



## SEEKRANKHEIT

### Atemtechnik gegen Seekrankheit?

*"Mit speziellen Atemtechniken kann eine Seekrankheit verhindert oder zumindest abgemildert werden. Das haben Forscher vom Imperial College London in Versuchen mit Freiwilligen herausgefunden. Wer auf schlingernde Bewegungen mit Übelkeit und Schwindel reagiert, sollte versuchen, genau entgegen dem intuitiven Atemrhythmus ein- und auszuatmen. Versuche in einem Flugsimulator haben gezeigt, dass man dazu neigt, während der Rückwärtsbewegung ein- und während der Vorwärtsbewegung auszuatmen. Um Beschwerden entgegenzuwirken, muss der Atemrhythmus umgekehrt werden. Wer zusätzlich schneller oder langsamer atmet, als es der Rhythmus der Umgebung vorgibt, kann die Symptome weiter lindern. Das hat einen einfachen Grund: Bei Einatmen heben sich der Bauch und die Organe leicht nach oben, während sie beim Ausatmen absinken. Wer in einem Wellental ausatmet, verschärft die Botschaft "es geht abwärts" noch zusätzlich." - So der Artikel aus dem Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse FORUM GESUNDHEIT, Ausgabe 1/2010.*



-Da darf man ja gespannt sein, ob die Lösung dieses alten Schreckgespenst aller Seefahrer so einfach und nahe liegt. Ein Schreckgespenst, das jeden, der zur See geht, treffen kann und schon seit Anbeginn der Seefahrt Seeleute zur blanken Verzweiflung getrieben hat.

### Was ist Seekrankheit, wie äußert sie sich?

Dabei handelt es sich eigentlich gar nicht um eine Krankheit, sondern viel mehr um Fehlersignale im Gehirn, welche durch die widersprüchlichen Informationen der Sinnesorgane, aufgrund der unkontrollierten Bewegung, ausgelöst werden. Und diese

## Leben an Bord – Seekrankheit

Fehlersignale äußern sich auf sehr unangenehme Weise: was mit leichtem Magendruck, empfindlichen Geruchssinn, Unwohlsein und Schläfrigkeit beginnt, kann schnell zu Kopfschmerzen, Brechreiz und Erbrechen bis zum Dehydrieren sowie Lethargie bis zur Depression werden. Und das Schlimme daran ist, auch ein leerer Magen kann die Übelkeit nicht bekämpfen oder eindämmen, der Brechreiz geht unbeeindruckt weiter: die Mundhöhle beginnt zu brennen von der vielen Säure, die ihren Weg nach oben sucht.

Doch kann man Segler, die ihre Pein mit der Seekrankheit haben, auch aufmuntern: nach einiger Zeit auf See gewöhnt sich im Durchschnitt der Körper an die Bewegungen und die Symptome der Seekrankheit lassen nach. Und bis es soweit ist, und die Crew auf Seebeinen steht, gibt es, abseits von Medikamenten, einige Tipps, wie man das Übel möglichst gering hält und die Kurve ohne großen Dramen an Bord kratzt!

### Kleine Tipps bei ersten Anzeichen

Schon bei den ersten, auch noch so kleinen Anzeichen, ist der beste Platz für den Betroffenen an Bord die Pinne beziehungsweise das Rad. Die Konzentration auf Meer und Horizont, die frische Luft und der Platz im Cockpit können helfen, üblere Folgen einzudämmen. Dabei ist wichtig, dass der Betroffene weder



Fernglas noch Peilkompass in die Hände bekommt, der Blick durch beides verschärft jedes drückende Gefühl in der Magengegend. Die Navigation mit Karte und Bücher, vielleicht auch noch im Inneren des Bootes, wäre jetzt fatal und muss von einem weniger betroffenen Crewmitglied übernommen werden.

Auch der Drang, Harn zu lassen, der bald nach den ersten Anzeichen kommen wird, sollte in dieser Situation an Deck mit einem Eimer oder einfach über die Seite (sofern es das Wetter zulässt) erleichtert werden, noch nie ist ein Segler, der die ersten Symptome der Seekrankheit verspürt, ohne "Grüner Nase" wieder aus dem schaukelndem Bauch der Yacht ins Cockpit zurückgekehrt, nachdem er den kleinen und als stickig empfundenen Raum der Bordtoilette aufgesucht hat.



Arbeiten am Vorschiff müssen von Crewmitglieder ohne Beschwerden durchgeführt werden, da die Yacht am Bug die stärksten Bewegungen vollführt. Doch ist es wichtig, dass sich der Betroffene nicht seiner Lethargie hingibt, sondern Arbeiten an Bord ausführt und sich so physisch und physisch ablenkt, sofern diese Arbeiten nicht über Kopf sind, kein Kartenlesen beinhalten und möglichst im Cockpit ausgeführt werden können.

Ist die Seekrankheit noch nicht zu weit fortgeschritten, bekommen manche Segler Hunger auf Saures. Saure, Vitamin C reiche Lebensmittel, die nicht zu schwer im Magen liegen und dennoch diesem eine Aufgabe geben, sind nun angesagt. Bei uns an Bord haben jetzt möglichst saure Granny Smith Äpfel ihre Saison. Das Knabbern von Salzkracker lenkt ab und beschäftigt, während ein Blättchen Ingwer unter der Zunge seine Wirkstoffe gegen Seekrankheit abgibt. Immer wieder erzählen Crews auch von ihrer Liebe zu Kartoffelchips oder Salzstangen während der ersten Tage auf See, auch wenn wir dies - aus Mangel an diesen Produkten an Bord - nicht wirklich bestätigen können.

## Bereich - Überschrift

Mir persönlich hilft jetzt Kaugummi oder sehr starke Hustenbonbons, der frische Geschmack im Mund lenkt von dem Gedanken an den schlechten Magen ab und hilft, auf den frischen Geschmack zu konzentrieren.



Zwischendurch gibt's Suppe und trockenes Brot, Reiswaffeln und Knäckebrot. Wahrscheinlich reagiert jeder Mensch verschieden auf gewisse Lebensmittelgruppen. Und so kann sich jeder, der mit Seekrankheit kämpft einen Kopf darüber machen, welche Lebensmittel in der Situation Übelkeit hervorrufen könnten. Ich zum Beispiel reagiere sehr oft auf Milch und Milchprodukte mit Seekrankheit. Schon der Gedanke an Milch oder Käse im Wellengang bereitet mir ein flaues Gefühl in der Magengegend (obwohl ich Milch und Käse im Alltag sehr gerne esse). So sind diese Lebensmittel für mich auf See gestrichen.

Verstärkt sich das dumpfe Gefühl im Magen und die Symptome der Seekrankheit weiter, sollte überlegt werden, ob die Schiffsbewegungen gemildert werden können, entweder, indem ein etwas ruhigerer Kurs gefahren oder die Geschwindigkeit im Schiff reduziert werden kann. Sollte die Segelyacht unter Motor laufen, um Meilen zu machen, müssen die Segel gehisst und die Geschwindigkeit der Maschine gedrosselt werden.

Angstgefühl kann Seekrankheit verstärken. Deshalb muss spätestens jetzt ein Gespräch geführt werden, fühlt sich der Betroffene unwohl oder ängstlich über die Segelverhältnisse, die Lage im Schiff oder die bevorstehende Etappe, kann die restliche Crew auf die Bedürfnisse des Leidenden eingehen und versuchen,

Unterstützung zu leisten oder die Ängste zu mildern. Vielleicht kann man die Etappe sogar abändern. Oder es genügt, dem kranken Segler klar zu machen, dass die Route mit Bedacht gewählt wurde und alles in Ordnung ist. Sollte ein neues Crewmitglied an Bord sein, ist dieses Gespräch wichtig, damit sich die restliche Crew auf die Situation an Bord einstellen kann.

Legt sich ein seekrankes Crewmitglied im Bootsinneren nieder, so ist der beste Ruheplatz nach Möglichkeit der Salonboden, die Hundekoje oder die Heckkoje, auf keinen Fall das Vorschiff, da hier die Bootsbewegungen am unerträglichsten sind. Auf frische Luft sollte geachtet werden, stickige Luft verstärkt das Unwohlsein, Eimer mit Erbrochenen müssen schnell entleert und ausgewaschen sein, um die Leiden nicht auf die ganze Crew ausbreiten zu lassen.



### Medikamente gegen Seekrankheit

Natürlich sind auch verschiedene Medikamente gegen Seekrankheit am Markt erhältlich. In manchen Ländern sind diese Medikamente im Supermarkt zu kaufen, anderswo sind sie rezeptpflichtig. Sollte ein Crewmitglied bereits an Seekrankheit leiden, ist es meist zu spät für die Einnahme von Medikamenten, sie werden noch bevor sie wirken können mit dem Mageninhalt über die Seite gebrochen. Für leichte Fälle kann spezieller Kaugummi mit Wirkstoff helfen, bei schwerer Seekrankheit helfen jetzt nur noch Zäpfchen oder Pflaster.



## Leben an Bord -

Wir haben bisher die besten Ergebnisse mit dem Wirkstoff Dimenhydrant (50mg) erzielt. Bei uns an Bord haben bisher die Tabletten „Neo-Emerdyl“ von Montavit mit Abstand am Besten gewirkt, weshalb wir bei einem Österreichbesuch stets unsere Vorräte aufbessern.

Präparate auf Basis von Ingwer erzielten bei uns an Bord leider nie die erhoffte Wirkung.

Wie bei allen chemischen Keulen haben auch Medikamente gegen Seekrankheit Nebenwirkungen und sollten nicht als harmlose Pillen betrachtet werden. Viele Segler stöhnen über Müdigkeit und Benommenheit nach der Einnahme von Medikamenten gegen Seekrankheit, daher sollten neuen, dem Betroffenen nicht bekannte Medikamenten vorsichtig und wenn möglich nicht von der gesamten Crew begonnen werden. Nach wenigen Tagen auf See kann meist die Einnahme der Medikamente beendet werden, da sich der Körper an die Schaukelei gewöhnt hat und die Symptome der Seekrankheit vermindern bis verschwinden.

Sollte ein Segler intensiv an Seekrankheit leiden, muss darauf geachtet werden, dass er genügend Flüssigkeit zu sich nimmt und in warme Decken eingewickelt wird. Er sollte im Cockpit stets den Sicherheitsgurt tragen, gerade beim Erbrechen über die Seite kann

plötzlicher Schwindel gefährlich werden. Für ihn ist nur noch die Hoffnung wichtig, dass sich der Körper in ein paar Tagen an die Bewegungen gewöhnt und die Leiden von alleine verschwinden.

Als kleiner Tipp: nach einem feuchtföhlichen Abend das Ablegen am Besten um einen Tag verschieben, Alkohol verstärkt die Symptome der Seekrankheit und "Kater im Seegang" gehört zu den schlimmsten Seerfahrten, die ich erleben durfte ;-)

[Zurück zu Leben an Bord...](#)



*Diese Homepage soll unsere Erfahrungen zeigen, die Inhalte der Texte sind daher unsere persönlichen Anschauungen und unterliegen keiner Verpflichtung auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Dies gilt auch für alle navigatorischen Informationen und angegebenen Koordinaten, wir übernehmen keinerlei Haftung.*