

Lesen Sie WELT DIGITAL Komplett und sichern Sie sich ein iPad mini. Nur noch kurze Zeit! Jetzt bestellen

08.04.09 Fischfutter

So beugen Sie der Seekrankheit wirksam vor

Der Mund wird trocken, kalter Schweiß bricht aus. Dazu kommen Schwindel und Übelkeit, bis der Betroffene schließlich "die Fische füttern" muss. Vor Seekrankheit ist im Grunde niemand gefeit. Was vor dem Übel schützt und wie Sie vorbeugen können. Tipps für den nächsten Törn oder Kreuzfahrt. Von Oliver Stenzel

ARTIKEL EMPFEHLEN

E-Mail	6	1	0
	Empfehlen	Twittern	

Kommentare Drucken



Foto: Picture24

Diese Vier scheinen noch bester Laune zu sein. Doch nicht jeder ist so resistent gegen Seekrankheit

Bild teilen

WEITERFÜHRENDE LINKS

- Selbstversuch: Von Zweien, die auszogen, das Segeln zu lernen
- Wir sind Segler: So läuft die Prüfung zum Sportbootführerschein
- Segeln: Mit dem Katamaran über die Wellen schießen
- Segeltörn: Einmal über den Atlantik – Traum oder Alptraum?

Zwar gipfelt die Seekrankheit, medizinisch eine Variante der Reise- oder Bewegungskrankheit (Kinetose), nicht immer in schwerem Erbrechen – aber auch weniger ausgeprägt kann sie die Bootstour vermasseln.

Mit Medikamenten, aber auch mit einfachen Verhaltensregeln lässt sich ihr gut begegnen. Erklärt werde die Kinetose meist damit, "dass der Körper Schwierigkeiten hat, verschiedene widersprüchliche Reize zu verarbeiten", sagt Michael Knappich, Arzt für Reisemedizin am Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin.

Durch die Schaukelbewegungen auf See komme es zu einer Diskrepanz zwischen dem, was das Auge sieht, und dem, was das Gleichgewichtsorgan und andere Bewegungssensoren ans Gehirn melden. Dabei wird vermehrt Histamin ausgeschüttet. Einer neuen Hypothese des Allergologen Reinhard Jarisch aus Wien zufolge löst erst das Histamin die Symptome aus.

Völlig gegen Seekrankheit gefeit ist fast niemand, individuell gibt es

MEISTGELESENE ARTIKEL

- Euro-Krise**
Was die Statistiken über Griechenland verschweigen
- Lob von Barroso**
"Merkel versteht am besten, was gerade in Europa passiert"
- Meinung Bundespräsident**
Der Fehltritt des Joachim Gauck
- Tipps und Tricks**
Männer, Bier gehört nicht auf das Grillfleisch!
- Luftangriff**
Hochmoderne Raketen waren offenbar Ziel der Israelis

KREUZFAHRT, CAMPING & WELLNESS

Die beliebtesten Urlaubsarten

- | | |
|----------------|---------------------|
| Kreuzfahrten | Strandurlaub |
| Camping | Ferienhaus |
| Familienurlaub | Urlaub mit Haustier |
| Aktivreisen | Wellnessreisen |
| Luxusurlaub | Cluburlaub |

Alle Reise-News

kleine, kurze Bewegungen als sehr unangenehm, andere Leute lange Rollbewegungen", sagt Andreas Koch, Flottenarzt am Schiffsmedizinischen Institut der Marine in Kiel-Kronshagen.

Zumindest auf großen Schiffen sind diese Bewegungen kaum noch ein Problem: "Die Stabilisatoren auf einem modernen Kreuzfahrtschiff haben der Seekrankheit längst den Schrecken genommen", sagt Karl Rabe, Schiffsarzt auf dem Kreuzfahrtschiff "MS Europa". Einige vorbeugende Verhaltensweisen vergrößern die Chance, der Seekrankheit zu entgehen: "Auf Alkohol und Nikotin sollte man am Vortag und am Tag der Reise lieber verzichten", rät Knappich.

Am Tag der Fahrt sollte der Reisende ausgeschlafen sein und eher kleine Mahlzeiten zu sich nehmen – "der Magen sollte weder ganz leer noch ganz voll sein". Zudem sei der Aufenthalt mittschiffs besser als am Bug oder Heck, weil dort relativ wenig Seegang zu spüren ist. Wenn es einen doch erwischt: am besten aufs Oberdeck an die frische Luft gehen und einen Punkt am Horizont fixieren.

Unter Deck sei das Risiko größer. "Da sehen Sie eine gerade Wand, während das Gleichgewichtsorgan meldet, es schaukelt", sagt Koch. Als guten Trick nennt er außerdem: "In die Kojen legen. Denn beim Schlafen sinkt automatisch der Histaminspiegel." Wer weiß, dass er sehr anfällig ist oder ihn eine raue See erwartet, der sollte schon einige Stunden im Voraus Medikamente nehmen.

"Antihistaminika wie Diphenhydramin oder Dimenhydrinat eignen sich bei mittleren bis leichten Beschwerden", erklärt Knappich. Für stärkere Beschwerden empfiehlt er Präparate mit Scopolamin oder Promethazin. Hat der Betroffene die vorbeugende Medikation versäumt und hängt über der Reling, dann helfen meist nur noch Zäpfchen mit Diphenhydramin oder Metoclopramid. "Bei akuten Fällen geben wir diese Wirkstoffe als Injektion", sagt Schiffsarzt Rabe.

Alle Medikamente haben als Nebenwirkung Müdigkeit. Bei eher leichten Beschwerden lohnt es sich also, Alternativen auszuprobieren. So scheint Ingwer, ein altes Seefahrer-Mittel, bei leichten Beschwerden oft gut zu wirken, auch wenn dies wissenschaftlich noch nicht belegt ist. Möglicherweise hilft auch **Vitamin C** – dessen Wirksamkeit prüfte kürzlich das Schiffsmedizinische Institut der Marine. Die Grundüberlegung: Da Vitamin C bewiesenermaßen Histamine abbaut, könnte es eine vergleichbare Wirkung wie Antihistaminika haben, aber ohne deren Nebenwirkungen, sagt Forschungsleiter Koch.

Mehr zum Thema : www.esys.org/seekrank/

Tipps und Wissenswertes zum Thema Kreuzfahrt

- So finden Sie beim Online-Vergleich die richtige Kreuzfahrt
- Kreuzfahrt - Die günstigsten Kreuzfahrt-Veranstalter im Vergleich
- Kreuzfahrten Lastminute - Worauf Sie beim Buchen einer Lastminute-Kreuzfahrt achten müssen
- Empfehlungen für die schönsten Kreuzfahrten
- Wie Sie auf Ihrer Kreuzfahrt sparen können
- Das sollten Sie über Kreuzfahrt-Schiffe wissen
- Fluss-Kreuzfahrt - Mit Viking River Land und Leute kennen lernen

Alles zum Thema Karibik-Kreuzfahrt

- Das sollten Sie vor der Buchung einer Karibik-Kreuzfahrt beachten
- Dieses Kreuzfahrt-Schiff bringt Sie in die Karibik
- Was Sie auf AIDA-Kreuzfahrt in die Karibik erleben können

Home 16:51 Amanda Knox: Das verstörende Leben des "Engels mit

NEUESTE BILDERGALERIEN



Kenia
Wilde Tiere in der Masai Mara, Dünen an der Küste



Zehn Wanderziele
Touren auf Mallorca, Island oder dem Mount Everest



Erkenntnis
Reisen hilft dabei, sich selbst zu entdecken



Wettbewerb
Einzigartige Augenblicke – festgehalten auf Reisen

ONLINEFOTOSERVICE.DE

ANZEIGE

10% Rabatt auf
CEWE WAND-DEKO

Jetzt Vorteil sichern

REISE - AKTUELLE NACHRICHTEN



Fern **Hormanns Hoteltest**
Ein Deutscher leitet Miamis Top-Designhotel



Reise **Regeln im Ausland**
Alkoholgenuss kann Radler bis zu 2000 Euro kosten



Reise **Online-Auktionen**
3, 2, 1 – und Sie sitzen in der Businessclass



Panorama **Vergnügungsparks**
Kopfüber in den Absturz auf der Achterbahn



Deutschland **Deutschland**
Kreuzfahrten boomen – allerdings nicht auf Flüssen

AKTUELLE REISEANGEBOTE

ANZEIGE



Top Urlaubsangebot: Berlin

1 Woche im 3.5* Hotel inkl. Flug. Jetzt günstig online buchen!

ab in-den-urlaub ab € 299



Ferienwohnungen Berlin

Jetzt günstige Hotel- alternative aussuchen und bequem online buchen!

wimdu.de ab € 39

NEUESTE VIDEOS



DW
Ein Streifenzug durch Bremen und



Mexiko
Roboter suchen nach Gräbern in der Ruinenstadt



LOVEFILM Online-Videothek



kursfinder.de Weiterbildung