

«Mama, mir ist schlecht!»

Ob Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug, Reiseübelkeit kommt oft vor. Mittel aus der Drogerie helfen, damit die Fahrt in die Ferien positiv in Erinnerung bleibt.

Fotos: Susanne Keller



Bei Autofahrten löst ein gestörter Gleichgewichtssinn Übelkeit aus.

Sie ist wohl einer der grössten Ferien-Vermieserinnen: Übelkeit auf Reisen. Das weiss auch Drogistin HF Ramona Rogger aus der Dropa Drogerie Rogger in Meggen. Sie hat ein paar Tipps, die bei (aufkommender) Übelkeit helfen können.

Ingwer hilft

«Die Einnahme von Ingwer-Kapseln ist gleich mehrfach sinnvoll: Sie bringen die Verdauung in Schwung, beeinflussen die Rezeptoren im Darmtrakt, um das Gefühl der Übelkeit zu reduzieren, und sie wirken auch noch präventiv gegen Erkältungen.» Ingwer-Kapseln können schon vor der Reise täglich bis zu viermal eingenommen werden. Auch als Essenz in einem Spagyrik-Spray ist Ingwer wohltuend, wobei Ramona Rogger dem Spray noch Blauen Sturmhut und/oder Kava-Kava beimischt. «Beide sind angsthemmend, was ja oftmals bei Flug- oder Schiffsreisen eine Begleiterscheinung ist.

Die Pflanzen wirken entspannend und dämpfen Angstgefühle ein.» Auch Bachblüten könnten in einer Kombinationstherapie eingesetzt werden, um die Anspannung zu lindern.

Gestörtes Gleichgewicht

Während bei Schiffs- und Flugreisen des Öfteren Ängste dazukommen, löst bei Auto- und Zugreisen meist ein gestörter Gleichgewichtssinn die Übelkeit aus. «Wenn wir unterschiedliche Bewegungsreize wahrnehmen, wird das Gleichgewichtsorgan gestört. Als Folge wird uns schlecht.» Wenn jemand also gegen die Fahrtrichtung im Zug sitzt und das Auge die visuellen Eindrücke an das Hirn weiterleitet, kann dies irritierend sein. Auch auf hoher See, wenn das Schiff in den Wellen schwankt, oder wenn jemand beim Autofahren liest, sendet das Auge verzerrte beziehungsweise andere Eindrücke an das Gehirn als das Gehör. Und

Ramona Rogger

Die 32-jährige Ramona Rogger ist seit Oktober 2017 Geschäftsführerin und Mitinhaberin der Dropa Drogerie Rogger in Meggen (LU). Ihre Spezialgebiete sind Phytotherapie und Spagyrik. www.dropa.ch



im Ohr sitzt bekanntlich das Gleichgewichtsorgan.

Rogger empfiehlt darum gegen diese Art der Reisekrankheit Ginkgo-Präparate, welche die Mikrozirkulation des Innenohrs verbessern. Im Bereich der Schüssler-Salze helfen die Nummern 5 und 7, eine aufkommende Übelkeit zu reduzieren. Und für akute Phasen gibt es spezielle Reisekaugummis, die ein Antihistaminikum enthalten und rasch wirken. Dabei sollte man aber bedenken, dass die Kaugummis müde machen können.

Gut planen

Laut Ramona Rogger hilft es ferner, eine Reise gelassen anzutreten. Wer hektisch und gestresst in die Ferien fährt, ist je nachdem anfälliger als jemand, der sich entsprechend darauf einstellt und vorbereitet. Vom Speiseplan sollten vor einer Reise eiweisshaltige Speisen und Getränke gestrichen werden. «Stattdessen etwas Neutrales, wie ein Brötchen mit Honig und ein Tee zum Frühstück.» Ausserdem könnte man als Reiseproviant etwas Zwieback oder Salzstängeli dabei haben. Sie helfen bei einer unangenehmen Flüssigkeitsansammlung im Körper/Magen und wirken gleichzeitig neutralisierend.

Denise Muchenberger

Noch mehr Tipps für erholsame Ferien finden Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien im Netz.

