

Bitte keine üblen Erlebnisse!

Diana und Dajana arbeiten in derselben Apotheke. Wenn es um schwierige Beratungsthemen geht, besprechen sie sich gerne, denn gemeinsam finden sie immer das passende Produkt und die richtigen Worte. Dieses Mal geht es um **Reiseübelkeit**.



© Apotheke zum Löwen, Offenbach

Diana Walther
Apotheke zum Löwen Offenbach

Diana: Kaum ist die Weihnachtszeit vorbei, sind auch schon Osterferien und es ist wieder Reisezeit. Ich würde auch gerne einfach mal ein paar Tage wegfahren, aber ich muss noch bis zum Sommer warten.

Dajana: Ich habe auch noch keinen Urlaub, aber ich hatte in den letzten Tagen tatsächlich schon einige Kunden, die ihre Reiseapotheke vervollständigen wollten. Einfach so wegfahren – das klingt so leicht, aber emp-

findliche Personen müssen sich da schon ein bisschen vorbereiten. Was meinst du mit empfindlichen Personen?

Na, ich meine zum Beispiel die, die an Reiseübelkeit leiden.

Ach so, ja, da kann ich auch ein Lied von singen. Als Kind ist mir im Auto immer schlecht geworden. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern. Erst bin ich müde und blass geworden und schwindlig war mir auch, dann kam der kalte Schweiß und dann ging es los.

Das sind die typischen Vorboten. Hast du das heute noch?

Es ist deutlich besser geworden. Nur Lesen während der Fahrt oder aufs Handy gucken, das geht gar nicht.

Ja, das vertrage ich auch nicht. Woran liegt es eigentlich, dass es gerade Kindern so häufig schlecht wird?

Ach, es gibt auch genügend Erwachsene mit Reiseübelkeit. Es betrifft nicht nur Kinder. Denk nur an Schiffsreisen mit starkem Seegang. Das verträgt kaum einer so richtig gut. Kin-

der haben aber ein besonders empfindliches Gleichgewichtsorgan, das mit dem Alter einfach unempfindlicher wird. Trotzdem werden auch viele Erwachsene leicht reisekrank. Die meisten Erwachsenen trifft es nur in heftigen Situationen, aber nur ganz wenige Menschen sind völlig unempfindlich. Weißt du, warum es einem überhaupt übel wird?

Ja, klar! Das habe ich in der PTA-Schule gelernt. Das ist ein Konflikt zwischen den verschiedenen Sinneseindrücken. Beim Kurven fahren im Auto oder bei einem turbulenten Flug ist der Körper unnatürlichen Gleichgewichtsveränderungen ausgesetzt. Die Reize werden vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr aufgenommen und mit den optischen Sinneswahrnehmungen verglichen. Während der Fahrt zieht die Landschaft aber schnell vorüber und einzelne Bäume oder Häuser können nicht fixiert werden, vor allem, wenn man seitlich aus dem Fenster schaut. Oder im Flugzeug, da können die Augen im Inneren zwar alles fixieren, aber das passt dann



© Apotheke zum Löwen, Offenbach

Dajana Hamilton
Apotheke zum Löwen Offenbach

wieder nicht zu den Bewegungen des Fliegers. Das heißt, es gehen widersprüchliche Signale im Gleichgewichtsorgan ein. Als Folge kommt es zu einer Aktivierung des Brechzentrums durch Histamin und gleichzeitig zu vegetativen Reaktionen, wie dem kalten Schweiß und der Müdigkeit oder auch vermehrter Speichelbildung. Ich habe als Kind schon vor Fahrtantritt immer gedacht, dass es mir gleich schlecht wird. Inzwischen weiß ich, dass Rei-

seübelkeit auch eine psychische Komponente hat. Wenn du erwartest, dass dir gleich schlecht wird, dann passiert es mit ziemlicher Sicherheit auch.

Ich mag gar nicht daran denken! Was empfiehlst du bei Reiseübelkeit?

Ich empfehle gerne Vomex A[®]. Der Wirkstoff Dimenhydrinat ist schon über 70 Jahre auf dem Markt, also schon lange bekannt. Bei korrekter und bestimmungsgemäßer Einnahme ist das ein sicheres und gut wirksames Arzneimittel, das direkt aufs Brechzentrum wirkt.

Dimenhydrinat ist ja eine Kombination aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin. Diphenhydramin ist ein H1-Antihistaminikum der ersten Generation, ein wirksames Antiemetikum, das aber heute hauptsächlich als Sedativum eingesetzt wird, weil es sehr müde macht. Wenn man jedoch nur der Beifahrer ist, kann das ja auch ganz angenehm sein. Oh, das hatte ich so gar nicht mehr auf dem Schirm!

Du kannst ja auch mal was von mir lernen.

Na klar! Gerne sogar! Aber ich weiß, was ich den Kunden fragen muss: Zuerst natürlich, für wen das Mittel ist. Und wenn klar ist, dass es für einen Erwachsenen sein soll, dann frage ich, ob es nur prophylaktisch

gegen Reiseübelkeit gedacht ist oder ob es der Person regelmäßig übel wird und sie, je nach Dauer der Reise etwas mit einer langanhaltenden Wirkung haben möchte. Je nachdem gebe ich dann die Dragees oder die Retardkapseln ab. Bei beiden setzt die Wirkung nach etwa 30 Minuten ein. Wenn jemand schon weiß, dass es ihm übel werden wird, kann er es auch bis eine Stunde vor Fahrtantritt nehmen. Dann baut sich die Übelkeit gar nicht erst auf.

Es gibt aber auch die Sublingualtabletten. Die können ohne Wasser genommen werden und zergehen einfach unter der Zunge.

Stimmt ja! Die sind wirklich ideal für unterwegs, auch wenn man kein Wasser griffbereit hat. Aber auch, wenn jemand zusätzlich unter Brechreiz leidet, sodass er gar nichts mehr essen oder trinken kann, ohne dass es direkt wieder rauskommt.

Zäpfchen für Erwachsene gibt es auch für diesen Fall, aber das ist auf der Fahrt nicht so praktisch. Da finde ich das mit den Sublingualtabletten eleganter. Und Kinder ab 12 dürfen sie auch schon nehmen.

Für Kinder gibt es ja einen Sirup und Zäpfchen mit einer Kinderdosierung von 40 beziehungsweise 70 Milligramm. Die Zäpfchen für Erwachsene enthalten 150 Milligramm.

Ich finde es prima, dass es für jeden die richtige Dosierung und Darreichungsform gibt. Gerade weil Reiseübelkeit ja so ziemlich jeden treffen kann.

Ja, das macht es uns bei der Beratung leicht.

Was fragst du den Kunden sonst noch?

Antihistaminika haben ja auch anticholinerge Wirkungen, drum sind sie bei einer Reihe von Erkrankungen kontraindiziert, beispielsweise bei einem akuten Asthmaanfall, bei Engwinkelglaukom, Prostatahyperplasie oder Epilepsie. Ich frage ganz allgemein, ob irgendwelche Krankheiten vorliegen oder sonst noch Medikamente genommen werden. Auch wenn gleichzeitig zentralwirksame Arzneimittel, beispielsweise Antidepressiva, genommen werden, gebe ich es nicht ab. Ich sage auch immer dazu, dass man nicht gleichzeitig Alkohol trinken soll.

Das sollte ja eigentlich klar sein. Wenn einem sowieso schon schlecht ist.

Naja, du weißt, wie die Leute sind! Zuletzt gebe ich noch ein paar allgemeine Verhaltenstipps gegen Reiseübelkeit mit auf den Weg. Damit kann man den Erfolg von Vomex A[®] noch steigern. Oder es wird einem gar nicht erst schlecht, wenn man Glück hat.

Du meinst so was wie: Sitzen Sie im Auto oder im Bus möglichst ganz vorne und fixieren Sie einen Punkt am Horizont. Oder: Wählen Sie im Flugzeug einen Platz am Gang, möglichst auf Höhe der Tragflächen. Im Schiff ist es besser sich an Deck aufzuhalten als unter Deck.

Genau! Wichtig ist auch, dass man sich nicht gegen die Fahrtbewegung stemmt, sondern mitgeht. Das ist vor allem auf dem Schiff ein guter Tipp. Und dann soll man natürlich nicht lesen oder stricken oder so. Und was Leichtes vor Fahrtantritt essen. Es nützt nichts, wenn man die Fahrt mit nüchternem Magen antritt. Ganz im Gegenteil!

Manchen hilft es auch, wenn sie sich hinlegen können und die Augen schließen. Und ab und zu eine Pause machen und frische Luft schnappen. Wenn man das alles beachtet und Vomex A[®] dabei hat, dann steht einer schönen Reise doch nichts mehr im Wege. Ach, was würde ich jetzt gerne auch mal ein paar Tage verreisen! ■

*Den Dialog begleitete
Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion.*

Vomex A[®] Dragees, 50 mg: Wirkst.: Dimenhydrinat. **Zusammensetz.:** 1 Dragee enthält 50 mg Dimenhydrinat. Sonst. Bestandt.: Calciumcarbonat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Glucose-Sirup, arab. Gummi, Lactose-Monohydrat, Macrogol (6000), Magnesiumstearat, mikrokrist. Cellulose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin, Sucrose, hochdisp. Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid, weißer Ton, Montanglycolwachs. **Anwendungsgebiet:** Zur Prophylaxe u. symptomatischen Therapie v. Übelkeit u. Erbrechen unterschiedl. Genese, insbes. v. Kinetosen. **Hinweis:** Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung v. Zytostatika-induzierter Übelkeit u. Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff, andere Antihistaminika, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin od. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Anwendung unter besonderer Vorsicht bei: eingeschränkter Leberfunktion, Herzrhythmusstörungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenem langen QT-Syndrom od. klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbes. koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), Anwendung v. Arzneimitteln, d. QT-Intervall verlängern od. zu einer Hypokaliämie führen, chron. Atembeschwerden, Asthma, Pylorusstenose. **Nebenw.:** Sehr häufig: Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl, Muskelschwäche. Häufig: anticholin. Begleiterscheinungen, Magen-Darm-Beschwerden, Stimmungsschwankungen, paradoxe Reaktionen (wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Zittern), allergische Hautreaktionen, Lichtempfindlichkeit d. Haut, cholestat. Ikterus. Häufigkeit nicht bekannt: Blutzellschäden, Schlafstörungen, Medikamentenabhängigkeit. **Warnhinw.:** Enthält Lactose, Sucrose, Glucose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin. **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. **Apothekenpflichtig. Stand:** 04/2017-1. Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland