

Unterwegs ohne Reiseapotheke: Diese Hausmittel helfen im Urlaub



Wenn der Schnupfen pünktlich zum Urlaubsstart einsetzt oder in der Ferne „Montezumas Rache“ zuschlägt, empfiehlt es sich, eine gut ausgestattete Reiseapotheke zur Hand zu haben. Doch was tun, wenn die Medikamente für die Reise vergessen wurden, der Beipackzettel im Ausland nicht zu verstehen ist oder Kurzurlauber bewusst auf vermeintlich überflüssiges Reisegepäck verzichtet haben? Auch, wenn im Ernstfall unbedingt ein Arzt aufgesucht werden sollte, können klassische Hausmittel oftmals für ein Abklingen leichter Symptome sorgen. [HolidayCheck](#) führt auf, welche altbewährten und auch in der Ferne verfügbaren Mittel typische Reisebeschwerden lindern können.

Quark und Joghurt gegen Sonnenbrand

Für viele Reisende sind Sommerurlaub und Sonnenbrand untrennbar miteinander verbunden. Wer keine Après-Sun-Lotion zur Hand hat, kann alternativ Naturjoghurt oder Quark auf leicht verbrannte Hautpartien streichen. Das lindert die Schmerzen und hilft der Haut, sich zu regenerieren. Wichtig ist das regelmäßige Abwaschen, um die aufgestaute Hitze entweichen zu lassen. Bei stark geschädigter Haut und Blasenbildung sollten diese Mittel jedoch nicht angewendet und stattdessen ein Arzt aufgesucht werden.

Milch mit Honig bei Erkältung und Schnupfen

Nicht selten leiden Reisende im langersehnten Urlaub an typischen Erkältungssymptomen wie Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Wer sich davon nicht die Urlaubslaune verderben lassen möchte und keine Medikamente zur Hand hat, greift auf klassische Heilmittel wie einen aus Zwiebeln, Wasser und Honig gekochten Sirup oder heiße Milch mit Honig zurück. Ebenfalls hilfreich ist der Genuss eines aufgewärmten Bieres: Das warme Getränk ist schlaffördernd und wirkt durch die ätherischen Öle im Hopfen antibakteriell. Bei Halsschmerzen hilft ein warmer Halswickel, Fenchel- und Kamillentee oder eine Salzlösung zum Gurgeln.

Zucker-Salz-Lösungen bei Magen-Darm-Erkrankungen

Magen-Darm-Erkrankungen zählen zu den am häufigsten auftretenden Beschwerden während einer Urlaubsreise. Hier ist vor allem wichtig, viel zu trinken, damit der Körper nicht austrocknet. Es empfiehlt sich, auf Bouillon, Tee oder eine aus stillem Wasser, Zucker und Kochsalz gemischte Lösung zurückzugreifen, um den Elektrolythaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Cola und Salzstangen werden oft empfohlen, sind aber nur mäßig gut als Therapie geeignet. Tritt nach wenigen Stunden keine Besserung ein oder hohes Fieber auf, sollte der Reisende unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Ingwer gegen die Reise- und Seekrankheit

Bei Schiffsreisen oder längeren Autofahrten kann es bei Reisenden zu einer Störung des Gleichgewichtssinnes kommen. Die Reise- oder Seekrankheit äußert sich durch Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder auch Erbrechen. Bereits die Platzwahl im Flugzeug oder Auto kann entscheidend sein. Im Flieger empfiehlt es sich, einen Platz an den Tragflächen zu wählen, da dort die Schwankungen am geringsten sind. Bei einer Busreise sollte der Sitzplatz möglichst weit vorne liegen. Ein bewährtes Hausmittel gegen Reise- und Seekrankheit ist Ingwer: Das Kauen auf kleinen Stücken der Knolle sorgt für Linderung bei leichten Beschwerden.

Kalte Kompresse beim Sonnenstich

Wer ganze Urlaubstage in der prallen Sonne genießt und sich nicht ausreichend schützt, kann schnell einen Sonnenstich erleiden. Typische Symptome sind ein roter Kopf, Unruhe, Kopf- und Nackenschmerzen, Ohrengeräusche sowie Übelkeit. Erste Hilfsmaßnahmen sind kühlende Kompressen für den Nacken und ausreichend Flüssigkeit. Bei auftretendem Fieber sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, es könnte sich um einen Hitzschlag handeln.

Milde Tees gegen eine Lebensmittelvergiftung

Bei hohen Temperaturen am Reiseziel sollten Urlauber beim Verzehr von Geflügel, Fisch, Eiern und Leitungswasser vorsichtig sein. Eine Lebensmittelvergiftung, ausgelöst durch Bakterien oder Salmonellen, äußert sich mit Darmkrämpfen, Durchfall sowie Übelkeit und Erbrechen. Abhilfe bei den ersten Anzeichen können beruhigende Tees wie Kamille, Fenchel, Pfefferminze oder Ingwer leisten. Magenberuhigend wirkt auch der Verzehr von zerdrückten Bananen oder geriebenen Äpfeln, die schädigende Giftstoffe oder Krankheitserreger im Magen-Darm-Trakt binden.

Brennnesseltee bei Insektenstichen

Insektenstiche lassen sich im Urlaub nicht immer vermeiden. Während Kühlen die Schwellung lindert, wirkt aufgetragener Brennnesseltee als natürliches Antihistaminikum, das für ein Abklingen des Juckreizes sorgt. Bei plötzlich auftretenden allergischen Reaktionen am Urlaubsort ist es grundsätzlich ratsam, einen Arzt aufzusuchen, da es zu einem anaphylaktischen Schock kommen kann. Bei leichten Symptomen können Sofortmaßnahmen wie ein Bad im Salzwasser gegen Hautausschlag und Juckreiz helfen.

Aloe Vera bei offenen Wunden

Kleine Verletzungen auf Reisen sind keine Seltenheit – nicht zuletzt bei Kindern und naturverbundenen Aktivurlaubern. Offene Wunden sollten immer desinfiziert werden. Vor der Behandlung ist es wichtig, die Hände gründlich zu waschen, damit keine Keime in die Wunde kommen. Ist die Reiseapotheke nicht zur Hand, kann die betroffene Stelle mit einem ausgekochten Tuch sterilisiert werden. Bei kleinen Schürfwunden wirkt Aloe Vera, unter anderem zu finden im Mittelmeerraum, auf den Kanaren und in Mexiko, wundheilend. Einfach die grüne Schale des Blattes entfernen und den Saft auf der Wunde verteilen.

Hinweis zur Bildnutzung

Das Bild steht Ihnen unter [diesem Link](#) bis zum 22.04.2018 zum Download zur Verfügung. Es darf zur einmaligen Nutzung im Zusammenhang mit der übermittelten Pressemitteilung „Unterwegs ohne Reiseapotheke: Diese Hausmittel helfen im Urlaub“ unter Nennung der Quellenangaben verwendet werden. Die entsprechenden Copyright-Hinweise finden Sie in der Betitelung des Bildes unter dem Download-Link.

Information für Journalisten

Gerne stellen wir Ihnen Informationen aus unserer umfassenden **Datenbank** zur Verfügung. Hier sind individuelle Bewertungen zu Hotels und Schiffen hinterlegt, Fotos und Videos, sowie etliche Reisetipps. Diese authentischen Stimmen lassen sich für Recherchezwecke nach Ländern, Städten und Themengruppen sortieren. Gerne stellen wir Ihnen exklusive Informationen und aufbereitete Daten zur Verfügung. Weitere Themen basieren auf dem Wissen unserer **Experten**, die sich tagtäglich mit Destinationen und Hotels in aller Welt befassen. Auf Anfrage stellen wir gerne den Kontakt her – ob für Interviews, Statements, Kommentare oder Diskussionsrunden. Sie benötigen weitere Informationen? Wir unterstützen Sie gerne in Ihrer **Recherche!** Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.

Über HolidayCheck

[HolidayCheck](#) ermöglicht es jedem Urlauber, dank authentischer Bewertungen, der Expertise des eigenen Reisebüros und dem Wissen der Community, den individuell passenden Urlaub zu finden und zu buchen. Grundlage sind über 8,7 Millionen Hotelbewertungen, ein eigenes TÜV-zertifiziertes Online-Reisebüro mit rund 180 Reiseexperten sowie die Angebote von mehr als 100 Reiseveranstaltern und weiteren touristischen Anbietern. Viele hilfreiche Informationen und Inspiration finden Urlauber auch im [Reiseforum](#) mit bis zu 2,3 Mio. Besuchern pro Monat, im HolidayCheck [Online-Magazin Away](#) und auf der neuen HolidayCheck [Kreuzfahrtsplattform](#). Die HolidayCheck AG ist eine Tochter der HolidayCheck Group, wurde im Jahr 2003 gegründet und hat ihren Sitz im schweizerischen Bottighofen nahe der deutschen Grenzstadt Konstanz.

Pressemitteilung im Newsroom lesen

Pressekontakt

Lena Mildner
Interims-Pressesprecherin
+41 (0) 71 686 9001
lena.mildner@holidaycheck.com

Isabelle von Kirch
Junior Public Relations Manager
+41 (0) 71 686 5381
isabelle.kirch@holidaycheck.com