

Das hilft bei Seekrankheit | float Magazin

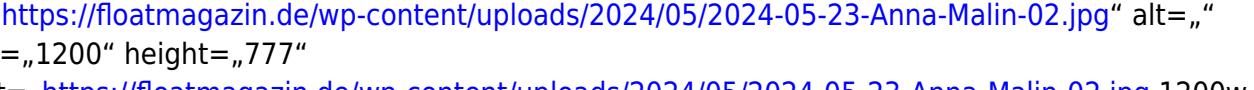
Originalartikel

Backup

<html> <div id=„page-1“><p class=„has-link“>Seekrankheit ist weder peinlich noch ein Zeichen von Schwäche. Sie kann aber auf dem Wasser zu einem Sicherheitsrisiko werden. Denn ein davon stark betroffener Mensch ist bewegungs-, handlungs- und entscheidungsunfähig. Leiden mehrere Crewmitglieder unter Seekrankheit, lässt sich der Bordbetrieb schwerlich aufrechterhalten. Das kann bei entsprechender Wind- und Wettersituation einem Notfall gleichkommen.</p><p class=„has-link“>Es ergibt daher nicht nur aus persönlicher Sicht, sondern auch in Hinblick auf verantwortungsbewusste Schiffsführung Sinn, sich mit dem Thema zu befassen und auf alle damit zusammenhängenden Aspekte vorbereitet zu sein.</p><p class=„has-link“>Seekrankheit zählt zu den Kinetosen (Bewegungskrankheiten) und erinnert daran, dass sich der Mensch auf diesem Planeten an Land entwickelt hat. Wir sind also weniger für die Bewegung in der Luft oder auf dem Wasser geschaffen. Befinden wir uns auf einer schaukelnden, rollenden Yacht, sind die Sinnesorgane – Auge, Innenohr, Körperrezeptoren – mit Reizen konfrontiert, die scheinbar nicht zusammenpassen und von unserem Gehirn nicht gedeutet werden können. „Mismatch“ nennen die Mediziner dieses Durcheinander an Empfindungen, das eine mehr oder weniger starke Stressreaktion auslöst.</p><h2>Schwindel, Schweißausbrüche, Belkeit</h2><p class=„has-link“>Dabei werden eine Reihe von Botenstoffen ausgeschüttet, darunter in großen Mengen Histamin. Wer empfindlich auf Histamin reagiert oder es nicht rasch abbauen kann, fühlt sich unwohl. Zunächst kommt es zu Müdigkeit, Blässe, verminderter Konzentration, vermehrtem Speichelfluss und zunehmender Lethargie. Die typischen Symptome der Seekrankheit sind Schwindel, Schweißausbrüche, Belkeit bis zum Erbrechen.</p><figure id=„188866“ class=„wp-caption alignnone c2“><figcaption class=„wp-caption-text“>Ca. 30 Prozent aller Menschen sind seekrankheitsgefährdet & Anna und Malin</figcaption></figure><p class=„has-link“>Erbrechen wird von manchen Forschern als Schutzreflex des Körpers interpretiert. Denn die genannten Symptome können auch auf eine Vergiftung mit sogenannten Neurotoxinen hinweisen. In den schlimmsten Fällen sind die Seekranken so verzweifelt, dass sie Suizidgedanken hegen. Am liebsten würden sie über Bord springen, um ihrem Leid ein Ende zu machen.</p><h2>Wen trifft es?</h2><p class=„has-link“>Rund 30 Prozent der Menschen haben ein hohes Risiko seekrank zu werden. Verbunden ist das unter anderem mit Geschlecht (Frauen erkranken häufiger als Männer), Alter (Junge erkranken häufiger als ältere), verschiedenen Grunderkrankungen sowie dem weiblichen Hormonzyklus (hier Anfälligkeit während der Menstruation).</p><p class=„has-link“>Das Mismatch-Konzept sowie der

erhöhte Histaminspiegel, der in diversen Studien als entscheidender Auslöser der <a class=„is-link“ href=„<https://floatmagazin.de/leute/simpler-trick-bei-seekrankheit/>“ target=„_blank“ rel=„noopener“>Seekrankheit identifiziert wurde, liefern den Ansatz sowohl für vorbeugende als auch therapeutische Maßnahmen.</p><h2>Wie kann man sich schützen?</h2><p class=„has-link“>Wie oben erwähnt, lösst Stress vermehrte Histamin-Ausschüttung aus. Es macht also Sinn, ebendiesen generell zu reduzieren, ehe man die Leinen loswirft. Konkret bedeutet das: Auf ausreichend Schlaf achten, nicht per Smartphone oder Tablet den beruflichen E-Mail-Account checken, Zeitdruck und Konfliktsituationen vermeiden sowie an Bord möglichst viel subjektive Sicherheit schaffen.</p><figure id=„163401“ class=„wp-caption alignnone c2“><figcaption class=„wp-caption-text“>Müdigkeit ist ein erstes Anzeichen © Anna und Malin</figcaption></figure><p class=„has-link“>Histamin wird aber nicht nur vom Körper gebildet, sondern auch über die Nahrung aufgenommen. Daher sollten sich Menschen, die zu Seekrankheit neigen, an histaminarme Kost halten – und zwar nicht nur an Bord, sondern idealerweise bereits zwei Wochen vor Törbeginn.</p><h2>Alles, was lange reift</h2><p class=„has-link“>Die Liste der zu meiden Lebensmittel ist allerdings lang und umfasst viele Waren, die typischerweise in der Pantry gestaut werden. Alle Nahrungsmittel, die lange reifen, wie Salami, Rohschinken, Hartkäse, geräucherte Fleischwaren sowie Tomaten, Nüsse und Schokolade stehen ebenso darauf wie Hefe- und Weizenprodukte, Dosen, Konserven sowie Fertiggerichte.</p><p class=„has-link“>Auch von Alkohol ist grundsätlich abzuraten. Als wahre Histaminbombe gilt Rotwein. Nach lustvollem Genuss klingt das nicht gerade, das geringere Übel als die gefürchtete Übelkeit dürfte eine Histamin-Diät aber allemal sein.</p></div><div id=„page-2“><p class=„has-link“>Auch mit umsichtiger Routenplanung kann man sich und seinen Mitsegtern das Leben erleichtern. Wird bei Wind und Welle eine harte Kreuz gesegelt oder unter Motor gegenangestampft, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass an Bord die Seekrankheit ausbricht. Raumschots kann es durch die Schlingerbewegungen sogar noch unangenehmer werden.</p><p class=„has-link“>Manche machen deswegen kurze Etappen, andere bleiben auf See und haben es dann schneller hinter sich. Es ist individuell so verschieden, dass man keine festen Regeln setzen kann. Sonne hilft übrigens auch – unter blauem Himmel werden Menschen tatsächlich seltener seekrank als unter grauen Wolken, vielleicht auch, weil Sonne dem Gemüt gut tut.</p><h2>Verhalten an Bord</h2><p class=„has-link“>Der ruhigste Platz auf einer Yacht befindet sich am Kreuzungspunkt von Länge- und Querachse. Den Aufenthalt unter Deck sollte man meiden, da hier (sofern man die Augen offen hat) die Diskrepanz der Sinneseindrücke am höchsten ist. An Deck muss man allerdings auf Auskühlung achten und sicher sein, dass die Person nicht über Bord gehen kann. Ist der Gang unter Deck nötig, etwa für den Besuch der Toilette, dann darauf achten, dass die Person auf dem Weg dorthin nicht fällt.</p><p class=„has-link“>Ausnahme: Wer glaubt, ein Nickerchen halten zu können, sollte das tun. Denn Schlaf senkt den Histamin-Spiegel besonders effektiv. Idealerweise liegt man möglichst flach auf dem

Rücken, positioniert die Füße in Fahrtrichtung und verkeilt den Kopf mit zusätzlichen Kissen.



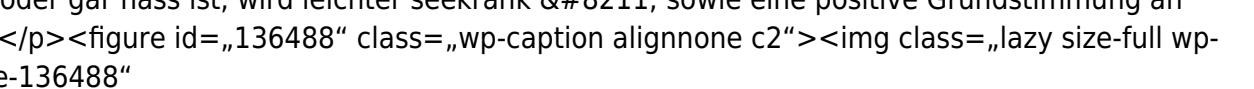
An die Pinne gehen hilft; Anna und Malin

Die Messfühler im Innenohr (Bogengänge) sollten möglichst wenig Signale weiterleiten müssen. Das tun sie, wenn der Kopf gerade gehalten wird. Am besten schaut man nach vorne und fixiert den Horizont oder die Kuste. Die Datenverarbeitung von Auge, Innenohr und Propriozeption passt dabei zur Bewegung. Hilfreich ist es auch, das Steuer zu übernehmen, denn man antizipiert die Bewegung und kann sich dabei mit der Welle bewegen.

Beides erleichtert die Synchronisation von Optik und Bewegungsreizen. Stehen ist besser als Sitzen, der Kopf sollte weder gedreht noch geneigt werden, sondern zusammen mit Hals und Oberkörper eine steife Einheit bilden. Muss man auf die Karte oder in den Revierführer schauen, sollte man nur den Blick, nicht aber den Kopf senken. Ganz schlecht: Langes Lesen am Laptop arbeiten oder im Smartphone scrollen.

Kekse, Müsliriegel, Bananen

Ein leerer Magen schlägt nicht vorbelkeit, im Gegenteil. PPige Mahlzeiten sind aber auch nicht angesagt. In der Pantry rumwerken ist ohnehin wenig empfehlenswert. Intensiv riechende Speisen wie zum Beispiel Gorgonzolasauße kündnen zudem ein Trigger für Seekrankheit sein. Besser: Neutrale Snacks wie Kekse, Müsliriegel, Bananen oder belegte Brote sowie Tee vor dem Auslaufen vorbereiten und dann an Deck parat halten.



Ebenfalls wichtig sind die richtige Kleidung und die KörperTemperatur (Wohlfühltemperatur) – wer friert oder gar nass ist, wird leichter seekrank – sowie eine positive Grundstimmung an Bord.

Musik und gute Stimmung gegen Seekrankheit

Angst kann Seekrankheit auslösen oder verstärken. Auf gefährdet Crewmitglieder sollte man daher beruhigend einwirken. Viele setzen auch auf Musik, am besten wirken Lieblingslieder, um die Stimmung zu verbessern.

Hilfe aus der Apotheke

Pille einwerfen und alles ist wieder gut – schenkt wünsche. Eine rasche, zuverlässige und nebenwirkungsfreie Medikation gegen Seekrankheit gibt es leider nicht, aber sehr wohl Mittel, die im Ernstfall die Beschwerden lindern. Sehr gut funktionieren Antihistamink. Sie blockieren die

entsprechenden Rezeptoren, was zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik führt.

</p><p class=„has-link“>Als Nebenwirkung stellt sich typischerweise Müdigkeit ein. Die entsprechenden Präparate sind rezeptfrei in jeder Apotheke in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, von Tabletten über Kaugummi bis Zäpfchen. Sie können prophylaktisch, also etwa eine Stunde vor dem Auslaufen, sowie im akuten Erkrankungsfall eingenommen werden.

</p><p class=„has-link“>Als Alternative kommt der Wirkstoff Scopolamin in Frage, der zu den Anticholinergika zählt. Er ist rezeptpflichtig und wird über ein Pflaster verabreicht, das man üblicherweise hinter das Ohr klebt und dort drei Tage lang belassen kann. Scopolamin dämpft die Weiterleitung von Nervenimpulsen, entspannt den Magen und wirkt bis zu 72 Stunden lang.

</div><div id=„page-3“><p class=„has-link“>Die Nebenwirkungen sind allerdings nicht ohne und reichen von Mundtrockenheit über Benommenheit bis hin zu verschwommenem Sehen. Grundsätztlich gilt: Jegliche Medikation gegen Seekrankheit sollte man unbedingt ausführlich mit dem Hausarzt oder Apotheker seines Vertrauens besprechen. Auch wenn sie rezeptfrei erhältlich ist, gilt es Vorerkrankungen und Wechselwirkungen mit anderen Präparaten zu bedenken.

</p><h2>Allerlei Alternativen</h2><p class=„has-link“>Nachgewiesenermaßen wirkungsvoll gegen Seekrankheit ist auch die Ingwer-Wurzel, genauer gesagt deren ätherische Öle. Sie dürften einen positiven Einfluss auf die Brechreiz-Rezeptoren in der Magenschleimhaut haben. In welcher Form man den Ingwer einnimmt, spielt keine Rolle – Pulver, Kapsel, Tee, Kekse, Kauen von frischem Ingwer, der übrigens auch Vitamin C enthält.

</p><p class=„has-link“>Garantiert unbedenklich sind auch Minzöl (auf ein Taschentuch träufeln und regelmäßig daran schnuppern) sowie Akupressur-Bänder, die am Handgelenk getragen werden und den sogenannten Neiguan-Punkt stimulieren sollen. Wissenschaftlich bestätigt ist ihre Wirksamkeit allerdings nicht. Auch Ohr-Acupunktur durch einen TCM-Arzt ist eventuell einen Versuch wert. Gestochen wird jener Punkt, der auf das Gleichgewichtszentrum wirkt. Zur Verwendung kommen Dauernadeln, die nach dem Setzen verklebt und bis zu zehn Tagen im Ohr verbleiben können.

</p><h2>Das Beste: Vitamin C</h2><p class=„has-link“>Die Regatta-Seglerin und <a class=„is-link“ href=„<https://www.linarixgens.de/2023/04/27/2562/>“ target=„_blank“ rel=„noopener“>Ärztin Lina Rixgens schrieb ihre Doktorarbeit über die Wirkung von Vitamin C auf Seekrankheit.

</p><figure id=„12171“ class=„wp-caption alignnone c2“><img class=„lazy size-full wp-image-12171“ src=„<https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer.jpg>“ alt=„Zitronen bei Seekrankheit“ width=„1200“ height=„800“ srcset=„<https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer.jpg> 1200w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-768x512.jpg> 768w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-670x447.jpg> 670w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-1000x667.jpg> 1000w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-500x333.jpg> 500w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-336x224.jpg> 336w, <https://floatmagazin.de/wp-content/uploads/2018/01/2018-01-19-seekrank-zitrone-ingwer-224x149.jpg> 224w“ sizes=„auto, (max-width: 1200px) 100vw, 1200px“ referrerpolicy=„no-referrer“ /><figcaption class=„wp-caption-text“>Vitamin C hilft © Michael

Kunst</figcaption></figure><p class=„has-link“>Darin wurde getestet, ob hochdosiertes Vitamin C in Form von Kaugummis gegen Seekrankheit hilft, da Vitamin C den Histaminspiegel im Blut senkt.</p><p class=„has-link“>Ungefähr die Hälften der Probanden auf See gab an, dass das Vitamin-C-Kaugummi half, die Seekrankheitssymptome zu verhindern oder abzumildern, vor allem Übelkeit und Müdigkeit. Insgesamt kam bei der Studie heraus: Je höher der Vitamin-C-Spiegel ist, desto niedriger sind die Seekrankheitssymptome.</p><p class=„has-link“>Kaugummikauen ist die schnellste Art, viel Vitamin C aufzunehmen. Es wirkt innerhalb von etwa zehn Minuten und hat keine relevanten Nebenwirkungen. Man kann auch vorbeugend ein paar Kaugummis kauen, um den Vitamin-C-Spiegel zu erhöhen, oder erst, wenn man schon erste Symptome bemerkt.</p><p class=„has-link“>Die Fotos im Beitrag stammen von Anna und Malin aus dem <a class=„is-link“ href=„<https://youtu.be/lQzo-Q4k2Oc?si=ni2wMmlcHRIV5Elr>“ target=„_blank“ rel=„noopener“>Video über Seekrankheit.</p><p class=„has-link“>Dieser Text erschien am 31. Mai 2024 erstmals auf float. Aktualisiert am 15. Januar 2025.</p></div><p><a href=„<https://floatmagazin.de/category/seemannschaft/>“ rel=„tag“>Seemannschaft</p> </html>

From:

<https://schnipsl.qgelm.de/> - Qgelm

Permanent link:

https://schnipsl.qgelm.de/doku.php?id=wallabag:wb2das-hilft-bei-seekrankheit_-_float-magazin

Last update: **2025/06/27 11:17**

