

Gesundheitstipp

REISE KRANKHEIT

vorbeugen und behandeln

www.regiomed-kliniken.de



GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Reisekrankheit vorbeugen und behandeln

Bei manchen reichen fünf Minuten im Auto, andere halten durch bis Windstärke 8 auf rauher See - immer wenn unser Gleichgewichtssinn mit den übrigen Sinneseindrücken nicht übereinstimmt, kann es zur so genannten Reisekrankheit kommen. Die Folge sind Übelkeit, Erbrechen, Schwindel oder Schweißausbrüche. Auch wenn die Reisekrankheit harmlos ist, so sind ihre Symptome äußerst unangenehm und können einem den Spaß am Reisen doch sehr verderben. Unsere Tipps sollen helfen, dass es gar nicht erst so weit kommt:

Im Auto

- Der Blick sollte immer nach vorn auf die Straße gerichtet sein. Sofern möglich: fahren Sie selbst oder setzen Sie sich auf den Beifahrersitz.
- Sitzen Sie aufrecht und vermeiden Sie schnelle Kopfbewegungen oder den Blick nach unten.
- Vermeiden Sie alles, was Ihren Blick in Richtung Horizont verhindert wie z.B. lesen, Filme schauen, am Handy spielen oder aus dem Seitenfenster schauen.
- Sorgen Sie für viel frische Luft, sowohl im Auto als auch bei regelmäßigen Pausen im Freien.

In Bus und Bahn

- Wählen Sie einen Sitzplatz in Fahrtrichtung, im Bus möglichst weit vorne, bei Doppelstock-Bussen im unteren Bereich. Im Zug sitzen Sie am besten am Gang, so können Sie immer mal aufstehen und ein paar Schritte gehen.
- Suchen Sie mit den Augen einen Ruhepunkt in der Ferne (z.B. eine Bergspitze) und fixieren Sie diesen.

Auf dem Schiff

- Am günstigsten ist ein Platz in der Mitte des Schiffes, da dort die Schiffsbewegungen nicht so stark sind.
- Halten Sie sich bevorzugt im Freien auf und richten Sie dabei Ihren Blick in die Ferne Richtung Horizont.
- Für mehrtägige Schiffsreisen empfiehlt sich eine Kabine mit Fenster, das einen Blick ins Freie erlaubt.

Im Flugzeug

- Hier besteht ein enger Zusammenhang zwischen Flugangst und Reisekrankheit. Sinnvoll ist es daher, sich während des Fluges gut abzulenken, z.B. mit Musik oder einem Film. Vielen „flugängstlichen“ Menschen helfen auch entspannende Atemübungen.
- Bei einem Sitzplatz in der Nähe der Tragflächen sind die Flugbewegungen am wenigsten spürbar.

Allgemeine Tipps gegen Reiseübelkeit

- Als Reiseproviand eignen sich leichte, fettarme und eher trockene Snacks wie z.B. Zwieback, Salzstangen oder Kekse. Greifen Sie zu kohlesäurefreien Getränken wie Wasser oder Kräutertee. Auf Alkohol und Koffein sollten Sie verzichten.
- Im Liegen sind die Symptome meist nicht so stark ausgeprägt oder verschwinden ganz.
- Es gibt eine Reihe gut wirkender Medikamente gegen die Reisekrankheit. Die meisten machen zwar müde - was sich aber durchaus zum Vorteil nutzen lässt, um gut ausgeruht im Urlaub anzukommen.