



Medizinische Helpline

+43 732 290 290-1

Technische Helpline

+43 732 290 290-2

Was tun bei Seekrankheit

Seekrankheit beschäftigt die Menschheit seit dem Beginn der Seefahrt. Jedoch nicht alle sind betroffen. 10 % aller Menschen leiden kaum an Seekrankheit. Kleine Kinder und ältere Menschen leiden auch weniger darunter. Asiaten dafür jedoch häufiger.

Was ist die Ursache für diese Form einer Bewegungsanpassungsstörung (Kinetose)?

Seekrankheit ist nämlich keine Krankheit, auch wenn man sich so fühlt.

Es gibt viele Theorien zur Entstehung der Seekrankheit. Eine der plausibelsten kommt aus Österreich und wurde von Herrn Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch in Wien aufgestellt. Er stellte fest, dass Seekrankheit durch Histaminfreisetzung gefördert wird.

Histamin wird vom Körper selbst produziert und dies vor Allem bei Stress, Angst, Müdigkeit und Verzehr von Reifezeugnissen (Käse, Schinken, Alkohol, etc.).

DIE BESTEN MITTEL GEGEN SEEKRANKHEIT

- **Antihistaminika** – allerdings machen diese auch müde und sind deswegen nicht zugelassen, wenn man Fahrzeuge steuert. Für Gäste und evtl. Crew sind sie aber sehr zu empfehlen. Cinnarizin ist einer der bestwirkenden Inhaltsstoffe. Die Namen der Medikamente sind unterschiedlich und wechseln leider auch häufig. **Diese Mittel wirken auch bei bereits manifester Seekrankheit.** Der Betroffene soll sich hinlegen, die Augen schließen, 75mg Cinnarizin einnehmen und versuchen zu schlafen.
- **Vitamin C** kann in hohen Dosen auch den Histaminspiegel senken. 2000mg Vitamin C sind hierfür erforderlich (Vorsicht, führt bei einigen zu Durchfall).

- **Ingwer** getrocknet oder frisch als Tee oder Suppe zubereitet kann leichter Seekrankheit vorbeugen.
- Viele schwören auch auf **Seabands**, die Druck auf den Akupressurpunkt Pericard 6 ausüben, welcher gegen Übelkeit helfen kann.
- **Ohrakupunktur** hilft auch vielen Betroffenen, sollte aber von einem Fachmann durchgeführt werden.
- Auch **homöopathische Mittel** können helfen, wie z.B. Cocculu D12.
- Das **Schiff steuern**, oder den **Horizont beobachten** ist immer ein guter Tipp. Zum Schlafen sollte man bei Langstrecken versuchen eine Koje Mittschiffs zu belegen. Der Bug ist nicht zu empfehlen.

Für den Skipper und die arbeitende Crew empfiehlt es sich auf Vitamin C oder Ingwer auszuweichen und bei der Ernährung während des Törns auf histaminreiche Nahrungsmittel zu verzichten.

TIPPS FÜR DIE TÖRNPLANUNG

1. Den Törn mit einer kurzen Fahrt am ersten Tag beginnen, um den Gewöhnungseffekt auszunützen.
2. Medikamente gegen Seekrankheit rechtzeitig einnehmen.
3. Die Einnahme von histaminreichen Speisen und Getränken vermeiden.
4. Wenn möglich an Deck aufhalten, am besten mittschiffs. Stehen ist besser als Sitzen. Ausreichend warm anziehen!
5. Häufige Kopfbewegungen vermeiden.
6. Bei aufkommender Übelkeit Vitamin C-Tabletten lutschen.
7. Wenn sonst nichts helfen sollte, am besten in einer Koje mittschiffs schlafen legen.

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

Nutzen Sie den Service der SkipperCard 24/7 weltweit und genießen Sie ihre Reise. Die SkipperCard Ärzte und Techniker sind jederzeit für sie erreichbar und beraten Sie bei Problemen medizinischer und technischer Art.

Inklusive Auslandsreise Krankenversicherung.

Registrieren sie sich in wenigen Minuten auf www.skippercard.net

SkipperCard Leistung	CC	Plus
Medizinische Helpline 24/7 weltweit	✓	✓
Auslandsreisekrankenversicherung	✓	✓
Technische Helpline 24/7 weltweit	✗	✓
yachtvita Datenverwaltung der Yacht	✗	✓
SkipperCard Jahresbeitrag	€ 125.-	€ 165.-
SkipperCard Jahresbeitrag Family (inkl. PartnerIn und bis zu 2 Kinder unter 21 J.)	€ 185.-	€ 225.-

Für den Inhalt verantwortlich Dr. Holger Ferstl / ÖGMMSS.

SkipperCard – RSFS Service GmbH . Josef-Scheu-Weg 30 . 4020 Linz . Austria . +43 732 290 290 . www.skippercard.net . info@skippercard.net . FbNr. FN 452990 m . UID-Nr.: ATU70982029 . Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der RSFS Service GmbH . Gerichtsstand ist Linz