

Tipps bei Reiseübelkeit

Wie entsteht Reiseübelkeit?

Reiseübelkeit entsteht, wenn das Gehirn widersprüchliche Informationen erhält. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr spürt die Bewegung des Fahrzeugs, während die Augen zum Beispiel beim Lesen oder Blick ins Fahrzeuginnere kaum Bewegung wahrnehmen. Diese widersprüchlichen Signale verwirren das Gehirn und können Übelkeit, Schwindel, Blässe und Erbrechen auslösen. Das Gleichgewichtssystem im Gehirn und Innenohr ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgereift und reagiert empfindlicher auf widersprüchliche Sinneseindrücke. Deshalb tritt Reiseübelkeit besonders häufig zwischen dem 2. und 12. Lebensjahr auf. Mit zunehmendem Alter gewöhnt sich das Gehirn besser an Bewegungen, sodass die Beschwerden bei vielen Menschen deutlich nachlassen.



Was kann bei Reiseübelkeit helfen?

1. Nicht mit leerem Magen reisen

Vor der Fahrt eine kleine, leicht verdauliche Mahlzeit anbieten (z. B. Toast, Banane, Zwieback). Fettige oder schwere Speisen sollte man hingegen eher vermeiden.

2. Nach vorne schauen

Kinder sollten möglichst in Fahrtrichtung schauen und nicht lesen oder auf einen Bildschirm schauen.

3. Günstigen Sitzplatz wählen

- Auto: möglichst mittig auf der Rückbank mit freier Sicht nach vorne.
- Bus: möglichst weit vorne.
- Schiff: möglichst mittig und nahe der Wasserlinie.
- Flugzeug: möglichst über den Tragflächen.

4. Für frische Luft sorgen

Regelmäßig lüften und starke Gerüche (Parfüm, Essen, Zigarettenrauch) vermeiden.

5. Ausreichend trinken

Kleine Mengen Wasser oder Tee trinken. Kohlensäurehaltige Getränke können Übelkeit verstärken.

6. Regelmäßige Pausen einlegen

Bei längeren Autofahrten alle 1–2 Stunden eine Pause mit Bewegung an der frischen Luft machen.

7. Ablenkung statt Bildschirm

Musik hören, Geschichten erzählen oder Hörspiele sind meist besser geeignet als Bildschirme oder Bücher.

8. Ausreichend Schlaf

Übermüdete Kinder leiden häufiger unter Reiseübelkeit. Vor längeren Fahrten auf guten Schlaf achten.

9. Ingwer ausprobieren

Bei älteren Kindern kann Ingwer (z. B. als Tee, Bonbon oder Keks) Übelkeit lindern – mag aber nicht jeder.

10. Medikamente rechtzeitig geben

Wenn Reiseübelkeit regelmäßig auftritt, können Medikamente helfen. In Deutschland wird bei Kindern häufig der Wirkstoff Dimenhydrinat verwendet. Dieser sollte meist bereits 30–60 Minuten vor Reisebeginn eingenommen werden. Die Dosierung richtet sich nach Alter und Gewicht.