

## Tipps des CRM Centrum für Reisemedizin

# Reiseübelkeit bei Kindern: Was kleinen Passagieren hilft

Die Vorfreude auf den Urlaub könnte so schön sein, wenn da nicht die Anreise wäre. Denn Übelkeit und Erbrechen können die zur Qual werden lassen. Besonders häufig betroffen sind Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Das CRM Centrum für Reisemedizin sagt Ihnen, was gegen die Reisekrankheit bei Kindern hilft.

### Die richtige Ernährung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einige Stunden vor Reiseantritt nur leichte Speisen zu sich nimmt – etwa Zwieback, trockenes Brot, leicht verdauliches Obst sowie Tees und stilles Wasser. Milch und fette Speisen gehören vor einer Reise nicht auf den Speiseplan.

### Reisezeitpunkt und Platzwahl

Reisekrankheit entsteht, wenn die Augen und das Gleichgewichtsorgan im Ohr widersprüchliche Informationen zur Bewegung des Körpers an das Gehirn liefern: Das Gleichgewichtsorgan nimmt Bewegungen wahr – beispielsweise die Kurvenfahrt im Auto. Werden diese Bewegungen nicht mit den Augen nachvollzogen, kann das Gehirn die Reize im Innenohr nicht zuordnen. Der Körper reagiert mit Übelkeit und Erbrechen. Wenn möglich, sollte die Reisezeit deshalb in die Nacht verlegt werden. Im Schlaf sind Gleichgewichtssystem und Augenwahrnehmung inaktiv – Übelkeit und Erbrechen können so gar nicht auftreten. Auch die richtige Platzwahl ist wichtig: Im Bus und Auto sollten Kinder immer in Fahrtrichtung sitzen. Lassen Sie Ihr Kind nach vorne aus dem Fenster schauen. Bei Schiffsfahrten ist der beste Platz in der Mitte des Schiffs, an der frischen Luft an Deck, mit Blick auf den Horizont.

### Ablenkung und Spiele

Um Kinder während einer Auto- oder Busfahrt zu beschäftigen, eignen sich Spiele, bei denen der Blick nach draußen und auf den Horizont gelenkt wird – etwa das Erraten von Autokennzeichen. Auch Hörspiele sind eine gute Ablenkung auf langen Autofahrten. Ungünstig hingegen sind alle Beschäftigungen, bei denen der Blick nach unten gerichtet ist, etwa Lesen oder Konsolenspiele.

### Frische Luft und Pausen

Sorgen Sie im Auto immer für viel frische Luft: Lüften Sie regelmäßig gut durch und rauchen Sie nicht wäh-



rend der Fahrt. Bei einer Autofahrt mit Kindern sollten sie alle zwei bis drei Stunden eine kurze Rast einplanen.

### Akupressur

Viele Betroffene schwören bei Reisekrankheit auf sogenannte Akupressur-Armbänder. In den Elastikarmbändern ist eine Kugel eingearbeitet, die einen gegen Übelkeit wirksamen Akupressurpunkt am Unterarm stimuliert. Die Armbänder sind auch für Kinder geeignet und in Apotheken erhältlich.

### Wenn alles nichts hilft: Medikamente

Nur wenn alle anderen Maßnahmen versagen und erst nach Absprache mit dem Kinderarzt, sollten Eltern zu Medikamenten greifen. Für Kinder eignen sich Mittel mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat, die es in Form von Tabletten, Zäpfchen und Säften gibt. Für Kinder ab sechs Jahre ist auch der natürliche Wirkstoff Ingwerwurzel geeignet – beispielsweise in Form von Kapseln aus der Apotheke. ■