

Die Reisekrankheit gehört zu den **Kinetosen**, also wörtlich übersetzt „Bewegungskrankheit“. Diese kann auf See, im Auto, Flugzeug oder Zug auftreten und sehr unangenehme Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Schwindel und Schweißausbrüche verursachen und in seltenen Fällen bis zum Kreislaufzusammenbruch führen.

Die Ursache liegt darin, dass dem Gehirn unterschiedliche Informationen vermittelt werden. Augen und Gleichgewichtssinn melden: Um mich herum ist Bewegung. Die Füße aber melden: Der Boden unter mir ist fest. Früher oder später kapituliert das Gehirn und meldet zurück: Mir ist echt schlecht!

## Vorbeugung

Damit es gar nicht erst soweit kommt, zunächst einmal einige Empfehlungen, um der Reisekrankheit vorzubeugen:

- Vor Reisen nicht zu viel essen oder trinken. Ein zu voller Magen, stark fetthaltige und riechende Speisen fördern die Übelkeit.
- Kaffee- und Alkoholkonsum sowie Rauchen können die Übelkeit verschlimmern.
- Während der Reise möglichst in Fahrtrichtung sitzen, im Auto oder Bus auf dem Vordersitz reisen, den Körper ruhig halten und dabei den Horizont beobachten oder mit geschlossenen Augen ruhen, nicht lesen oder Videos schauen. Auf Frischluftzufuhr achten.
- Schlafmangel meiden, da Müdigkeit Reisekrankheit verstärken kann.

## Physikalische Maßnahmen

Leider gibt es bis heute kein Medikament gegen Kinetosen, welches sich ausnahmslos gut mit dem Tauchen verträgt. Alle Mittel haben leider Nebenwirkungen auf das zentrale Nervensystem wie Müdigkeit, Reaktionsverlangsamung, Seh- und Koordinationstörungen oder Schwindel.

Beginnen wir mit einfachen Maßnahmen.

In der Akupunkturlehre gibt es zwei Punkte am Körper, deren Stimulation Schwindel und Übelkeit reduziert. Auch Pressen auf diese Punkte „Nei Guan“ oder „He Gu“ hilft. Eine einfachere Alternative bieten sogenannte „Sea Bands“. Das sind elastische Armbänder, die mit einem erhabenen Plastikknopf

versehen sind und so den „Nei Guan“ Punkt stimulieren.

## Medikamentöse Maßnahmen

Ingwer, ob frisch oder als Präparat, ist ein vielseitiges Naturheilmittel, welches den Magen beruhigt und bei Reisekrankheit helfen kann.

Vitamin C kann den Histaminspiegel im Blut senken und so Reisekrankheit vorbeugen – entweder in Form von Ernährung, oder in einer Dosis von 2 Gramm am Tag, mit denen am besten vor der Reise begonnen wird.

Die Wirkung vieler naturheilkundlicher Mittel ist durch Studien nicht ausreichend belegt, aber sie sind relativ nebenwirkungsarm.

Vor Antritt der Reise können Menschen, die für die Reisekrankheit anfällig sind, ihren Arzt oder Apotheker bitten, ihnen Medikamente zu empfehlen bzw. zu verordnen. Diese sollten vor Antritt der Reise eingenommen werden, weil sie tendenziell weniger wirksam sind, nachdem die Symptome bereits eingetreten sind.

In Deutschland verfügbare Medikamente gegen Reisekrankheit sind Anticholinergika (Scopolamin als Pflaster, Tablette oder Kaugummi) und Antihistaminika (Cinnarizin, Dimenhydrinat, Diphenhydramin und Promethazin sowie bei akuter Reisekrankheit Cinnarizin + Dimenhydrinat; meist in Tablettenform). Alle aufgeführten Medikamente haben Müdigkeit und Benommenheit als häufige Nebenwirkungen. Sie können weiterhin zu signifikanten Wechselwirkungen bei Vorerkrankungen und mit anderen Medikamenten führen. Zum Führen von Fahrzeugen und Tauchen dürfen viele dieser Medikamente aufgrund ihrer Nebenwirkungen nicht eingenommen werden.

## Fazit

Viele Methoden wirken gut gegen Reisekrankheit.

Einfache vorbeugende Maßnahmen und naturheilkundliche Mittel sind nebenwirkungsarm und sicher. Medikamente sind gut wirksam, aber mit signifikanten Nebenwirkungen verbunden.

Letztlich gibt es aber noch einen Trost: die Reaktionen auf Bewegungsreize sind trainierbar. Hierzu zählen Ausdauersport und Sportarten, die den Gleichgewichtssinn anregen. Auch häufigeres Reisen kann helfen.

## Quellen

1. Hoencamp E et al: Systematic review on the effect of medication under hyperbaric conditions: Consequences for the diver. Diving Hyperb Med. 2019; 49:127-36
2. Rahimzadeh et al: Nutritional and Behavioral Countermeasures as Medication Approaches to Relieve Motion Sickness: A Comprehensive Review. Nutrients. 2023; 15:1320
3. Koch et al: See- und Reisekrankheit. Deutsches Ärzteblatt 2018; 115: 687-95