

Tipp: Reisekrankheit

Allgemeines:

Die Reisekrankheit ist eine zum Teil sehr schwere Befindlichkeitsstörung durch ungewohnte Bewegungen von Transportmitteln.

Für gesunde Menschen ist die Bewegungskrankheit im Allgemeinen mehr oder weniger, in ausgeprägten Fällen auch sehr unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich. Etwa durch lang anhaltendes Erbrechen könnte ausnahmsweise insbesondere bei vorerkrankten Personen auch Lebensgefahr entstehen.

Die Ursache soll ein Missverhältnis zwischen visuellen Informationen und Informationen von Seiten des Gleichgewichtsorgans sein. Histamin spielt in der Entstehung eine Rolle. Antihistaminika sind vorbeugend und therapeutisch wirksam.

Die Symptome sind vor allem Übelkeit, Schwindel, Antriebslosigkeit, das Gefühl man müsse sterben, oder der allgemeine Wunsch lieber zu sterben, als das Ausmaß des Unwohlseins weiter ertragen zu müssen. Erbrechen hilft meist nur sehr kurzfristig. Nach Ende der Bewegung sistieren die Symptome meist innerhalb kurzer Zeit, nach langer Exposition allenfalls nach einigen Stunden. Bei kontinuierlicher Exposition kann es zur Gewöhnung und Besserung der Symptome kommen.

Regeln:

- Wenn möglich selbst lenken, oder steuern
- In Fahrtrichtung sitzen
- In Fahrtrichtung aus dem Fenster schauen, nicht aus Seitenfenstern schauen
- Auf Schiffen den Horizont beobachten
- Auf großen Schiffen einen Platz in der Mitte bevorzugen
- Nicht lesen
- Kopf nicht zusätzlich bewegen
- Starke Gerüche meiden
- Keinen Alkohol zu sich nehmen
- Nach längerer Exposition tritt Gewöhnung ein, die Symptome werden besser oder verschwinden (2-4 Tage)

Medikamente:

- Antihistaminika:
Dimenhydrinat ist bewährt und wirksam. Z.B. Vertirosan® Mantel-Dragees, oder als Kaugummi (z.B. Travel-Gum®). Kaubewegungen können eine zusätzliche Wirkung haben.
- Ingwer:
Als Kapseln z.B. Zintona®, Antimetil® bewährt und wirksam.
- Weitere Medikamente, die nicht mehr allgemein erhältlich oder empfohlen sind:
Scopolamin als transdermales Pflaster, der Ca-Antagonist Cinnarizin, Amphetamine wie Ritalin® oder Neuroleptika.