



## Ohne Übelkeit zum Urlaubsort: Diese 5 Tipps helfen gegen Reisekrankheit

**Sommerzeit ist Reisezeit! Ob durch Deutschland mit dem Auto, durch Europa mit dem Zug oder mit dem Flugzeug in ferne Länder: Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr. Leider ist für Viele der Weg in die Ferien eher unangenehm, wenn er von einem flauen Gefühl im Magen, Übelkeit und Schwindel begleitet wird. Die Landesapothekerkammer gibt 5 Tipps, damit die Reisekrankheit Sie nicht einholt!**

### 1) Den Begriff verstehen

Reisekrankheit – fachlich Kinetose genannt – ist keine „richtige“ Krankheit, sondern eine körperliche Reaktion auf unterschiedliche Bewegungsverhältnisse. Das heißt, was man sieht widerspricht dem körperlichen Empfinden: Im Auto sitzt man ruhig auf dem Sitz, doch das Auge nimmt die schnelle Veränderung der Umgebung wahr. Auf dem Schiff ist es umgekehrt: Der Körper reagiert auf den Wellengang, den das Auge nicht sieht.

### 2) Ursprung der Symptome kennen

Blässe, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen – Symptome der Reisekrankheit stellen sich recht schnell nach Fahrtbeginn ein. Doch woher kommen sie? „Die Informationen von Sehnerv, Gleichgewichtsorgan im Innenohr sowie vom Bewegungsapparat laufen im Hirnstamm zusammen. Dort sitzt jedoch auch der Bereich für Übelkeit und Erbrechen, der bei widersprüchlichen Informationen mehr oder weniger stark gereizt werden kann“, erklärt Apothekerin Julia Bang.

### 3) Hausmittel testen

Wer nicht zu stark von der Reisekrankheit betroffen ist, kann mit kleinen Tricks schon Abhilfe schaffen: „Im Auto gerade aus schauen, nicht lesen oder am besten selbst fahren, im Zug in Fahrtrichtung setzen und im Flugzeug eher mittig bei den Tragflächen sitzen - das kann schon helfen“, rät Julia Bang und ergänzt: „Ingwer – als Tropfen, pur, Kapseln oder Pulver eingenommen – gilt als altes Hausmittel gegen die Übelkeit auf Reisen.“

### 4) Hilfe aus der Apotheke nutzen

Bei stärkeren Beschwerden und anhaltender Übelkeit können Betroffene auf bewährte Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen. „Als wirksam hat sich Dimenhydrinat erwiesen, das Schwindel und Übelkeit unterdrückt. Es ist als Kaugummi, Tablette und Zäpfchen ohne Rezept erhältlich, macht jedoch stark müde und schränkt zum Beispiel die Fahrtüchtigkeit ein“, warnt die Apothekerin. „Eine stärkere Variante ist der rezeptpflichtige Wirkstoff Scopolamin. Hier muss vorher jedoch unbedingt Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden, da sie unerwünschte Nebenwirkungen haben können.“

### 5) Beraten lassen

Alle Hinweise zur Reisekrankheit und eine entsprechende Beratung zu möglichen Behandlungen erhalten Patienten in jeder Apotheke.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.700 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 13 Krankenhausapotheken).

