesis.

*Bryonia D12
(Weiße
Zaunrübe)
2 mal 5 tägl.*

○ Alternativ zur Homöopathie trinken Sie:

(a) bei Husten mit zähem Schleim folgende Teemischung, die zu einer Verbesserung des Abhustens führt:

Primelwurzeln	30,0g
Spitzwegerichblätter	30,0g
Fenchelfrüchte (zerstoßen)	30,0g
Isländisch Moos	20,0g
Holunderblüten	20,0g
Hagebutten (mit Kernen)	20,0g
Malvenblüten (blau)	10,0g

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.

4 Tassen Tee über den Tag verteilt und unmittelbar vor dem Schlafengehen noch mal 1 Tasse zu sich nehmen.

(b) bei krampfartigem Husten mit zahlreichen Hustenanfällen folgende Teemischung:

Thymiankraut	30,0g
Spitzwegerichblätter	30,0g
Kamillenblüten	20,0g
Primelwurzeln	10,0g

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen. Täglich 5 bis 6 Tassen möglichst warm zu sich nehmen.



Thymian

(c) oder legen einen Brustwickel an:

Dieser kann bei Husten und Bronchitis warm oder kalt angewendet werden. Hierzu tränken Sie ein Leinentuch mit kaltem oder warmen Wasser, wringen es aus und wickeln es straff und

glatt von der Achselhöhle bis zum Rippenbogen um die Brust des Patienten. Darüber werden zuerst das Baumwoll- und dann das Wolltuch gewickelt. Der kalte Umschlag sollte so lange liegen bleiben, bis sich der Patient gut durchwärmt fühlt (etwa 45 bis 70 Minuten), der warme Brustwickel so lange er als warm empfunden wird (etwa 30 Minuten).

Bitte beachten: Verwenden Sie bei Fieber keine warmen Umschläge und wenn Sie frieren keine kalten Wickel.

! - Starke Schmerzen in der Brust, hohes Fieber, blutiger Auswurf, Atemnot und chronischer Husten gehören fachlich abgeklärt.



Herpes labialis

Bei Blasen wie Perlen auf den Lippen oder einer großen Blase auf der Unterlippe; oft durch Ekel (wie z.B. vor einem unsauberen Glas) ausgelöst; gleich bei den ersten Anzeichen nehmen!

B - Im Freien. **V** - Hitze, an der See. **W** - Arsenicum album.

*Natrium chloratum D12
(Natriumchlorid)
2 mal 5 tägl.*

Bei bläschenförmigem Ausschlag an Mund und evtl. auch an Kinn, oft im Zusammenhang mit einer Erkältung; die Absonderung ist scharf, juckend und brennend.

B - Bewegung. **V** - Feuchtigkeit, Kälte, Ruhe.

W - Belladonna, Bryonia, Coffea, Mercurius solubilis.

*Rhus toxicodendron D12
(Gifteiche)
2 mal 5 tägl.*

Insektenstiche

Für Bienen- und Wespenstiche gilt:
Den Stachel sofort vorsichtig entfernen!

Bei Bienen- und Wespenstichen sowie allergischen Reaktionen mit stechenden und brennenden Schmerzen; Schwellung an der Einstichstelle, die sich zu einem Ödem mit rosiger Farbe entwickeln kann.

B - Kälte. **V** - Hitze, Berührung. **W** - Lachesis, Ledum, Natrium chloratum.

Bei Stichen und Bissen jeglicher Art, vorwiegend von Mücken und Bremsen, mit stechenden und juckenden Schmerzen. Lokale Schwellung. Dient gleichzeitig als Infektionsprophylaxe!

B - Kälte. **V** - Wein, abends, Wärme.

W - Rhus toxicodendron.

Bei Stichen mit bläulicher oder bläuroter Verfärbung, eventuell mit harter Schwellung; heißer Schweiß; Auftreten von Herzsymptomen ist möglich.

B - Beginn einer Absonderung, frische Luft.

V - Nach dem Schlaf, Berührung. **W** - Arsenicum album, Mercurius solubilis, Alkohol, Hitze, Salz.

Zur Vorbeugung von Mückenstichen; hat sich als Prophylaxe bewährt! Achtung: Keine Malariaprophylaxe!

! - Bei allergischer Reaktion mit Quaddelbildung, Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Schwindel sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

*Apis D12
(Honigbiene)
2 mal 5 tägl.*

*Ledum D12
(Sumpfporst)
2 mal 5 tägl.*

*Lachesis D12
(Buschmeisterschlange)
2 mal 5 tägl.*

*Staphisagria
D12 (Stephanskraut)
2 mal 5 tägl.*

Kopfschmerzen

Bei plötzlich pulsierenden, heftigen Kopfschmerzen, vor allem rechtsseitig und in der Stirn, aber auch in den Schläfen und im Hinterkopf; Gesicht und Augen gerötet; Sie sind sehr berührungsempfindlich. **B** - Druck.

V - Licht, Geräusche, Hinlegen. **W** - Aconitum, Coffea.

*Belladonna D12
(Tollkirsche)
2 mal 5 tägl.*

Bei Bandgefühl um den Kopf und Hinterkopfschmerz sowie vom Nacken zu den Augen ausstrahlenden dumpfen, schweren Schmerzen; Sie sind müde, erschöpft und zitterig.

B - Frische Luft, Bewegung. **V** - Feuchtes Wetter, Aufregung. **W** - Coffea, China.

*Gelsemium D12
(Wilder Jasmin)
2 mal 5 tägl.*

Bei Kopfschmerz nach Zorn oder Kummer; krampfartiger Schmerz über der Nasenwurzel sowie im Augen- und Stirnbereich; Sie haben das Gefühl, als ob ein Nagel in den Schädel eingehauen würde.

B - Beim Essen. **V** - Nach Kaffee, äußere Wärme. **W** - Coffea, Nux vomica, Tabacum.

*Ignatia D12
(Ignatiusbohne)
2 mal 5 tägl.*

„Kater-Kopfschmerz“

Durch zu viel Alkohol, Tabak, Kaffee oder zu reichlichem Essen ausgelöster Spannungskopfschmerz in der Stirn; Erbrechen und Schwindel sind zudem möglich.

B - Ruhe, Schlaf. **V** - Morgens, geistige Anstrengung. **W** - Cocculus, Coffea, Ignatia.

*Nux vomica
D12
(Brechnuss)
2 mal 5 tägl.*

Um einem „Kater“ zu entgehen, nehmen Sie bereits vor dem Zubettgehen Nux vomica D12 ein.

! - Kopfschmerzen mit Nackensteifigkeit, hohem Fieber, Bewusstseinstörung und Lähmungserscheinungen gehören unbedingt fachlich abgeklärt.



Kamille

Magen-Darm-Störungen

Sodbrennen: Übermäßige Säureproduktion führt zu sehr saurem Aufstoßen; dumpfe Magenschmerzen mit Erbrechen von saurer Flüssigkeit.

V - Nachts, Berührung, Bewegung.

- Alternativ zur Homöopathie trinken Sie einen Kamillen-Tee aus Kamillenblüten.

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen. Je 1 Tasse in zweistündigem Abstand warm und schluckweise zu sich nehmen.

Bei krampfartigen **Magenschmerzen** mit abwechselndem Völlegefühl; nach dem Essen saures und bitteres Aufstoßen; Blähsucht; oft zu schnell und zu viel gegessen; vergeblicher Stuhl drang.

B - Ruhe, Schlaf. **V** - Morgens, geistige Anstrengung.

W - Coffea, Ignatia, Cocculus.

Bei erschöpfendem **Durchfall** mit Blässe und kaltem Schweiß; oft bedingt durch Nahrungsvergiftung mit verdorbenem Fleisch; große Übelkeit und Elendigkeit, meist mit Erbrechen; brennende Schmerzen.

B - Hitze, warme Getränke. **V** - Nach Mitternacht, feuchtes Wetter, an der See. **W** - Hepar sulfuris, Nux vomica.

Bei schmerzlosem **Durchfall** mit unverdauten Resten, die gleich nach der Mahlzeit oder auch nach Obst, Milch oder Bier ausgeschieden werden. Sie fühlen sich sehr erschöpft; Blähsucht.

B - Starker Druck, im Freien, Wärme. **V** - Leichteste Bewegung. **W** - Arnica, Arsenicum album, Nux vomica.

- Alternativ zur Homöopathie wenden Sie bei Durchfall einen Leibwickel (siehe Verstopfung) an.

*Robinia
pseudacacia
D6 (Weiß-
blühende
Akazie)
3 mal 5 tägl.*

*Nux vomica D12
(Brechnuss)
2 mal 5 tägl.*

*Arsenicum
album D12
(Weißarsenik)
2 mal 5 tägl.*

*China D6
(Chinarinde)
3 mal 5 tägl.*



! - Bei Durchfall kommt es zu hohen Wasser- und Mineralstoffverlusten, deshalb sollten Sie ausreichend Flüssigkeit mit Elektrolyten in Form von Pulver zu sich nehmen. Kommt es innerhalb von 2 Tagen zu keiner Besserung, treten Fieber, Schüttelfrost und/oder blutige Stühle hinzu, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Verstopfung: Wenn mehrere Tage lang kein Stuhlgang entleert wird, dann ist der Stuhl mit Schleim Beimengungen versehen; Fissuren am After juckend und schmerzhaft; starke Blähungen; passt gut zu korpulenten Menschen.
B - Dunkelheit. **V** - Wärme, nachts. **W** - Aconitum, Arsenicum album, Nux vomica.

*Graphites D12
(Reissblei)
2 mal 5 tägl.*

Verstopfung: Auf fremde Toiletten zu gehen, fällt Ihnen schwer (Reiseobstipation); Sie leiden an Blähungen, die von vielen Darmgeräuschen begleitet sind; enge Kleidung wird nicht vertragen; eventuell liegt eine Leberstörung zugrunde.
B - Warme Getränke. **V** - Hitze, warmes Zimmer.

*Lycopodium D12
(Bärlapp)
2 mal 5 tägl.*

- Alternativ zur Homöopathie trinken Sie:

(a) einen Tee aus Sennesblättern*:

Zubereitung: 1 gehäuften Teelöffel Sennesblätter mit ¼ Liter siedendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Vor dem Zubettgehen 1 Tasse zu sich nehmen. Die Wirkung tritt nach 6 bis 10 Stunden ein. Bei sehr dünnflüssigem Stuhl sollten Sie zukünftig die Dosis verringern.

* Nicht anzuwenden bei: Schwangerschaft, Stillzeit, Darmverschluss.

(b) oder legen abends einen Leibwickel** an:

Dieser wird bei akuten Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall angewendet. Hierzu benötigen Sie einen Helfer! Man breitet zwei Duschtücher vorher auf dem Bett aus. Dann nimmt man das in warmwassergetränkte, schmale Tuch,

wringt es aus und legt es auf die schmerzende Region, wozu der zunächst sitzende Patient seinen Oberkörper und die Bauchregion freigemacht haben muss und sich dann auf die Duschtücher legen sollte. Auf die feuchte Auflage wird die Wärmflasche positioniert. Nun den Patienten mit den Duschtüchern straff von den Achselhöhlen bis über den Bauch einwickeln. Mit der zweiten Wärmflasche die Füße erwärmen. Eine Stunde ruhen lassen, dann alles abnehmen und eine halbe Stunde nachruhen.

** Nicht anzuwenden bei: Drohender Blinddarmentzündung, Magengeschwüren oder Magenblutungen.

*! - Chronische Stuhlverstopfung bitte fachlich abklären lassen.
Bei akuten Bauchschmerzen und Koliken sofort zum Arzt.*

Schlafstörungen

Bei Schlaflosigkeit aus Munterkeit; Sie können nicht abschalten, sind geistig unaufhörlich aktiv und aufgeregt; evtl. Herzklopfen und Schweißausbrüche; oft Folge von zu viel Kaffeegenuss.

B - Wärme. **V** - Lärm, Kälte. **W** - Nux vomica, Tabacum.

*Coffea D12
(Kaffee)
2 mal 5 tägl.*

Bei sehr leichtem Schlaf mit Gliederzucken beim Einschlafen; müde am Tage, schlaflos nachts; oft Folge von Kummer und Sorgen; passt gut zu Menschen mit starken Stimmungsschwankungen.

B - Beim Essen. **V** - Nach Kaffee, äußere Wärme.

W - Coffea, Nux vomica, Tabacum.

*Ignatia D12
(Ignatiusbohne)
2 mal 5 tägl.*

- Alternativ zur Homöopathie trinken Sie einen Baldrian-Hopfen-Tee aus Baldrianwurzeln und Hopfen zu gleichen Teilen.
Zubereitung: 2 Teelöffel der Teemischung mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt stehen lassen, danach abseihen. Den Tee vor dem Zubettgehen warm, langsam und schluckweise trinken.

! - Anhaltende Schlafstörungen bitte fachlich abklären lassen.

Sonnenallergie

Bei stark juckendem Ausschlag mit kleinen Bläschen, die eine scharfe, ätzende Flüssigkeit absondern, besonders an unbedeckten Körperstellen wie den Gelenkbeugen oder am Haaransatz; rote und entzündete Haut; auch bei Nesselsucht einzusetzen.

B - Im Freien. **V** - Hitze, an der See.

W - Arsenicum album.

*Natrium
chloratum D12
(Natriumchlorid)
2 mal 5 tägl.*

Bei rotem, brennenden, juckenden und nässenden Ausschlag; die Bläschen haben einen roten Rand; im akuten Zustand ist die Haut geschwollen; Neigung zu Schuppenbildung.

B - Bewegung. **V** - Feuchtigkeit, Kälte.

W - Belladonna, Bryonia, Coffea.

*Rhus toxicodendron D12
(Gifteiche)
2 mal 5 tägl.*

Zusätzlich können Sie :

(a) einen Umschlag oder Wickel mit **Rescue-Remedy-Tropfen** anwenden - siehe Seite 27.

(b) oder die betroffene/n Stelle/n mit **Calendula-Salbe** oder **Rescue-Creme/Spray** versorgen - siehe Seite 27.

Sonnenbrand

Knallrote, trockene, heiße, sehr berührungsempfindliche Haut; evtl. etwas geschwollen; warmes Wasser lindert.

B - Wärme, Ruhe. **V** - Berührung, Zugluft.

W - Aconitum, Coffea.

*Belladonna D12
(Tollkirsche)
2 mal 5 tägl.*

Symptome wie beim Bienenstich: hellrote Haut, brennender, stechender Schmerz und Schwellung; kaltes Wasser lindert.

B - Frische Luft. **V**: Hitze, Berührung.

W - Lachesis, Ledum, Natrium chloratum.

*Apis D12
(Honigbiene)
2 mal 5 tägl.*

Bei Bläschenausschlag mit Brennen, evtl. auch Jucken; es besteht große Ruhelosigkeit; kalte Anwendungen bessern.

B - Reiben. **V** - Berührung, Trinken von Wasser.

W - Aconitum.

*Cantharis D6
(Spanische Fliege)
3 mal 5 tägl.*

Zusätzlich können Sie:

(a) einen Umschlag oder Wickel mit **Rescue-Remedy-Tropfen** anwenden - siehe Seite 27

(b) oder die betroffene/n Stelle/n mit **Calendula-Salbe** oder **Rescue-Creme/Spray** - siehe Seite 27 versorgen.

Verletzungen

1. - Durchführung Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Naturheilkunde - siehe Seite 27.

2. - Bei lebensbedrohlichen Verletzungen mit starken Blutungen sowie bei entzündeten Wunden sofort zum Arzt!

Gegen den anfänglichen Schock:
Notfalltropfen einnehmen - siehe Seite 27.

*Rescue-
Remedy-
Tropfen*

Bei jeglicher Art von Verletzung als Erstmittel geben; hilft gegen Schmerzen und Schwellung, stillt die sichtbare und unsichtbare Blutung.

B - Im Liegen. **V** - Berührung und Bewegung, feuchte Kälte.

*Arnica D12
(Bergwohl-
verleih)
2 mal 5 tägl.*

Geeignet für Risswunden, stillt die Blutung und fördert die Wundheilung;

V - Feuchtes, drückendes Wetter. **W** - Arnica.

*Calendula D6
(Ringelblume)
3 mal 5 tägl.*

Für die schmerzhafteste Nervenverletzung;
meist durch Quetschungen hervorgerufen
(z.B. Einklemmen des Fingers im Türrahmen).
V - Berührung, Kälte, Arsenicum album,
Kamille.

Hypericum
D12 (Johannis-
kraut)
2 mal 5 tägl.

Bei Verletzung und Prellung der Knochen-
haut, der Sehnen und Gelenke; auch für den
sogenannten Tennisellenbogen geeignet.
V - Kaltes, feuchtes Wetter, Druck.

Ruta D12
(Weinraute)
2 mal 5 tägl.

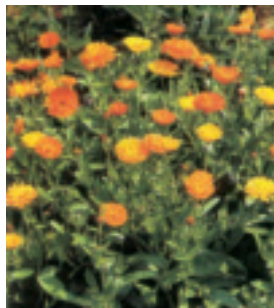
Bei Knochenverletzungen sowie bei schlecht
heilenden Frakturen; die Schmerzen werden
vermindert und die Kallusbildung angeregt.
V - Druck, Bewegung.

Symphitum
D12 (Beinwell)
2 mal 5 tägl.

Bei glatten Schnittwunden, die durch Messer,
Glas oder andere scharfkantige Gegenstände
hervorgerufen wurden
V - Berührung.

Staphisagria
D12 (Stephans-
kraut)
2 mal 5 tägl.

*! - Zusätzlich die verschmutzte Wunde mit
Calendula-Essenz reinigen - siehe Seite 27.*



Ringelblume (Calendula)

Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Naturheilkunde

Allgemein: In dieser Naturheilkundlichen Reiseapotheke finden Sie Tipps, wie Sie sich bei akuten Beschwerden unterwegs selbst helfen können. Die Erste-Hilfe-Maßnahmen wie zum Beispiel die richtige Lagerung von Verletzten deckt dieser Ratgeber nicht ab.

Rescue-Remedy-Tropfen

Für die innere Anwendung: Auch bekannt als Bach-Notfall-Tropfen sind zwar kein homöopathisches Mittel, sollten aber auf keinen Fall in ihrer Reiseapotheke fehlen. Sie sind ein wichtiges Erste-Hilfe-Mittel in einer Krisensituation wie zum Beispiel einem Unfall, einer Verletzung, einem Schock – auch seelischer Art – sowie bei akuten Angstzuständen. Durch emotionale Stabilisierung bewirken sie eine körperliche Entspannung.

Zubereitung: Sie geben 4 Tropfen in ein Glas Wasser und trinken dies innerhalb von 10 Minuten langsam und schluckweise aus. Ist kein Wasserglas verfügbar, träufeln Sie die Notfalltropfen direkt auf die Zunge.

Für die äußere Anwendung in Form eines Umschlags oder Wickels: Hierzu geben Sie 6 Tropfen in ein mit 1/4 Liter Wasser gefülltes Gefäß. Darin tränken Sie das Leinen- oder Baumwolltuch für den Umschlag. Anwendungsmöglichkeiten: Siehe Rescue-Creme/Spray.

Rescue-Creme/Spray: Bei Verstauchungen, Verbrennungen, Hautausschlägen/-verletzungen sowie zur Narbenbehandlung.

Calendula-Salbe: Bei schlecht heilenden Wunden, Quetsch- und Risswunden sowie Verbrennungen und Erfrierungen der Haut.

Wundreinigung mit verdünnter Calendula-Essenz: Dient der Blutstillung und ist besonders für Risswunden geeignet.

Zubereitung: 1 Teil der Essenz und 10 Teile lauwarmes Wasser in ein kleines Gefäß geben. Anschließend die verletzte Stelle mit einer in dieser Mischung getränkten Mullkompressen von innen nach außen vorsichtig austreichen. Die weitere Wundversorgung richtet sich nach dem Bedarf.

Bezugsort der Rescue-Remedy-Tropfen/Creme/Spray, Calendula-Salbe/Essenz: Apotheke.

Schlusswort

Mit diesem kleinen Ratgeber möchten wir Sie naturheilkundlich unterstützen. Sie sollten sich rechtzeitig Ihre individuelle Reiseapotheke zusammenstellen, damit Sie – gerade im Ausland – schnellstmöglichst versorgt sind. Nun wünschen wir Ihnen eine gute Reise und denken Sie immer daran: Das wertvollste Gut des Menschen ist seine Gesundheit!

Ihre HanseMercur Reiseversicherung



Stichwortverzeichnis

Aconitum	11, 12, 15	Impfvorschriften/ -empfehlungen	3
Ängste	12, 13	Jetlag	14
Apis	19, 24	„Kater“-Kopfschmerz	20
Argentum nitricum	13	„Kater“-Vorbeugung	20
Arnica	25	Lachesis	19
Arsenicum album	21	Lagerung Homöopathika	5
Belladonna	11, 15, 20, 24	Ledum	19
Berberis	10	Leibwickel	22
Beruhigungstee	13	Lycopodium	22
Bienenstich	19	Magenschmerzen	21
Blasentee	10	Magentee	21
Bindehautreizung/ -entzündung	9	Mercurius solubilis	15
Borax	13	Mückenstich/-prophylaxe	19
Bryonia	16	Natrium chloratum	18, 24
Brustwickel	17	Nebenwirkungen	4
Calendula	25	Nux vomica	14, 20, 21
Calendula-Essenz	26, 27	Platzangst	12, 13
Calendula-Salbe	24, 25, 27	Petroleum	14
Cantharis	10, 25	Potenzierung	4
China	21	Reisekrankheit	14
Cocculus	14	Reizblase	10
Coffea	23	Rescue-Remedy- Creme/Spray	24, 25, 27
Drosera	16	Rescue-Remedy- Tropfen	13, 24, 25, 27
Dulcamara	10	Rhus toxicodendron	18, 24
Durchfall	21	Robinia pseudacacia	21
Echinacea	11	Ruta	26
Erkältungstee	11	Schlaftee	23
Erstverschlimmerung	5	Sodbrennen	21
Eupatorium perfoliatum	11	Solidago	10
Euphrasia	9	Staphisagria	9, 19, 26
Flugangst	12, 13	Steigerung der Abwehrkräfte	11
Gelsemium	13, 20	Symphytum	26
Gerstenkorn	9	Tabacum	15
Goldrute	10	Verstopfung	22
Graphites	22	Verstopfungstee	22
Grenzen der Selbstbehandlung	7	Wadenwickel	12
Halstee	16	Wechselwirkungen	7
Halswickel	16	Wespenstich	19
Hepar sulfuris	15	Wirkungsbeeinträchtigung	5
Hustentee	17	Zeichenerklärung	2
Hypericum	26		
Ignatia	20, 23		

Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Die HanseMerkur steht für Menschen ein - ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Rundumversicherer mit Sitz im Zentrum von Hamburg bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Behandlung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.

Unser Reise-Versicherungskonzept überzeugt durch Qualität und Leistung! Mit unserem "Sterne-Schutz" bieten wir Ihnen für jede Ihrer Reisen, ob Urlaubs- oder Geschäftsreise, einen ausreichenden Reise-schutz, individuell nach Ihren Bedürfnissen an. Wählen Sie aus unserem umfangreichen Produktangebot aus, Ihr Reisebüro berät Sie gerne oder informieren Sie sich auf unserer Internetseite www.hmr.de.

HanseMerkur



Reiseversicherung AG

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

E-Mail reiseservice@hansemerkur.de

Internet www.hmr.de
www.hansemerkur.de

Autorin Marion Niemöller