

# Entspannt reisen



PRAXIS FÜR RAUM & ZEIT  
Tanya Seidel

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kinesiologin, Intensivtherapie,

## Meine Tipps gegen Reisekrankheit - damit dein Weg das Ziel ist



Pünktlich zu den Sommerferien starten wieder viele in den gemeinsamen Urlaub, entweder mit dem Auto, der Bahn, dem Bus, dem Schiff oder mit dem Flugzeug. Was für die meisten mit Freude beginnt, kann für manche auch zu einer Tortur werden, besonders dann, wenn man unter der Reisekrankheit leidet.

Unter Reisekrankheit versteht man eine Reihe von Symptomen, die u. a. durch eine Störung des Gleichgewichts entstehen. Die Augen, Ohren und das Gehirn müssen mit unterschiedlichen Eindrücken zurechtkommen (Bsp.: Der Horizont bewegt sich, aber die Sitze oder Stühle sind fest).

Häufig äußert sich dieses durch:

Schwindelgefühl, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen

# Entspannt reisen

PRAXIS FÜR RAUM & ZEIT  
Tanya Seidel



Gerne möchte ich dir heute einige Tipps und ein paar Übungen mit auf den Weg geben, damit der 1. Urlaubstag nicht gleich „für die Tonne ist“. Du weißt sicher, was ich meine.

1. Sitzt du im **Auto**, richte deinen Blick aus dem Fahrzeug heraus in die Ferne. Am besten suchst du dir einen Punkt am Horizont.

2. Vermeide es im Auto zu lesen oder auf das Handy zu schauen.

3. Achte auf genügend Flüssigkeit (am besten trinkst du stilles Wasser) und starte deine Reise ausgeruht und mit leichter Kost im Magen.

4. In der **Bahn/Bus** sind Fensterplätze besonders geeignet oder Plätze, in den vorderen Sitzreihen und in Fahrtrichtung.

5. Im **Flugzeug** sind die Sitzplätze in Höhe der Tragflächen eine gute Wahl. Wenn möglich, trinke auch hier ausreichend und richte den Blick nach vorn/häufig nach oben. Achte auf deine Atmung. Eine ruhige Atmung unterstützt dich dabei, deinen Vagusnerv zu beruhigen und für Entspannung in deinem Körper zu sorgen.

# Entspannt reisen



PRAXIS FÜR RAUM & ZEIT  
Tanya Seidel

Folgende **Übungen** können dich zusätzlich unterstützen, deine Reise entspannt zu genießen. Fange am besten schon einige Zeit vorher mit diesen Übungen an.

## 1. Balanceknöpfe

Berühre mit den Fingern der einen Hand die Vertiefung unter dem Schädelrand, hinter dem Ohr. Lege deine andere Hand auf den Bauchnabel. Verweile so einen Moment. Dann wechsele die Hände und berühre den Punkt hinter dem anderen Ohr.

Effekt: Bei Schwindelgefühl und leichter Übelkeit kann das Halten entspannend sein.

## 2. Liegende Acht

Halte einen Daumen in die Luft und male eine liegende Acht in die Luft. Beginne auf der Mittellinie (vor deiner Nase) mit der Bewegung nach oben. Wechsele die Hand und verfähre in gleicher Weise. Danach wiederhole die Übung mit beiden Daumen, in dem du dabei beide Hände miteinander verschränkst.

Effekt: Die liegende Acht integriert das rechte und linke visuelle Feld und stört die Integration der linken und rechten Gehirnhälfte. Gleichgewicht und Koordination werden ebenfalls verbessert.

## 3. Denkmütze

Ziehe deine Ohren sanft nach hinten und falte sie aus, so, als wenn du deine Ohren „ausrollst“. Fange oben an bis zum Ohrläppchen. Wiederhole die Übung einige Male.

Effekt: Störende bzw. ablenkende Geräusche werden ausgeblendet. Die Übung erhöht das Hörvermögen, das Kurzzeitgedächtnis und die Fertigkeit des abstrakten Denkens.

## 4. Nackenrollen

Lass deinen Kopf nach vorne hängen und rolle ihn langsam von einer Schulter zur anderen. Entspanne dich dabei, während du tief ein- und wieder ausatmest. Die Übung kann sowohl mit offenen als auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

Effekt: Verspannte Muskulatur wird gelockert und die Übung steigert die Fähigkeit, mentale Aktivitäten stressfrei durchzuführen.

## 5. Positive Punkte

Berühre deine Stirnbeinhöcker – sie liegen oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen Haaransatz und Augenbrauen, entweder mit beiden Händen (eine Hand links, die andere rechts) oder lege einfach deine flache Hand komplett auf deine Stirn (so, als wenn du nachdenken würdest). Atme dabei ganz entspannt ein und aus.

Effekt: Bei den positiven Punkten handelt es sich um Akupressurpunkte, die emotionalen Stress lösen. Durch das Berühren dieser Punkte wird die Reaktion des Gehirns auf Stress vom limbischen System in die vorderen Teile des Gehirns verlagert. Rationales Denken ist nach dieser Übung wieder möglich. Ebenso sorgt die Übung für Entspannung in Stresssituationen.

# Entspannt reisen



PRAXIS FÜR RAUM & ZEIT  
Tanya Seidel

## 6. Hook-ups (oder auch Wayne Cook genannt)

Lege deinen linken Fußknöchel über den rechten (oder andersherum). Nun lege das linke Handgelenk über das rechte Handgelenk. Verschränke die Finger und drehe die Hände nach innen und nach oben, vor die Brust. Schließe anschließend die Augen und drücke die Zunge beim Einatmen an den Gaumen. Beim Ausatmen entspanne deine Zunge wieder.

Effekt: Diese Übung unterstützt den Energiefluss, verbindet Energiekreisläufe und stimuliert das Fließen blockierter Energie. Beide Gehirnhälften werden verbunden. Des Weiteren steigert sich die Vitalität, Selbstwahrnehmung und Abgrenzung.

Auch **FLUGANGST** erhöht die Reisekrankheit. Vor vielen Jahren ging es mir ähnlich. Schon der Gedanke an das Fliegen löste enormen Stress aus, obwohl das Flugzeug statistisch gesehen das sicherste Verkehrsmittel ist. Doch was nützt dir die Statistik, wenn deine Angst so dominant ist. Hier gibt es ebenfalls Hilfe, damit auch du deinen Flug ganz entspannt genießen kannst.

Hinter der Flugangst gibt es einen tiefen Grund im Unterbewusstsein. Wusstest du das? Möchtest du wissen welchen?

Gerne zeige ich dir, wie auch du mit deiner Flugangst an schöne Orte reisen kannst. Buche dir hierfür ein kostenfreies Infogespräch über meine Homepage.

Früher habe ich es nicht für möglich gehalten, dass entspanntes Fliegen auch für mich möglich ist. Heute genieße ich die Flüge in den Urlaub in vollen Zügen und liebe den Blick aus dem Fenster.



Ich wünsche dir eine wunderbare Sommer- und Urlaubszeit. Komme entspannt und gesund an und wieder zurück. Sende mir gerne ein Feedback, ob dir die eine oder andere Übung gefallen und geholfen hat.

Herzliche und sonnige Grüße

Tanya Seidel

[info@kinesiologie-bremen-seidel.de](mailto:info@kinesiologie-bremen-seidel.de)