

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

Artikel: Ganz übel reisekrank
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055493>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ganz übel reisekrank

Ferienzeit ist Erholungszeit. Doch was tun, wenn bereits die Anreise zur Tortur wird? Was man über die Kinetose wissen sollte.

Text: Gisela Dürselen

Die Strasse ist kurvig, der Fahrer lenkt bergauf und bergab, bremst und gibt wieder Gas: Nicht alle Menschen können dabei die Schönheit der Landschaft geniessen. Denn wahlweise leiden sie unter Übelkeit und Schwindel, Frieren und Müdigkeit, Kopfschmerz und kaltem Schweiss. Je heftiger die Bewegungen und je länger die Dauer, desto heftiger die Symptome.

Unwohlsein bei bestimmten Bewegungen kennen viele Menschen. Meist ist Übelkeit das dominierende Symptom, wobei die meisten nur leichte Beschwerden empfinden, die nach dem Ende des Auslösers von selbst wieder abklingen. Doch die Symptome können sich auch steigern: Dann leiden die Betroffenen unter starkem Erbrechen, der Kreislauf sackt ab.

Bei Unpässlichkeit auf einem Schiff ist von Seekrankheit die Rede. Da vergleichbare Beschwerden aber auch beim Skifahren und in der Achterbahn, im künftig selbstfahrenden Auto, im 3D-Kino und bei virtuellen Spielen, ja selbst bei Astronauten im All auftre-

ten können, wird allgemein von Bewegungskrankheit (motion sickness) gesprochen. Mediziner nennen das Syndrom aus ganz verschiedenen Symptomen Kinetose. Der Begriff leitet sich ab von dem griechischen Wort «kinein» für «bewegen».

Wer ist betroffen?

Symptome der Bewegungskrankheit kommen nachweislich nicht nur beim Menschen, sondern auch bei verschiedenen Säugetieren vor. So zeigten Mäuse in einer Studie von 2023 an der Freien Universität Barcelona nach einer Rotation auf einem Kreisel Verhaltensmuster, die typischen Symptomen einer Kinetose entsprechen: Ihre Körpertemperatur sank ab, sie kauerten in einer Ecke und zeigten keinen Appetit.

Bei Menschen gibt es Gruppen, die mehr als andere unter den Beschwerden leiden: Studien zufolge sind Frauen generell anfälliger als Männer, Asiaten mehr als Europäer.

Bei Frauen wird vermutet, dass Hormonschwankungen während Menstruation und Schwangerschaft die



Sensibilität gegenüber bestimmten Bewegungsmustern erhöhen.

Im Zuge einer internationalen Online-Umfrage von 2020 mit 4479 Mitreisenden in Autos und öffentlichen Verkehrsmitteln aus Brasilien, China, Deutschland, Grossbritannien und den USA gaben 46 Prozent der Befragten an, dass sie in den vergangenen fünf Jahren in einem gewissen Masse an Symptomen der Bewegungskrankheit gelitten hätten.

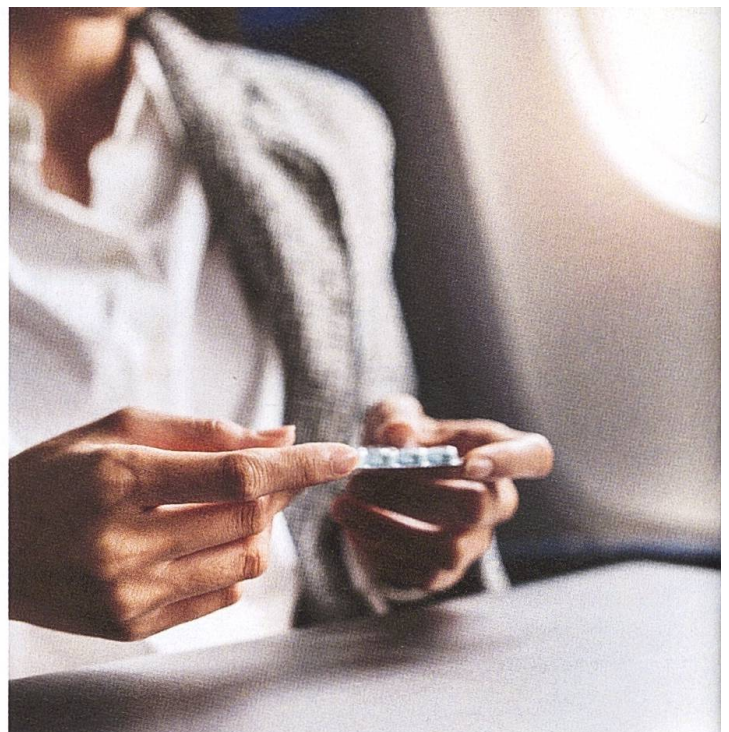
Mit Abstand der höchste Anteil der Betroffenen kam aus China (61,7 Prozent) – was die Vermutung stützt, dass genetische Faktoren eine Rolle spielen. Schiffe und Boote wurden als problematischer empfunden als Autos und Busse, während Flugzeuge, Züge und Strassenbahnen als am wenigsten unangenehm von allen Transportmitteln eingeschätzt wurden.

Rolle des Alters

Das Alter spielt ebenfalls eine Rolle. Senioren etwa klagen nur selten über Begleiterscheinungen der sogenannten Reisekrankheit. Vermutlich, weil die Sinnesorgane mit zunehmendem Alter generell weniger sensibel reagieren. Hingegen sind Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren statistisch besonders betroffen. Später verschwinden die Symptome oft auch wieder; in einigen Fällen jedoch halten sie bis ins Erwachsenenalter hinein an. Auch Menschen mit Neigung zu Schwindelgefühlen, Migränepatienten und Personen mit bestimmten Krankheiten am Innenohr gelten als besonders anfällig.

Was sind die Ursachen?

Betroffene fühlen sich zwar oftmals krank, doch eigentlich handelt es sich bei Kinetose um keine Krankheit, sondern nur um eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Bewegungen. Das gängigste Erklärungsmodell geht von einer Unstimmigkeit zwischen verschiedenen Sinneswahrnehmungen aus. Normalerweise stimmen die Informationen vom Gleichgewichtsorgan, den Augen und dem Körpersinn überein, welche Sensoren und Organe für die räumliche Orientierung und Bewegung ans Gehirn melden – in einer Situation, die Kinetose auslöst, sind diese Informationen widersprüchlich. In einem Auto



Um Brechreiz entgegenzuwirken, enthalten viele Mittel gegen Reisekrankheit den Wirkstoff Dimenhydrinat, der die Rezeptoren blockiert und die Aktivierung des Brechzentrums mindern kann.

z.B. registrieren die Sensoren der Muskeln und Haut, Sehnen und Gelenke, dass der Mensch stillsitzt; gleichzeitig jedoch signalisieren die Augen und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, dass der Körper in Bewegung ist.

Diese sich widersprechenden Informationen aus Spüren, Sehen und dem Gleichgewichtssinn im Ohr gelangen über Nervenzellen ins Gehirn und erzeugen dort Stress. Dadurch setzt das Gehirn Botenstoffe frei, die wiederum die bekannten Beschwerden hervorrufen. Vermutet wird, dass beim Sinneskonflikt der Gleichgewichtssinn im Ohr eine Schlüsselrolle spielt – und unter den Botenstoffen das vom Gehirn ausgeschüttete Histamin. Dieser Neurotransmitter kommt natürlich im Körper vor, wird auch bei Allergien ausgeschüttet und kann bei einem zu hohen Spiegel typische Kinetose-Symptome erzeugen.

Suche nach den Ursachen

Es gibt viele Ratschläge, wie die Begleiterscheinungen einer Bewegungsempfindlichkeit gelindert werden können. Dazu gehören bekannte Strategien wie das Auto selbst lenken, im Auto vorne sitzen oder als



Anhalten und bloss schnell raus aus dem Auto: Diese Situation kennen sicher viele Eltern auf dem Weg in die Ferien. Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren sind stark betroffen von Reiseübelkeit.

Beifahrer die Augen schliessen. Solche Massnahmen seien hilfreich, sagt der Physiotherapeut Stefan Schädler. Aber aus seiner Sicht sind das «Kompensationsstrategien, welche nicht die tieferen Ursachen bekämpfen». Schädler, der sich auf die Behandlung von Gleichgewichtsstörungen und Schwindel spezialisiert hat, betreibt eine Praxis im Emmental, wo er auch Menschen behandelt, die an Kinetose-Symptomen leiden.

Bei Schädler absolvieren solche Patienten unter anderem ein sogenanntes Gewöhnungs- oder Desensibilisierungstraining, dessen Ziel es ist, den Körper auf lange Sicht resilient gegenüber kritischen Bewegungsreizen zu machen. Da Schädler davon überzeugt ist, dass es über den bekannten Sinneskonflikt hinaus weitere Faktoren für eine Neigung zu Kinetose gibt, heisst sein Konzept vor jeder Therapie: «genau zuhören.» Wenn beispielsweise vor allem Kurvenfahren schlecht vertragen wird, vermutet er das Gleichgewichtsorgan im Innenohr als tiefere Ursache. Erzeugt vor allem Bremsen ein Gefühl von Unwohlsein, sieht Schädler die hinteren oberen Nackenmuskeln mit als möglichen Grund – obwohl diese

These in der Fachwelt bislang durchaus umstritten sei. Symptome beim Blick aus dem Seitenfenster würden häufig mitverursacht durch einen sogenannten verminderten optokinetischen Reflex, also dem natürlichen Bewegungsreflex der Augen; und bei Übelkeit im Stadtverkehr, nicht aber auf der Autobahn, sei oft eine Instabilität der Halswirbelsäule mit für die Symptome verantwortlich.

Therapieansätze und Gewöhnung


So unterschiedlich die Diagnose, so verschieden sind bei Schädler die Behandlungsmethoden: Bei einer instabilen Halswirbelsäule etwa trainiert Schädler mit seinen Patienten die tiefe Nackenmuskulatur und rät, im Stadtverkehr bei aufgerichteter Haltung ein leichtes Doppelkinn zu halten.

Da Kinetose-Symptome laut Schädler auch durch wiederholte, übermässige Kopfbewegungen oder Dehnungen des Nackens ausgelöst werden können, wie sie bei Aufwärmphasen von Tanz-, Fitness- und Trainingsprogrammen zum Einsatz kommen, stabilisiert er mit seinen Patienten auch in solchen Fällen die Muskeln der Halswirbelsäule und trainiert zudem ihre tiefen Nackenflexoren.

Treten Schwindelgefühle vorwiegend bei Kurvenfahrten auf, übt er mit den Betroffenen zunächst sanfte Drehbewegungen, die nur leichten Schwindel verursachen, und steigert die Dosis bei Erfolg bis hin zum Training auf einem Drehstuhl. Stellt er einen verminderten Bewegungsreflex der Augen fest, so beginnt er mit leichten Blickfolgen und Blicksprüngen und steigert diese, bis der Patient in der Lage ist, auch schnellere Reize am Bildschirm mitzuverfolgen.

«Der Schlüssel zu einer guten Therapie liegt in der optimalen Dosierung», erklärt Schädler. Ein zu hartes Training verschlimmere die Symptome, zu leichte Übungen brächten keine Wirkung. Weil jeder Mensch eine andere Toleranzschwelle habe, müsse die Therapie massgeschneidert sein.

Die Zeit bis zum Erfolg ist nach Schädlers Erfahrungen dabei ebenfalls sehr individuell: Während die einen schon nach sechs Sitzungen eine merkliche Linderung spürten, bräuchten andere mit einer angeborenen Überempfindlichkeit viele Wochen.



**Eine Schiffsreise unbeschwert
ohne Reisekrankheit geniessen:
Das kann z.B. mithilfe eines
Gewöhnungstrainings gelingen.**

Früherkennung des Kinetose-Risikos

Seit einigen Jahren boomt die Erforschung der Kinetose, denn es wird angenommen, dass der Kreis der Betroffenen in Zukunft grösser wird: mit autonom fahrenden Autos, die nicht mehr aktiv gelenkt werden, und mit Spielen und Anwendungen in einer virtuellen Realität, die immer wirklichkeitsnäher wird. Je nach Schwere und Dauer eines Bewegungsreizes können fast alle Menschen Symptome einer Kinetose entwickeln. Denn der menschliche Körper ist evolutionär nicht vorbereitet auf solche Aussenreize, bei denen die Meldungen der Sinnesorgane ans Gehirn nicht übereinstimmen. Eine Vorhersage der Anfälligkeit ist aber bislang schwierig, denn sie hängt von vielen Faktoren ab.

Laut der U.S. Air Force und der deutschen Luftwaffe zeigen 10 bis 20 Prozent der Pilotenanwärter während der Flugausbildung Symptome der Reisekrankheit. Die betroffenen Kandidaten durchlaufen dann für gewöhnlich ein Desensibilisierungstraining, für das sie ihre Ausbildung unterbrechen müssen. Da eine solche Ausbildung aber teuer ist, soll in dem aktuell laufenden KiRis-Projekt (Früherkennung des Kinetose-Risikos) unter der Leitung des Fraunhofer-Instituts für Kommunikation, Informationsverarbeitung und Ergonomie FKIE ein zuverlässiges Modell zur Früherkennung eines Kinetose-Risikos entwickelt werden. Mit speziellen Testszenarien an einem Simulator erhofft man sich, allgemeine psychophysiologische Anzeichen zu finden, anhand derer sich die Anfälligkeit beurteilen lässt.

Resilienz nebenwirkungsfrei steigern

Wie lange die positiven Effekte eines Gewöhnungstrainings gemeinhin anhalten, ist ebenfalls schwer vorherzusehen: Beim sogenannten optokinetischen Reflex, also dem Bewegungsreflex der Augen, machte Schädler die Erfahrung, dass Patienten, welche die Normalwerte erreicht haben, im Alltag meist kaum mehr Symptome haben.

Wenn sie dann nicht mehr trainieren und er nach vier bis fünf Monaten wieder testet, gebe es Personen, die immer noch gleich gut sind und andere, die wieder schlechter wurden: «Meistens werden jene Personen schlechter, die viele Wochen benötigten, um die Normalwerte zu erreichen.» Bei der Innenohrempfindlichkeit sei es ähnlich: Personen, die rasch keine Symptome mehr haben, seien meistens nachhaltig beschwerdefrei. Andere müssten weiterhin (etwas weniger häufig) trainieren.

Wenn Eiskunstläufer ihre Pirouetten drehen, verspüren sie keinen Schwindel, weil sie dies schon oft geübt haben. Möglicherweise ergibt sich daraus ein Rezept, mit dem jeder die Resilienz seines Körpers gegenüber kritischen Bewegungen ganz einfach und völlig nebenwirkungsfrei steigern kann: Verschiedene Studien raten zu körperlichen Aktivitäten wie Tanzen, leichter Gymnastik und Aktionen an verschiedenen Sportgeräten. Stefan Schädler hält Bewegung grundsätzlich für eine gute Idee, denn: «Alle Formen von Bewegung sind Reize für die Sinnesorgane.» ●

Was sonst noch hilft

Prävention

- * Kein Nikotin, kein Alkohol, nur leichtes Essen vor und während der Reise
- * Vermeiden von stark histaminreichen Lebensmitteln wie Salami, reifem Käse und fermentiertem Gemüse, aber auch stark verarbeiteten Lebensmitteln

Während der Reise

- * Reduzierung visueller Reize, etwa durch Bettruhe auf einem Schiff. Als Beifahrer im Auto vorne sitzen und in Fahrtrichtung einen festen Punkt am Horizont fixieren oder die Augen schliessen; den Kopf ruhig halten, nicht aus dem Seitenfenster schauen und auf Tätigkeiten wie Lesen, Schreiben und Video-Schauen verzichten
- * Pausen, frische Luft sowie angenehme Musik und Gerüche reduzieren allgemein Stress
- * Bei Autofahrten mit Kindern diese ablenken oder nachts fahren

Natürliche Hilfe

- * Allgemein lindernd auf das Verdauungssystem wirken Ingwer, Fenchel, Anis und Kümmelsamen sowie Kamille; noch ist jedoch unklar, ob diese auch bei Kinetose-Symptome helfen
- * Hochdosiertes Vitamin C soll das Histamin binden und so die Symptome lindern können
- * Verschiedentlich wird Akupressur unterhalb des Handgelenks empfohlen; die Wirksamkeit ist indes nicht wissenschaftlich bestätigt
- * In der Homöopathie kommen Mittel wie Cocculus D6 zum Einsatz



- * Eine phytotherapeutische Alternative gegen Reiseübelkeit ist Ingwer (*Zingiber officinale*). Die Wirkung wird in erster Linie den enthaltenen Gingerolen und Shogaolen zugeschrieben, wobei der genaue Wirkmechanismus unbekannt ist. Ingwer steht in Kapselform zur Verfügung. Das Präparat sollte eine halbe Stunde vor Reisebeginn und dann bei Bedarf alle vier Stunden eingenommen werden. Vorteil des Ingwers: Die Reaktionsfähigkeit bleibt unbeeinträchtigt.

Hilfsmittel und medikamentöse Therapie

- * Die medikamentöse Therapie beruht vorwiegend auf der Rolle des Histamins, mit den bekannten ermüdenden Nebenwirkungen von Antihistaminika; für Kinder unter zehn Jahren halten aber Verbraucherschützer pharmazeutische Interventionen für wenig geeignet
- * Unterschiedliche Erfahrungen gibt es mit Brillen, die mithilfe einer künstlichen Horizontlinie den sensorischen Konflikt lösen sollen.