

## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Reisekrankheit bei Kindern (Kinematose)



# Wer ist davon betroffen?

- Babys und Kleinkinder werden sehr selten reisekrank. Die Entwicklung ihres Gleichgewichtsorgans, wie auch ihre Wahrnehmung sind noch nicht vollständig ausgebildet.
- Kinder zwischen 2 und 12 Jahren leiden deutlich häufiger unter der Reisekrankheit. Da sich ihre Sinneswahrnehmungen noch entwickeln und das Gehirn Erfahrungen sammeln muss, kann es häufig zu „Fehlermeldungen“ kommen.
- Auch Schwangere sind häufig von der Reisekrankheit betroffen, vor allem im ersten Drittel der Schwangerschaft.
- Die Reisekrankheit kann einen jederzeit erwischen, auch erfahrene Seemänner können unter Umständen plötzlich reisekrank werden.

## Ursachen und Anzeichen

- Ursachen sind die widersprüchlichen Signale des Gleichgewichtsorgans und der Augen ans Gehirn: Das Auge nimmt einen unbeweglichen Raum wahr (Auto, Schiff, Flugzeug, Zug..), das Gleichgewichtsorgan registriert jedoch ein Schaukeln. Das Auge nimmt die Schwankung nicht wahr, da der Blick auf den Horizont fehlt oder weil er von Kindern noch nicht interpretiert werden kann. Das Gehirn ist verwirrt und reagiert mit Übelkeit und Erbrechen.
- Leichtere Anzeichen sind Müdigkeit, häufiges Gähnen und Kopfschmerzen.
- Erste Hinweise auf Übelkeit sind Blässe und starker Speichelfluss, ältere Kinder schlucken dann häufig und kleine Kinder sabbern und werden nörgelig. Bei beginnender Reisekrankheit sind Kinder auch warm und werden schläfrig.

## Reisekrankheit vorbeugen im Auto

- Wichtig ist, dass das Kind aus dem Fenster schauen kann mit Sicht auf den Horizont. Das Kind sollte nicht lesen, malen oder sonstige Spielsachen anschauen. Es sollte aus dem Fenster schauen, dabei einen entfernten Punkt fixieren oder Objekte in der Landschaft zählen. Es kann auch hilfreich sein, wenn ein Erwachsener zum Kind sitzt und es ermuntert oder anleitet den Horizont zu fixieren (siehe auch Merkblatt „Beschäftigung im Auto“).



- Nachts fahren: Das Gleichgewichtsorgan reagiert zu dieser Zeit weniger empfindlich auf äussere Reize, im besten Fall verschlafen die Kinder die Reise.
- Ein leerer Magen ist anfälliger für die Reisekrankheit. Starten Sie deshalb mit einer leichten Mahlzeit aus Obst, Zwieback oder Brot. Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, sie spüren selbst was ihnen im Moment guttut.
- Planen Sie mindestens alle zwei Stunden eine Pause ein. Um zu Entspannen, Austoben, Lüften und eventuell eine Kleinigkeit essen.
- Wählen Sie bequeme Kleidung für die Reise.
- Falls Sie Raucher sind: Bitte nicht im Auto rauchen.
- Starten Sie die Fahrt ausgeruht, Müdigkeit fördert die Reisekrankheit.
- Ältere Kinder können während der Fahrt Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen. Besonders wirksam gegen Reisekrankheit sind Produkte mit Pfefferminz oder Ingwer (siehe unten). Auch Pfefferminztee (gut geeignet für Kinder) oder Ingwertee in kleinen Schlucken während der Fahrt trinken kann helfen.
- Halten Sie die Temperatur im Auto niedrig und ziehen Sie die Kinder nicht zu warm an.
- Kopf- und Nackenstützen vermindern das Hin- und Herschwanken des Kopfes.
- Vermeiden Sie starke Gerüche im Auto.
- Beobachten Sie Ihre Kinder fortwährend, aber unauffällig auf Frühzeichen der Reisekrankheit (siehe oben) und legen Sie rechtzeitig eine Pause ein.

## Medikamente gegen die Reisekrankheit

- Lassen Sie sich in jedem Fall in der Apotheke oder bei Ihrem Kinder- oder Hausarzt beraten.
- Besonders wirksam gegen die Reisekrankheit sind Produkte mit Pfefferminz oder Ingwer. Da Ingwer recht scharf ist, werden auch Produkte in Tropfen- oder Tablettenform angeboten. Vorsicht: Frauen im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten mit Ingwer und Ingwerpräparaten vorsichtig sein, da andere Wirkstoffe dieser Wurzel Wehen auslösen können.
- Auch die Homöopathie kennt einige Mittel gegen die Reisekrankheit.
- Die Wirksamkeit von Akupressur Punkten am Handgelenk oder am Ohr wird in der Literatur unterschiedlich bewertet.



# Was tun im Akutfall?

- Geeignetes Auffangbehältnis unauffällig griffbereit halten (wasserdichte Plastiksäcke).
- Lassen Sie Ihr Kind tief durch den Mund ein- und ausatmen.
- Erzählen Sie ihm etwas zur Ablenkung.
- Wenn es mag: etwas Wasser und Salziges (Salzstangen, Cracker) anbieten.
- Bei starken Kreislaufproblemen (blass, kalter Schweiß) hilft ein kühles Tuch im Nacken oder auf der Stirn. Auf dem Rastplatz kann es sich auch kurz hinlegen.
- Nehmen Sie genug Reservekleidung für alle Fälle mit!

## Gut zu wissen

Viel Reisen hilft gegen die Reisekrankheit. Tests bei Erwachsenen kamen zu diesem Resultat. Kinder wachsen oft nach zwölf Jahren von selbst daraus hinaus, sobald ihr Gehirn vollständig ausgereift ist.

## Quelle



[www.kidsaway.de](http://www.kidsaway.de)