

Pressemitteilung

Reiseübelkeit bei Kindern: Mit einfachen Tipps entspannt ans Ziel

Köln, 17. Juni 2026. Die Sommerferien stehen vor der Tür – und damit für viele Familien lange Autofahrten in den Urlaub. Für manche beginnt die Reise allerdings mit Übelkeit auf der Rückbank statt mit Vorfreude auf das Urlaubsziel. Besonders Kinder sind häufig betroffen. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch stark reduzieren.

Michael Achenbach, Kinder- und Jugendarzt sowie Pressesprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ) in Westfalen-Lippe, erklärt: „Viele Eltern denken bei Reiseübelkeit zunächst an Medikamente. Dabei lassen sich die Beschwerden oft schon durch einfache Maßnahmen deutlich verringern.“

Reiseübelkeit entsteht, wenn das Gehirn Sinneseindrücke verarbeitet, die nicht zueinander passen. Der Körper registriert die Bewegung des Fahrzeugs, während die Augen beispielsweise beim Lesen oder beim Blick auf Smartphone oder Tablet eher Ruhe wahrnehmen. Die Folge dieser widersprüchlichen Eindrücke können Übelkeit, Schwindel, Blässe und Erbrechen sein.

„Das Gehirn erhält unterwegs unterschiedliche Signale aus Augen, Gleichgewichtsorgan und Körperwahrnehmung. Besonders Kinder reagieren auf diesen Sinneskonflikt häufig mit Übelkeit“, erläutert Achenbach.

Eltern können einiges tun, um Reiseübelkeit vorzubeugen oder abzuschwächen. Hilfreich ist ein Sitzplatz mit freier Sicht nach vorne. Kinder sollten möglichst auf die Straße oder auf einen festen Punkt am Horizont schauen. Auch eine ruhige, vorausschauende Fahrweise trägt zu einer entspannteren Reise bei.

Bewährt haben sich außerdem eine leichte Mahlzeit vor Fahrtbeginn, ausreichend Getränke, regelmäßige Pausen an der frischen Luft, Hörspiele, Hörbücher oder Musik sowie der Verzicht auf Lesen, Smartphone, Tablet und Handheld-Konsolen. Regelmäßige Pausen und

frische Luft werden von vielen Kindern als wohltuend empfunden. Intensive Gerüche im Fahrzeuginnenraum können bestehende Übelkeit zusätzlich verstärken.

„Wer auf Smartphone, Tablet oder Bücher verzichtet, hat oft schon einen wichtigen Auslöser der Reiseübelkeit beseitigt“, so Achenbach.

Medikamente gegen Reiseübelkeit können bei Kindern mit ausgeprägter Symptomatik im Einzelfall sinnvoll sein. Sie sollten altersgerecht angewendet und entsprechend den Dosierungsempfehlungen eingesetzt werden. Eltern sollten sich vor der Anwendung über mögliche Nebenwirkungen informieren. Gelegentlich treten statt Müdigkeit auch Unruhe oder Erregungszustände auf.

Sicherheit hat auf jeder Fahrt Vorrang. Bei ersten Anzeichen von Übelkeit empfiehlt sich die nächste Fahrpause. Frische Luft und etwas Bewegung tragen häufig dazu bei, dass sich Kinder rasch wieder wohler fühlen.

„Niemand startet gern mit einer vollgekotzten Rückbank in den Urlaub. Zum Glück lässt sich Reiseübelkeit bei Kindern oft schon mit einfachen Maßnahmen wirksam vorbeugen“, sagt Achenbach.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ) wünscht allen Familien eine entspannte, sichere und möglichst beschwerdefreie Reisezeit.

Kontakt:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ)

Mielenforster Straße 2, 51069 Köln

Telefon: 0221/68909-0

E-Mail: info@bvkj.de

Internet: www.bvkj.de

Präsident:

Dr. Michael Hubmann

Bundespressesprecher*innen:

Jakob Maske

Dr. Tanja Brunnert

Weitere Informationen zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit unter:

www.kinderaerzte-im-netz.de