

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Reisekrankheit

F: Seit Jahren wird mir leicht übel als Beifahrer und im Flugzeug, manchmal auch schwindelig. Schiff fahren geht fast gar nicht. Das macht Urlaubsreisen schwierig. Woher kommt so etwas?

A: Auch da besteht noch Forschungsbedarf, man vermutet, dass es sich bei der Reisekrankheit oder Kinetose um einen Konflikt der Sinnesorgane handelt. Die ungewohnte Beschleunigung führt zu einer Erregung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr. Die Rezeptoren der Muskeln melden aber keine Bewegung, da man ja stillsitzt. Wenn das Auge die Bewegungen nicht ständig mit verfolgt, kommt im Gehirn eine vermeintlich stabile Umgebung an. Diese Flut von widersprüchlichen Informationen führt zu einer Überlastung und reaktiven Ausschüttung bestimmter Botenstoffe. Ängste können das noch verstärken.

F: Ich bekomme bei vielen Sinnesreizen und wenn ich überlastet bin, auch Migräne. Ist da ein Zusammenhang?

A: Vermutlich ja. Migräne-Patienten haben häufiger Kinetosen, und generell sensible Menschen, die mehr Informationen aus der Umgebung aufnehmen und schlechter filtern können.

F: Was kann ich vorbeugend tun?

A: Ohne Zeitdruck möglichst stressfrei auf die Reise gehen, leichte Kost, auf sogenannte Genussmittel verzichten. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation sind oft hilfreich. Beim Autofahren nach vorne aus dem Fenster schauen, öfter Pausen machen und sich bewegen, im Bus möglichst weit vorne sitzen, auf dem Schiff oben an Deck sein.

F: Die Medikamente haben so starke Nebenwirkungen, was könnte ich sonst einnehmen oder tun?

A: Ingwertee trinken. Oder Ingwer direkt kauen, als Pulver oder Kapseln einnehmen. Homöopathisch 1-2 Stunden vorher Cocculus D12, öfter wiederholen. Bei Geruchsempfindlichkeit Petroleum C30 einmalig. Akupunktur hilft sehr. Es gibt einen Punkt am Ohr, wo eine Dauernadel Wunder wirkt bei Seekrankheit. Akupressur eines Punktes oberhalb des Handgelenkes in der Mitte zwischen den Sehnen. Dafür kann man auch spezielle Armbänder kaufen.

F: Und wenn ich schon Beschwerden habe?

A: Am besten Globuli in D6 bis D12 alle 15-30 Minuten, je nach Symptomen: Cocculus bei Drehschwindel und schwallartigem Erbrechen. Tabacum bei kaltem Schweiß und krampfhaftem Erbrechen, Borax bei Zitterig- und Geräuschempfindlichkeit, Gelsemium bei Aufregung und Angst. Bei Durchfall und dem Gefühl von „sterbenselend“ kann Arsenicum album „die letzte Rettung“ sein.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie