

05. Oktober 2022

RADIOBEITRAG als Text

Reisekrankheit: Wenn der Körper sein Gleichgewicht verliert

Anmoderation:

Urlaubszeit bedeutet meist auch Reisezeit. Dabei ist das Reisen für manche Menschen besonders anstrengend und macht die Erholung gleich noch nötiger. Sind sie erst mal unterwegs, werden sie müde, ihnen ist übel und sie haben Kopfschmerzen – typische Symptome einer Reisekrankheit. Was genau dahinter steckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.52 Minuten

Thomas Ebel:

Die sogenannte Reisekrankheit wird auch Bewegungskrankheit genannt. Dabei bekommt das Gehirn Signale, die nicht zusammen passen und der Körper reagiert unter anderem mit Übelkeit. Wenn wir zum Beispiel bei einer Auto- oder Busfahrt auf einer kurvigen Straße in einem Buch lesen, melden unsere Augen an das Gehirn, dass wir ruhig dasitzen, während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr die Bewegung unseres Körpers wahrnimmt und als Signal an das Gehirn weiterleitet. Unser Gehirn erhält dann von unseren Sinnesorganen widersprüchliche Informationen zur Bewegung unseres Körpers im Raum.

Text: Durch diese Verwirrung können dann die Symptome der Reisekrankheit ausgelöst werden, erklärt Thomas Ebel weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband. Neben Unwohlsein und Müdigkeit

gehören kalte Schweißausbrüche, Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit und Erbrechen dazu. Wie anfällig man dafür ist, hängt auch vom Alter ab, so Ebel.

Thomas Ebel:

Kinder unter zwei Jahren sind kaum betroffen, weil der Gleichgewichtssinn noch nicht so weit entwickelt ist. Besonders anfällig sind dagegen Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Danach sinkt die Anfälligkeit zur Reisekrankheit in der Regel wieder ab. Bei starken Bewegungsreizen, also zum Beispiel bei einer Autofahrt auf einer Serpentinstraße oder bei hohem Seegang, kann man aber grundsätzlich immer eine Reisekrankheit entwickeln.

Text:

Helfen kann es zum Beispiel, wenn man als Beifahrer im Auto vorne sitzt und sich auf die Straße konzentriert, gleiches gilt bei Busreisen. Auf dem Schiff hilft es, sich in der Mitte oder an Deck aufzuhalten und den Horizont zu beobachten. Weitere Tipps hat Arzt Ebel:

Thomas Ebel:

Vor der Reise sollte man auf Alkohol sowie auf fettes, schwerverdauliches Essen verzichten. Hilfreich ist es auch, möglichst ausgeschlafen zu sein. Wer sehr anfällig für eine Reisekrankheit ist, dem kann es auch helfen, vorbeugend Medikamente einzunehmen, die es zum Teil rezeptfrei in der Apotheke gibt. Da die Mittel aber auch mit Nebenwirkungen verbunden sein können, sollten die Betroffenen unbedingt vorher ärztlichen Rat einholen oder sich in der Apotheke beraten lassen.