



Reisekrankheit

Eine natürliche Reaktion

Während die einen die schöne Aussicht aus dem Autofenster, den neuesten Kinofilm im Flugzeug oder das Spiel der Wellen von Bord eines Schiffes genießen, kämpfen die anderen mit Schweißausbrüchen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Wer an der Reisekrankheit leidet, dem ist es kein Trost, dass der Körper mit seinem Unwohlsein eine ganz natürliche Reaktion zeigt. Bei der Reise passen nämlich zwei Sinneseindrücke einfach nicht zusammen: Während die Nerven und Muskeln dem Gehirn melden, dass der Mensch stillsitzt, registrieren die Augen schnelle Fortbewegung. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr meldet in Kurven, bei Beschleunigungen oder bei Seegang Wahrnehmungen, die mit denen anderer Sinnesorgane nicht übereinstimmen. Diese widersprüchlichen Meldungen im Gehirn lösen bei manchen Menschen – besonders, wenn sie die Bewegung nicht gewohnt sind – Schwindel und Übelkeit aus.

Wer ist von der Reisekrankheit betroffen?

Am häufigsten vom Bewegungsschwindel betroffen sind Kinder zwischen dem zweiten und zwölften Lebensjahr. Auch ängstliche Menschen und Menschen mit Migräne klagen oft über Reisekrankheit. Die Symptome reichen von kaltem Schweiß, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Mattigkeit und Antriebsarmut bis hin zu starkem Erbrechen von Magensaft und Gallenflüssigkeit, Koordinationsstörungen, Ekel gegenüber Nahrungsmitteln und Lethargie.

Die Beschwerden enden meist rasch, wenn die Fahrt beendet ist. Doch auch bei einer längeren Schifffahrt dauern sie in der Regel höchstens zwei Tage. Wenn die Symptome einer schweren Reisekrankheit auf hoher See dann noch nicht abklingen, kann das ständige Erbrechen zu großem Flüssigkeits- und Salzverlust im Körper führen und vor allem für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen gefährlich werden.

Tipps zur Vorbeugung

Eine Rast, frische Luft, ein wenig Hinlegen – das hilft bei den meisten Betroffenen schon viel. Bei ständigem Erbrechen ist es besonders wichtig, den Salz- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Am besten ist es also, Brausetabletten mit Glucose, Natrium, Kalium und Chlorid im Reisegepäck zu haben. Alternativ helfen auch verdünnte Fruchtsäfte und Salz etwas. Kamillen- und Salbeitee können den aufgewühlten Magen beruhigen. Üble Gerüche wie Diesel, Schmutzwasser oder Fäkalien sind zu vermeiden, ebenso der Genuss von Alkohol, Milchprodukten und Kaffee.

Folgende Tipps helfen bei der Reisevorbereitung:

- Die Reise entspannt antreten: Am besten ausgeruht und ohne Stress losfahren. Am Tag vor der Abfahrt keinen Alkohol trinken und den Magen nicht überladen. Es empfiehlt sich kohlenhydratreiche und fettarme Kost, zum Beispiel Reis, Nudeln oder Kartoffeln.
- Den richtigen Sitzplatz wählen: In Bussen und Bahnen am besten immer in Fahrtrichtung geradeaus sitzen, auf Schiffen immer in der schwankungsarmen Mitte des Boots einen Platz suchen. Auch im Flugzeug empfiehlt sich ein Platz in der Mitte, denn in Höhe der Tragflächen merken die Passagiere die Schwankungen am wenigsten.

- Für Ablenkung sorgen: Dinge einpacken, die ablenken oder im Bedarfsfall etwas Linderung verschaffen könnten, zum Beispiel einen CD-Player mit Kopfhörer und Ohrstöpsel gegen laute Geräusche. Für Seereisen empfiehlt sich eine Spezialbrille mit einem flüssigkeitsgelagerten Balken als künstlichem Horizont.
- Medikamente früh einnehmen: Zur Vorbeugung dienen Substanzen, die dem Brechreiz und der Übelkeit entgegenwirken. Vorbeugende Arzneimittel sind als Tabletten, Zäpfchen, Kaugummi oder als Pflaster erhältlich. Der Hausarzt kann konkrete Tipps dazu geben.