

„Seekrankheit“ ist eigentlich ganz gesund

Nach dem Kurtzörn "Fehmarn Rund" (siehe Logbuch 2006) kam ich mir mit meinem Halbwissen gegenüber meinen Gästen ziemlich blöd vor. Also gehe ich jetzt, besser zu spät als nie, "Der Geißel der Seefahrer" auf den Grund, um zukünftig eine sinnvolle Einschätzung treffen zu können. Damit Du auch was davon hast, gib'ts am Ende der Zusammenfassung die Möglichkeit zum download. Zu meiner Recherche:

Über das Suchwort „Seekrankheit“ gelangt man im www zunächst auf die vermutlich allen Seglern bekannte Seite www.esys.org. Unter der Überschrift „Seekrankheit, die Geißel der Seefahrer“ findest Du eine Zusammenfassung von Artikeln, Aufsätzen, Tipps von Seglern bis hin zur Fachberatung durch Pharmakonzerne und einem Brillenverkäufer. Die meisten Beiträge stammen von 1997 – 98, neueren Datums ist der Beitrag über die Forschung von Prof. Dr. Reinhard Jarisch über die "Histamin"-Toleranz und entsprechende Seglerkommentare aus dem Yachtforum - siehe download am Ende des Berichtes. Darüber hinaus gibt es noch einige aufschlussreiche privat betriebene Seiten (die leider häufig ohne Quellenangabe bei esys abkupfern) und der immer wieder interessante Bobby Schenk: „Ich glaube nicht, dass es jemand gibt, der völlig unempfindlich gegen die Seekrankheit ist. Und natürlich habe ich auch mit diesem Problem zu kämpfen, obwohl es mir bis jetzt noch immer gelungen ist, nicht kotzen zu müssen. Das erzähle ich vor allem als Trost für jene, die glauben wegen der Seekrankheit die Segelei an den Nagel hängen zu müssen" ... oder sich nicht oder nie wieder an Bord trauen. Es gibt also Hoffnung Andreas, Esther und Jörg, ... also weiter lesen:

Als Fahrtensegler mit gerade 2.500 sm und Nichtmediziner, habe ich mir erlaubt, Auszüge aus diesen Quellen subjektiv zusammenzufassen. Aufgrund z.T. erheblicher Nebenwirkungen vieler Medikamente ist vorab der Hinweis, zu Risiken und Nebenwirkungen besser mit dem Arzt oder Apotheker zu reden, durchaus ernst gemeint und entspricht guter Seemannschaft. Auf die Vorkehrungen die an oder unter Deck vor oder bei Schlechtwetter noch zu treffen sind, werde ich hier nur am Rande eingehen.

„Seekrankheit“ ist eigentlich ganz gesund ...

... und eine ganz normale, sinnvolle Reaktion, eher ein Zeichen von Gesundheit des Gleichgewichtsorgans. Selbst das Erbrechen erscheint sinnvoll, da durch die Magenentleerung der Blutfluss im Magendarmtrakt vermindert und somit dem Gehirn und den Muskeln im Rahmen eines Stressreflexes vermehrt Blut zur Verfügung gestellt wird. Die See- oder auch Reisekrankheit (Kinetose) kann also auch als Warnsignal angesehen werden, das dem Körper die Notwendigkeit anzeigt, sich aus einer bedrohlichen Situation rechtzeitig zurückzuziehen, so jedenfalls die Definition von Dr. Karl C. Mayer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie aus Heidelberg.

Wer wird „seekrank“?

Dazu Markus Bärlocher: Kinder zwischen 2 und 12 sind häufiger „seekrank“, ab 50 tritt die Kinetose immer seltener auf (weil das Gleichgewichtsorgan im Alter zunehmend verkümmert, Klaus Dudenhöfer). 15% der Erwachsenen werden nie, 10% immer, 75% gelegentlich (z.B. zu Beginn des Törns oder bei schwerem Wetter) „seekrank“. Laut Bobby Schenk sind "nur" sehr alte Menschen, bei denen das Gleichgewichtsorgan (z.B. durch Verkalkung) unempfindlich geworden ist, im ruhigen Wasser. Nur sehr alte Menschen hat Bobby Schenk geschrieben, Du noch nicht!

Symptome:

Dr. Karl C. Mayer: Die Hauptsymptome der Kinetosen sind Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Mattigkeit, Hyperventilation, Schweißausbrüche sowie Herzklopfen. Schlimmes Erbrechen kann sogar im Extremfall zu gefährlichem Flüssigkeits- und Salzverlust im Körper führen. Kaltschweißigkeit kann bereits nach 1–2 min auftreten und stellt somit auch ein Frühsymptom dar. Die Gesichtsfarbe kann von fahler Blässe bis zu einer grünlichen Verfärbung reichen. Bei besonders anfälligen Personen und lange fortgesetzten Bewegungsreizen kann es schließlich zum Kreislaufkollaps kommen. In der harmlosesten Form tritt wiederholtes zwanghaftes Gähnen, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Zwangsschlucken, Abgeschlagenheit, geistige Leere, Kopfschmerzen, Arbeitsunlust, Desinteresse bis hin zur Lethargie auf.

Was passiert da eigentlich ganz genau?

Treten diese Symptome auf, „...liegt das an den Signalen aus dem Innenohr, die das Gehirn nicht mit den optischen Eindrücken aus dem Auge in Einklang bringen kann. Verantwortlich sind die drei Bogengänge des Gleichgewichtsorgans, die wie die Raumebenen eines dreidimensionalen Koordinatenkreuzes senkrecht aufeinander stehen. In diesen Gängen befindet sich Flüssigkeit, die in Bewegung gerät, wenn der Körper seine Lage verändert. Haarzellen melden diese Flüssigkeitsströmung dem Gehirn. Auszug aus "Warum Wale nicht seekrank werden", Rolf H. Latussek, Welt am Sonntag.

Es ist nicht der Sehapparat alleine, so Prof. Dr. Reinhart Jarisch, der Seekrankheit ausmacht, denn auch Blinde können seekrank werden, sondern die Ursache der Seekrankheit hat mehr mit dem Gleichgewichtssinn und den gleichzeitig von Auge und Gleichgewichtsapparat ans Gehirn gelieferten Informationen zu tun. Passen diese Informationen nicht richtig zusammen, wird man irritiert = seekrank. Stress (z.B. Angst auf dem Schiff) führt zur Ausschüttung von Histamin. Blockiert man die Histamin-Produktion im Gehirn, tritt Seekrankheit nicht auf. Schweine werden nicht seekrank. Das liegt daran, dass diese ein Enzym namens DAO haben, welches Histamin neutralisiert. Histamin ist ein "biogenes Amin", das durch den bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin entsteht. Vitamin C baut Histamin am schnellsten ab - den ausführlichen Beitrag "Schweine werden nicht seekrank" aus YACHT Nr. 1/2005, S. 34-39, im download. Ein zweiter Beitrag, "Anlass zur Hoffnung", aus YACHT Nr. 7/2006, S. 46 - 49 gibt es ebenfalls im download.

Aus der Uni Leipzig erfahren wir über die Aufgabe der Hirnanhangsdrüse aus einem Experiment (GEO 06/92, S. 162), was einigen Menschen während einer Bootsfahrt bei stürmischer See widerfährt: Kopfschmerzen, Schwindel, Pulsanstieg und jenes drückende Gefühl in der Magengegend, das den "Rückwärtsgang" aus dem Magen ankündigt, im Medizinerjargon die "Reverse Peristaltik". Bei den für Seekrankheit anfälligen Personen stieg kurz nach Beginn des Experiments - und noch bevor die Übelkeit einsetzte - der Gehalt der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Blut an, und nach einigen weiteren Minuten schnellte der Spiegel von Vasopressin, einem Hormon der Hirnanhangsdrüse, in extreme Höhen. Gleichzeitig nahm die Zahl der elektrischen Wellen, die von oben nach unten über den Magen wandern, von normalerweise drei auf neun zu. Bei den Probanden, die von der Versuchsanordnung unbeeindruckt blieben, fanden die Mediziner hingegen keine physiologischen Reaktionen. Womöglich könnten - so Koch - Medikamente, die in diesen Hormonkreislauf eingreifen, den Ausbruch der Reisekrankheit verhindern - etwa Substanzen, die Vasopressin zeitweilig blockieren.

Diplom-Psychologin und aktive Hochseeseglerin Gerti Claußen, Autorin des Buches "Seekrankheit aktiv bewältigen": Immer noch werden die psychischen Faktoren der Seekrankheit von Schulmedizinern als zweitrangige Ursachen abgetan. Neurophysiologisch betrachtet lassen sich Seekrankheit, Stress und Angst jedoch kaum voneinander trennen.

Nicht die Sinnesreize an sich können als Ursache für die Seekrankheit angesehen werden, sondern erst ihre individuelle Bewertung in einem Teilabschnitt des Gehirns drückt ihnen den Stempel als Stressoren auf, die den organischen Anpassungsprozess stören. Unter den ungewöhnlichen und oftmals rauen Bedingungen auf See kann die Stress-Grenze schnell erreicht werden.

Gibt es Die Lösung?

Wenn alle Kriegsminister, Handelsschiffreeder, Busunternehmen oder Raumfahrer dieser Welt das Patentrezept gefunden hätten, wir Segler wüssten davon. Nein, es gibt nicht die Lösung.

Ob ich Schwerwettererfahrung habe, dazu noch ein "alter" Salzbucket mit verkalktem Gleichgewichtsorgan bin oder als junger Mensch die ersten Erfahrungen auf der Ostsee segele macht den Unterschied. Unerfahrene Gäste stimme ich mit Sicherheit auf den bevorstehenden Törn ein, indem ich ihnen zusätzlich zur homepage frühzeitig Material zur Einstimmung anbiete. Die Gäste erfahren, dass sie sich auf Boot und Skipper verlassen können und sie erleben an Bord, dass alle Ziele mit ihnen abgestimmt werden. Sie sind aktiver Teil der Crew und müssen demzufolge selbst was tun.

Neben der inneren Vorbereitung, der richtigen Ausrüstung, angemessener Ernährung und warmer Kleidung gebe ich zukünftig besonders gern den Rat von Prof. Dr. Reinhart Jarisch an Gäste weiter, die sich noch unsicher fühlen:

Idealerweise sollte man eine Woche vor dem Törn mit der Einnahme von 75-mg-Cinnarizin-Kapseln (ein- bis zweimal täglich) beginnen. Das Medikament ist in Deutschland verschreibungspflichtig. Es blockiert die Histamin-Bindungsstellen (Rezeptoren) im Gehirn. Die Müdigkeitserscheinungen, die bei manchen als Nebenwirkungen eintreten, vergehen nach einigen Tagen. Dazu können mindestens zwei Gramm Vitamin C täglich die "Seekrankheit" unterdrücken. Beim Auftreten von Symptomen sollte zusätzlich Vitamin C in Form von 500-mg-Kautabletten über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. So wird vorhandenes Histamin abgebaut.

Zukünftig werde ich je nach Crew darauf achten, dass die Ernährung entsprechend angepasst wird, d.h. wenig histaminproduzierende Lebensmittel (kein Fleisch, keine Dauerwurst, keine eiweißreichen Fische wie Makrele, Thunfisch, Hering, kein Alkohol) sondern viel Obst, Saft und frisches Gemüse. Zusätzlich Vitamin C in Form von Kautabletten aufnehmen oder, falls vom Arzt verschrieben, histaminabbauende Medikamente wie z.B. Cinnarizin. Und natürlich ausreichend schlafen, Schlaf baut ganz erheblich Histamin ab. So weit also das Vorspiel.

Blättern wir zu unserem Kurztörn "Fehmarn-Rund" zurück und vergleichen Bedingungen, die das Auftreten der "Seekrankheit" begünstigen (links) mit unserem Verhalten (kursiv):

- Alkohol während des Törns ... *war und ist tabu*
- Alkohol am Vorabend ... *drei Flaschen Bier, ein Absackerlikör, pro Erwachsener*
- Rauchen ... *alles Nichtraucher*
- Genügend Schlaf für alle ... *die Crew war wohl nicht ganz ausgeschlafen*
- Wissen durch Information und Erfahrung ... *soweit das für Einsteiger möglich ist, ja*
- Liebevoller aufmerksamer Umgang, vertrauensvolle Offenheit ... *ja, in jedem Fall*
- Konflikte ggf. sofort ansprechen und Lösungen finden ... *es gab keine Konflikte*
- Schiff zuverlässig warten, Crew als Team, erfahrener Skipper ... *Schiff ist top, der Rest lernt noch*
- Gesunde Ernährung (fettarm, Kohlehydrat, zwischendurch kleine Häppchen) ... *eher nicht*

- Viel Wasser trinken (kein Kaffee, kein Schwarztee, kein Alk) ... *Kaffee zum Frühstück, danach wurde zu wenig getrunken*
- warme, trockene, nicht einengende Kleidung ... *der Skipper ja, die Crew hat zunehmend gefroren (Hinweise des Skippers nicht ernst genommen)*
- rechtzeitig Reffen (aufrecht segeln) ... *war nicht erforderlich*
- *angenehme Beschäftigung mit Erfolgserlebnis* ... Erfolgserlebnisse wurden gefeiert, aber es wurde auch gelitten
- soziale Zuwendung ... *war sehr groß*

In der bei Markus Bärlocher gefundenen Auflistung (oben) liegt bereits ein Großteil der Lösung. Er schreibt weiter: "Am besten wirken Erfolgserlebnisse: Ich fühle mich wohl, ich kann das Schiff steuern, ich werde gelobt, ich bin nützlich für die Gemeinschaft. Wichtig sind positive (oder wenigstens sachliche) Informationen darüber, wie das Schiff funktioniert, wie ich zum Wohlergehen jedes Einzelnen und der Gruppe beitragen kann, was ich für die gemeinsame Sicherheit tun muss, wie der Urlaub und die Reise geplant sind, wie ich Unterstützung bekomme wenn ich nicht weiter weiß, Fragen habe oder Hilfe brauche."

Als Skipper beobachte ich meine Mitsegler immer ein bisschen. Wenn einer etwas apathisch wirkt, vielleicht ein bisschen blass um die Nase wird, oder gähnt, dann stelle ich ihn ans Steuer. Durch die Konzentration auf die Aufgabe und den Blick auf den Horizont (steuern nach Landmarken, Wolken, Sternen - nicht nach Kompass) und das Erfolgserlebnis und das Gefühl nützlich zu sein, beruhigt sich der Magen meist wieder."

Wer bereits weiss, dass die üblichen "Tricks an Bord" - nicht unter Deck liegen und lesen, - aktiv das Steuer übernehmen (nach der Erfahrung, dass im Auto immer nur Beifahrern, nie dem Fahrer schlecht wird) - mittschiffs in Fahrtrichtung stehen und die Schiffsbewegungen mit den Beinen ausgleichen, - Blick überwiegend auf den Horizont richten, - dauernd kleine Mengen Brot oder Salzstangen knabbern, alleine nicht helfen, sollte sich rechtzeitig vor dem Törn an seinen Arzt oder Apotheker wenden. Wenn (heftiger) Seegang zu erwarten ist, solltest Du vorbeugen und nicht warten, bis die Seekrankheit da ist. Dann helfen meist nicht einmal mehr die starken Mittel. Allerdings musst Du selbst herausfinden, was gut verträglich und wirksam ist. Nicht immer liefert die Schulmedizin die richtige Antwort:

Xitix Vitamin C

"Vitamin C habe ich erstmals vor einer Woche, zusammen mit einem Kollegen, bei einem Ostseetörn ausprobiert. Der Erfolg war 100%ig. Selbst bei Hacksee haben wir, sogar unter Deck und im Vorschiff, nicht das Geringste gespürt. Da ich eher zu den Skeptikern gehöre, der Anhänger von Homöopathie oder Ähnlichem zu den Intelligenzallergikern zählt, war ich vom Ergebnis sehr überrascht," berichtet ein Segler im Yachtforum. Ein weiterer stellt fest, "Antihistaminika machen auch müde. Vitamin macht nicht müde, das ist ja das tolle an diesem Ansatz."

Besser geht's doch nicht: "Nachdem ich die Wirksamkeit der Vitamin C Geschichte für mich akzeptiert habe, schlucke ich es öfter und regelmäßiger, nicht allein um Seekrankheit zu begegnene (die tritt nur dann auf, wenn alle möglichen Faktoren zusammentreffen: wie z.B. Suffkater, Stimmungstief, Mief an Bord, kopfüber unter Deck arbeiten, rollendes Boot). Sondern auch als Stimmungsheber, und es funktioniert! Friss Vitamin C und Du bist glücklich! ;-)" Eine ähnliche Meinung wird von weiteren Seglern geteilt: "Vitamin-C-Tabletten zum Auflösen schön zuhause lassen und in der Apotheke Xitix (500 mg Vitamin C Lutschtabletten) holen. Der Trick besteht nämlich darin, die Tabletten zu lutschen und so das Vitamin C über die Mundschleimhaut möglichst rasch ins Hirn zu bringen." Und noch ein überzeugter Segler aus dem Yachtforum: "Vorletzte Woche quer über die Straße von Bonifacio bei W 6 - 7, 2 - 3 m Welle. Habe morgens eine Runde Vitamin-C-Kautabletten ausgegeben. Fazit: alle haben den Wellenritt mit ausdrücklichem Spaß genossen,

niemandem wurde auch nur etwas mulmig. Trotz "ungesunder" Ernährung. Das war früher anders. Mich hat die Vitamin-C-Methode damit jedenfalls überzeugt."

Der Hersteller zur Anwendung: Zur Behandlung von Vitamin-C-Mangel-Krankheiten; zur Vorbeugung von Vitamin-C-Mangel-Krankheiten, wenn dies nicht durch Ernährung möglich ist. Zu den Vitamin-C-Mangel-Krankheiten gehören der Präskorbut (erhöhte Blutungsneigung mit verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit), der Skorbut (zusätzliche ausgedehnte Blutungen im ganzen Körper) und die Moeller-Barlow-Krankheit (Skorbut mit Störungen des Knochenwachstums bei Säuglingen). Es wird täglich 1/ 4 Lutschtablette Xitix eingenommen (entsprechend 125 mg Ascorbinsäure), (Behandlung eines Vitamin C-Mangels) es werden täglich 1 oder 2 Lutschtabletten eingenommen.

Superpep® Reise-Kaugummi-Dragees - rezeptfrei, nur in der Apotheke

Kommentar aus dem Yachtforum: "Superpep forte sollte wirklich nur angewendet werden wenn echter Bedarf entsteht und dessen Wirkung nach ca. 5 Minuten eintritt. Mögliche Nebenwirkungen, wie Halluzinationen, Magenbeschwerden und Hautreaktionen sollten hierbei aber nicht außer Acht gelassen werden." "Für meine Mitsegler hat sich Superpep und Scopoderm sehr bewährt. Hatte bisher jedem geholfen. Zur Überbrückung, bis das Scopoderm wirkt, habe ich noch VOMEX Zäpfchen. Nur benutzen, wenn man vorhat, sich bei schlechtem Wetter unter Deck ohne Eimer/Plastiktüte in Reichweite aufzuhalten und man sich nur durch die Gegend fahren lassen will, ohne wichtige Arbeiten zu übernehmen, da die Wahrnehmung doch stark beeinträchtigt wird oder wenn man weiß, dass es einem trotz dieser Nebenwirkungen immer noch besser geht als wenn's einen erwischt," kommentiert ein zweiter Segler im Yachtforum.

Der Hersteller: Mit Superpep können Kinetosen wirksam behandelt werden. Hierbei wird das Brechzentrum im Gehirn gedämpft und so Schwindel und Übelkeit gelindert. Der in SUPERPEP forte enthaltene und bei Reiseübelkeit bewährte Wirkstoff Dimenhydrinat ist in besonders geringer Dosis in der Kaumasse eingearbeitet. Durch das Kauen wird er bereits weitgehend über die Mundschleimhaut aufgenommen. Das hat besondere Vorteile: Schnelle Wirkung, niedrige Dosierung, keine zusätzliche Belastung für den Magen, macht nicht müde. Superpep-Kaugummi-Dragees unbedingt frühzeitig einnehmen

Vomex A - rezeptfrei, nur in der Apotheke

„Vomex-A ist ein Mittel, das schon am Morgen bei Verdacht auf Seekrankheit eingenommen werden sollte. Es hilft angeblich auch in den meisten Fällen. Der Nachteil hierbei ist, dass es wohl eine gewisse Müdigkeit hervorruft," kommentiert ein Segler im Yachtforum. Ein Zweiter: „Wartet man zu lange hilft Vomex nicht mehr. Wie stark dich die Nebenwirkungen beeinträchtigen, musst du im Selbstversuch feststellen. Der Hersteller rät davon ab, Auto zu fahren etc. wenn du Vomex A einnimmst.“

Ein Dritter: "Seit zwei Jahren nehme ich eine Stunde vor dem Ablegen eine Vomex und bin seitdem nicht mehr seekrank geworden." Noch ein Segler: "An den ersten Tagen auf See nehme ich morgens ein Dragee zum Frühstück und lege dann bei Bedarf eins nach. Ich weiß von mir, dass ich aufs heftigste seekrank werde (gönn' ich keinem) und mache deshalb keine Experimente mehr.

Der Hersteller: Vomex A® wirkt schnell und zuverlässig für viele Stunden und ist bestens verträglich. Sein Wirkstoff Dimenhydrinat wirkt direkt auf das Brechzentrum im Gehirn, ohne die wichtigen benachbarten Zentren für Atmung und Kreislauf zu beeinflussen. Zudem beruhigt Vomex A® die Magen- und Darm-Bewegungen. Vomex (50 mg Dimenhydrinat) nehmen Erwachsene 1 bis 4 mal täglich 1 bis 2 Dragees.

Cinnarizin AL – verschreibungspflichtig

Cinnarizin gehört zur Gruppe der sogenannten Antihistaminika und baut Histamin ab. Es wird bei Durchblutungsstörungen des Gehirns und der Gliedmaßen sowie bei Störungen des Gleichgewichtsorgans bzw. des Innenohrs, z.B. Schwindel eingesetzt.

Verschiedene Kommentara aus dem Yachtforum: „Laut Auskunft eines mir gut bekannten Pillendrehers (Apothekers) ist Cinnarizin ein Naturprodukt, von dem keine Gesundheit beeinträchtigenden Nebenwirkungen bekannt sind (Müdigkeit am Anfang ist ja nicht gerade ungesund - es sei denn, man fährt dabei Auto). Mein Mediziner hatte auch keine Bedenken und verschreibt mir das Mittel bei Bedarf. Es ist leider nur auf Rezept erhältlich. SeglerInnen, verabschiedet Euch vom Würfelhusten, schluckt Cinnarizin!“

„Cinnarizin hat den absolut gleichen Inhaltsstoff wie das früher erhältliche Stutgeron. Der Erfolg war bisher (ca. 15 Jahre) recht beachtlich (das reichliche Frühstück wählte jeweils den dafür vorgesehenen Weg).“

„Die leichte Müdigkeit ist auch am 3. Tag nicht mehr spürbar; der Körper hat sich gewöhnt. Ich habe das Medikament auch anderen MitseglerInnen gegeben, bei denen sich ähnliche Erfolge zeigten, allerdings wegen der fehlenden Pegelaufbauphase mit etwas Verzögerung.“

„Auch durchblutungsfördernde Mittel sind oft wirksam: Bekannt und nach Aussage vieler Seefahrer gut bekömmlich und wirksam ist z.B. das Mittel Cinnarizin®, ein Mittel das die Durchblutung des geplagten Hirns fördert, dem wegen der Stresshormone leicht "der Saft abgedreht" wird.“

Scopoderm TTS® Transdermales Pflaster – verschreibungspflichtig

„Die werden hinter das Ohr geklebt und bleiben da drei Tage. Bei mir haben sie immer gewirkt und ich werde nicht mehr ohne Segeln gehen. Die einen mögen das als Weichei ansehen, ich genieße dafür schon am ersten Tag das Lesen unter Deck. Und bei dem letzten Sturm war es auch hilfreich, da ich die gesamte Zeit unter Deck bei Funk und Navigation verbringen musste.“

Mit den Pflastern kann man übrigens auch schwimmen gehen ohne dass man sie verliert. Sie sind allerdings verschreibungspflichtig, man muss also vorher zum Arzt.“ Ausschnitt aus dem Yachtforum. Ein zweiter Ausschnitt: „Scopolamin hilft zumindest, dass die Crew nicht bei schwerer Seekrankheit über Bord springt. Aber die Schiffsführung sollte nicht von jemanden der unter Scopolamin steht, gemacht werden...“

Rund-Fehmarn-Mitsegler Eckart: "Mit sehr viel Glück habe ich das (vermutlich deutschlandweit letzte Päckchen) "Scopoderm" in einer hannoverschen Apotheke ergattert. Die Pflaster habe ich zeitgerecht aufgelegt und nicht die geringsten Probleme während des gesamten Törns gehabt! Anzumerken ist allerdings, dass ich längere Aufenthalte unter Deck während der Fahrt vermieden habe."

Der Hersteller: Scopolamin ist ein Anticholinergikum. Es wirkt auf das willentlich nicht beeinflussbare Nervensystem (vegetative Nervensystem). Dieses Nervensystem ist für die Regulation der verschiedenen Organfunktionen zuständig. An den entsprechenden Nervenkontaktstellen setzt es die Wirkung des Überträgerstoffes Acetylcholin herab. Auf den Körper wirkt es allgemein anregend. Die vegetativen Reaktionen wie Schwindel, Übelkeit oder Kreislaufstörungen werden gehemmt. Daraus ergibt sich die Anwendung bei Reiseübelkeit. Scopolamin hat keine histaminabbauenden Substanzen, sondern wirkt lediglich dämpfend! (und das leider auch nach der Ankunft im Hafen).

Warnhinweise! Der Wirkstoff sollte nicht zusammen mit Alkohol eingenommen werden. Dieses Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändern, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol. Siehe auch diese Zusammenfassung von Kommentaren (2005) des Yachtforums zur Wirksamkeit von Medikamenten:

 [Zusammenfassung einer Diskussion aus dem Yachtforum](#) zur Wirksamkeit von Medikamenten (2005)

Zu den Medikamenten eine erweiterte Zusammenfassung von Prof. Dr. Hans Scherer, FU Berlin, Sonderdruck Deutsches Ärzteblatt - Ärztliche Mitteilungen, 72. Jahrgang, Heft 29. Die Auflistung stammt aus 1997 - etwas aktuelleres habe ich leider nicht gefunden:

Antiemetika stammen aus folgenden Arzneimittelgruppen: Cholinolytika, Antihistamenika und Neuroleptika. Zum Teil werden die Antiemetika auch als Antivertiginosa- oder als Antinausea-Präparate zur Therapie der Reisekrankheit eingesetzt. Es handelt sich häufig um Mischpräparate. Bezüglich der Dosierung muß bei diesen Präparaten auf die Verpackungshinweise verwiesen werden.

1. Cholinolytika:

Sie enthalten Atropin und/oder Skopolamin und blockieren den Brechakt. (Präparate: Vasano®, Emesan®, Extracta Belladonnae usw.). Dosierung von Skopolamin: 0,5 mg per os.

Nebenwirkung: Trockenheit von Mund und Nase, Tachykardie. Kontraindikationen: Glaukom, Prostatahypertrophie, Tachykardie

2. Antihistamenika:

Sie enthalten: 1. Diphenhydramin (Emesan®, Fortraevel®, Vomex A®, Dramamine®). Die Wirkungsdauer beträgt 2 bis 5 Stunden. 2. Meclicin (Postafen®, Bonamine®, Peremesin®). Die Wirkungsdauer beträgt 10 bis 20 Stunden. Die Präparate wirken peripher atropinartig. Der zentrale Ansatzpunkt für die antiemetische Wirkung ist noch nicht vollständig aufgeklärt. Sie wirken mindestens ebenso gut wie Atropin und Skopolamin und haben diese Alkaloide aus der Behandlung der Reisekrankheit nahezu verdrängt.

Nebenwirkungen: Teilweise erhebliche Müdigkeit und Abgestumpftheit. Trockenheit in Mund und Nase. Größere Dosen wirken zentral erregend (motorische Unruhe).

3. Neuroleptika:

Promethacin (Atosil). Dieses Präparat steht dem Chlorpromacin (Metaphen®) sehr nahe. Es hat einen atropinähnlichen Effekt auf den Hirnstamm. Die Wirkungsdauer beträgt 5 bis 19 Stunden.

Nebenwirkungen: Erhebliche Müdigkeit (das Präparat wird auch als präoperatives Sedativum eingesetzt).

Alle Präparate, die Neuroleptika mehr, die Antihistamenika weniger, haben als Nebenwirkung eine ausgeprägte Müdigkeit zur Folge. Sie werden deshalb häufig mit Coffein kombiniert. Alle Präparate sind wegen dieser Nebenwirkung für Autofahrer bzw. Skipper nicht geeignet. "Beifahrer" sollten die Antihistamenika wählen, da deren antiemetischer Effekt sehr gut und ihr Ermüdungseffekt dagegen geringer ist als der von Neuroleptika. Kinder sind wegen ihrer Unruhe und Bewegungsvielfalt am häufigsten den kombinierten

Beschleunigungen ausgesetzt. Bei ihnen ist die stärker sedierende Komponente der Neuroleptika erwünscht. Für Schwangere sind nur Neuroleptika zu empfehlen.

Jeder Skipper weiß, dass die Einnahme von Medikamenten die Wahrnehmung stark beeinträchtigt und nicht mit einer verantwortlichen Schiffsführung vereinbar ist.

Es geht auch sanfter und ganz ohne Medikamente:

Als "sanfte" Mittel eignen sich Ingwerpräparate oder auch kandierter Ingwer sowie homöopathische Mittel wie "Cocculus D6". Die helfen leider nicht allen, können aber trotzdem das Richtige sein.

Akupressur: Chinesische Ärzte wenden seit Jahrhunderten die Akupunktur bei der Reisekrankheit an. Durch Akupressur - also per Massage - läßt sich der Neiguan-Punkt stimulieren: Wenn man die Hand in Richtung Ellenbeuge anspannt, werden zwei Beugersehnen sichtbar, zwischen denen sich der Punkt zwei Daumen breit oberhalb der Handgelenksquerfalte befindet. Hier sollte der Reisende mit dem Daumen der anderen Hand mehrere Minuten massieren. Wenn das nicht hilft, vor allem den Kopf - möglichst wenig bewegen, sich gedanklich ablenken und keine Angst aufkommen lassen - denn die peitscht gerade jene Hormone in die Höhe, die den Magen in Aufruhr bringen.

Noch einmal Markus Bärlocher: Die beste Therapie habe ich von meiner Freundin Beate, Hebamme, gelernt: Sie wird nur angewendet, wenn wirklich Bedarf entsteht. Die Wirkung erzeuge ich selbst, indem ich mein eigenes Energiesystem anrege und harmonisiere. Die Wirkung tritt schnell ein. Nebenwirkungen gibt es keine. Drücke gleichzeitig an jeder Hand jeweils drei Fingerkuppen gegeneinander: rechte Hand: Daumen, Zeige- und Mittelfinger linke Hand: Daumen, Mittel- und Ringfinger Halte den Druck mindestens 5 Minuten. Überliefert wurde dieser Griff von Kim Da Silva.

Von Bobby Schenks wunderbarer Seite der "Trick 17" von Klaus Dudenhöfer, Arzt (Internist) und Schulmediziner: "Die Nadel setzt da an, wohinter sich das Gleichgewichtsorgan - verantwortlich für die Bewegungskrankheit - verbirgt. Was aber reiner Zufall ist und nichts mit der Einstichstelle zu tun hat. Vielmehr spiegelt das Ohr in der Akupunktur-Lehre den gesamten Körper wieder, sodass es wichtig ist, den genauen Punkt zu treffen, der auf dem Foto abgebildet ist:



Beim Rechtshänder befindet er sich am rechten Ohr, beim Linkshänder auf dem anderen Ohr. Ideal ist es, wenn sich an Bord eine Akupunktur-Nadel befindet, die dann mit einer leichten Linksdrehung zwei Millimeter tief eingestochen wird. Es reicht aber auch jede andere Nadel, die am besten vorher desinfiziert werden sollte, was auch durch Ausglühen der Nadelspitze geschehen kann. Und jetzt das Beste: Ist gerade keine Nadel - jeder Leidgeprüfte weiß, dass gerade langes Rumsuchen unten in den Schapps "das Fass zum Überlaufen" bringen könnte - kann auch der Fingernagel mit leichtem ständigen Druck zur Akupressur auf diesen Punkt eingesetzt werden. Die Akupuncturnadel oder Akupressur sollte bis zum Verschwinden der Symptomatik, mindestens aber 20 min. angewendet werden. Man kann sich

vor Antritt der Reise von einem anerkannten Arzt (zu finden unter akupunkturarzt.de) eine Dauernadel applizieren lassen, die dann als kleiner Knopf im Ohr verbleibt, bis sie von selbst

nach 3-10 Tagen herausfällt. Diese ist auch bei Tätigkeiten wie Schwimmen oder Tauchen oder Duschen nicht hinderlich. Mutige können ohne Weiteres diese Dauernadel, welche fertig mit einem entsprechenden kleinen Einführungsset in jedem Medizinbedarfsgeschäft zu erwerben ist, an dem bezeichneten Ort im Ohr der Händigkeit einstechen. Für alle anderen bleibt immer noch die Möglichkeit der Akupressur."

Wenn's ganz schön schwierig wird

sind Aufenthalte unter Deck zu vermeiden oder so kurz wie möglich zu halten. Wenn der Gang auf das Bord-WC unvermeidlich wird, sollte der Skipper beidrehen. Dann ist Ruhe im Schiff und die Crew kann durchatmen. Der Gang auf's WC fällt um so kürzer aus, wenn Lifebelt und Segelklamotten bereits im Cockpit gelüftet werden. Meine Crew hat bei 8 Bft. Halbwindkurs auf den Gang zum Bord-WC verzichtet und stattdessen lieber eine geköpftete Plastik-Wasserflasche zum Pinkeln missbraucht.

Wenn in Notfällen wirklich nichts mehr geht

muss der Törn abgebrochen und der nächste Hafen angelaufen werden. Gerti Clausen: Bei schwerer Seekrankheit (restloses Erbrechen, Verlust der Selbststeuerung, Dehydrierung) muss der Betroffene intensiv betreut werden. Dann helfen nur noch Darmzäpfchen: Paspertin oder MCP - gibt's auch als Tropfen (leichter anzuwenden, aber wegen Erbrechen evtl. schwieriger zu dosieren).

Kontraindikation: Epilepsie, Kinder.

Flüssigkeit mit etwas Zucker und Salz verabreichen (auf einen Liter Tee: 1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Zucker und 2 Teelöffel Traubenzucker, auch als "Elotrans" erhältlich). Bei starker Angst Beruhigungsmittel geben und den Seekranken von der Freiwache beobachten und betreuen lassen. Besteht Selbstmordgefahr (versuchtes Über-Bord-Springen), den Kranken sichern, ggf. festbinden.

Ich hoffe sehr, dass es niemals so weit kommt und diese Zusammenfassung dazu beitragen kann.

Ralf Uka

Literatur zum Thema:

Reinhart Jarisch
Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit
2. Auflage von 2004 177 Seiten, 5 Abb., 28 Tab. Seiten
Thieme Georg Verlag, ISBN 3-13-105382-8
24.95 EUR

Wolfgang Hausner zu Kapitel 11 (Auszug):

Herrn Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch ist hier ein echter Durchbruch gelungen, indem er aufzeigt, dass die primäre Ursache der Seekrankheit Histamin ist, eine Tatsache, die bis jetzt nicht erkannt wurde. Diese Information alleine würde einen seekranken Menschen nicht gesund machen, aber Herr Dr. Jarisch sagt uns nicht nur warum wir seekrank werden, sondern hat auch gleich das Rezept zur Hand, das so verblüffend einfach ist, dass ich nur hoffen kann, dass möglichst viele Menschen davon Gebrauch machen werden.

Gerti Claußen
Seekrankheit aktiv bewältigen

230 Seiten, zahlreiche Abbildungen, kartoniert
Delius Klasing Verlag, ISBN 376881047X
13,30 EUR

Die Autorin, Psychologin und Psychotherapeutin, veranschaulicht die vielen Gesichter der Seekrankheit durch zahlreiche Berichte und vermittelt dadurch ein völlig neues Bild der Seekrankheit: Denn „Seekrankheit ist Streß, und Streß fördert Seekrankheit.“ Diese erweiterte, umfassende Sichtweise des Phänomens öffnet das Tor zu einer breiten Palette aktiver Maßnahmen die Seekrankheit auch ohne Medikamente zu bekämpfen.

Downloads:

 ["Seekrankheit ist eigentlich ganz gesund"](#) - die vollständige Zusammenfassung dieses Logbucheintrages

 ["Schweine werden nicht seekrank"](#) aus YACHT Nr. 1/2005, S. 34-39

 ["Anlass zur Hoffnung"](#) aus YACHT Nr. 7/2006, S. 46 - 49

 [Zusammenfassung einer Diskussion aus dem Yachtforum](#) zur Wirksamkeit von Medikamenten (2005)

 [Die Stiftung Warentest](#) mit Dank an Skipper Charly: Eine Zusammenfassung für Landratten und Seeleute