

Seekrankheit und was dagegen tun?!

Wenn das dein erster Törn sein sollte und du dir Gedanken darüber machst, ob du seekrank werden wirst - denke gar nicht weiter! Menschen mit lebhafter Phantasie können sich so in diese Gedanken rein steigern, dass sie dann auch seekrank werden. Wenn ihr dann unterwegs seid, und sich abzeichnet, dass du nicht seefest bist, ist das bedauerlich, aber noch kein Grund, in Panik zu geraten und zu denken, dass wäre den Rest des Törns so. Es sind die Reaktionen unseres Körpers auf ungewöhnliche Beschleunigungsreize, welche nicht mit dem von unserem Gehirn gewohnten Wahrnehmungsmuster übereinstimmen. Wir alle müssen uns erst mal an die Schaukelei gewöhnen, und selbst die ältesten „Salzbucket und erfahrensten Skipper / Innen sind von Seekrankheit nicht verschont. Sich in Lee über die Reling zu hängen, ist keine Schande, und oftmals ist es danach auch besser mit dem Magen. Crewmitglieder: Beobachtet eure Mitsegler, achtet auf Anzeichen von Seekrankheit, kümmert euch um sie! Die nicht Seekranken sind dann dafür zuständig, Dinge unter Deck holen (Jacken, Lifebelts, Kekse), damit die Seekranken möglichst nicht mehr unter Deck müssen (außer um sich in die Koje zu legen). Gebt den Seekranken das Gefühl, dass die Seekrankheit nichts Besonderes, nichts Schlimmes ist. Nach dem Fische-füttern reicht dem „Fütterer“ ein Papiertuch und ein Glas Frischwasser zum Mund-ausspülen. Für Menschen, denen eh schon leicht schlecht ist, ist es auch eine Zumutung, wenn die anderen übers Essen (und Rückwärts-Essen) reden!

Wenn du die ersten Anzeichen (flaues Gefühl, trockner Mund, kalte Schweißausbrüche, Übelkeit) bemerkst, könnte folgendes helfen:

1. nicht gegen die Übelkeit ankämpfen.
2. Lass dir vom Skipper einen Platz an Deck zeigen, an dem du dich übergeben kannst, ohne dich und andere zu gefährden.
3. Wenn du das Gefühl hast, dich übergeben zu müssen, tu es - es ist keine Schande, man fühlt sich im Allgemeinen hinterher besser, wenn auch ein wenig matt.
4. Solltest du vor Erschöpfung einschlafen, ist das okay - zieh dir den Lifebelt an, dann bist du auf jeden Fall gesichert. Crew: Sorgt euch um den Lifebelt und evtl. auch eine leichte Decke, Sonnenschutz nicht vergessen!
5. Der ruhigste Punkt des Bootes ist in der Schiffsmitte, möglichst tief unten, in den meisten Fällen also der Salonboden. Bleibst du im Cockpit, willst aber nicht liegen, dann stell oder setz dich in Fahrtrichtung und schau nach vorne an den Horizont.
6. Viele Teilnehmer bekämpfen die aufkommende Übelkeit auch mit Pudergehen. Das hilft, weil man dabei nicht so sehr auf die Schiffsbewegungen achtet, sondern vielmehr das angepeilte Ziel, sprich den ruhigen Horizont oder eine Landmarke im Visier hat.
7. Wenn du wirklich unter Deck gehen möchtest, dann versuch auf dem schnellsten Wege deine Koje zu erreichen und leg dich hm wie du bist - notfalls auch mit Ölzeug. Im Liegen lässt sich Seekrankheit immer am leichtesten ertragen.
8. Es hilft immer, den Magen vor einem Segelschlag nicht zu überfordern. Also kein üppiges/fettes Abendessen vor einem Segeltag. Keine Alkoholmengen! Kein schweres Frühstück, kein Kaffee, keine Milch/Milchprodukte, kein Hartkäse, keine Dauerwurst. Besser ist es, nur magenberuhigenden Kräutertee oder ein wenig stilles Wasser zu trinken, Zwieback, Bananen, und andere leichtverdauliche Dinge zu sich zu nehmen. Selbst wenn einen die Übelkeit schon befallen hat, hilft es manchmal, an trocknen Keksen oder an Zwieback zu knabbern.
9. Wenn alles nicht hilft, gibt es noch, Scopoderm TTS® Transdermales Pflaster Wirkstoff: Scopolamin Hersteller: Novartis Consumer Health GmbH Rezeptpflichtig Wie wirkt der Inhaltsstoff? 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.

Hier ein Link zum Wirkstoff:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Scopolamin>