

# Der Klassiker bei Reisekrankheit



- *Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen*
- *Wirkt direkt auf das Brechzentrum im Gehirn*
- *Beruhigt die Magen-Darm-Bewegungen*



ab 6 Jahre



Teilbar

**Reisetabletten Heumann 50 mg Tabletten** (Wirkstoff: Dimenhydrinat) **Anw.:** Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Enthält Lactose. Stand: 06/2015.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**HEUMANN**

# Reisekrankheit kann verhindert werden - doch wie?

*Die typischen Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Schwindel werden durch unterschiedliche Faktoren hervorgerufen. Es gibt jedoch einige Tricks zur Vorbeugung.*

## Mit dem Flugzeug in den Urlaub

Wird die Reise per Flugzeug angetreten, empfiehlt sich ein Platz am Mittelgang, der sich auf Höhe der Tragflächen befindet, denn hier werden Bewegungen während des Fluges weniger intensiv wahrgenommen.

Ihre Apotheke und Heumann Pharma wünschen gute Besserung

## Die Blickrichtung macht's!

Was viele nicht wissen, auch die Blickrichtung hat Einfluss auf das Auftreten von Reisekrankheit. Während einer Autofahrt sollte der Blick nach vorne gerichtet sein, bei Schiffsreisen gibt das Fixieren eines Punktes am Horizont zusätzliche Stabilität.

## Der Gleichgewichtssinn als zentrales Thema

Die Verarbeitung unterschiedlicher Eindrücke kann unser Gleichgewichtsorgan überfordern. Dieses sendet in Folge falsche Informationen an unser Gehirn und es kommt zu den bekannten Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen und Schwindel. Das Einlegen einer kurzen Schlafpause kann hierbei helfen, denn in diesem Zustand ist unser Gleichgewichtsorgan außer Gefecht gesetzt.

HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG  
Südwestpark 50, 90449 Nürnberg · [www.heumann.de](http://www.heumann.de)

## Mein Kind leidet unter Reisekrankheit, wie kann ich ihm helfen?

Kinder leiden besonders häufig unter Reisekrankheit, jedoch kann den Symptomen unter Beachtung folgender Hinweise vorgebeugt werden.

- **Frische Luft als bewährter Helfer**  
Während der Fahrt prasseln unzählige neue Eindrücke auf Kinder ein. Durch das Einlegen mehrerer Pausen an der frischen Luft kann sich der Gleichgewichtssinn regenerieren.
- **Ausreichend Schlaf vor Reiseantritt**  
Müdigkeit erhöht die Wahrscheinlichkeit reisekrank zu werden, deshalb sollten Kinder bei Antritt der Reise ausgeruht sein.
- **Ablenkung als Wunderwaffe**  
Insbesondere Kinder, die bereits negative Erfahrungen mit Reisekrankheit gemacht haben, sollten während der Fahrt, beispielsweise durch Spiele, beschäftigt werden.