

Wenn Reisen zur Qual wird

Dr. med. A. Wacker

August 2009

In nahezu jeder Familie gibt es einen oder mehrere Angehörige, die unterschiedliche Formen des Reisens nicht vertragen. Der Artikel informiert Sie über Möglichkeiten der Hilfe durch homöopathische Mittel.



Dr. med. Andreas Wacker

Wenn Reisen zur Qual wird

In nahezu jeder Familie gibt es einen oder mehrere Angehörige, die unterschiedliche Formen des Reisens nicht vertragen. Am weitesten verbreitet sind die Reisekrankheit im Auto (PKW oder Bus) und die Seekrankheit. Aber auch in der Eisenbahn oder Straßenbahn können bei empfindlichen Personen Beschwerden auftreten. Das Fliegen kann ebenso Probleme verursachen; hier werden die allgemeinen Symptome (s.u.) häufig durch zusätzliche Angst ergänzt und erschwert.

Was geschieht beim Reisen bzw. beim Fahren oder Fliegen?

Durch ungewohnte Seit-, Aufwärts- oder Abwärtsbewegungen wird das Gleichgewichtsorgan irritiert. Die Empfindlichkeit hierfür ist nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt; manche Personen sind völlig unempfindlich in Bezug auf ihren Gleichgewichtssinn. Bei Empfindlichen jedoch führen die ungewohnten Schaukel-, Wellen- oder Rüttelbewegungen zu unangenehmen Beschwerden.

Bekanntermaßen kann die Reisekrankheit zu schlimmsten Elendsgefühlen führen, z. B. bei Schiffsfahrten, aber auch im Auto. Neben den ungewohnten Bewegungen kann auch der Mangel an „frischer Luft“ zur Symptomatik beitragen.

Besonders quälend ist die Seekrankheit, wenn sich jemand auf einem mehrtätigen Segeltörn befindet, nachts auf dem Schiff schlafen muss und keine Möglichkeit hat, zu „entkommen“. Die gute Nachricht hierbei ist: in der Regel gewöhnt sich das Gleichgewichtsorgan nach einigen Stunden bis Tagen an die Irritation, und die Beschwerden klingen ab.

Die Symptome der Reisekrankheit

Elendsgefühl

Schwindel

Benommenheit

Übelkeit

Brechreiz

Erbrechen

Appetitlosigkeit; in manchen Fällen auch das Gegenteil (Hunger, Heißhunger)

Kopfschmerzen

Schweißausbrüche

„Ausschalten“ des Gleichgewichtssinnes

Als einfache physikalische Maßnahme kann man im Sitzen den Kopf in den Nacken legen. Durch die veränderte Position wird die Empfindlichkeit des Gleichgewichtsorgans herab gesetzt. Auch Hinlegen kann bei vielen Menschen zu einer Linderung der Symptome führen, ebenso Öffnen der Fenster bzw. Aufenthalt in frischer Luft.

Problematik konventioneller Arzneien

In der Apotheke bekommen Sie gebräuchliche Mittel gegen Reisekrankheit; diese können jedoch z. T. ähnliche Nebenwirkungen haben, wie sie von manchen Psychopharmaka (insbesondere Neuroleptika) bekannt sind.

Flugangst und Flugkrankheit

Im Flugzeug kann die Angst vor dem Fliegen bzw. vor dem Abstürzen so stark werden, dass sie die anderen Symptome der Reisekrankheit überlagert oder ganz in den Schatten stellt.

Was kann homöopathisch helfen?

Cocculus Kockelskörner (*Anamirta cocculus*)

Cocculus ist neben Tabacum das wichtigste Mittel gegen Reise- und Seekrankheit. Schon der Anblick bewegter Boote kann Übelkeit verursachen! Der Cocculus-Zustand ist nervös und überreizt. Alles fühlt sich hohl und leer an: der Kopf; der Brustkorb; der Bauch; der Unterleib. Es besteht Übelkeit mit Widerwillen gegen alle Getränke und Speisen; es kommt zum Erbrechen, wobei der Speichel im Mund zusammen fließt. Man leidet unter *Schwindelgefühl* mit Übelkeit bei jeder Bewegung. Evtl. kommt es sogar zum Auftreten von Zittern, auch mit Muskelkrämpfen und -zuckungen. Die Beschwerden verschlimmern sich bzw. treten auf: bei passiver Bewegung, wie durch Fahren im Wagen oder in der Bahn oder auf dem Schiff; beim Schwimmen, durch Schlafmangel, nach Überanstrengung, in Kälte. Besserung und Linderung werden bewirkt durch: Sitzen oder in Seitenlage.

Tabacum (*Nicotiana tabacum*, die Tabakpflanze)

Der Tabak wirkt vor allem auf Nervensystem und Herz; neben Cocculus ist Tabacum der wichtigste Wirkstoff gegen Reise- und Seekrankheit. Blassgrünliches Gesicht mit kaltem Schweiß. Die Muskeln der Hohlorgane ziehen sich zusammen. Es kommt zu Gefühlen von Zusammenschnürung in Hals, Brust, Blase und Mastdarm. Tabak erzeugt beim ersten Genuss ein Elendsgefühl, daher kann er gegen Reise- und Seekrankheit eingesetzt werden, welche ja auch mit Elendsgefühl einhergehen. Man hat starken Schwindel mit kaltem Schweiß, schlimmer durch Öffnen der Augen. Das Gesicht ist leichenblass, manchmal auch bläulich, außerdem eingefallen und kaltschweißig. Der Speichelfluss ist vermehrt. Die Übelkeit („zum Sterben elend“) führt zu heftigem Erbrechen. Es kommt zur Verschlimmerung der Beschwerden durch: Bewegung, auch passive,

wie auf Reisen. Besserung: durch Kälte und frische Luft; Entblößung des Bauches führt zur Besserung der Magen- Darm- Symptome.

Petroleum

Es besteht Übelkeit, die Speichelbildung ist vermehrt. Das Charakteristische an diesem Zustand ist, dass der Leidende trotz seiner Übelkeit Appetit hat. Durch Essen kommt es zur Linderung der Übelkeit.

Borax

Der Patient hat Angst vor Aufwärts- und Abwärtsbewegungen, und es geht ihm bei diesen Bewegungen besonders schlecht. Dies ist der Zustand der Flugangst mit seinen begleitenden Beschwerden. Kritische Phasen sind besonders Start und Landung; der Patient kann unter Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Schwindel und / oder Kopfschmerzen leiden. Der Druckausgleich am Ohr kann gestört sein.

Dosierung

Wenn bekannt ist, dass Sie unter Reisekrankheit leiden, bestimmen Sie den auf Ihren Zustand am besten passenden Wirkstoff (s. o.). Eine Viertel- bis halbe Stunde vor Reiseantritt nehmen Sie drei Kügelchen des Wirkstoffs in der Potenz D 12 ein. Solange es Ihnen gut geht, brauchen Sie nichts mehr einzunehmen. Wenn die Beschwerden wieder zunehmen, wiederholen Sie die Einnahme. Je nach Zustand und Länge der Reise können Sie die Einnahme noch mehrmals wiederholen, falls erforderlich.