

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 6: Zitrone hilft bei Übelkeit?

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lieber Ingwer als Gesang

## Liebe Leserinnen und Leser

In diesem Heft geht es unter anderem um Übelkeit und deren erfolgreiche Bekämpfung mit pflanzlichen Mitteln. Übelkeit ist ein Thema, das – nun ja, sollen wir sagen, es geht mir sehr nahe?

Mein ganzes Leben lang habe ich unter Reiseübelkeit gelitten. Ob Auto, Bus, Schiff oder Flugzeug – Frau Rawer steigt ein, absolviert die ersten Kilometer, verstummt abrupt und ist den Rest der Reise nicht mehr ansprechbar. Ich wünschte mir wirklich, ich hätte die Wirkung von Ingwer, Zitrone und Co. schon ein paar Jahrzehnte früher gekannt.

Als Kind verabreichte mir mein Medizinervater vor jeder längeren Autofahrt, was er unfein als «Anti-Kotz-Tabletten» bezeichnete. Das einzige Medikament, das half, hatte den Nachteil, dass es schrecklich müde machte. Als ich älter wurde, fiel die Wahl zwischen ohnmachtsähnlichem Dahindämmern und alle drei Kilometer Stopp am Strassenrand nicht immer leicht. Besonders die ersten Ferien als junge Erwachsene mit Freunden und Auto wollte ich eigentlich im Wachzustand und nicht in einem komaähnlichen Halbschlaf verbringen.

Leider hatten wir uns für mein Problem genau den richtigen Ferienort ausgesucht: Ob wir zum Meer wollten, in den Naturpark auf dem wunderschönen Kap, in die nahegelegenen Pyrenäen, zum Domizil des von uns verehrten Malers Salvador Dali – jede Fahrt führte über ein sich dahinschlängelndes, ausgesprochen kurvig, sehr schmales Bergsträsschen, auf dem es Pflicht war, vor jeder Biegung zu hupen, weil man nicht sehen konnte, was einem entgegen kam. Ideale Bedingungen für ... na ja, Sie wissen schon.

Da verfiel mein Freund auf einen genialen Gedanken: Lautes Singen sollte gegen Übelkeit helfen – und das tut es auch tatsächlich! Das Problem war nur, dass ich sängerisch extrem unbegabt bin und ausschliesslich schräge Töne hervorbringe. Beim Auto handelte es sich um einen uralten VW-Käfer, dessen Hupe auch schon etwas verrostet klang. Nun stellen Sie sich die Kakophonie vor, mit der wir täglich über jenes Strässchen kurvten! Meinem Freund bin ich heute noch dankbar für die gute Laune, mit der er diese misstönenden Fahrten ertrug. Und lobe mir ein paar stille Tropfen Pfefferminzöl.

**Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre**

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
info@verlag-avogel.ch  
Internet:  
www.gesundheits-  
nachrichten.ch