



Die Gesundheitsseite

Reisekrankheit



Auf dem Schiff, im Flugzeug, im Auto oder Zug: Reisekrankheit kann bei Klein und Gross auftreten. Hier einige Tipps zur Vorbeugung und Linderung.

Der Körper reagiert

Müdigkeit, Hunger, Kälte, Angst ... Für Seeleute sind dies die vier Hauptursachen der Seekrankheit. Wissenschaftler wiederum sehen den Auslöser der Seekrankheit – die auch als Kinetose bezeichnet wird – darin, dass sich Körper, Innenohr und Augen nicht synchronisieren können und widersprüchliche sensorische Reize an das Gehirn senden. Wenn man beispielsweise im Auto liest, sitzt die Person still, den Blick auf das Buch gerichtet, während die Augen Signale aus der Umwelt aufnehmen. Das Gehirn erhält widersprüchliche Informationen, die es nicht adaptieren kann; dieses Ungleichgewicht löst Schwindel aus und dadurch wiederum Übelkeit. 20 % der Bevölkerung sind von der Reisekrankheit betroffen. Frauen leiden häufiger daran als Männer und Kinder zwischen 2 und 12 Jahren sowie ältere Menschen scheinen ganz besonders anfällig zu sein.

Was Sie tun können

Zum Glück hat das Gehirn die Fähigkeit, sich anzupassen. Auf einer Kreuzfahrt zum Beispiel siegt am Ende die Gewohnheit und die Seekrankheit lässt normalerweise nach einigen Tagen nach. Man kann aber auch vorbeugen. Indem man einige Tipps berücksichtigt, kann man die Reisekrankheit wirksam bekämpfen:

- Innerhalb des Transportmittels sollten Sie bestimmte Plätze einnehmen. Im Auto sollten Sie sich auf den Beifahrersitz setzen oder gleich selbst fahren. Auf dem Schiff sollten Sie sich in der Schiffsmittle aufhalten. Im Flugzeug ist ein Platz in der Nähe einer Tragfläche günstig, und im Zug sollten Sie am Fenster sitzen und bei zweistöckigen Zügen im unteren Bereich.
- Beginnen Sie die Reise nicht mit leerem Magen: Nehmen Sie vor der Abreise eine leichte Mahlzeit ein.
- Wenn Sie aufgeregt sind, machen Sie ein paar Entspannungsübungen, um ihre Atmung zu beruhigen.
- Verzichten Sie während der Reise darauf, zu lesen.
- Halten Sie den Kopf gerade und richten Sie den Blick auf einen festen Punkt am Horizont.
- Wenn Sie auf einem Schiff stehen, stellen Sie Ihre Füsse leicht auseinander, um einen sicheren Stand zu haben.
- Meiden Sie starke Gerüche (Parfum, Gewürze, Küchendünste usw.) und trinken Sie keinen Alkohol.
- Neben verschiedenen Produkten aus der Apotheke gibt es noch weitere Mittel wie Akupunktur-Armbänder oder eine Brille mit dem Namen «Boarding Ring». Die Brille hat einen mit blauer Flüssigkeit gefüllten Rahmen. Die Flüssigkeit bleibt stets in der Horizontalen und soll damit das Innenohr wieder ins Gleichgewicht bringen.

Plustipp

Ein bekanntes Mittel gegen die Reisekrankheit ist Ingwerwurzel: Kauen Sie vor und während der Reise regelmässig einen Tropfen ätherisches Öl auf einem Stück Zucker oder ein Stück eingelegten Ingwer. Auch die Homöopathie bietet wirksame Mittel mit *Cocculus*, *Tabacum*, *Nux vomica* oder speziellen Zubereitungen. In Ihrer Apotheke wird man Sie gerne beraten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker und lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten, wenn Sie Medikamente einnehmen!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

