

Fahrt in den Urlaub: Was hilft, wenn die Übelkeit kommt

Eine lange Autofahrt, die ganze Familie im Wagen, die Luft wird immer schlechter und dann geht's auch noch in die Kurven. Beste Voraussetzungen für Reiseübelkeit. Warum sie entsteht, wie man vorbeugen kann und Tipps, was im Ernstfall sofort hilft.

Woher kommt Reiseübelkeit?

Bei der Autofahrt registriert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, wenn gebremst und beschleunigt wird oder man um die Kurve fährt. Die Augen nehmen das aber nicht immer wahr, etwa wenn sie auf etwas Statisches wie ein Buch oder Display schauen, heißt es vom Automobil-Club Verkehr (ACV). Man sieht dann etwas Ruhiges, während der Körper Bewegung spürt. Das kann das Gehirn nicht eindeutig einordnen und reagiert mit Übelkeit.

Achten Sie einmal darauf: Wenn Sie selbst fahren, wird Ihnen in der Regel nicht schlecht, denn dann schauen Sie automatisch auf die Straße und sehen die Bewegung auch. Übrigens: Weil bei Kindern das Gleichgewichtssystem und die Verarbeitung von Bewegungsreizen noch empfindlicher sind, wird ihnen schneller übel.

Wie kann man vorbeugen?

- Lieber vorn als hinten sitzen: Auf dem Beifahrersitz sieht man freier als auf der Rückbank. Bewegungen lassen sich so besser einschätzen, erklärt



Hin und her: Besonders kurvige Passagen stellen Reisekranke vor Herausforderungen.

FOTO: CLARA MARGAIS

der ACV. Achtung: Ob ein Kind nach vorn kann, hängt von Alter, Größe und Kindersitz ab. Wer nach hinten muss, sollte möglichst nach vorn aus der Scheibe schauen können.

- Schlafenszeiten nutzen: Kindern kann es helfen, einen Teil einer längeren Strecke zu verschlafen. Wer die Fahrt in den frühen Morgen oder andere gewohnte Schlafenszeiten legt, hat einiges gewonnen. Achtung: Wer fährt, sollte ausgeruht sein.
- Für gute Luft sorgen: Gerüche können Übelkeit auslösen oder verstärken. Essensgeruch,

Lufterfrischer oder Zigarettenrauch werden im geschlossenen Auto schnell unangenehm. Dazu noch Hitze - geht gar nicht. Daher immer mal kurz lüften oder die Klimaanlage gemäßigt einstellen. Achtung: Den Luftstrom nicht direkt ins Gesicht richten.

- Nach draußen schauen: Lesen, Filme und Smartphone verstärken oft die Übelkeit. Lieber geradeaus nach draußen schauen, am besten in die Ferne.
- Kleinen Snack essen: Ein sehr voller Magen kann Übelkeit verstärken, ein leerer Magen

dagegen ein flaues Gefühl auslösen. Am besten vorher milde Snacks essen, etwa Brot, Toast, Cracker oder Zwieback. Auch Apfelstücke und Banane wird gut vertragen. Getränke sollten ohne Kohlensäure sein. Tipp: Ingwer mindert Übelkeit und Brechreiz. Ingwer-Präparate können helfen, Tee eher nicht, heißt es auf der Webseite der «Apotheken-Umschau».

- Vorher Medikamente einnehmen: Wen die Übelkeit zuverlässig und heftig plagt, der oder die kann auch etwas einnehmen. Antihistaminika wie Dimenhydrinat sind laut dem

Apotheken-Magazin rezeptfrei zu kaufen, man schluckt oder kaut sie meist eine bis eine halbe Stunde vor Reisebeginn. Verschreibungspflichtig ist dagegen Scopolamin.

Achtung: Kinder sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt einnehmen. Die Mittel machen meist müde, manche Kinder jedoch auch unruhig. Erwachsene sollten laut dem ACV bedenken, dass manche Medikamente die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.

Mir ist übel - was hilft sofort?

Wem im Auto übel wird, der oder die sollte die oben genannten Ratschläge direkt umsetzen:

- den Blick nach vorn auf die Straße oder in die Ferne richten
- das Buch, Handy oder Tablet weglegen
- den Kopf möglichst ruhig halten
- etwas Kühles wie ein feuchtes Taschentuch in den Nacken oder ins Gesicht legen
- das Fenster öffnen und frische Luft ins Auto lassen
- wenn möglich, kurz anhalten und aussteigen

Für alle Fälle: Haben Sie im Auto immer auch Tüte oder Spuckbeutel dabei, rät der ACV. Hat jemand erbrochen, bis zur nächsten Ausfahrt oder einem Rastplatz weiterfahren, nicht auf dem Seitenstreifen anhalten. Ausnahme ist natürlich ein Notfall wie Atemnot oder drohendes Erstickern. (dpa)

Wechseljahre: Woran merke ich, dass es losgeht?

Irgendwann ist es so weit - für jede Frau. Aber schon heute? Hat meine kurze Zündschnur schon mit den Wechseljahren zu tun - oder bin ich einfach nur gestresst? Bei dem Thema Wechseljahre herrscht für viele Frauen Unsicherheit, denn oft ist die Situation nicht eindeutig.

Perimenopause, Menopause, Wechseljahre: Was ist was?

Etwa ab einem Alter von 40 Jahren müsse man damit rechnen, dass irgendwann die sogenannte Perimenopause losgeht, sagt Katrin Schaudig, Gynäkologin und Podcasterin aus Hamburg. So wird die Phase vom Beginn der Wechseljahre bis zur letzten Regelblutung genannt.

Von der Menopause spricht man in der Medizin, wenn es seit zwölf Monaten keine Blutung mehr gegeben hat. Daher lässt sich die Menopause in aller Regel

erst im Rückblick bestimmen. Im Anschluss folgt die Postmenopause als letzte Phase.

Wechseljahre lautet hingegen der Überbegriff für diese gesamte hormonelle Übergangszeit. Als durchschnittliche Dauer der Wechseljahre gelten fünf bis acht

Jahre, heißt es auf dem „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG).

Das sind Anzeichen für die Wechseljahre

„Es gibt ein paar Anzeichen, die

klar dafür sprechen, dass man die Phase der Wechseljahre begonnen hat“, sagt Katrin Schaudig. Unter anderem können das sein:

- ein unregelmäßiger Zyklus. «Das ist ein sehr wichtiger Indikator», sagt sie. «Zumindest für Frauen, die bisher einen regelmäßigen Zyklus hatten.»
- Schlafstörungen, besonders, wenn man bislang gut durchschlafen konnte
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- Erschöpfung
- depressive Verstimmungen

Übrigens: Klassisch mit den Wechseljahren in Verbindung gebrachte Symptome wie Hitzewallungen, so sagt die Spezialistin, gehen eigentlich erst los, wenn man keine Regelblutung mehr habe. Doch: „Bei jeder Frau verlaufen die Wechseljahre anders. Das macht es etwas tricky.“

Für mehr Klarheit: Gespräch mit der Gynäkologin suchen

Also was tun, um die Situation einschätzen zu können? „Am besten fragen Sie Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin“, sagt Schaudig. Aber ihre Erfahrung ist, dass viele das am Anfang häufig nicht so richtig einordnen können. „Man muss leider sehr gut hinhören und bei den Symptomen schauen: Passt das alles gut zusammen?“

Übrigens: Jede Frau erlebt diese Lebensphase der Perimenopause, also die Zeit vom Einsetzen der Symptome bis zur Zeit der letzten Blutung anders. Etwa ein Drittel aller Frauen bemerke wenig bis gar nichts, sagt Katrin Schaudig. Ein weiteres Drittel habe Symptome, die aber beherrschbar seien. Das restliche Drittel habe teils auch starke Beschwerden. (dpa)



Ab etwa einem Alter von 40 Jahren ist mit den ersten Symptomen zu rechnen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE