

## ***Seekrankheit, Auslöser und was man dagegen tun kann!***

Für viele Erstmitsegler/innen ist Seekrankheit die größte Angst! Und Angst ist oft auch Auslöser der Seekrankheit.

Seekrankheit entsteht, weil das Gleichgewichtssystem im Ohr mit den Informationen, die es vom Körper erhält (Umwelt wackelt) nichts anfangen kann. Daher wird einem schlecht, man wird müde und will sich hinlegen, meist muß man sich auch übergeben..

Oft wird dies auch ausgelöst durch die Angst, das Schiff könne (beim Segeln) umfallen, und schwupps: Fehlmeldungen ans Gehirn.

Mitsegler/innen hoffen oft, durch Motorfahrt würde es besser - das ist aber eine Fehleinschätzung, denn: in Motorfahrt bewegt sich das Schiff sowohl entlang seiner Längs- als auch seiner Querachse, es "dreht" sich also, was zu viel mehr Irritation des Gleichgewichtssystemes führt, als beim Segeln, wenn der Winddruck die Querbewegung reduziert, und das Schiff nur entlang der Längsachse schaukelt (zudem ist Motoren bei viel Wind oft langsamer, als Segeln, man "leidet" also länger!). Aber da die Yacht beim Segeln "schräg" liegt, denken Viele, daß es besser würde, wenn sie wieder "gerade" ist (=und motort wird).

Wenn man sich einmal die Druckverhältnisse beim Segeln anschaut und weiß, daß eine moderne Segelyacht kaum "umfallen" (kentern) kann, gewinnt schnell die Erkenntnis, daß "schräg Segeln" keinen Grund zur Unsicherheit bietet, im Gegenteil. Oft geht es dann besser oder das Unwohlsein verschwindet völlig.

Zwar kann Seekrankheit dann bei zunehmendem Seegang durchaus wieder auftreten, manchmal auch nur für kurze Zeit, aber bei den Verhältnissen, die wir an Bord unserer Yachten "normalerweise" erleben, geht es den meisten bald besser, wenn sie das wissen und sich langsam an die Schiffsbewegungen gewöhnen (können).

Chemische Präparate gibt es in jeder Apotheke, die nutzen jedoch nur etwas, wenn man die VOR Start der Tagesetappe nimmt. Zwar wird einem vielleicht nicht oder weniger schlecht, dafür läuft man immer "wie in Watte" herum, auch NACH dem Anlegen bleibt man "gedämpft".

Daher sollte man erst einmal auszuprobieren, wie man ohne zurechtkommt. Denn: Das Gleichgewichtssystem "lernt" meistens recht schnell mit der neuen Umgebung variabel umzugehen, zudem haben wir mit Akkupressurarmbändern (im Segler-Fachhandel) sehr gute Erfahrungen gemacht! Und kaum ist die Yacht ruhig im Hafen, rennt der/die eben noch seekranke Segler/in in die nächste Taverne und futtert mit Heißhunger, da es ihm SOFORT wieder gut geht, wenn das Gehirn wieder "richtige" Informationen bekommt, wo "oben" und wo "unten" ist!

Seekrankheit läßt sich nicht in jedem Fall verhindern! Aber mit ein wenig Grundwissen und einem angepassten Verhalten lassen sich die Symptome für erkennen und Gegenmaßnahmen einleiten.

Oft ist es selbst gemachter Ärger!

### **Eigenes Fehlverhalten wie beispielsweise :**

- langes lesen und nicht aufschauen.
- mit Kopfhören in den Ohren lesen während der Fahrt
- zu Beginn der Reise zu oft unter Deck bzw. während des Törns
- zu wenig trinken

Ersten Symptomen der Seekrankheit wie Gähnen, erstem Schwindelgefühl, flauem Magen, sollte man sofort richtig begegnen

Wenn man es überhaupt nicht in den Griff bekommt, kann man immer noch mit Tabletten den restlichen Törn überstehen.

Medikamente: empfohlen wird das histaminabbauende Cinnarizin, welches es rezeptfrei in der Apotheke gibt.

Scopolamin, das meist gegen Seekrankheit benutzt wird, hat keine histaminabbauenden Substanzen, sondern wirkt lediglich dämpfend! (und eben leider auch NACH Ankunft im Hafen...)

Histamin - wo kommt es her, was dagegen tun?

SEEKRANKHEIT – muss nicht sein

Schweine werden nicht seekrank, denn diese haben ein Enzym namens DAO, welches Histamin neutralisiert.

Histamin ist ein "biogenes Amin", das durch den bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin entsteht. Blockiert (oder reduziert) man die Histamin-Produktion im Gehirn, tritt Seekrankheit nicht auf.

Es nutzt jedoch nichts, sich lediglich wie ein Schwein aufzuführen, das Histamin muß man neutralisieren! \*Spaß\*

Also sollte man histaminhaltige Nahrung meiden (siehe unten) bzw . solche Nahrung zu sich nehmen, die Histamin abbaut.

Stress (z.B. Angst auf dem Schiff) führt ebenfalls zur Ausschüttung von körpereigenem Histamin

Vitamin-C-reiche Nahrung essen und histaminhaltige Nahrung vermeiden

Histaminhaltig sind: Spinat, Tomaten, Rotwein, Bier und Weizenbier, haltbar gemachte Nahrung wie Salami, Hartkäse, Dosen-Thunfisch, Ketchup, Pizza usw.

Histaminarm sind frischer Fisch und Fleisch, Frischkäse, Obst Vitamin C baut Histamin am schnellsten ab!

Also kann man auch Orangen, Kiwi oder Äpfel gut essen, das hilft.

Es ist also nicht der Sehapparat alleine, der Seekrankheit ausmacht, denn auch Blinde können seekrank werden. Die Ursache der Seekrankheit hat auch mit dem Gleichgewichtssinn und den gleichzeitig von Auge und Gleichgewichtsapparat ans Gehirn gelieferten, aber inkonsistenten Informationen zu tun. Sind diese Informationen nicht stimmig, wird man irritiert=seekrank

Keine Sorge: die Yacht kippt nicht um!

Eine große Hilfe ist es, wenn man die physikalischen Abläufe auf und mit einem Schiff versteht: warum wird es jetzt schräg, aber warum kann es nicht umfallen, im Gegenteil: es wird (bei Lage) stabiler...

Also machen Sie sich mit dem physikalischen Ablauf der Schiffsbewegungen vertraut. Vorteilhaft ist es zusammengefasst :

- mittschiffs in Fahrtrichtung stehen, dies kann Seekrankheitssymptome vermeiden oder mildern.
- Gehen Sie ans Ruder, fixieren Sie einen festen Punkt (Land) am Horizont.
- nicht lesen, sondern eine Beschäftigung suchen (die Crew versorgen, Lieder singen, Musik hören)
- nicht unter Deck gehen, bzw. wenn, dann schiffsmittig hinlegen
- Kauen Sie z.B. trockene, salzhaltige Kekse oder Zwieback
- trinken Sie (stilles !) Wasser.
- unter Deck für Frischluftzufuhr sorgen - oder die Nase in den Wind
- Eimer bereitstellen
- Küchentücher und stilles Wasser bereit halten

Sollten Sie Erbrechen, sofort wieder Trinken und Kekse oder Zwieback kauen, damit der Magen nicht leer wird.

Mit leerem Magen erbricht man Magensäure und hat erhebliche Schmerzen.

Wenn Sie auf Deck bleiben, was ohnehin besser ist, SOFORT Lifebelt und Schwimmweste anziehen und sicher anleinen.

Eine nicht seekranke Person sollte Sie betreuen.

Am besten ist es einfach nicht SEEKRANK werden!

