
Ratgeber zur Reiseübelkeit: Mir ist ja so schlecht!

Für die einen Menschen ist – nach Konfuzius – der Weg das Ziel. Für andere wiederum ist der Weg zum Ziel oft unerfreulich, weil ihnen während der Fahrt im Auto übel wird. Die Reiseübelkeit heißt bei den Medizinern Kinetose und wird von ihnen als eine Art Kommunikationsproblem zwischen den Sinnesorganen und der Realität beschrieben. Aber das Wissen um die Statistik macht dieses Unwohlsein, das laut Statistik fünf bis zehn Prozent der Bundesbürger bei längeren Reisen mit dem Auto oder auch Schiff ereilt, für die Betroffenen nicht erträglicher. Ihnen schlägt eine Fahrt, die andere Menschen als angenehm empfinden können, auf den Magen. Was ist zu tun?

Ausgelöst wird die Reiseübelkeit tatsächlich durch widersprüchliche Informationen, die das Gehirn von den Sinnesorganen erhält, erläutern Reisemediziner. So etwa, wenn das Gleichgewichtsorgan im Ohr auf kurvigen Strecken relativ schnell aufeinander folgende Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen wahrnimmt, während das Auge auf eine im Vergleich dazu unbewegte Seite eines Buches oder einer Zeitung blickt. Diese Widersprüche bekommt das Gehirn nicht „unter einen Hut“, es wird verwirrt und löst daraufhin vorsichtshalber erst einmal Alarm aus: mit den bekannten Symptomen Blässe, Schwindel, Kopfschmerzen sowie Übelkeit bis hin zum Erbrechen.

Das Risiko, unterwegs von Reiseübelkeit befallen zu werden, ist nicht für alle Menschen gleich, weil das Gleichgewichtssystem individuell unterschiedlich empfindsam ist. Babys werden gar nicht reisekrank: Die Anfälligkeit für Reiseübelkeit im Auto entsteht erst mit dem Moment, in dem Kleinkinder zu laufen beginnen. Kinder bis etwa zum zwölften Lebensjahr reagieren empfindlicher als Erwachsene, weil ihr Gleichgewichtsorgan noch nicht vollständig entwickelt ist. Auch Frauen werden aus hormonellen Gründen leichter „reisekrank“ als Männer, so die Mediziner. Darüber hinaus können Alkohol, schlechte Luft im Fahrzeug, fettreiche Speisen ebenso wie ein leerer Magen dazu beitragen, dass es einem unterwegs im Auto übel ergeht.

Grundsätzlich ist vor der Reiseübelkeit niemand gefeit, und das nicht nur im Auto. Menschen, die in dieser Hinsicht empfindlich sind, kann es sogar auf einem Wasserbett flau werden. Weitestgehend verschont von diesem Unwohlsein bleiben dagegen in der Regel die Personen am Steuer eines Autos. Denn bei ihnen nehmen die Sinnesorgane die Bewegung übereinstimmend wahr. Wen die Reiseübelkeit besonders heftig beutelt, dem bieten Apotheken Pflaster, Tabletten und Kaugummis an, um die Symptome des Wirrwarrs im Gehirn zu bekämpfen. Dabei sollte man jedoch immer auch auf die Nebenwirkungen achten, warnen Mediziner.

An einem Mittel ohne Risiken und Nebenwirkungen arbeitet Ford. „Komfort ist für Ford ein wichtiger Aspekt bei der Gestaltung von künftigen Fahrzeugen. Deshalb arbeiten wir auch daran, auslösende Faktoren für die Reiseübelkeit nach Möglichkeit zu reduzieren“, berichtet Eike Schmidt, Research Engineer am Ford Research and Innovation Center in Aachen. Bei ersten wurde festgestellt, dass, bei höher montierten Bildschirmen und guter Sicht auf die Straße die Mitfahrer weniger wahrscheinlich an Übelkeit leiden. Experimentell werden nun alternative Wege erforscht, wie der Fahrtverlauf von Passagieren besser eingesehen werden kann, so dass sich die Sinne besser auf kurvenreiche Straßen oder holprige Pisten einstellen können.

Prof. Dr. Jelte Bos von der niederländischen Organisation für Angewandte Naturwissenschaftliche Forschung (TNO) mahnt: „Viele Fahrer denken, dass ihr Kind ein Problem mit Reiseübelkeit hätte. Aber vielleicht hat es einfach nur ein Problem mit dem Fahrstil“. Seine Erkenntnis: „Ein ruhiger und vorausschauender Fahrstil reduziert nicht nur

die Kraftstoffkosten, sondern auch das Risiko für Übelkeit". Seine Ratschläge ohne Pharmazie:

Passagiere sollten eher in der Mitte der Rücksitzbank oder vorzugsweise vorne im Auto sitzen, um die vorausliegende Straße besser überblicken zu können:

Vorausschauend fahren – plötzliches Abbremsen, starke Beschleunigung und Schlaglöcher vermeiden

Zur Beruhigung des Magens zum Beispiel Anis-, Fenchel- oder Kümmeltee zu trinken. Passagiere dürfen Cola trinken und Ingwerplätzchen essen, aber Kaffee sollte tabu sein

Leichte, fettarme Speisen und Obst

Kopfstützen korrekt einstellen, um den Kopf bestmöglich in einer angenehmen Position halten zu können

Klimaanlage einschalten oder mal das Seitenfenster für frische Luft öffnen

Außerdem empfiehlt es sich, öfter mal eine Pause einlegen. Davon profitiert auch die Fitness und Aufmerksamkeit des Fahrers. Im Zweifel sollte man ihn bzw. sie bei sich abzeichnendem Unwohlsein um eine Unterbrechung der Fahrt bitten. (ampnet/Sm)

Bilder zum Artikel



Kinder leiden eher an Reiseübelkeit als Erwachsene.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Ford