

# Was hilft gegen Reisekrankheit?



## Reiseübelkeit vorbeugen

Vorbereitende Methoden und Hausmittel gegen Reisekrankheit sind daher wichtig, um die Beschwerden gar nicht erst aufkommen zu lassen oder effektiv zu lindern. Am besten ist es, Sie beugen Unwohlsein und Übelkeit bereits vor. Trinken Sie vor Reiseantritt möglichst viel – Wasser und Früchte- oder Kräutertee sind gleichermaßen geeignet. Auf Milch, Fruchtsäfte, Kaffee oder Alkohol hingegen sollten Sie verzichten: Die bewirken unter Umständen das Gegenteil und verstärken die Symptome der Reiseübelkeit. Gleiches gilt für schweres, fettiges Essen.

## Was kann ich während der Fahrt tun?

Lenken Sie sich ab - z.B. durch ein Gespräch mit dem Sitznachbarn und schauen Sie geradeaus in Richtung Horizont. Nach unten schauen oder lesen ist für Menschen, die unter Reiseübelkeit leiden, eher nicht zu empfehlen. Atmen Sie bewusst tief und gleichmäßig ein und aus - am besten in drei Schritten: Zunächst langsam einatmen, dann eine kurze Pause machen, danach langsam wieder ausatmen.

Als Entspannungsmethode eignet sich auch eine kleine Akupressurmassage: Legen Sie dafür zwei Finger auf die Innenseite des Handgelenks und massieren Sie die Stelle ungefähr eine Minute lang kreisförmig. Nach ein paar Minuten wiederholen Sie die Massage.

## Hausmittel gegen Reisekrankheit

Ein bewährtes Mittel ist Ingwer. Er hilft laut der „Apotheken Umschau“ vor allem bei leichten Beschwerden. Kauen Sie unterwegs entweder kleine Stücke der unscheinbaren Knolle oder nehmen Sie Ingwer in Form von Tropfen, Pulver oder Kapseln zu sich.

Vitamin B6 ist ebenfalls ein beliebtes Hausmittel gegen Reisekrankheit, da es die Nerven des Gleichgewichtsorgans, das den schnellen Bewegungen auf der Reise nicht folgen kann, beruhigt. Die Dragees erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke. Auch Pfefferminztee soll gegen Reiseübelkeit helfen. Er wirkt beruhigend auf den Magen und kann die Beschwerden lindern, wenn sie bereits eingetreten sind. Als weitere Hausmittel gegen Übelkeit gelten Tees und Tinkturen, die Schafgarbe, Artischocke oder Mandel enthalten.



## Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ...

Wenn alle Hausmittel und Tipps doch nicht helfen, ist sicher eine nette Apotheken-Mitarbeiterin bereit, Sie beim Kauf zu beraten - es gibt z.B. Reisekaugummis oder andere leichte Medikamente, die gute Dienste leisten.

Oder aber Sie besprechen es mit Ihrem Hausarzt, der dann ganz speziell für Sie die Auswahl der Mittel gegen Reiseübelkeit verschreiben kann.

# Ich packe meinen Koffer ....

## Für einen geruhsamen Schlaf während der Busfahrt

Gönnen Sie sich eine Schlafmaske. Die gibt es in verschiedenen Formen und Farben - empfehlenswert ist eine samtweiche Maske mit verstellbarem Gummiband. Die gibt es z.B. bei Amazon schon ab ca. 5,- Euro.

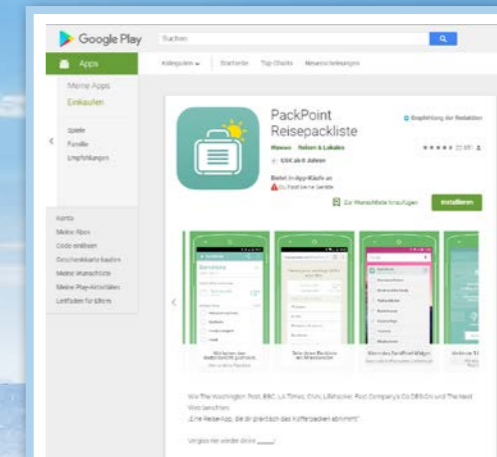


## Der Strohhut für sie und ihn

Egal ob Wanderurlaub, Städtereise oder Entspannung am Strand, der Körper und insbesondere auch der Kopf sollte vor den Sonnenstrahlen geschützt werden. Doch nicht nur der Sonnenschutz und das angenehme Tragegefühl sind aussagekräftige Argumente, denn nicht zuletzt ist ein Hut jeglicher Art auch immer ein stylisches Accessoire, das den Urlaubsfotos das gewisse Etwas verleiht. Der absolute Klassiker ist wohl der Strohhut. Diesen gibt es in unterschiedlichsten Ausführungen.

Für den Transport im Koffer sollte man das Kopfteil des Hutes mit weichen Gegenständen wie z.B. Socken ausstopfen, so dass dieser die Form behält.

## Zusätzlich Empfehlenswert:



## PackPoint Reisepackliste

Kostenlose App im App-Store (gibt auch eine Premium-Variante, die kostenpflichtig ist)

Besonders toll fanden wir die unterschiedlichen Rubriken und die Weterovorhersagen.

... und selbstverständlich kann man auch nach Geschlechtern trennen!

