
Ratgeber: Das hilft gegen Reiseübelkeit

Viele Kinder haben, besonders nach üppigem Essen, Probleme mit Reiseübelkeit. Damit die Fahrt zur Familie unbeschwert verläuft, sollten auch Maßnahmen gegen Reiseübelkeit (Kinetose) ergriffen werden. Wie der Auto Club Europa (ACE) mitteilt, kommt es vor allem bei Kindern häufig zu Unwohlsein bei längeren Autofahrten.

Betroffen sind zumeist Kinder im Alter zwischen zwei und zwölf Jahren. In diesem Alter kann das noch nicht vollständig ausgeprägte Gleichgewichtsorgan die wechselnden Eindrücke beim Fahren nicht entsprechend kompensieren, wodurch dann die vorbeiziehende Landschaft oftmals nicht mit dem unbewegten Raum im Auto in Einklang gebracht werden kann. Vor allem Kurvenstrecken und Bremsmanöver überfordern. Erste Anzeichen sind Blässe und Schweißausbrüche sowie aufkommendes Schwindelgefühl und schneller gehender Atem.

Aufkommende Übelkeit sollte ernst genommen werden. Um ihr entgegenzuwirken sollten mindestens alle zwei Stunden regelmäßige Pausen mit viel frischer Luft und Bewegung eingelegt werden, empfiehlt der ACE. Für Langstrecken bieten sich Nachtfahrten an. Wer schläft, ist oft weniger von akuter Reiseübelkeit betroffen.

Arzneien gegen Reisekrankheit müssen für das Alter des Kindes geeignet sein. Bewährt haben sich Mittel mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat. Als Alternative gibt es auch homöopathische Mittel mit Apomorphinum oder Cocculus.

Für Ablenkung sorgen Spiele, bei denen die Phantasie gefordert wird, sowie das Einlegen des Lieblingshörspiels. Experten raten vom Lesen, aber auch von Anschauen von Filmen während der Fahrt ab, denn zusätzliche optische Reize können das Unwohlsein verstärken.

Leichtes Essen und Obst belasten den Körper nicht zusätzlich. Deshalb sollten Eltern vor der Fahrt auf leichte, fettarme Kost achten. Tees, zum Beispiel Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee, können den Magen beruhigen. Bonbons und Getränke mit Pfefferminzgeschmack oder Ingweraroma lindern die Anzeichen von Übelkeit.

Die Klimaanlage sollte nicht zu kalt, die Heizung nicht zu warm eingestellt sein. Optimal sind Temperaturen um die 21 Grad. Ein Sonnenschutz am Seitenfenster lenkt den Blick des Kindes nach vorn, wo es sich eher auf weiter entfernte Ziele konzentrieren kann.

Im Fond wird es Kindern schneller übel als auf dem Beifahrersitz. Überlegenswert ist deshalb, für gewisse Zeit die Plätze zu tauschen.

Auch bei Reiseübelkeit gilt, dass die Sicherung im Kindersitz vorrangig ist. Keinesfalls sollte Forderungen nachgegeben werden, den Gurt zu lösen.

Zur Sicherheit sollten bei längeren Autofahrten mit empfindlichen Kindern aber auch immer die Spucktüte sowie kühle Tücher greifbar sein. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



ACE.

Foto: ACE