



Quelle: www.pixabay.de

Reisekrankheit

Reisekrankheit kann einem manches Mal die Reise vermiesen: **Schwindel**, **Übelkeit** und **Kopfschmerzen** kennen alle Geplagten.

Meist treten diese Symptome in Verbindung mit **Schweißausbrüchen** bis hin zu **Erbrechen** auf. Eine Reisekrankheit kann jederzeit auftreten, selbst wenn man zuvor noch nie betroffen war. Bei einigen Betroffenen machen sich die typischen Symptome auch nur phasenweise bemerkbar und häufig klingen sie im Laufe eines Lebens wieder ab. Besonders Kinder im Alter von 2-12 Jahren sind oftmals betroffen.

Ausgelöst wird die Reisekrankheit durch widersprüchliche Sinneseindrücke, die unser Gleichgewichtssystem durcheinander bringen. Das passiert z.B. dann, wenn unser nahes Umfeld statisch ist, wir aber gleichzeitig Bewegung, Beschleunigung oder Schwankungen wahrnehmen. Der Körper muss permanent bewusste und unbewusste Bewegungen koordinieren, um sein Gleichgewicht zu halten.

Einige Menschen sind eher anfällig als andere. Faktoren, wie Migräne, Alkoholkonsum, Angst, Schwangerschaft oder Menstruation begünstigen die Entstehung der Reisekrankheit.

Vorbeugung

- Essen Sie vor Antritt der Reise eine leichte, nicht zu fetthaltige **Mahlzeit**. Gut geeignet sind z.B. ein Obstsalat oder belegte Brote.
- Trinken Sie **keinen Alkohol** – auch am Tag vorher nicht. Verzichten Sie nach Möglichkeit auch auf Koffein oder beschränken Sie sich auf eine kleine Tasse Kaffee.
- Wenn Sie es einrichten können, fahren Sie bei Autoreisen selbst. Ein bekanntes Phänomen ist, dass dem **Fahrer** selbst nicht übel wird – vermutlich, weil er seinen Blick konstant auf der Straße hält.
- Wählen Sie in Bus und Bahn nach Möglichkeit einen **Platz in Fahrtrichtung**, am besten einen Fensterplatz. Im Auto ist der Beifahrersitz ein guter Platz, im Reisebus die vordere Sitz-

reihe mit Blick auf die Straße. Auch ein Sitzplatz in der Mitte eines Busses kann helfen – die Pendelbewegungen sind da am geringsten.

- **Medikamente** gegen Reisekrankheit sind normalerweise dann am wirkungsvollsten, wenn Sie mind. 30 bis 60 Minuten vor Reiseantritt eingenommen werden. Beachten Sie dazu bitte die Empfehlungen auf dem Beipackzettel.

Tipps

- Richten Sie Ihren **Blick in die Ferne**, am besten auf die Straße oder auf den **Horizont**. Dies bietet Ihren Augen eine feste Orientierung.
- Während der Fahrt zu lesen oder sich z.B. mit dem Handy zu beschäftigen, kann die Symptome der Reisekrankheit verstärken. Versuchen Sie auf solche Aktivitäten zu verzichten.
- Wenn Sie sich bereits schlecht fühlen und die Möglichkeit dazu haben, legen Sie sich flach auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Allgemein ist es bei Reisekrankheit oft hilfreich, einen möglichst großen Teil der Reisezeit schlafend zu verbringen. Im **Schlaf** ist der Gleichgewichtssinn weitestgehend ausgeschaltet und die visuellen Eindrücke fallen weg.
- Bei Kindern ist es zusätzlich förderlich, wenn Sie es mit lustigen Spielen motivieren aus dem Fenster zu schauen sowie Musik und Hörbücher anbieten. **Ablenkung** hilft!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11
33098 Paderborn