



Herling – Bahnhofstrasse 2 – 87561 Oberstdorf

Seekrankheit

Die **Seekrankheit** ist eine Unterform der Reisekrankheit (Kinetose). Die Betroffenen entwickeln während einer Fahrt mit einem Schiff oder einem anderen Fahrzeug typische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz. Die Seekrankheit kann dabei unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Hier erfahren Sie wie die Seekrankheit entsteht und wie Sie sich effektiv schützen können.

Widersprüchliche Sinneseindrücke

Seekrankheit entsteht, da das Auge etwas anderes wahrnimmt als das Gleichgewichtsorgan. Das Auge sieht (insbesondere im Inneren von Schiffen) eine fest stehende Umgebung. Das Gleichgewichtsorgan meldet aber gleichzeitig, dass der eigene Körper in Bewegung ist. Dies sorgt für widersprüchliche Informationen, welche das Gehirn nicht einordnen kann. Die klassischen Symptome sind: Schwindelgefühl, Übelkeit und Erbrechen.

Besonders stark tritt dieses Problem auf Motorbooten und Fähren auf. Diese schaukeln nicht nur „auf und ab“, sondern bewegen sich auch stark seitlich. Das sogenannte „Rollen“ von Schiffen. Das Rollen ist bei Segelyachten (unter Segel) deutlich schwächer ausgeprägt, da die Segel die Schiffsbewegung merklich stabilisieren.

Auch wenn im Prinzip jeder Mensch einmal seekrank werden kann: Manche neigen stärker zur Seekrankheit als andere und reagieren sensibler auf die schaukelnden Bewegungen. Die gute Nachricht: das Gehirn kann den Umgang mit den ungewohnten Informationen erlernen. Bereits nach 1-3 Tagen an Bord verspüren viele Segler bereits ein deutlich verbessertes Wohlbefinden. Wer regelmäßig auf dem Wasser unterwegs ist, wird auch bei starkem Seegang kaum mehr Probleme haben.

Was löst Seekrankheit besonders schnell aus?

- starker Seegang/hohe Wellen
- langer Aufenthalt unter Deck ohne Blick auf den Horizont
- lesen oder Bildschirmarbeit an Laptop, Smartphone oder Radar
- Hunger und/oder Durst
- Angst vor Seekrankheit
- zu viel Alkohol am Vorabend, Stress und zu wenig Schlaf
- Lebensmittel mit besonders hohem Histamin-Gehalt (u.a. Salami, Fisch, Tomaten, Bananen, Rotwein)
- wenn der Blick dauerhaft nach unten gerichtet wird (anstatt auf die Umgebung/Horizont)

Wie kann man der Seekrankheit vorbeugen?

- Essen und trinken (Wasser ohne Gas): der Magen braucht Arbeit. Wie gewohnt alle Mahlzeiten einnehmen und viel trinken! (auch gegen den Appetit)
Achtung: Süßigkeiten und Chips sind keine Mahlzeit!
- Wer zur Reisezeit eine Diät macht, sollte diese unbedingt während der Seefahrt aussetzen: der Körper braucht dringend Energie, um die permanenten Schaukelbewegungen auszugleichen. Schon bei mittlerem Seegang ist der Kalorienverbrauch vergleichbar mit einem leichten Dauerlauf. Wer Hunger hat, wird seekrank!



Herling – Bahnhofstrasse 2 – 87561 Oberstdorf

- **Vitamin C:** als Brausetabletten oder in Lebensmitteln wie z.B. Ingwer - schon einige Tage vor Reisebeginn mit der Einnahme beginnen. Vitamin C hilft den Histaminspiegel im Körper niedrig zu halten und hat keine gefährlichen Nebenwirkungen. Zudem ist es günstig und überall zu bekommen.
- Von Medikamenten raten wir grundsätzlich ab, da diese immer mit starken Nebenwirkungen verbunden sind. Müdigkeit, verzögerte Wahrnehmung und Lethargie können insbesondere an Bord einer Segelyacht ein ernstes Unfallrisiko darstellen. Pflaster gegen Reisekrankheit sollen aber für die ersten 1-2 Reisetage schon gute Dienste erwiesen haben.

Bei ersten Anzeichen von Unwohlsein hilft:

- an Deck gehen, den Blick auf den Horizont oder auf ein weit entferntes Objekt in Fahrtrichtung richten
- ans Ruder gehen und im Stehen steuern, idealer Weise mit Ziel auf eine Landmarke – das wirkt Wunder
- an einem ruhigen Punkt in der Nähe der Schiffsmittle aufhalten, Blick nach vorn Z.B. im Niedergang stehen (wenn das ohne Absturzgefahr möglich ist und andere nicht behindert)
- Musik hören: ein Ipod mit Ohrstöpseln und guter Musik verbessert das Wohlbefinden
- lieber ausspucken als ewig herum quälen – danach dem Körper wieder mit Wasser und Brot Energie zuführen
- Wenn das alles nicht geholfen hat: unter Deck hinlegen und versuchen zu schlafen
- die Übelkeit verschwindet, sobald das Schaukeln aufhört: beim Ankern kann bereits ruhiges Schwimmen helfen. Aber spätestens wenn man im Hafen festen Boden unter den Füßen hat, ist die Welt wieder in Ordnung.

Quelle: Herr Herling & der Netdoktor

<http://www.netdoktor.de/krankheiten/reisekrankheit/#TOC2>