

# Das hilft bei Seekrankheit | float Magazin

## Originalartikel

## Backup

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.

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.

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, Körperperzeptoren – 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.

## Schwindel, Schweißausbrüche, Übelkeit

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, Koordinationsstörungen und Übelkeit bis zum Erbrechen.



Ca. 30 Prozent aller Menschen sind seekrankheitsgefährdet; Anna und Malin

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 Leiden ein Ende zu machen.

## Wen trifft es?

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 Jüngere), verschiedenen Grunderkrankungen sowie dem weiblichen Hormonzyklus (häufiger Anfangszeit während der Menstruation).

Das Mismatch-Konzept sowie der

erhöhten Histaminspiegel, der in diversen Studien als entscheidender Auslöser der Seekrankheit identifiziert wurde, liefern den Ansatz sowohl für vorbeugende als auch therapeutische Maßnahmen.

## Wie kann man sich schützen?

Wie oben erwähnt, ist 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.



Müdigkeit ist ein erstes Anzeichen; Anna und Malin

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 Reisebeginn.

## Alles, was lange reift

Die Liste der zu meidenden 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.

Auch von Alkohol ist grundsätzlich abzuraten. Als wahre Histaminbombe gilt Rotwein. Nach lustvollem Genuss klingt das nicht gerade, das geringere Nebenbel als die gefürchtete Nebenwirkung einer Histamin-Diät aber allemal sein.

Auch mit umsichtiger Routenplanung kann man sich und seinen Mitseglern 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.

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.

## Verhalten an Bord

Der ruhigste Platz auf einer Yacht befindet sich am Kreuzungspunkt von Längs- 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 Ausatmung 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 stolzt.

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

R&#252;cken, positioniert die F&#252;&#223;e in Fahrtrichtung und verkeilt den Kopf mit zus&#228;tzlichen Kissen.

An die Pinne gehen hilft

Die Messf&#252;hler im Innenohr (Bogeng&#228;nge) sollten m&#246;glichst wenig Signale weiterleiten m&#252;ssen. Das tun sie, wenn der Kopf geradegehalten wird. Am besten schaut man nach vorne und fixiert den Horizont oder die K&#252;ste. Die Datenverarbeitung von Auge, Innenohr und Propriozeption passt dabei zur Bewegung. Hilfreich ist es auch, das Steuer zu &#252;bernehmen, denn man antizipiert die Bewegung und man kann sich dabei mit der Welle bewegen.

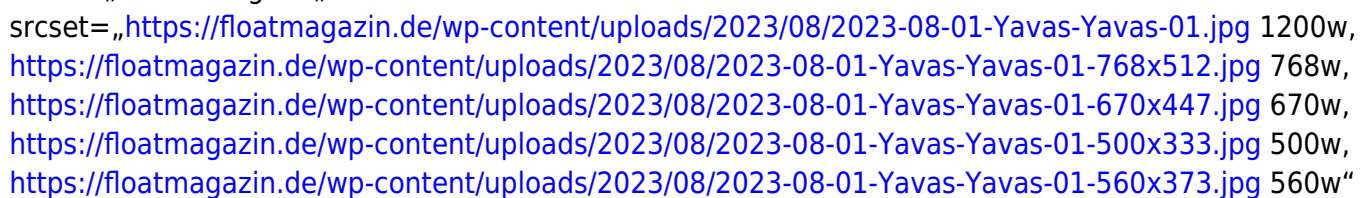
Beides erleichtert die Synchronisation von Optik und Bewegungsreizen. Stehen ist besser als Sitzen, der Kopf sollte weder gedreht noch geneigt werden, sondern zusammen mit Hals und Oberk&#246;rper eine steife Einheit bilden. Muss man auf die Karte oder in den Revierf&#252;hrer schauen, sollte man nur den Blick, nicht aber den Kopf senken. Ganz schlecht: l&#228;ngeres Lesen, am Laptop arbeiten oder im Smartphone scrollen.

Kekse, M&#252;sliriegel, Bananen

Ein leerer Magen sch&#252;tzt nicht vor &#220;belkeit, im Gegenteil. &#220;ppige Mahlzeiten sind aber auch nicht angesagt. In der Pantry rumwerkeln ist ohnehin wenig empfehlenswert. Intensiv riechende Speisen wie zum Beispiel Gorgonzolasau&#223;e k&#246;nnen zudem ein Trigger f&#252;r Seekrankheit sein. Besser: Neutrale Snacks wie Kekse, M&#252;sliriegel, Bananen oder belegte Brote sowie Tee vor dem Auslaufen vorbereiten und dann an Deck parat halten.

Ebenfalls wichtig sind die richtige Kleidung und die K&#246;rpertemperatur (Wohlf&#252;hltemperatur) &#8211; wer friert oder gar nass ist, wird leichter seekrank &#8211; sowie eine positive Grundstimmung an Bord.

Musik und gute Stimmung gegen Seekrankheit

Angst kann Seekrankheit ausl&#246;sen oder verst&#228;rken. Auf gef&#228;hrdete 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 &#8211; sch&#246;n w&#228;r&#8217;s. Eine rasche, zuverl&#228;ssige und nebenwirkungsfreie Medikation gegen Seekrankheit gibt es leider nicht, aber sehr wohl Mittel, die im Ernstfall die Beschwerden lindern. Sehr gut funktionieren Antihistaminika. Sie blockieren die

entsprechenden Rezeptoren, was zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik f&#252;hrt.</p><p class=„has-link“>Als Nebenwirkung stellt sich typischerweise M&#252;digkeit ein. Die entsprechenden Pr&#228;parate sind rezeptfrei in jeder Apotheke in verschiedenen Darreichungsformen erh&#228;ltlich, von Tabletten &#252;ber Kaugummi bis Z&#228;pfechen. Sie k&#246;nnen 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 z&#228;hlt. Er ist rezeptpflichtig und wird &#252;ber ein Pflaster verabreicht, das man &#252;blicherweise hinter das Ohr klebt und dort drei Tage lang belassen kann. Scopolamin d&#228;mpft die Weiterleitung von Nervenimpulsen, entspannt den Magen und wirkt bis zu 72 Stunden lang.</p></div><div id=„page-3“><p class=„has-link“>Die Nebenwirkungen sind allerdings nicht ohne und reichen von Mundtrockenheit &#252;ber Benommenheit bis hin zu verschwommenem Sehen. Grunds&#228;tzlich gilt: Jegliche Medikation gegen Seekrankheit sollte man unbedingt ausf&#252;hrlich mit dem Hausarzt oder Apotheker seines Vertrauens besprechen. Auch wenn sie rezeptfrei erh&#228;ltlich ist, gilt es Vorerkrankungen und Wechselwirkungen mit anderen Pr&#228;paraten zu bedenken.</p><h2>Allerlei Alternativen</h2><p class=„has-link“>Nachgewiesenerma&#223;en wirkungsvoll gegen Seekrankheit ist auch die Ingwer-Wurzel, genauer gesagt deren &#228;therische &#214;le. Sie d&#252;rften einen positiven Einfluss auf die Brechreiz-Rezeptoren in der Magenschleimhaut haben. In welcher Form man den Ingwer einnimmt, spielt keine Rolle &#8211; Pulver, Kapsel, Tee, Kekse, Kauen von frischem Ingwer, der &#252;brigens auch Vitamin C enth&#228;lt.</p><p class=„has-link“>Garantiert unbedenklich sind auch Minz&#246;l (auf ein Taschentuch tr&#228;ufeln und regelm&#228;&#223;ig daran schnuppern) sowie Akupressur-B&#228;nder, die am Handgelenk getragen werden und den sogenannten <a class=„is-link“ href=„https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Lokalisation\_des\_Akupunkturpunkte\_Neiguan.gif“ target=„\_blank“ rel=„noopener“>Neiguan-Punkt</a> stimulieren sollen. Wissenschaftlich best&#228;tigt ist ihre Wirksamkeit allerdings nicht. Auch Ohr-Akupunktur 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 k&#246;nnen.</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“>&#196;rztin Lina Rixgens</a> schrieb ihre Doktorarbeit &#252;ber 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 &#169; 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“>Ungef&#228;hr die H&#228;lft der Probanden auf See gab an, dass das Vitamin-C-Kaugummi half, die Seekrankheitssymptome zu verhindern oder abzumildern, vor allem &#220;belkeit und M&#252;digkeit. Insgesamt kam bei der Studie heraus: Je h&#246;her 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 erh&#246;hen, 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/IQzo-Q4k2Oc?si=ni2wMmlcHRIV5Elr“ target=„\_blank“ rel=„noopener“>Video &#252;ber Seekrankheit.</a></p><p class=„has-link“><em>Dieser Text erschien am 31. Mai 2024 erstmals auf float. Aktualisiert am 15. Januar 2025.</em></p></div><p><a href=„https://floatmagazin.de/category/seemannschaft/“ rel=„tag“>Seemannschaft</a></p> </html>

From:

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

Permanent link:

[https://schnipsl.qgelm.de/doku.php?id=wallabag:wb2das-hilft-bei-seekrankheit-\\_float-magazin](https://schnipsl.qgelm.de/doku.php?id=wallabag:wb2das-hilft-bei-seekrankheit-_float-magazin)

Last update: 2025/06/27 11:17

