



Bei Reiseübelkeit rebelliert der Magen. Doch ausgelöst wird die Rebellion im Gehirn. Wer sich dem Übel nicht beugen will, dem steht mit Superpep Reise Kaugummi-Drageés 20 mg ein Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung.

06.08.2021 10:00 CEST

Fünf Tipps gegen Reiseübelkeit von Superpep Reisekaugummi-Drageés 20 mg

Endlich können wir wieder ans Reisen denken. Doch schon bei der Vorstellung dreht sich manchen Urlaubswilligen der Magen um. Der Grund: Reiseübelkeit. Wer Schwindel, Übelkeit und starken Brechreiz als ungebetene Reisebegleiter fürchten muss, würde am liebsten die An- und Rückreise überspringen. Mit fünf Tipps von Superpep, dem Spezialisten gegen Reiseübelkeit, lässt sich das Übel eindämmen.

Auslöser für Reiseübelkeit sind widersprüchliche Sinneswahrnehmungen. Während unsere Augen relativ zur Umgebung, also dem Verkehrsmittel, keine Bewegung wahrnehmen, meldet das Gleichgewichtsorgan in Kurvenlagen, bei Turbulenzen oder auf wellenbewegter See Beschleunigung. Unser Gehirn kann den Sinneskonflikt nicht immer auflösen. Als Reaktion darauf schüttet es den Stressbotenstoff Histamin aus und stimuliert so das Brechzentrum – mit den bekannten Folgen. Besonders betroffen sind Kinder zwischen vier und 12 Jahren sowie ältere Menschen.

Die richtige Platzwahl: Wo die Übelkeit eher nicht sitzt

Von Reiseübelkeit (Kinetose) geplagte Menschen sollten im Auto oder Bus am besten ganz vorn, im Flieger über den Tragflächen und an Bord mittschiffs und möglichst an Deck Platz nehmen. Das hat zwei Gründe: Wer freien Blick auf die Straße oder den Horizont hat, gibt den Augen die Chance, Bewegung mit zu verfolgen. Weshalb man während der Reise auch nicht lesen oder Filme schauen sollte. Außerdem sind Beschleunigungen über den Tragflächen und mittschiffs nicht so spürbar.

Die richtige Kost – Der Unterschied zwischen Wohl oder Übel

Kaffee, Alkohol, fettreiche Kost vor und während der Reise sind wahre Übeltäter. Aber auch ein leerer Magen provoziert nur das buchstäblich flauere Gefühl. Deshalb am besten vor Reiseantritt eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen und darauf achten, histaminreiche Lebensmittel wie Hartkäse und Salami zu meiden. Denn Histamin ist als körpereigener Botenstoff an der Entstehung einer Kinetose mit beteiligt.

Spätestens alle zwei Stunden sollte man auf langen Autofahrten eine Pause einlegen. Ein paar Schritte zu gehen und frische Luft zu tanken, hilft unserem Gleichgewichtssystem, die Sinnesreize zu ordnen und wieder in Einklang zu bringen.

Liegt in der Luft: Atemtechnik gegen Übelkeit

Bestimmte Atemübungen können die Zeit bis zum Auftreten einer Kinetose verlängern und die Symptome abschwächen. Das gilt vor allem auf dem Schiff und im Flugzeug, wenn man bei Vor- und Abwärtsbewegungen einatmet und bei Bewegungen nach hinten und unten ausatmet.

Mit Stop-and-Go macht die Übelkeit Pause

Spätestens alle zwei Stunden sollte man auf langen Autofahrten eine Pause

einlegen. Ein paar Schritte zu gehen und frische Luft zu tanken, hilft unserem Gleichgewichtssystem, die Sinnesreize zu ordnen und wieder in Einklang zu bringen.

Das Übel mit Superpep Reise Kaugummi-Dragees 20 mg wegkauen

Wer sich dem Übel nicht beugen will, dem steht mit Superpep Reise Kaugummi-Dragees 20 mg ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung. Der enthaltene Wirkstoff Dimenhydrinat blockiert die Histaminrezeptoren im Brechzentrum. Das Histamin kann so seine stimulierende Wirkung nur noch eingeschränkt entfalten – Schwindel und Übelkeit lassen spürbar nach. Der besondere Vorteil der Superpep Reise Kaugummi-Dragees 20 mg ist, dass sie sich individuell dosieren lassen: Klingt die Symptome ab, kann das Kaugummi-Dragee einfach aus dem Mund genommen werden, sind die Beschwerden sehr stark, kann es weiter gekaut und damit mehr Wirkstoff freigesetzt werden. Darüber hinaus machen Superpep Reise Kaugummi-Dragees 20 mg nicht so müde und eignen sich für Erwachsene ebenso gut wie für Kinder ab sechs Jahren.

Mehr unter <https://www.superpep.com/reiseuebelkeit/>

Pflichttext

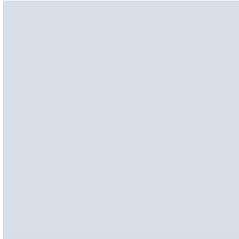
Superpep Reise Kaugummi-Dragees 20 mg. Wirkstoff: Dimenhydrinat.

Anwendungsgebiete: Arzneimittel gegen Übelkeit und Erbrechen aus der Gruppe der H1-Antihistaminika. Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen bei leichteren Fällen der Reisekrankheit. **Hinweise:** Enthält Levomenthol, Sorbitol, Sucrose, Lactose, Glucose und Aspartam. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand 07/2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona oder ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232