

Reiseübelkeit

Für Menschen, die unter Reiseübelkeit leiden, wird die Reise mit dem Auto, Bus oder mit dem Flugzeug schnell zum Horrortrip. Oft reicht es schon, wenn man nur ganz kurz auf die Landkarte, aufs Navi oder Handy schaut und schon stellen sich die unangenehmen Symptome ein. An längeres entspanntes Lesen ist gar nicht zu denken.

Die ersten Symptome sind meistens starke Müdigkeit verbunden mit häufigem Gähnen, ein flaes Gefühl im Magen, Schwindel, leichte Kopfschmerzen und auffallende Blässe. Macht man nicht ganz schnell eine Pause und verlässt das Fahrzeug, kann es zu heftigem Erbrechen kommen. Die Übelkeit hält aber auch danach weiter an. Medizinisch bezeichnet man dieses Krankheitsbild als Kinetose, abgeleitet vom griechischen Wort für Bewegung. Auslöser ist also die Bewegung in einem Fahrzeug. Das Gehirn kann dabei die Umweltreize, z.B. Seheindrücke, die Informationen des Gleichgewichtsorgans und Informationen über die Lage des Körpers im Raum nicht in Übereinstimmung bringen. Gerade beim Lesen im Auto wird klar, wie das funktioniert: das Gleichgewichtsorgan meldet „Bewegung“, die Augen blicken aber auf einen feststehenden Gegenstand und melden „Ruhe“. Durch eine Fehlinterpretation des Gehirns wird dann der Brechreiz ausgelöst.

Ganz besonders häufig sind Kinder vom Kleinkindalter bis zur Pubertät betroffen. Ein Trost für Eltern und Kinder: danach verliert sich die Erkrankung oder tritt nur noch sehr abgeschwächt und selten auf.

Damit man die Reise gut übersteht kann man Medikamente mit den Wirkstoffen Diphenhydramin oder Dimenhydrinat einnehmen. Diese gibt es je nach Alter des Betroffenen in verschiedenen Dosierungen und Anwendungsformen. Am besten werden sie bereits eine halbe Stunde vor Reiseantritt angewandt. Gerne be-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

raten wir sie hierzu. Die o.g. Wirkstoffe machen allerdings müde und schränken das Reaktionsvermögen stark ein. Man sollte sich also nicht selbst ans Steuer setzen, wenn man diese Medikamente eingenommen hat.

Auch Patienten, die unter Grünem Star, epileptischen Anfällen, Herzrhythmusstörungen oder Prostatavergrößerung leiden, sollen diese Medikamente nicht einnehmen. Für Kleinkinder sollten sie nur nach Rücksprache mit dem Arzt und besonders vorsichtig angewendet werden. Gleiches gilt auch für Senioren.

Eine pflanzliche Alternative sind Präparate, aus getrocknetem Ingwerrhizom. Auch Akupressurarmbänder, die Druck auf einen entsprechenden Akupunkturpunkt am Handgelenk auslösen, können helfen.

Um der Entstehung der Symptome vorzubeugen, ist es wichtig, aus dem Fenster in die Ferne zu schauen, auch regelmäßige Pausen und frische Luft helfen. Wenn möglich sollten betroffene Personen im Auto auf dem Beifahrersitz sitzen, nicht auf dem Rücksitz. Im Zug wählt man einen Sitzplatz in Fahrtrichtung und im Flugzeug sind Sitzplätze in der Nähe der Tragflächen am besten.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann