

# Unbeschwert reisen mit Auto, Flugzeug, Zug und Schiff Übelkeit auf Reisen? Muss nicht sein!



**Kennen Sie das Gefühl? Sie sind mit dem Auto, mit der Bahn, im Bus, im Flugzeug oder per Schiff unterwegs und plötzlich wird Ihnen ganz flau im Magen? Schwindelig ist Ihnen auch und Sie fühlen sich total unwohl? Dieses Phänomen nennt man Reisekrankheit. Die gute Nachricht: Sie müssen die Reisekrankheit nicht einfach hinnehmen und sich quälen – man kann sie verhindern!**

## Was ist die Reisekrankheit?

Eigentlich ist sie keine Krankheit, sondern eine Schutzreaktion des Körpers. Der medizinische Fachbegriff für Reisekrankheit lautet Kinetose (von griechisch „kinein“ = bewegen).

## Warum wird den Menschen übel?

Jede unserer Bewegungen ist von Sinneswahrnehmungen wie Sehen oder Tasten begleitet. Die beiden Gleichgewichtsorgane im Innenohr registrieren jede Bewegung. Normalerweise senden Gleichgewichtsorgane und Augen die gleiche Information an das Gehirn: Stillstand ODER Bewegung. Wenn wir

allerdings im Auto sitzen und dabei nicht aus dem Fenster schauen, sagen unsere Augen dem Gehirn: „Wir bewegen uns nicht.“

Die Gleichgewichtsorgane hingegen sagen: „Wir fühlen Beschleunigung und Bewegung.“ Diese widersprüchlichen Informationen sorgen für Chaos im Gehirn. Das Gehirn schüttet daraufhin Serotonin und Dopamin aus. Der Körper reagiert mit Schwindel und Übelkeit.

## Kann ich auch Reisekrank werden?

Ja, jeder Mensch kann reisekrank werden, auch wenn er bisher noch nie darunter gelitten hat. Kinder bis 2 Jahren sind zum Glück meist nicht betroffen, da ihr Gleichgewichtssinn noch nicht voll entwickelt ist. Dafür machen sich die Symptome bei Kindern bis zu 12 Jahren in der Wachstumsphase leider um so heftiger bemerkbar. Auch viele Erwachsene sind betroffen.

## Reisefit Hennig® HILFT!

Zum Glück gibt es Wirkstoffe, mit denen sich die Regionen des Gehirns, die für den Gleichgewichtssinn verantwortlich sind, gezielt beruhigen lassen: **Reisefit Hennig®** enthält solch einen Wirkstoff (Dimenhydrinat) und wirkt sehr effektiv gegen die Reisekrankheit. **Reisefit Hennig®** sollte in keiner Reiseapotheke fehlen, denn es wirkt schnell und langanhaltend.

Die beste Wirkung entfaltet **Reisefit Hennig®**, wenn Sie es eine Stunde vor Reiseantritt einnehmen. Meist können so die Symptome verhindert werden.

**Reisefit Hennig®** ist sehr gut verträglich und wirkt bis zu 6 Stunden. Alle 4 Stunden kann eine weitere Tablette eingenommen werden.



Fortsetzung auf der Rückseite





**ZUSÄTZLICHE TIPPS**

**In Auto / Bus / Zug**

- Vorne sitzen
- In Fahrtrichtung schauen
- Wenn möglich selbst fahren

**Im Flugzeug:**

- In der Mitte sitzen  
(auf Höhe der Tragflächen)
- Platz am Gang
- Nicht aus dem Fenster schauen
- Wenn möglich auf und ab gehen

**Auf See:**

- In der Mitte des Schiffs aufhalten
- An Deck bleiben
- Punkt am Horizont fixieren
- Nicht kopfüber beugen



Ausführliche Informationen zur Reisekrankheit und nützliche Tipps finden Sie unter [www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)

**Reisefit Hennig®**

**Wirkstoff:** Dimenhydrinat. **Anwendungsgebiete:** Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht b. Chemotherapie). Enthält Lactose. **Stand der Information:** April 2014. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ihr Apothekenteam berät Sie gerne!

**Reisefit Hennig®** erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

Praxis-/Apothekenstempel

Diese Information ist ein Service von:

**HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG**

Liebigstraße 1-2  
65439 Flörsheim am Main

**Die Checkliste für Ihre Reiseapotheke:**

- Reisefit Hennig®**
- Allergie-Medikamente**
- Fiebertablets/Fieberthermometer**
- Halsschmerztabletten**
- Hustenlöser**
- Insektenschutz**
- Magen-Darm-Mittel (z. B. Durchfall, Verstopfung)**
- Nasenspray**
- Mittel gegen Lippenbläschen (Herpes)**
- Salbe bei Prellungen/Verstauchungen**
- Schmerzmittel**
- Sonnenschutz**
- Verbandsmaterial (Pflaster, etc.)**
- Wunddesinfektion**
- Wichtige eigene Medikamente \_\_\_\_\_**



**Außerdem:**

- Versicherungsschutz im Ausland prüfen**
- Impfausweis**
- Thromboseprophylaxe**

