



KERSTIN GEIGER

WAS HILFT GEGEN REISEKRANKHEIT?

Kurzbeschreibung:

Auf der Fahrt zum Ferien-/Freizeitort oder auch nur zum Schwimmbad kommt es immer wieder vor: „Mir ist schlecht!“ Schon beim allerersten Anzeichen sollte man da reagieren. Aber auch vorbeugend kann man einiges tun!

Kategorie / Umfang:

Hintergrundartikel / 3 Seiten

Zeitraumen:

ca. 5 Minuten Lesezeit

Gruppengröße / Mitarbeitende:

-/-

Material:

-/-

Vorbereitungsaufwand:

-/-

Erstveröffentlichung:

Jungscharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 124-125

MIR IST SCHLECHT ...

Ob im Auto, auf dem Schiff, im Bus oder unterwegs im Flugzeug – Reiseübelkeit kann jeden überall treffen. Mir wurde schon als kleines Kind im Auto immer wieder schlecht. Und dabei hatte ich beim Fahren nicht mal Bücher o.Ä. angesehen! Meine Eltern besorgten Tabletten, die tatsächlich halfen. Allerdings war die Wirksamkeit dieser kleinen rosa Pillen – ich erinnere

mich sogar noch an den eigenartigen Geruch! – nicht nur darauf beschränkt. Sie legten sozusagen mein Zentrales Nervensystem lahm, sodass ich mich leicht „benebelt“ fühlte, auch noch eine Weile nach der Fahrt, wenn sie nicht allzu lang war.

Auch heute noch habe ich mit der Reisekrankheit zu kämpfen, egal ob beim Autofahren oder auf einem

Schiff; auf einem Jahrmarkt schaue ich auch besser nur zu. Nachdem wir unterwegs tatsächlich einmal anhalten mussten, lassen mich meine Kollegen gerne vorne sitzen ... Das ist immer noch Vorbeugung Nummer eins für mich. Inzwischen habe ich darüber hinaus einiges ausprobiert und auch hilfreiche Tipps gefunden, die ich hier gerne weitergebe.



WAS PASSIERT DA EIGENTLICH?

Warum wird einem aber nun schlecht? Die Ursache dafür ist, dass das Gehirn verwirrende Signale registriert: Der Körper bewegt sich selbst nicht und ist doch gleichzeitig in Bewegung. Daher ist der Fachbegriff nicht „Reisekrankheit“, sondern „Kinetose“. Der Körper reagiert auf diese Verwirrung mit Unwohlsein, kaltem Schweiß oder Schwitzen, verstärktem Gähnen, Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufbeschwerden und Übelkeit bis hin zum Erbrechen, und das kann mehrere Stunden anhalten. Professor Michael Strupp, Experte für Schwindel von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie in Berlin, erklärt, wie es dazu kommt: „Im Wesentlichen werden über drei Kanäle Signale an das Gehirn geleitet: über die Augen, über das

Gleichgewichtssystem im Innenohr und über taktile Sinnesorgane in Muskeln und Sehnen. Wenn das Gehirn diese Botschaften nicht in Einklang bringen kann, ist das der Auslöser für die Kinetose.“

(<http://www.welt.de/wissenschaft/article7695757/Was-am-besten-gegen-die-Reisekrankheit-hilft.html> vom 17.05.2013)

Gerade beim Lesen wird das deutlich. Der Körper sitzt ruhig da, das Buch ebenfalls. Zugleich gibt es aber Vibrationen, die die Buchstaben sich leicht bewegen lassen. Das gleiche gilt, wenn man Personen oder Dinge im Auto anschaut. „Das Auge vermittelt den Reiz Ruhe und meldet den ans Gehirn. Der Gleichgewichtssinn im Innenohr registriert die Beschleunigung des

Wagens und meldet Bewegung. Muskeln und Nerven reagieren auf das Vibrieren des Wagens und senden Signale zur Lage des Körpers. Auch hier wird Bewegung registriert. Auf diesen drei Ebenen werden also unterschiedliche Signale ans Gehirn gesendet. Das ist überfordert und reagiert, indem es Stresshormone ausschüttet. Die Folge: Schwindel und Übelkeit. Das erklärt auch, warum dem Fahrer selbst fast nie schlecht wird, er muss auf die Straße schauen, es kommt zu keinem Konflikt, da auch das Auge Bewegung registriert.“

(<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/gesundheit/themenuebersicht/gesund-im-alltag/Kinetose-reisekrankheit-bewegungskrankheit-ingwer100.html>) (17.05.2013)

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Was man vorbeugend tun kann

Zuerst einmal kann der/die Fahrer/die Fahrweise anpassen. Wenn man einen ruhigen Fahrstil ohne abruptes Abbremsen und Beschleunigen oder plötzliche Spurwechsel praktiziert, ist schon viel getan. Vielleicht kann sogar eine sehr kurvenreiche Strecke gemieden werden.

Außerdem hilft es tatsächlich, vorne zu sitzen – die Wahrscheinlichkeit, dass man sich im Auto umschauf, ist hier geringer. Bei Bus- oder Zugfahrten ist das Sitzen in Fahrtrichtung zu empfehlen. Man sollte auf keinen Fall lesen, SMS verschicken, handarbeiten oder Ähnliches. Vielmehr ist es gut sich anzugewöhnen, „stur“ nach draußen zu schauen, am besten richtig in die Ferne, denn der Horizont stellt sich als stabil dar. Ihr könnt das fördern, indem ihr Suchspiele anbietet – Kennzeichen, Autofarben, beleuchtete Weihnachtsbäume ...

Hilfreich ist es auch, in den Kurven immer mitzugehen, d.h. genau zu beobachten, wann und welche Kurven kommen und sich leicht mit in dieselbe Richtung zu lehnen. Im Auto sollte es nicht stickig oder zu warm sein, denn das fördert das Unwohlsein. Vielleicht kann das Fenster einen kleinen Spalt offen sein? Frische Luft hilft!

Gut ist es auch, schon am Abend vor der Reise nur eine leichte Speise zu sich zu nehmen, nicht zu schwer und fettreich. Mit leerem Magen sollte man die Reise aber auch nicht antreten, sondern mit einer leichten Mahlzeit, z.B. einem Zwieback, Kekes, Obst oder Salat. Ein leerer Magen ist anfälliger für Übelkeit.

Viel trinken ist genauso wichtig. Eine Bekannte hat schlechte Erfahrungen mit Apfelsaft gemacht – durch die darin enthaltene Säure

wird der Magen gereizt. Außerdem habe ich gelesen, dass Kaffee, Alkohol und Nikotin ebenfalls gemieden werden sollten.

Ins Auto, den Bus oder Ähnliches sollte man außerdem ausgeschlafen steigen. Wenn man zu wenig Schlaf abbekommen hat, ist man ebenfalls empfindlicher. Wenn es möglich ist, kann eine Nachtfahrt auch helfen. Dann können die Kinder, Beifahrer und Beifahrerinnen schlafen und werden kaum Probleme bekommen. Regelmäßige Pausen helfen nicht nur den Fahrer/innen, die Konzentration zu behalten, sondern sind ebenfalls gute Vorbeugung!



Was tun, wenn die Übelkeit kommt?

Es gibt natürlich Mittelchen in der Apotheke wie rezeptfreie Kaugummi, Tabletten und Zäpfchen oder rezeptpflichtige Pflaster. Alle diese Mittel machen allerdings müde.

Und wir als Mitarbeitende dürfen derlei Dinge den Kindern ohnehin keinesfalls verabreichen!

Als homöopathische Möglichkeiten gibt es Belladonna oder Nux Vomica. Auch dies sollte jedoch den Eltern vorbehalten werden. Ihr könnt ihnen natürlich diese Tipps geben.

Was aber für uns unkompliziert möglich ist, sind neben den oben genannten vorbeugenden Maßnahmen beispielsweise Pfefferminzbonbons. Auch Zitronenscheiben zu lutschen, kann helfen.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit Ingwer gemacht. Ein Scheibchen lutschen oder kauen kann den Brechreiz reduzieren. Allerdings ist Ingwer auch sehr scharf und Kinder mögen das nicht immer. Natürlich gibt es Ingwerbonbons, aber die sind möglicherweise zu schwach dosiert. Probiert es aus. Im Angebot sind auch kandierte Ingwerstücke, hier ist wiederum der Zuckergehalt sehr hoch. Gerne erzählen die Verkäufer einem, dass es gar keinen ungezuckerten, getrockneten Ingwer gäbe. Das stimmt allerdings nicht. Auf Märkten gibt es ihn hin und wieder – sie sind geradezu ideal für unterwegs. Im Internet habe ich nach langem Suchen eine Lieferquelle gefunden: www.schmuetz-naturkost.de

Es gibt also vieles, das man schon im Vorfeld tun kann. Sprecht mit den Kindern darüber, was ihnen helfen kann, so wird die Fahrt zu eurer Aktion für alle Beteiligten schön!