

Reiseübelkeit



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöllner

Liebe Eltern, liebe Patienten*,

Ihr Arzt oder Apotheker hat Ihnen diese Broschüre mitgegeben, da Ihr Kind vermutlich an Reiseübelkeit leidet. Davon betroffen sind vor allem Kinder zwischen dem zweiten und zwölften Lebensjahr.

Ob im Auto, auf dem Schiff oder im Flugzeug, die Symptome sind meist die gleichen: Blässe, Kaltschweiß und Übelkeit bis hin zu Erbrechen. Um solch lästige Reisebegleiter möglichst zu vermeiden, möchten wir Ihnen mit diesem Ratgeber einige Tipps an die Hand geben, wie Sie Ihrem Kind schon vor Reiseantritt und auch akut helfen können.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Reisekrankheit – was ist das eigentlich?

Ca. 5-10 Prozent aller Menschen leiden an der sogenannten Reisekrankheit. Im Fachjargon wird sie auch als „Kinetose“ bezeichnet. Zum Begriff der Reisekrankheit gehören dabei die klassische Seekrankheit ebenso wie das Auftreten von Übelkeit und Erbrechen beim Autofahren oder beim Fliegen.

Immer wichtiger wird das Thema übrigens auch im Zusammenhang mit Technologien wie Virtual-Reality-Systemen, denn: Auch Rennstreckensimulatoren oder VR-Brillen können beispielsweise Symptome von Reisekrankheit auslösen.



Wer wird reisekrank?

Grundsätzlich kann jeder reisekrank werden, betroffen sind aber vor allem jüngere Menschen, insbesondere Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Bei etwa jedem zehnten Kind kommt es dabei zu den typischen Symptomen, Babys und Menschen über 50 Jahren bleiben dagegen meist von Reiseübelkeit verschont. Grund dafür ist der noch nicht vollständig ausgebildete Gleichgewichtssinn bei Säuglingen und der altersbedingte Rückgang der kleinen Kristalle im Gleichgewichtsorgan bei Älteren.

Und wie entsteht die Reiseübelkeit?

Ausgelöst wird die Reiseübelkeit durch nicht übereinstimmende Sinneseindrücke in Bewegungssituationen, sogenannte sensorische Konflikte. Diese entstehen immer dann, wenn das Innenohr Bewegung registriert, Augen und Berührungsreize aber gleichzeitig Stillstand signalisieren. Kommen diese widersprüchlichen Signale gemeinsam am Gehirn an, wird unter anderem das Brechzentrum aktiviert – Betroffene leiden – und das oft ganz plötzlich – an Blässe, Kaltschweiß, Übelkeit und Erbrechen.

Mitverantwortlich dafür ist der Botenstoff Histamin, der als Reaktion auf die sensorischen Konflikte ausgeschüttet wird. Doch genau an dieser Stelle lässt sich mit Medikamenten therapeutisch eingreifen: man unterbricht aktiv die Signalweiterleitung des Histamins und kann den Brechreiz somit unterbinden.

„Mama, mir ist schlecht“

Beim Lesen während der Autofahrt erfasst der Gleichgewichtssinn Ihres Kindes im Innenohr eine Bewegung, nämlich die des fahrenden Autos. Die visuelle Wahrnehmung durch seine Augen hingegen meldet keine Bewegung, da sich ein Buch nicht bewegt. Für das Gehirn sind die gleichzeitig gesendeten Signale widersprüchlich, der Körper reagiert alarmiert und mit Unwohlsein.



Wie kommt es zu Übelkeit und Erbrechen?

So unangenehm Erbrechen auch ist, so stellt es doch einen wichtigen Schutzmechanismus des Körpers dar. Er hilft sich selbst, indem er sich von schädlichen Substanzen oder Krankheitserregern entledigt. Die Entstehung von Übelkeit bzw. Brechreiz beginnt wie oben bereits erwähnt im Brechzentrum. Die Ursachen für Übelkeit können dabei vielfältig sein, z.B. Magen-Darm-Infekte, Vergiftungen, Schwangerschaft oder eben Reiseübelkeit.

Wann ist Erbrechen gefährlich?

Ist das Erbrechen nur von kurzer Dauer, besteht nicht sofort Grund zur Sorge. Häufig stecken harmlose Gründe dahinter, Kinder essen auf Reisen gerne zu viel durcheinander, trinken zu schnell ein kaltes Getränk oder sind einfach sehr aufgeregert. Hält das Erbrechen allerdings über Stunden an, wird es von Fieber, starken Schmerzen oder sogar Ohnmacht begleitet oder erinnert das Erbrochene an Kaffeesatz, dann ist dringend eine ärztliche Versorgung notwendig.

Auch wenn das Erbrechen nicht allzu lange anhält, kann es vergleichsweise schnell zu hohen Flüssigkeits- und Nährstoffverlusten kommen, die man ausgleichen muss. Diese können nämlich dazu führen, dass der Körper austrocknet, man spricht hier von Dehydratation. Säuglinge und Kleinkinder sind davon besonders gefährdet.



Achtung Flüssigkeitsmangel!

Bei Kleinkindern kann sich der Flüssigkeitsmangel durch eine schlaffe weiße Haut, eingefallene Augen und eine ausgeprägte Schläfrigkeit äußern. Wenn das Kind sehr schlecht trinkt oder nur noch wenig Urin ausscheidet, können dies weitere Anzeichen dafür sein, dass sein Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sobald Sie solche Veränderungen im Aussehen und Verhalten Ihres Kindes bemerken, sollten Sie schnellstmöglich eine Arztpraxis aufsuchen.

Was tun bei Erbrechen?

Wer kennt das nicht. Wenn man sich erbricht, kann das sehr kräftezehrend sein. Vor allem für kleine Kinder sind dann körperliche Schonung und Ruhe besonders wichtig. Um die Übelkeit zu lindern, kann manchmal schon frische Luft helfen. Eine Wärmflasche beruhigt den gestressten Magen und kann auch Krämpfe reduzieren. Kindern, die aus Stress oder Angst erbrechen, helfen aktive Beruhigung und Entspannung.

Essen und Trinken bei Erbrechen

Durch das Erbrechen verliert der Körper Flüssigkeit und wichtige Salze (Elektrolyte). Um diesen Mangel schnell wieder auszugleichen, muss ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Hierfür eignen sich neben stillem Wasser und dünner Apfelsaftschorle auch ungesüßte Tees wie Kamille-, Fenchel-, und Pfefferminztee. Sie wirken zusätzlich beruhigend auf den Magen. Für eine bessere Verträglichkeit sollte darauf geachtet werden, dass das Kind nur in kleinen Schlucken trinkt.

Zum Ausgleich des Mineral- und Nährstoffverlustes eignen sich Gemüsebrühen, Salzstangen oder auch spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Die WHO empfiehlt zum Elektrolytausgleich ein einfaches Rezept: In einem Liter Wasser sechs gestrichene Teelöffel Zucker und einen gestrichenen Teelöffel Salz lösen und den Patienten langsam trinken lassen.

Rezept für die WHO-Trinklösung

- > 1 Liter Wasser
- > sechs gestrichene Teelöffel Zucker
- > ein gestrichener Teelöffel Salz

Wenn der Appetit zurückkommt, geht es darum, den gereizten Magen erst einmal nicht zu überfordern. Man sollte leicht verdauliche Kost anbieten. Hierzu zählen zum Beispiel Kartoffeln, Reis, Zwieback oder auch Haferbrei.

Der Mythos „Cola-Salzstangen-Diät“

Das kennt fast jeder als „Hausmittel“ bei Übelkeit und Erbrechen, die viel empfohlene Cola-Salzstangen-Diät – ist sie aber wirklich sinnvoll? Salzstangen sollen den Mineralmangel ausgleichen, indem sie wertvolles Salz (Natriumchlorid) liefern, während Cola vor allem Zucker (Glucose) bereitstellt – aber auch Coffein enthält.

Prinzipiell ist die Kombination aus Natriumchlorid und Glucose tatsächlich sinnvoll, da die Aufnahme der beiden Stoffe im Körper gekoppelt ist. Allerdings ist hier die Menge des Zuckers ausschlaggebend, denn hier gilt eben nicht: „Viel hilft viel“.

Cola hat einen sehr hohen Zuckeranteil, wodurch der durch Erbrechen ohnehin schon hohe Wasserverlust zusätzlich verstärkt wird. Zucker führt nämlich dazu, dass Wasser in den Darm einströmt, sodass noch mehr Flüssigkeit ausgeschieden wird. Coffein verstärkt diesen Effekt zusätzlich, indem es die Ausscheidung über die Niere fördert.

Die Cola-Salzstangen-Diät ist also entgegen früherer Erkenntnisse nicht mehr als Hausmittel der Wahl bei Übelkeit, Erbrechen und Durchfall zu betrachten.

Was tun bei Reiseübelkeit?

Möglichkeiten, der Reiseübelkeit vorzubeugen oder ihre Symptome zumindest zu lindern, gibt es viele:

Vor der Reise

- > Neigt Ihr Kind zu Reiseübelkeit, ist es sinnvoll nachts zu reisen, da die Symptome im Schlaf nicht auftreten.
- > Lassen Sie Ihr Kind vor Reiseantritt auf jeden Fall etwas essen – nicht auf leeren Magen reisen.
- > Günstig sind leichte Mahlzeiten, auf fettige, schwer im Magen liegende Speisen sollte man verzichten.
- > Und: Vor der Abreise keine Milch anbieten, stattdessen lieber stilles Wasser oder Tee.
- > Außerdem keine Salami, Käse und Tomaten anbieten, da diese Lebensmittel sehr viel Histamin enthalten.
- > Zur Sicherheit sollten Sie bei jeder Reise eine Spucktüte, feuchte Tücher und Wasser immer griffbereit haben.

Während der Fahrt

- > Der beste Platz im Auto ist für ein betroffenes Kind der Beifahrersitz, es bietet ihm freie Sicht nach vorne. Bei einer Reise mit Bus und Bahn sollte es nach Möglichkeit in Fahrtrichtung sitzen.
- > Empfehlen Sie älteren Kindern, in die Ferne zu blicken; den Kopf sollte das Kind möglichst ruhig halten.
- > Lüften Sie regelmäßig im Fahrzeug.
- > Und machen Sie alle 2–3 Stunden einen Zwischenstopp, bei dem Sie sich gemeinsam die Beine vertreten.

- > Das Kind sollte nach Möglichkeit nicht lesen oder auf dem Handy spielen, sondern lieber Hörbücher hören. Sorgen Sie für Ablenkung, ein hilfreicher und spaßiger Zeitvertreib können Frage-Antwort-Spiele sein, die den Blick nach draußen lenken, wie zum Beispiel „Wer zuerst zehn rote Autos sieht“.
- > Der Fahrer sollte stets auf ein moderates Tempo achten und möglichst sanft anfahren und bremsen, kurvenreiche Strecken besser direkt meiden.





Über den Wolken

- > Im Flieger ist ein Platz in Nähe der Tragflächen am besten geeignet, da es dort am wenigsten Bewegung gibt; ein Fensterplatz kann bei Start und Landung von Vorteil sein.
- > Wenn es der Flug zulässt, gehen Sie mit Ihrem Kind immer wieder langsam den Gang auf und ab.
- > Während des Fluges bekommt es möglichst nur stilles Wasser oder Tee zum Trinken.
- > Ermuntern Sie Ihr Kind während des Fluges zu einem Schläfchen, denn: Wer schläft, dem ist auch nicht schlecht!

Schiff ahoi

- > Auf einem Schiff ist der ruhigste Platz an Bord die Schiffsmittle! Den vorderen Teil des Schiffes meiden Sie besser, da es dort am stärksten schwankt.
- > Gehen Sie mit Ihrem Kind an Deck, dort bekommt es zusätzlich noch frische Luft ab und kann leichter den Horizont fixieren.
- > Buchen Sie auf Kreuzfahrten wenn möglich eine Kabine mit Ausblick.
- > Günstig ist es, sich in der Kabine hinzulegen und die Augen zu schließen, um visuelle Reize auszublenden.



Wie können Sie Ihrem Kind akut helfen?

Wie bereits erwähnt spielt bei der Entstehung von Übelkeit und Erbrechen Histamin eine entscheidende Rolle. Wirkstoffe, die hier helfen können, sind sogenannte Antihistaminika. Hierzu zählt zum Beispiel Dimenhydrinat. Es blockiert die Wirkung des Histamins und unterbindet dadurch die Entstehung des Brechreizes. Antihistaminika gibt es in der Apotheke rezeptfrei in verschiedenen Darreichungsformen. Je nach individuellen Beschwerden und Alter können Sie zwischen Tabletten, Zäpfchen oder einem Saft auswählen.

Kaugummis oder Dragees sind erst ab 6 bzw. 12 Jahren geeignet, für jüngere Kinder eignen sich Zäpfchen oder Säfte. Besonders praktisch für unterwegs und sicher dosierbar sind vorportionierte kleine Fläschchen. Die meisten Präparate müssen mindestens eine halbe Stunde vor Reisebeginn eingenommen werden, da die Wirkung mit etwas Verzögerung eintritt. Dabei wichtig zu wissen: Antihistaminika können auch müde machen.

Neben medikamentösen Maßnahmen gibt es auch pflanzliche und homöopathische Alternativen. Ein Ansatz zur Bekämpfung von Übelkeit und Erbrechen aus der chinesischen Medizin ist zum Beispiel die Akupressur am Handgelenk. Hierfür stehen sogenannte Akupressur-Armbänder zur Verfügung.

Im Bereich der Homöopathie werden unter anderem *Cocculus D6*, *Tabacum D12* oder *Petroleum D12* eingesetzt. Als pflanzliche Alternative gibt es Ingwerpräparate in verschiedenen Formen, zum Beispiel als Tabletten, Kapseln, Tropfen oder auch als Kaubonbons.

Das Wichtigste auf einen Blick

- > Besonders betroffen von Reiseübelkeit sind Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren
- > Bei Übelkeit und Erbrechen brauchen sie ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte
- > „Cola-Salzstangen-Diät“? Besser eine einfache Trinklösung nach WHO-Rezept
- > Bei Anzeichen von Austrocknung, anhaltendem Erbrechen oder starken Bauchschmerzen zügig einen Arzt aufsuchen
- > Wählen Sie für Ihr Kind unterwegs den richtigen Platz, besser kein Buch, Handy oder Tablet, dafür regelmäßige Pausen, frische Luft und Ablenkung
- > Zur Vorbeugung gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es in der Apotheke rezeptfreie Antihistaminika
- > Praktisch für unterwegs und sicher dosierbar sind vorportionierte kleine Fläschchen

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch einige fremdsprachige Ratgeber im Angebot, u.a. in Englisch, Türkisch, Russisch, Französisch, Arabisch, Persisch

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

AB0002032-03





40

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Reiseübelkeit vorbeugen und behandeln können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P6502220-03-0224

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de



INFECTOPHARM
Wissen wirkt.

pädia