

BERATUNG AKTUELL 3/23

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



KREUZFAHRT IN SICHT?

IHRE APOTHEKE BERÄT ZUR RICHTIGEN VORBEREITUNG, DER RICHTIGEN REISEAPOTHEKE UND ZUR EFFEKTIVEN BEHANDLUNG VON REISEÜBELKEIT UND SEEKRANKHEIT

Der Frühling ist da und damit bei vielen auch wieder die Reiselust. Ein Urlaubstrend nimmt laut Reiseveranstaltern in diesem Jahr wieder richtig Fahrt auf: Schiffsreisen. Jetzt im Frühjahr locken Kreuzfahrten auf dem Mittelmeer oder zu den Kanaren, wo jetzt schon angenehme Temperaturen herrschen.

Zu einer gelungenen Kreuzfahrt gehören die richtige Vorbereitung, eine gut bestückte Reiseapotheke und vor allem auch die richtigen Medikamente gegen Reiseübelkeit und ganz besonders Seekrankheit. Denn auch wer im Auto oder Flugzeug keine Probleme mit Unwohlsein und Übelkeit hat, kann auf dem Schiff heftig leiden. Laut Experten sind je nach Situation bis zu 90 Prozent der Menschen von Seekrankheit betroffen. Und das gilt nicht nur für die klassische „Landratte“, sondern auch für erfahrene „Seefahrer“. Die ersten typischen Symptome sind meist Müdigkeit, Kopfschmerzen und ein verstärkter Speichelfluss. Im Anschluss geht es mit starker Übelkeit, Schwindel und Erbrechen weiter, auch Schweißausbrüche sind nicht selten. Das Fatale an Bord: Im Gegensatz zu Reisen mit dem Auto kann man nicht einfach mal anhalten oder gar aussteigen. Neben allgemeinen Tipps (siehe Kasten) sollten die richtigen Arzneimittel gegen Reiseübelkeit und Seekrankheit aus der Apotheke mit an Bord sein. Wer vorbeugend schon etwas einnehmen will, sollte dies mindestens eine halbe Stunde vor Reisebeginn tun. Über die Nebenwirkungen und die genaue Dosierung berät Sie das Team aus der Apotheke vor Ort gern.

Antihistaminika: Wirkstoffe wie Dimenhydrinat oder Diphenhydramin gibt es als Arzneimittel ohne Rezept in der Apotheke. Die Präparate helfen bei den meisten Menschen zuverlässig gegen Reiseübelkeit, können jedoch müde machen. Sie sind in vielen Darreichungsformen verfügbar: Zäpfchen für Kinder und für Erwachsene, denen schnell übel wird, Kaugummis oder Retardkapseln, die mehrere Stunden wirken. Zu den passenden Präparaten und deren Anwendung kann das Apothekenteam ausführlich beraten.

Scopolamin: Das ist ein sogenanntes Alkaloid, das in Nachtschattengewächsen vorkommt, und in niedriger Dosierung dämpfend auf das Zentralnervensystem wirkt. Bei bekannter Reiseübelkeit und längeren Schiffsüberfahrten empfiehlt es sich, sich ein entsprechendes Wirkstoffpflaster beim Arzt verschreiben zu lassen. Dieses wirkt etwa drei Tage lang und sollte spätestens fünf Stunden vor Reiseantritt hinter das Ohr geklebt werden. Mögliche Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Mundtrockenheit oder Sehprobleme treten häufiger auf.

Ingwer: Wenngleich der Wirkmechanismus nicht vollständig bekannt ist, lindern die Inhaltsstoffe des Ingwers Übelkeit. Ingwerpräparate gibt es als Tee, Tropfen, Kaugummis oder auch Lutschtabletten.

Wer ohne Arzneimittel der Seekrankheit etwas entgegenzusetzen will, kann dies sehr gut mit **Akupressurbändern** tun, die beidseitig an den Innenseiten der Handgelenke angelegt werden.

Seekrankheit – Gründe und Tipps zur Vorbeugung

Seekrankheit entsteht, wenn die Informationen, die vom Gleichgewichtsorgan im Ohr und von den Sinneszellen wie dem Auge im Gehirn ankommen, nicht übereinstimmen. Zum Beispiel: Während das Schiff deutlich schwankt, bleibt im Inneren eines Schiffes alles an seiner Position. Um dieses Missempfinden zu verringern, hilft Folgendes:

- Suchen Sie sich Ablenkung: Gehen Sie an Deck und schauen Sie zum Horizont. Auch dieser bewegt sich, und so passen die Eindrücke von Augen und Gleichgewichtsorgan besser zusammen.
- Halten Sie sich am besten in der Mitte des Schiffes auf. Hier sind die Schwankungen am geringsten.
- Essen Sie eine Kleinigkeit, falls möglich, so zum Beispiel eine Scheibe Toast, Zwieback, einen Joghurt. Auf jeden Fall etwas, das Sie gut vertragen und das nicht schwer im Magen liegt.
- Histaminhaltige Nahrung wie Salami, Hartkäse, Sauerkraut, Thunfisch, Schokolade, Knabbergebäck, Rotwein, Kaffee oder grünen Tee sollte man eher meiden.
- Ruhen Sie sich aus, bevorzugt in Rückenlage. Nach 24 Stunden an Bord setzt bei den meisten Schifffurlaubern eine Gewöhnung ein. Die Symptome der Seekrankheit klingen von selbst ab und auch die eingenommenen Medikamente können wieder abgesetzt werden.

Lassen Sie sich im Vorfeld in Ihrer Apotheke individuell zur richtigen Vorbereitung und Behandlung von Reiseübelkeit beraten. Durch die rechtzeitige Einnahme entsprechender Präparate können die Beschwerden gelindert werden.