

Homöopathie bei Reisekrankheit

Dr. med. M. Berger

Juni 2017



Sommerzeit ist Urlaubszeit. Für Menschen, die unter einer Reisekrankheit leiden, können jedoch An- und Abreise zum Urlaubsort zur Qual werden. Der Beitrag beschreibt Behandlungsmöglichkeiten bei Reisekrankheit.

Homöopathie bei Reiseübelkeit

Die Evolution hat das Sinnessystem des Menschen an die selbstständige Fortbewegung in aufrechter Körperhaltung angepasst. Bei der Fahrt mit Verkehrsmitteln, Auto, Schiff oder Flugzeug, kann es zu Schwierigkeiten in der Verarbeitung unterschiedlicher Reize aus verschiedenen Sinnesquellen kommen. Informationen aus dem Gleichgewichtssinn, durch Sehen oder Lageempfinden stimmen nicht überein. Der sich daraus ergebende „Datenkonflikt“ im Zentralen Nervensystem kann bei empfindlichen Personen heftige Beschwerden verursachen.

Typische Symptome wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Müdigkeit, übermäßiges Schwitzen und Änderung der Gesichtsfarbe, bis hin zum Kreislaufkollaps können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Psychische Faktoren scheinen einen großen Einfluss auf den Grad der Beschwerden zu haben. Manche Betroffene leiden bereits durch die Erwartung an Symptomen der Reisekrankheit, zum Beispiel beim Betreten der Gangway oder dem Anblick eines Schiffes.

Behandlung der Reisekrankheit

Prinzipiell stehen drei Behandlungsoptionen zu Verfügung

1. Verhaltensempfehlungen

Von den unendlich vielen Verhaltensempfehlungen haben sich einige in der Praxis bewährt und ihre (begrenzte) Wirksamkeit konnte auch in

Experimenten nachvollzogen werden. Um (Fehl-) Informationen aus dem Gleichgewichtssinn beziehungsweise dem Lageempfinden zu reduzieren, sollte der Kopf möglichst gut fixiert, z.B. fest an die Kopfstütze der Rückenlehne gepresst gehalten werden. Voraussetzung: Der Sitz ist gut fixiert und einigermaßen vibrationsfrei. Auf Schiffsreisen ist es ratsam, sich im Bereich der Schiffsmitte aufzuhalten, da die Bewegungen hier geringer sind. Bei Fahrten im Auto kann es hilfreich sein, die optische Kontrolle nach vorne auf die Fahrbahn zu richten. Blicke aus Seitenfenstern sind unbedingt zu vermeiden. Alkoholkonsum kann zusätzlich die Verarbeitung der Reize im Gehirn stören. Menschen, die zur Reisekrankheit neigen, sollten beim Fahren, auch als Beifahrer, bei Schifffahrten oder im Flugzeug abstinert bleiben. Auch Ablenkung kann zu einer gewissen Erleichterung führen. Betroffene sollten trotz Beschwerden gerne in ein Gespräch verwickelt werden.

2. „Konventionelle“ Medikamente

Viele Medikamente enthalten den Wirkstoff Dimenhydrinat (z.B. Vomex A[®], Vertigo-Vomex[®], Reisetabletten[®] /von verschiedenen Anbietern, oder andere Handelsnamen; auch als Kaugummi im Handel). Die auch als Schlafmittel benutzte Substanz ist bei über zwei Drittel der Betroffenen hilfreich. Starke Müdigkeit ist die häufigste Nebenwirkung. Obwohl gerade Kinder im Alter unter zehn Jahren besonders häufig unter Reisekrankheit leiden, ist die Wirksamkeit von Dimenhydrinat in dieser Altersgruppe nicht belegt. Vor allem bei kleinen Kindern kann es zu starken unerwünschten Wirkungen kommen, wie Halluzination, Krämpfen, Mundtrockenheit, Schwierigkeiten bei der Blasenentleerung oder Herzrhythmusstörungen.

Verbreitet ist auch die Verwendung von Pflastern, die den Wirkstoff *Scopolamin* enthalten. (Scopoderm TTS-Pflaster®). Sie haben eine Wirkdauer von bis zu drei Tagen und sollten bereits 8-10 Stunden vor Reisebeginn aufgeklebt werden. Als Nebenwirkungen treten regelmäßig Mundtrockenheit, Schläfrigkeit und eine Störung der Naheinstellung beim Sehen auf. Scopolaminpflaster sollten nicht bei hohem Augendruck (Glaukom) oder bei Vergrößerung der Prostata benutzt werden. Wieder sind es Kinder, die sehr empfindlich auf die Substanz reagieren und zusätzlich lang enthaltende Halluzinationen entwickeln können.

3. Homöopathische Arzneien

Die am häufigsten verwendeten Arzneimittel bei Reisekrankheit sind *Cocculus indicus*, *Petroleum* und *Tabacum* - alle sind bei Übelkeit und Erbrechen im Rahmen einer Reisekrankheit angezeigt.

Tritt zusätzlich ausgeprägter Schwindel auf, sollte die Wahl auf **Cocculus** fallen. Betroffene möchten am liebsten liegen. Übelkeit und Schwindel verschlechtern sich beim Aufsetzen. Die Reisekrankheit begleitender Kopfschmerz weist ebenfalls auf diese Arznei hin.

Steht die Übelkeit im Mittelpunkt, denken wir an *Tabacum* als passende Arznei. Sie ist so heftig, dass man am liebsten sterben möchte. Eine warme Umgebung führt zur Verschlechterung der Beschwerden, an der frischen Luft geht es besser. Ausgeprägte Blässe, Frieren und kalter Schweiß begleiten die Beschwerden.

Wenn trotz Übelkeit und Erbrechen Appetit vorhanden ist, Essen gar bessert, kommt **Petroleum** in die engere Wahl. Die Arzneiwahl wird bestätigt, wenn im Rahmen der Reisekrankheit eine gewisse Verwirrung, eine Desorientierung bezüglich der Umgebung oder des Weges auftritt.

Einnahmeregeln für homöopathische Medikamente

Welche Potenz?

Wir empfehlen für die akute Behandlung die homöopathische Potenz D12.

Wieviel?

Eine einzelne Gabe des homöopathischen Arzneimittels besteht aus 2-3 Globuli, 5-10 Tropfen oder einer Tablette.

Wie oft?

Die Häufigkeit der Einnahme richtet sich nach der Aktualität der Beschwerden. Bei sehr akuten Beschwerden kann das passende Arzneimittel zunächst stündlich eingenommen werden, am zweiten Tag alle zwei Stunden, anschließend Übergang auf 2 - 4 x tägliche Einnahme. Bei weniger heftigen Symptomen reicht meist die Einnahme 2 - 4 x tägliche.

Ist die Arznei passend gewählt, sehen wir in der Regel nach wenigen Tagen, manchmal schon nach Stunden, eine Tendenz zur Besserung!

Wann einnehmen?

Zwischen der Einnahme der homöopathischen Arznei und einer Mahlzeit sollte ein Abstand von ca. zehn Minuten liegen, dabei ist es egal ob die Gabe vor oder nach dem Essen erfolgt.