

Warum wir reisekrank werden und was dagegen hilft

Bald beginnen die Sommerferien und damit auch die Reisezeit. Die Freude auf den bevorstehenden Urlaub ist groß, doch allein der Gedanke an die Reise macht manche nervös. Der Grund: Reisekrankheit in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit. „Grundsätzlich kann eine Reisekrankheit jeden Menschen, ganz egal in welchem Alter treffen, so Lucy Härtl, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Mittelfranken. Schätzungen zufolge haben etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung ein erhöhtes Risiko für eine Reisekrankheit. „Die Anfälligkeit ist altersabhängig“, so Lucy Härtl. „Kinder unter zwei Jahren sind kaum betroffen, weil der Gleichgewichtssinn noch nicht so weit entwickelt ist. Besonders anfällig sind dagegen Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Danach sinkt die Neigung zur Reisekrankheit wieder.“

Verwirrte Sinne

Die Reisekrankheit wird auch Bewegungskrankheit genannt. Dabei bekommt das Gehirn Signale, die nicht zusammenpassen und der Körper reagiert unter anderem mit Übelkeit. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und die Augen senden bei schaukelnder Fahrt widersprüchliche Informationen an unser zentrales Nervensystem. Die nicht übereinstimmenden Sinneseindrücke und Signale unseres Körpers während der Reise ähneln den Alarmsignalen bei einer Vergiftung. Bei Turbulenzen und rasanten Kipp- und Neigungsbewegungen wird das Brechzentrum im Hirnstamm aktiviert. Übelkeit, als Symptom der Reisekrankheit, ist also keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern vielmehr eine starke Reaktion unseres Körpers auf die Vielzahl der auf uns einprasselnden, widersprüchlichen Reize.

Tipps gegen das Unwohlsein

Wer einer Reiseübelkeit vorbeugen will, sollte ausgeruht in den Urlaub fahren, vor der Abreise keinen Alkohol trinken sowie auf fettes, schwer verdauliches Essen verzichten. „Wichtig ist auch die richtige Wahl des Platzes“, so Lucy Härtl. Im Auto hilft es, selbst zu fahren; ansonsten sollte man als Beifahrer vorne sitzen. Kinder unter 12 Jahren und kleiner als 150 Zentimeter Körpergröße müssen dort aller-

45 dings in einem passenden Kindersitz gesichert werden. Ein Tipp für alle von Reiseübelkeit Geplagten: Bei Bustouren in Fahrtrichtung und bei Flügen immer über den Tragflächen sitzen. Auf dem Schiff ist es ratsam, sich in der Mitte oder an Deck aufzuhalten. „Zur Vorbeugung sollte man den Blick nach vorne richten und mit den Augen einen Punkt am Horizont fixieren“, so Lucy Härtl.

50 Als Hausmittel gegen Reiseübelkeit kann Ingwer die Beschwerden deutlich mindern. Das haben Wissenschaftler der University von Michigan in einer Studie herausgefunden. Darüber hinaus gibt es Medikamente in Form von Kaugummis, Tabletten oder Zäpfchen. Die Mittel sollten vorbeugend, also rechtzeitig vor Reiseantritt, eingenommen
55 werden. Da diese aber auch mit Nebenwirkungen verbunden sein können, sollten die Betroffenen unbedingt vorher ärztlichen Rat einholen oder sich in der Apotheke beraten lassen.

60