

Reiseübelkeit: Ursachen, Symptome und Vorbereitung

Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Reiseübelkeit

Eine Seefahrt, die ist lustig? Von wegen! Bei vielen Menschen läuten allein schon beim Gedanken an die Anreise die Alarmglocken. Ob im Flugzeug, Auto, Bus oder Schiff – jegliche Art der Fortbewegung wird zur Qual. Die Debeka, die größte private Krankenversicherung in Deutschland, hat die wichtigsten Informationen zur Reiseübelkeit zusammengetragen.

Was ist Reiseübelkeit?

Die Sinnesorgane und das Gleichgewichtsorgan senden Signale an das Gehirn, die über Bewegung und Lage des Körpers informieren. In bestimmten Situationen passen diese Eindrücke nicht zusammen, beispielsweise wenn man während einer kurvigen Autofahrt ein Buch liest oder wenn man unter Deck eines schwankenden Schiffes sitzt. Das Gleichgewicht registriert, dass der Körper sich bewegt, die Augen nehmen die Bewegung gar nicht wahr. Das Gehirn reagiert auf solche widersprüchlichen Informationen mit einer Ausschüttung verschiedener Stresshormone. Diese können dann zu Reiseübelkeit führen.

Symptome der Reiseübelkeit

Zu den Symptomen zählen Übelkeit, die oft von einem flauen Gefühl im Magen begleitet wird, bis hin zu Erbrechen, wenn die Beschwerden zunehmen. Auch Schwindel, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen und beschleunigtes Atmen (Hyperventilation) können auftreten. In diesem Zustand fällt meist der Blutdruck ab, der Herzschlag beschleunigt sich. Bringt das Hirn die verschiedenen Sinneseindrücke wieder in Einklang, geht es den meisten Betroffenen wieder besser.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner
Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns
Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

6. Mai 2024

Wer ist betroffen von Reiseübelkeit?

Selbst wenn ein Mensch noch nie davon betroffen war – Reiseübelkeit kann jederzeit und bei jedem Fortbewegungsmittel auftreten. Bei einigen machen sich die typischen Symptome auch nur phasenweise bemerkbar. Häufiger leiden Kinder über zwei Jahren, Personen mit Migräne und Frauen daran. Mediziner gehen davon aus, dass der Hormonhaushalt bei Frauen eine Rolle spielt, denn während ihrer Regelblutung und in der Schwangerschaft zeigen Frauen oft schneller als sonst Symptome.

Was kann man tun gegen Reiseübelkeit?

Oft senken einfache Verhaltensmaßnahmen das Risiko einer Reiseübelkeit oder lindern Beschwerden. Bei Autoreisen selbst hinters Steuer setzen, bei Reisen mit Bus und Bahn nicht gegen die Fahrtrichtung und besser am Fenster sitzen. Während der Fahrt zu lesen oder sich mit dem Handy zu beschäftigen, kann die Symptome der Reisekrankheit verstärken. Auf Schiffen an Deck bleiben. Im Flugzeug besser auf Höhe der Tragfläche sitzen und einen Platz am Gang wählen, um zwischendurch mal aufzustehen und sich zu bewegen. Schon bei ersten Anzeichen wie leichten Kopfschmerzen und verstärktem Speichelfluss gegensteuern: Blick aus dem Fahrzeug in die Ferne richten. Das bietet den Augen eine feste Orientierung. Oder versuchen, zu schlafen.

Wenn alles nichts hilft...

Lassen sich die Symptome der Reiseübelkeit trotz vorbeugender Maßnahmen nicht lindern, sollten Arzt oder Apotheker aufgesucht werden. Damit sich die typischen Symptome gar nicht erst entwickeln, helfen Medikamente, ein spezielles Pflaster oder auch Reisekaugummis.

Bildunterzeile: Wer an Reiseübelkeit leidet, sollte bei Reisen mit Bus und Bahn nicht gegen die Fahrtrichtung und besser am Fenster sitzen. Foto: Debeka/AdobeStock