

Wenn die Reisekrankheit zuschlägt

Endlich Urlaub! Aber: viele wären sicher froh, sie hätten die Anreise schon überstanden, denn ihnen macht die Reisekrankheit zu schaffen. Gerade wer mit Kindern im Auto verreist, kann sicher ein Lied davon singen. Circa 90% aller Menschen werden irgendwann einmal von dieser Übelkeit befallen: sei es im Auto, im Flugzeug oder auf See und dies kann den Start in die schönsten Wochen des Jahres schon ordentlich vermiesen.

Ursache für die Reisekrankheit oder Kinetose wie sie im medizinischen Fachjargon genannt wird, ist ein Ungleichgewicht von Eindrücken über die Lage im Raum: das Gleichgewichtsorgan im Innenohr registriert eine Beschleunigung, die Augen aber vermitteln eine stabile Umwelt: die Kabine im Flugzeug oder im Schiff zum Beispiel. Deshalb entsteht eine Kinetose oft auch beim Lesen im Auto. Das Auge erfährt die Seite im Buch, also eine ruhende Umgebung, das Gleichgewichtsorgan nimmt die Bewegung des Autos wahr.

Erste Symptome einer sich anbahnenden Reisekrankheit sind Müdigkeit, häufiges Gähnen und Blässe. Dann kommen Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen hinzu. Ist die Reisekrankheit erst ausgebrochen, hilft nur noch die Gabe von sogenannten Anti- Emetika in Form von Tabletten, Saft oder Zäpfchen. Wenn möglich sollte man den Patienten flach lagern mit leicht erhöhten Beinen. Besser ist es, dem Übel vorzubeugen: es gibt eine Reihe wirksamer Medikamente, die aber leider häufig müde machen und die Reaktionsfähigkeit einschränken. Dies ist besonders zu beachten, wenn man selbst ein Fahrzeug steuern muß. Für diesen Fall bieten sich Ingwer- Kapseln an, die nicht müde machen. Auch die Homöopathie bietet einige Möglichkeiten. Alle diese Präparate können schon einige Tage vor Reisebeginn vorbeugend eingenommen werden. Alternativ kann auch auf ein Akupressurband zurück-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gegriffen werden. Es wirkt durch Ansetzen von Druck auf die Akupunkturstellen an beiden Handgelenken (die Nei-Kuan-Punkte). Dadurch kommt es zur Besserung der Reisekrankheit. Das Akupressurband eignet sich für Erwachsene und Kinder. Der Vorteil ist, es ist ganz ohne Nebenwirkungen

Sorgen Sie auch für ausreichend Schlaf vor Beginn einer Reise. Wer bereits abgehetzt ankommt, ist wesentlich anfälliger. Auch ein leerer Magen schützt nicht vor Übelkeit. Besser ist eine kleine, leichte Mahlzeit. Auch die Wahl des Sitzplatzes ist entscheidend. Wenn möglich sollten Sie im Bus vorne sitzen, im Flugzeug sind die Plätze zwischen den Tragflächen am geeignetsten. Ablenkung und erhöhte Konzentration beugen übrigens ganz wirksam der Entstehung der Reisekrankheit vor. Aus diesem Grund leiden im Auto nur die Beifahrer nie der Fahrer selbst an einer Kinetose. Kinder lassen sich übrigens mit einer Reihe von lustigen Ratespielen gut ablenken und für die Dauer der Reise beschäftigen, so daß auch die Fahrt in den Urlaub schon vergnüglich werden kann. Kommen Sie gut an!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**