



# Reisekrankheit

## Nie wieder reisekrank !

Viele Reisende bekommen ein flaes Gefühl im Magen, wenn sie mit Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug länger unterwegs sind. Auch der Seegang auf Schiffsreisen macht einigen Passagieren zu schaffen. In der Fachsprache heißt die Reisekrankheit Kinetose (Bewegungskrankheit; aus dem Griechischen "kinein" = bewegen). Zu Beginn fühlen sich Betroffene allgemein unwohl, gähnen häufiger und werden blass. In der Folge entwickeln sich typischerweise Übelkeit und Erbrechen, Schwindelgefühle, schneller Puls, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche und Kreislaufstörungen.

## Wie entsteht die Reisekrankheit?

Als Ursache vermuten die Wissenschaftler widersprüchliche Meldungen verschiedener Sinnesorgane an das Gehirn. Im Fond eines fahrenden Autos beispielsweise melden die Augen dem Gehirn, dass sich der Körper im Raum bewegt. Das Gleichgewichtsorgan dagegen nimmt keine Erschütterung und keine Beschleunigung wahr. Es meldet dem Gehirn deshalb, dass sich der Körper in Ruhe befindet. Die widersprüchlichen Informationen sorgen für Unruhe im Gehirn, auch das vegetative Nervensystem, das unbewusst unsere Organfunktionen steuert, reagiert verwirrt.

## Hier einige Tipps die etwas Linderung bringen:

1. Schlafen Sie sich vor dem Start richtig aus.
2. Verzichtern Sie bereits einen Tag vor und während der Reise auf starken Kaffee, Alkohol, Nikotin und scharfe, fettreiche Speisen. Nehmen Sie lieber leichte Kost wie Obst, Gemüse, Salate, Kekse oder Zwieback zu sich. Fahren Sie aber auf keinen Fall mit leerem Magen los. Ein leerer Magen kann die Reisekrankheit nicht verhindern, sondern fördert sie sogar noch.
3. Ziehen Sie bequeme Kleidung an.
4. Bleiben Sie locker! Warten Sie nicht ständig auf erste Anzeichen Ihrer Reisekrankheit, denn dann stellen sie sich bestimmt schnell ein.
5. Sorgen Sie immer wieder für Frischluft.



## Unterwegs mit Bahn, Auto, Schiff und Flugzeug

Setzen Sie sich bei Reisen mit der Bahn möglichst in Fahrtrichtung. Gehen Sie öfter im Gang auf und ab, und sorgen Sie immer wieder für Frischluft. Wenn Sie aus dem Seitenfenster schauen, dann **möglichst in die Ferne**. Der Blick auf die nähere Landschaft, die rasch vorbeizieht, ist ein typischer Auslöser von Reisebeschwerden.

Bei Reisen mit dem Bus suchen Sie sich einen Platz im **vorderen Teil des Fahrzeugs**. Meiden Sie die Plätze direkt hinter der Vorderachse. Dort schaukelt es stärker. Günstig ist, wenn Sie freie Sicht durch die Frontscheibe haben. Für Blicke aus dem Seitenfenster gilt dasselbe wie bei der Bahnfahrt. Im eigenen Auto setzen Sie sich am besten nach vorne. Der Fahrer sollte abrupte Spurwechsel und Beschleunigung vermeiden. Öffnen Sie von Zeit zu Zeit während der Fahrt die Fenster. Wichtig: Planen Sie bei weit entfernten Fahrzielen etwa alle zwei Stunden eine Pause ein. Beim Fliegen ist der günstigste Platz am **Mittelgang oder über den Tragflächen**, weil es dort am ruhigsten ist. Bei Reisen mit dem Schiff sollten Sie möglichst eine **Kabine in der Mitte des Schiffs** unmittelbar über dem Wasserspiegel buchen; dort spüren Sie den Seegang am wenigsten. Gehen Sie an Bord so oft wie möglich an die frische Luft, halten Sie aber den Kopf im Schatten. Schauen Sie nicht zu lange auf Objekte, die sich auf dem Schiff befinden, sondern lieber in die Ferne. Das vermittelt dem Gehirn Eindrücke, die mit dem übereinstimmen, was der Gleichgewichtssinn registriert. Konzentrieren Sie sich nicht auf die Schiffsbewegungen. Lenken Sie sich durch Unterhaltung ab. Lesen und Schreiben sind nicht empfehlenswert. Das kann die Beschwerden verstärken.



## Medikamente gegen Reisekrankheit

Gegen Reisekrankheit gibt es verschiedene Medikamente. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, welches Mittel am besten für Sie geeignet ist.

**Antihistaminika:** Einige dieser ursprünglich gegen Allergien zugelassenen Mittel wirken auch gegen Übelkeit. **Rezeptfrei** erhältlich sind Präparate mit Dimenhydrinat oder Diphenhydramin. Es gibt sie als Dragees, Tabletten, Kapseln oder als Reisekaugummi.

**Hinweis:** Antihistaminikahaltige Mittel gegen Reisekrankheit machen **müde**. Daher sind sie für Patienten, die selbst fahren, ungeeignet. Auch Patienten mit grünem Star oder mit Prostatavergrößerung mit Restharnbildung dürfen diese Präparate nicht anwenden.

**Scopolamin:** Pflaster mit Scopolamin wirken gegen Schwindel und Übelkeit. Die Pflaster eignen sich vor allem für Reisen, bei denen Sie mehrere Tage unterwegs sind. Scopolamin-Pflaster sind verschreibungspflichtig; sie eignen sich nicht für Kinder unter 10 Jahren.

**Hinweis:** Die volle Wirkung tritt erst nach mehreren Stunden ein, deshalb das Pflaster **fünf bis sechs Stunden vor Reise-Antritt** hinter dem Ohr aufkleben. Durch den Wirkstoff wird die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigt. Bei Engwinkelglaukom (Grüner Star) darf Scopolamin nicht angewendet werden.

**Ingwer-Kapseln:** Ingwer-Extrakt wirkt ebenfalls dem Erbrechen entgegen und hat keine Nebenwirkungen.