SPO TOM HANF
Schwindelzentrum
Physiotherapie
Osteopathie

Patienteninformation: Reisekrankheit (Motion Sickness)

Was ist Reisekrankheit?

Reisekrankheit (medizinisch: *Kinetose*) ist eine häufige, meist harmlose Reaktion des Körpers auf ungewohnte Bewegungen während des Reisens – zum Beispiel im Auto, Bus, Flugzeug, auf dem Schiff oder im Zug.
Sie entsteht, wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und die Augen unterschiedliche Signale über Bewegung an das Gehirn senden.

Beispiel: Wenn Sie im Auto lesen, sehen Ihre Augen einen stillstehenden Text, aber Ihr Gleichgewichtsorgan spürt die Bewegung – diese widersprüchlichen Informationen führen zu den typischen Beschwerden.

Typische Symptome

- Übelkeit, manchmal Erbrechen
- Schwindel, Unwohlsein
- Blässe, Kaltschweißigkeit
- Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Gesteigerter Speichelfluss

Die Beschwerden beginnen meist mit einem leichten Unwohlsein und klingen nach Ende der Bewegung rasch wieder ab.

Wer ist besonders betroffen?

- Kinder zwischen 2 und 12 Jahren
- Frauen häufiger als Männer
- Menschen mit Migräne
- Personen mit Angst oder Stress beim Reisen

Was hilft gegen Reisekrankheit?

🧭 Allgemeine Tipps

- Blick nach vorne: Schauen Sie auf den Horizont oder einen festen Punkt in Fahrtrichtung.
- Frische Luft: Sorgen Sie für gute Belüftung (z. B. Fenster öffnen oder Klimaanlage).
- Reiseziel wählen: Sitzen Sie möglichst dort, wo die Bewegung am geringsten ist:
  - Auto: vorne
  - Bus: vorn oder Mitte
  - Flugzeug: über den Tragflächen
  - Schiff: in der Mitte, auf Deck
- Lesen oder Bildschirmarbeit vermeiden, während der Fahrt.
- Leichte Mahlzeiten vor und während der Reise, keine fettreichen oder stark gewürzten Speisen.
- Reisepausen einlegen und an die frische Luft gehen.

💊 Medikamente

Es gibt verschiedene Arzneimittel, die helfen können, z. B.:

- Dimenhydrinat (z. B. Vomex A®)
- Diphenhydramin (z. B. Emesan®)
- Scopolamin-Pflaster (z. B. Scopoderm® – nur auf Rezept)

Diese Medikamente sollten vor Reisebeginn eingenommen oder aufgeklebt werden, um optimal zu wirken.
Nebenwirkungen können Müdigkeit, Mundtrockenheit oder Konzentrationsstörungen sein – daher kein Autofahren nach Einnahme!

🌿 Alternative Methoden

- Ingwerpräparate (z. B. Kapseln, Tee) können leichte Beschwerden lindern.
- Akkupressur-Armbänder (z. B. Seabands®) helfen manchen Patienten.
- Entspannungstechniken wie tiefe Atmung oder Musik hören können unterstützend wirken.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

- Wenn die Beschwerden sehr stark oder ungewöhnlich sind
- Bei anhaltendem Erbrechen oder Austrocknungszeichen (Dehydratation)
- Wenn Schwindel oder Übelkeit unabhängig von Reisen auftreten
- Bei Verdacht auf Nebenwirkungen durch Medikamente

Zusammenfassung

Reisekrankheit ist lästig, aber harmlos und gut behandelbar.
Durch einfache Verhaltensmaßnahmen und – falls nötig – Medikamente lässt sich eine Reise meist beschwerdefrei genießen.

Eine Referenzliste kann auf Wunsch eingesehen werden.