



## Reisekrankheit – Übelkeit beim Fahren mit div. Verkehrsmitteln

Besonders Kinder leiden unter der Reisekrankheit. Ich selbst war auch betroffen und habe viel dadurch gelernt. Relativ bekannt ist die Tatsache, dass dem Fahrer selbst nicht übel wird. Das rührt daher, weil er auf die Straße bzw. deren Unebenheiten, Kurven usw. gut vorbereitet ist. Er sieht geradeaus und ist auf die Fahrsituation konzentriert. Besonders verschlimmernd sind plötzliche Veränderungen der Fahrtrichtung und starkes Schwanken bzw. Rütteln.

Bei einer Nordseeüberfahrt mit einer Fähre bei starkem Sturm ist mir klar geworden, dass es einem „beschäftigten“ Magen viel besser geht, selbst unter solch extremen Bedingungen. Obwohl ich auch noch als Erwachsene in solchen Situationen, oder wenn ich als Beifahrerin zu viel mit der Landkarte beschäftigt war, noch von der Reisekrankheit heimgesucht wurde, konnte ich bei dieser Sturmüberfahrt als eine der ganz wenigen mit Appetit am Buffet teilnehmen. Meine Strategie: Ich hatte mir einen Müsli-Riegel bereitetgelegt, den ich morgens noch vor dem Aufstehen im Bett aß. Mein Mann, dem noch nie während einer Fahrt übel geworden war und 99 % der übrigen Passagiere hatten nicht gleich beim Aufstehen gegessen und bis sie sich zum Frühstücksbuffet fertig gemacht hatten, war ihnen der Appetit durch die extremen Wellenbewegungen verloren gegangen – ihnen war speiübel.

Meine Tipps für Kinder und Erwachsene, um die Reisekrankheit zu verhindern – denn ist die Übelkeit erst einmal da, dauert es, bis der gereizte Magen sich wieder beruhigt - dann hilft nur eine Fahrtunterbrechung:

Vorbeugende Maßnahmen des Fahrers:

Bitte nehmen Sie auf sensible Fahrgäste Rücksicht und fahren Sie möglichst ruhig und gleichmäßig. Sorgen Sie für ausreichend Frischluftzufuhr, überheizen Sie das Fahrzeug nicht und rauchen Sie nicht im Auto. Vermeiden Sie starke Gerüche im Auto (Parfums, Duftspender). Machen Sie ausreichend Pausen. Weisen Sie auf besondere Situationen hin, z. B. gleich kommt eine Bodenwelle, ein Schlagloch o. ä. Auf Kurven sollten die Fahrgäste allerdings selbst achten. Erklären Sie einem Kind, welche Verhaltensweisen es ausprobieren soll, um die Reiseübelkeit zu vermeiden.

Als von der Reisekrankheit BetroffeneR:

Fahren Sie nicht mit ganz leerem Magen los (auch nicht, wenn man jemanden Besucht und dort essen will) und ggf. auf längeren Fahrten gesundes Essen parat haben, z. B. Studentenfutter, Energiekugeln bzw. Energietaler (selbstgemacht, s. Rezept in der Sammlung „Familie“ auf meiner +Google-Seite), Obst sowie Gemüse zum Knabbern, Frucht-/Nussriegel oder ein Sandwich usw.

Sehen Sie möglichst geradeaus oder leicht seitwärts nach vorne in die Landschaft achten Sie und auf die Fahrsituation, nicht lesen oder auf einen Bildschirm schauen.

## Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn

☎ 04554 – 70 39 74 📖 [www.naturheilpraxis-boye.com](http://www.naturheilpraxis-boye.com)



Im Bus auf oder vor der Vorderachse sitzen, dort schwenkt der Bus nicht aus.

Volljährige sollten möglichst oft selbst fahren, anstatt Beifahrer zu sein.

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, können Sie auch das homöopathische Mittel Tabacum ausprobieren, um die Sensibilität etwas zu dämpfen. Kleine Kinder bis ca. 6 Jahren bekommen ca. ½ Stunde sowie direkt vor der Fahrt eine Gabe (Erklärung s.u.) Tabacum D 6, ggf. alle ½ bis 1 Stunde wiederholen.

Ab ca. 6 Jahren kann Tabacum D 30 genommen werden, diese Potenz braucht weniger häufig gegeben zu werden: ½ h vor der Fahrt und ggf. ca. alle Stunde wiederholen bei längerer Fahrt.

Ab 12 Jahren kann Tabacum C 30 genommen werden. Braucht in der Regel nur einmal vor der Fahrt genommen zu werden und reicht dann für den ganzen Tag. Bei schwierigen Fällen braucht es auch eine stündliche Wiederholung bei entsprechend längeren Fahrten.

1 Gabe =

so viele Kügelchen (Globuli), wie mit einmal umschütten aus der Flasche kommen. Keine Kügelchen zurückschütten, nicht mit Metall in Berührung kommen lassen. Wenn der Fahrgast schläft, nicht für die Gabe wecken. Es können auch ein paar Kügelchen in das Getränk gegeben werden, dass unterwegs getrunken werden darf. Auch Erwachsene und ältere Kinder können D 6 nehmen, diese Potenz verbraucht sich ggf. nur schneller, muss also entsprechend häufiger gegeben werden.

Diese Angaben erfolgten nach bestem Wissen und basieren auf meiner eigenen Erfahrung. Befolgung der Informationen auf eigene Gefahr. Individuelle Menschen bzw. Situationen erfordern individuelle Maßnahmen. Gerne berate ich Sie auch im Sinne einer Konstitutionsbehandlung, um besser mit der Sensibilität umgehen zu lernen.

Gute Fahrt und gute Reise!