



Reisebegleiter Übelkeit

von Dr. Marianne Hohlfeld, Zell

Endlich Urlaub! Wer freut sich nicht auf die schönste Zeit des Jahres? Urlaubszeit bedeutet für viele gleichzeitig auch Reisezeit. Doch die Anreise zum Urlaubsort, egal ob mit dem Auto, Flugzeug oder Schiff, kann bei manchem Reisenden einige Turbulenzen mit sich bringen. Plötzlich treten Schwäche, Schwindel und Blutdruckabfall auf und der rebellische Magen verlangt danach, Ballast abzuwerfen. Die Reisekrankheit, auch als Kinetose bezeichnet, verdirbt manchem schon die Vorfreude auf den Urlaub. Der folgende Beitrag gibt eine Übersicht über die Ursachen der Reisekrankheit und die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten.

Reisekrankheit kann jeden erwischen

Schon so mancher Reisende hat Situationen erlebt, in denen er auf ungewohnte Bewegungen mit Schwindel und Übelkeit reagiert hat. Das Auftreten der Reisekrankheit ist nicht damit verbunden, dass wir heutzutage schnelle und moder-

ne Verkehrsmittel für lange Reisen nutzen. Schon der griechische Philosoph Seneca soll auf einer Seereise ins Wasser gesprungen und an Land geschwommen sein, um seiner Übelkeit zu entkommen.

Flaues Gefühl im Magen

Die Seekrankheit ist eine besondere Form der Reisekrankheit. Doch egal welches Verkehrsmittel ausgewählt wird: Eine Reisekrankheit kann sowohl auf einer Seereise als auch einer Reise mit dem Flugzeug, Auto, Bus oder der Bahn auftreten. Die Betroffenen zeigen, je nach

Schweregrad, unterschiedlichste Symptome. Erste Anzeichen sind Müdigkeit und häufiges Gähnen, Kopfschmerzen, kalter Schweiß und erhöhte Schluckimpulse. Im weiteren Verlauf können Beschwerden wie heftige Übelkeit mit Erbrechen, Schweißausbrüche sowie eine gesteigerte Herz- und Atemfrequenz auftreten. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen.

Konflikt der Sinnessysteme

Hinter der Bedeutung des Fachbegriffs für Reisekrankheit, Kinetose, verbirgt

Wie erkläre ich es meinem Kunden?



Falls Sie unter Reisekrankheit leiden:

- „Nehmen Sie vor Reiseantritt leicht verdauliche Kost in Form von Brot, Nudeln oder Kartoffeln zu sich. Beginnen Sie die Reise in Ruhe, ohne Hektik.“
- „Beschäftigen Sie den Magen während der Reise mit kleinen Snacks in Form von Salzbrezeln, Zwieback oder leichtem Gebäck. Auch Kaugummikauen oder Bonbonlutschen kann helfen. Getränke (keinen Kaffee) nur

in kleinen Mengen, aber regelmäßig zu sich nehmen.“

- „Wenn möglich, wählen Sie einen schwankungsarmen Sitzplatz aus. Warten Sie nicht argwöhnisch auf die ersten Anzeichen der Reisekrankheit, sondern lenken Sie sich mit Musik ab oder versuchen Sie zu schlafen.“
- „Medikamente gegen Reisekrankheit müssen vor Reiseantritt eingenommen werden, je nach Präparat sogar bis zu einem halben Tag vorher.“

Das Wichtigste in Kürze

- Reisekrankheit äußert sich mit den Symptomen Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit und Erbrechen. In den schlimmsten Fällen kann es bis zu einem Kreislaufkollaps kommen.
- Reisekrankheit entsteht durch die Diskrepanz zwischen dem, was der Sehsinn dem Gehirn meldet, und

dem, was das Gleichgewichtsorgan dem Gehirn signalisiert.

- Zur Vorbeugung der Reisekrankheit gibt es eine Reihe von einfachen Verhaltensregeln. Zur Behandlung der Reisekrankheit steht eine Reihe von unterschiedlichen Präparaten zur Verfügung.

sich gleichzeitig auch ihr Auslöser, nämlich Bewegung (griech.: kineo = ich bewege). Die Reisekrankheit entsteht durch einen Konflikt unterschiedlicher Sinnesindrücke, die im Gehirn nicht zusammengeführt werden können. Durch das Gleichgewichtsorgan wird dem Gehirn signalisiert, dass sich der Körper in Bewegung befindet. Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr und reagiert auf jede Art von Bewegung oder Beschleunigung des Kopfes bzw. Körpers. Es besteht aus Bogengängen, die mit feinen Haarzellen ausgestattet und mit einer lymphartigen Flüssigkeit gefüllt sind.

Widersprüchliche Informationen

Bei einer passiven Bewegung, wie es bei einer kurvenreichen Strecke, bei starkem Wellengang oder bei Turbulenzen im Flugzeug der Fall ist, bildet sich eine Strömung in der Flüssigkeit und es kommt zu einer Reizung der Haarzellen. Dieser Reiz wird über elektrische Impulse an das Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn erhält somit vom Gleichgewichtsorgan die Meldung, dass sich der Körper in Bewegung befindet. Andere Sinnesorgane, vor allem der Sehsinn, vermitteln dem Gehirn den genau umgekehrten Eindruck. In einem geschlossenen Transportmittel wie dem Auto oder dem Schiff melden die Augen dem Gehirn, dass sich der Körper in Ruhe befindet. Das Gehirn kommt mit diesen widersprüchlichen Sinnesmeldungen nicht zurecht: Es kommt zu einer erhöhten Ausschüttung von Botenstoffen wie Histamin. Hält dieser Zustand über ei-

nen längeren Zeitraum an, kommt es dadurch zum Schwindelreiz, aus dem sich dann die Reisekrankheit mit Übelkeit und Erbrechen entwickeln kann.

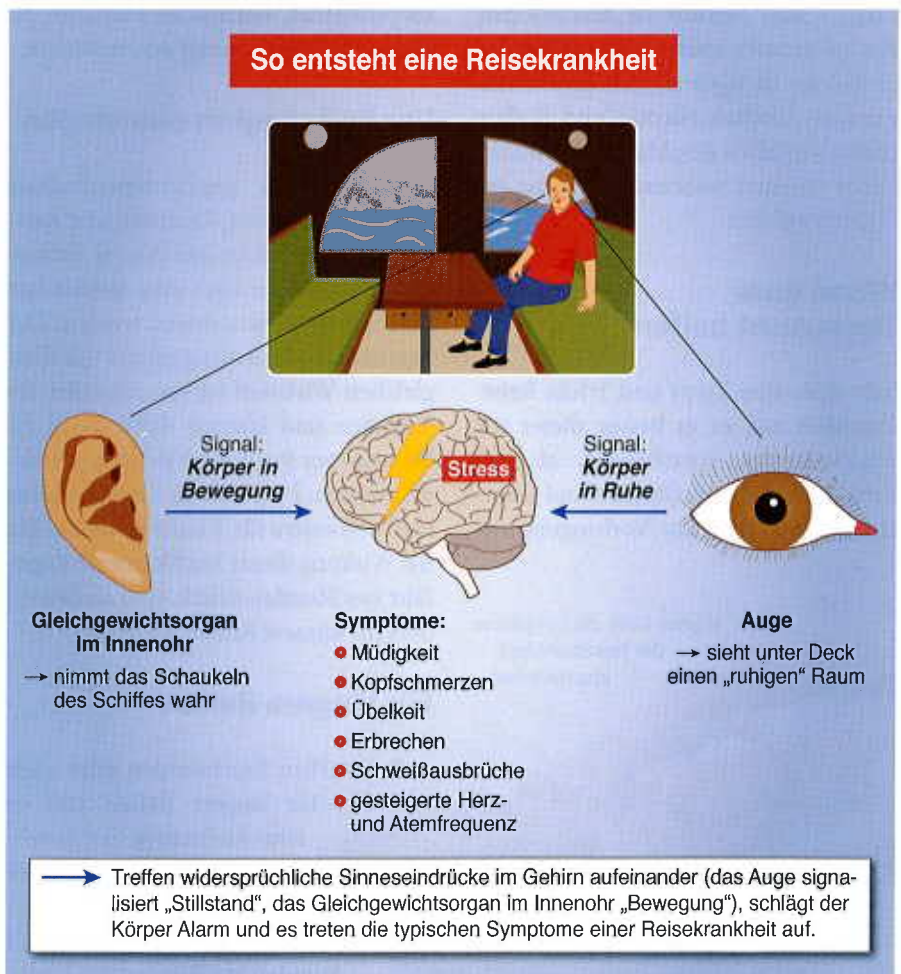
Angst kann das Phänomen verstärken

Sicherlich spielt für das Auftreten einer Reisekrankheit die Diskrepanz zwischen den Sinnesmeldungen eine entscheidende

de Rolle, trotzdem gibt es Reisende, die auch bei der noch so heftigsten Schaukelei Freude empfinden und dabei noch lesen und handarbeiten können. Psychologische Faktoren können das Phänomen Reisekrankheit sowohl hervorrufen als auch verstärken. Hat der Reisende zum Beispiel Angst vor dem Fliegen, so ist es vorwiegend die Angst, die ihm auf dem Magen schlägt und sich auch mit den unten aufgeführten Tipps nicht überlisten lässt. Hier können Entspannungsübungen oder gezielte Kurse z. B. gegen Flugangst helfen.

Fit an Bord – geschickte Platzwahl kann helfen

Die richtige Platzwahl spielt für Personen, die unter Reisekrankheit leiden, eine entscheidende Rolle. In jedem Transportmittel gibt es Sitzplätze, an denen die Schwankungen des Fahrzeugs



weniger zu spüren sind. Im Flugzeug sind dies die Gangplätze in Höhe der Tragflächen, im Auto der Beifahrersitz, im Bus die Plätze über der Vorderachse und im Schiff spürt man den Seegang am wenigsten in der Schiffsmitte. Sich während der Reise durch Lesen abzulenken ist ebenfalls tabu, wenn man zur Reisekrankheit neigt, da durch die visuellen Eindrücke die Reisekrankheit noch verstärkt werden kann. Auch ein Sitzplatz entgegen der Fahrtrichtung kann das Gleichgewichtsorgan zusätzlich belasten.

Leichte Kost beruhigt den Magen

Generell sollte, wer zu Reisekrankheit neigt, vor Reiseantritt leicht verdauliche Kost in Form von Brot, Nudeln oder Kartoffeln zu sich nehmen. Während der Reise empfiehlt es sich, den Magen regelmäßig mit kleinen Snacks wie Salzbrezeln und Keksen zu beschäftigen. Auch Getränke sollten regelmäßig und in kleinen Mengen zu sich genommen werden. Alkohol, Nicotin und Koffein reizen zusätzlich den Magen und sollten daher vor und während der Reise gemieden werden.

Wenn gute Tipps nicht helfen

Tritt trotz aller Tipps und Tricks Reisekrankheit auf, ist es besser, dieser mit Medikamenten vorzubeugen, als den Körper unnötig mit Übelkeit und Erbrechen zu belasten. Zur Vorbeugung ste-

Ingwer kann die Symptome der Reisekrankheit abschwächen.



Medikamente gegen Reiseübelkeit (Auswahl)

Handelsname (Beispiele)	Inhaltsstoff	Dosierung (für Erwachsene)
Vomex®	Dimenhydrinat	1–4-mal täglich 50–100 mg, zur Vorbeugung 1 Stunde vor Reiseantritt beginnend, weiterführend alle 4 Stunden
Scopoderm® Pflaster	Scopolamin	1 mg alle 72 Stunden, zur Vorbeugung mindestens 5–6 Stunden vor Reiseantritt anwenden
Paspertin®	Metoclopramid	3–4-mal täglich 10 mg gegen Erbrechen
Zintona®	Ingwerwurzel	vorbeugend 500 mg 1 Stunde vor Reiseantritt, dann alle 4 Stunden 500 mg, max. 2,5 g/Tag

hen eine Reihe von Medikamenten in unterschiedlichen Darreichungsformen zur Verfügung. Einige von ihnen haben wir in der Tabelle oben zusammengestellt. Die meisten Präparate zur Behandlung von Reisekrankheit gehören zur Gruppe der Antihistaminika und enthalten den Wirkstoff Dimenhydrinat. Antihistaminika schwächen die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Histamin ab und unterdrücken somit den Brechreiz.

Vor Reisebeginn einnehmen

Antihistaminika gegen Reiseübelkeit gibt es als Tabletten, Zäpfchen und Kaugummis. Bevorzugt der Patient Tabletten, sollten diese circa eine Stunde vor Reiseantritt eingenommen werden. Die sogenannten Reisekaugummis mit dem gleichen Wirkstoff wirken schneller als Tabletten und können daher noch 30 Minuten vor Beginn der Reise angewendet werden. Präparate in Zäpfchenform sind besonders für Kinder geeignet. Da die Wirkung dieser Medikamente ungefähr vier Stunden anhält, sind sie besonders für kürzere Reisen geeignet.

Für längere Reisen

Bei starken Beschwerden oder auch für längere Reisen gibt es eine Alternative in Pflasterform, die den Wirkstoff Scopolamin enthält. Das Pflaster wird circa zwölf Stunden vor Reiseantritt hinter

das Ohr geklebt und gibt den Wirkstoff dann über 72 Stunden kontinuierlich frei. Da Scopolamin den Augeninnendruck erhöhen kann, sollten Reisende, die unter einer Glaukomerkrankung leiden, darauf verzichten. Bei anhaltenden Beschwerden, wie sie z. B. bei langen Seereisen auftreten können, stellen Medikamente mit dem Wirkstoff Cinnarizin eine weitere Alternative dar. Cinnarizin hat keine direkte Zulassung gegen Übelkeit, sondern für Schwindel und Innenohr-Reizzustände, wie sie auch bei der Reisekrankheit vorliegen.

Pflanzliche Mittel als Alternative

Da gerade die Antihistaminika als Nebenwirkung zu Müdigkeit führen, lohnt es sich, bei leichten Beschwerden auf pflanzliche Alternativen wie Ingwertabletten oder das homöopathische Mittel Anamirta cocculus D4 auszuweichen. Wurde die vorbeugende Medikation versäumt und kommt es zum Erbrechen, helfen meist nur noch verschreibungspflichtige Präparate mit Metoclopramid, um die Beschwerden zu lindern.



Verfasserin

Dr. Marianne Hohlfeld,
Apothekerin,
97299 Zell
marianne.hohlfeld@gmx.de