

Tipps vom Doc

## „Noch eine Kurve und ich spucke!“

**Ach, du wunderbare Urlaubszeit. Wenn da nur eine Sache nicht wäre ... denn allzu oft gilt: Urlaubszeit ist Reisezeit – ist Zeit für vollgespuckte Autositze. Kinetose nennt sich das unangenehme Phänomen oder einfach: Reisekrankheit.**

Viele kennen es aus eigener leidvoller Erfahrung: Ob Auto, Bus, Bahn oder auch Schiff – wer unterwegs ist, dem dreht es gerne mal den Magen um. Besonders Kindern wird es auf Fahrten oft richtig übel, manchen so sehr, dass sie sich übergeben müssen. Typisch ist die Reisekrankheit bei Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren, davor kommt es eher selten vor.

Man weiß nicht mit absoluter Sicherheit, wie Reiseübelkeit entsteht, doch man geht davon aus, dass manche Menschen einfach besonders sensibel sind, wenn es darum geht, die Informationen auszuwerten, die von Auge, Gleichgewichtsorgan und Vibrationsorganen aufgenommen werden. Wenn diese Sinnesindrücke nicht übereinstimmen, tritt Übelkeit auf. Das Auge meldet z. B. Beispiel „Wir bewegen uns!“, das Gleichgewichtsorgan sagt aber „Wir sitzen ganz ruhig da!“. Dieser Widerspruch führt wohl zur Übelkeit.

Was kann man tun? Nun, auf jeden Fall sollte eine Spucktüte an Bord sein. Hilfreich ist, auf frühe Anzeichen zu achten: Viele Kinder fangen an zu gähnen oder werden einfach ein bisschen komisch, wenn es losgeht. Gut ist auch, wenn ein Kind, das zur Reisekrankheit neigt, nach vorne aus dem Fenster schauen kann, also im Auto hinten in der Mitte sitzt oder auf dem Beifahrersitz, wenn es dafür groß genug ist.

Medikamentös kann man, wenn man das mag, NUX-Vomica-Globuli ausprobieren. Vomex-Saft kann man auch einsetzen, der wirkt gut, aber es gilt zu bedenken, dass er auch ziemlich müde macht.

Ein Tipp von einem Kollegen, der sich auf Kinesiologie versteht: Eine mehrfach gefaltete Zeitung zwischen T-Shirt und Jacke geschoben reduziert Vibrationen und damit auch die Übelkeit. Klingt vielleicht merkwürdig, tut aber nicht weh und ist im Zweifel einen Versuch wert.

Zu guter Letzt: Fahren Sie anständig und rasen nicht wie wild durch die Kurven. Das vertragen die Kinder erst recht nicht gut.