

# Wohl oder Übel

**SEEKRANKHEIT** Mit ihr kann der Törn zum Horror-Trip werden. Doch es gibt Mittel und Wege, das Volksleiden zu bekämpfen.

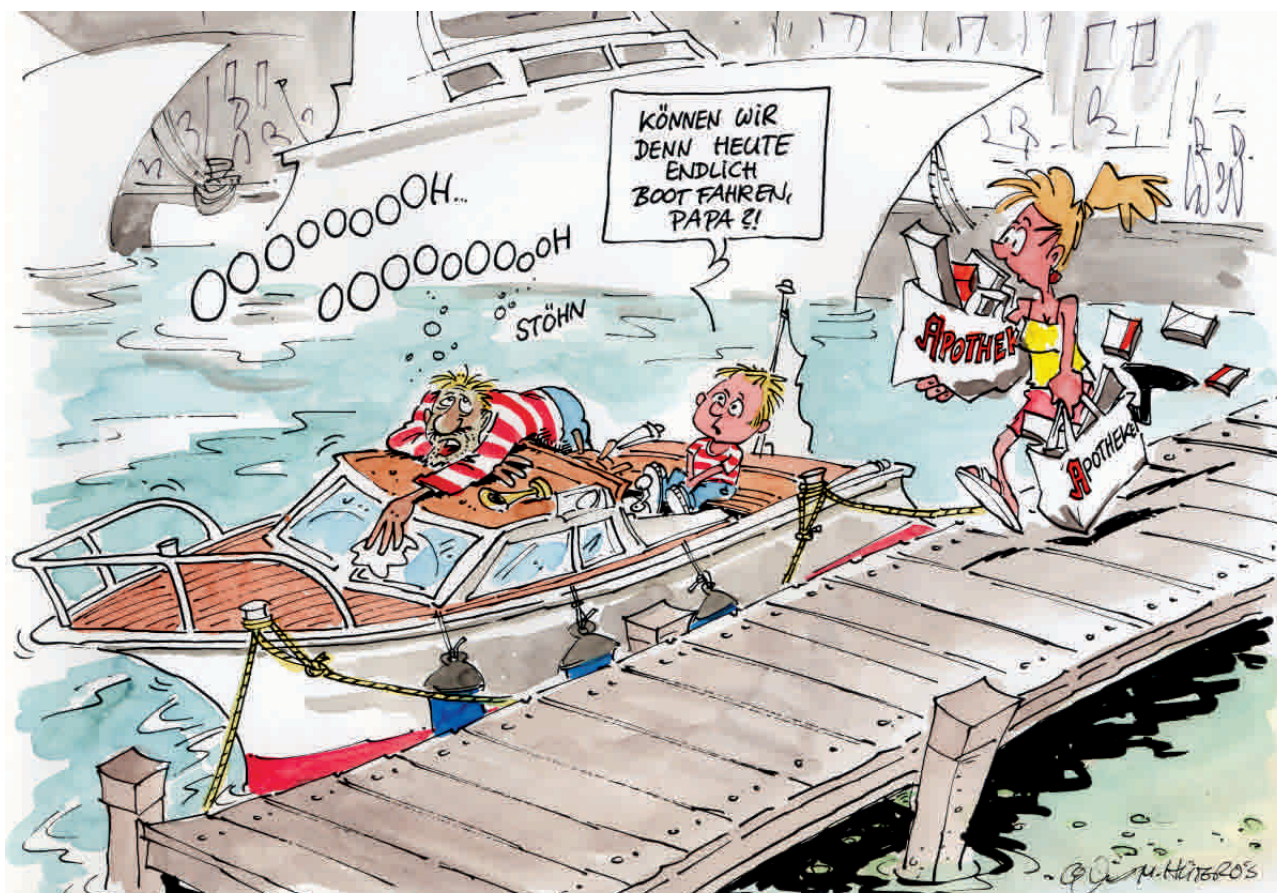
**E**ndlich, der Wind hatte nachgelassen. Nach drei Tagen Sturm schnappen wir uns das 18-Fuß-Boot, der 15-PS-Motor röhrt durch die Schären Südnorwegens. Durch Seekarte und Kompass ist die kleine Bucht mit Sandstrand, die uns ein Fischer empfohlen hatte, schnell gefunden. Der Lärm des Zweitakters verstummt. Nur Möwengeschrei, Sonnenschein und die sanfte Dünung wiegt einen fast in den Schlaf. Allein eines fällt auf:

Kumpel Jens, sonst eher ein Plappermaul, ist merklich ruhiger als sonst. Akute Verstumung durch die traumhafte Landschaft? Fünf Minuten vergehen, zehn Minuten, dann das erste Lebenszeichen: „Uu-uäääh!“ Ein Rülpsen aus blassem Gesicht, Schweißperlen auf der Stirn, sagt er nur: „Marcus, mir ist schlecht.“ Da gibt's nur eines: umdrehen. Wer aus eigener Erfahrung weiß, was Seekrankheit bedeutet, und wem seine Mitfahrer am Herzen lie-

gen, der sorgt für festen Boden unter den Füßen. Die Bordapotheke kann perfekt bestückt sein, das beste Rezept ist immer der Landgang. Es ist Jens ein bisschen peinlich, als wir wieder festmachen: „Ich dachte, das passiert mir nie.“

Sicher ist die Blöße des Übergebens unangenehm. Doch wenn die Seekrankheit ereilt, der befindet sich in millionenfacher Gesellschaft. Übelkeit in den Wellen gibt es, seit sich Menschen aufs Meer wagen, also seit

rund 5500 Jahren. Erste medizinische Aufzeichnungen über das Volksleiden stammen vom Griechen Hippokrates, der schon vor knapp 2500 Jahren die Seekrankheit zu ergründen versuchte und wie auch die Römer erkannte, dass die gesundheitlichen Gefahren eher gering sind. Genauer kam man dem wundersamen Übel jedoch vor nicht allzu langer Zeit auf die Spur. Engländer und Franzosen



ZEICHNUNG: MICHAEL HÜTER



## Schwerer Seegang: Nur mit guter Vorbereitung überstehen Empfindliche solche Törns.



Unsere Berliner Kollegin Heike Blauth nimmt oft Mitfahrer an Bord. Klar werden da auch manche seekrank. Für Blauth sind insbesondere Langeweile, Angst und Anspannung die Auslöser:

„**Seekrank werden die Leute, die nichts zu tun haben. Geholfen hat dann meistens, sie zu beschäftigen. Am besten funktioniert's, ihnen das Steuer in die Hand zu drücken – das scheint Therapie-Charakter zu haben.**“

Aussichtslosen Fällen gibt sie Reisekaugummis. Auch wenn das dann medizinisch kaum mehr helfen kann, die Passagiere sind zumindest abgelenkt.



stellten Ende des 19. Jahrhunderts Theorien über eine Störung des Gleichgewichtsorgans als Auslöser auf; der Däne Arne Akson Sjöberg versuchte 1930 mit Tieren, einen ersten Beweis zu erbringen.

### Im Hirn kommt's zum Konflikt

Heute sind Wissenschaftler in der Forschung deutlich weiter und sich weitestgehend einig über die Ursachen, der – so die Fachsprache – Kinetose. Frei übersetzt bedeutet das „Bewegungskrankheit“. Man wählte diesen Begriff, da Menschen nicht nur auf Schiffen, sondern auch in Autos, Flugzeugen oder im Weltraum aus den gleichen Gründen übel wird. Verantwortlich dafür ist zum einen das Gleichgewichtsorgan, das bei uns gut geschützt in beiden Ohren sitzt, aus drei Bogengängen besteht und dem Hirn die Lage des Körpers im Schwerfeld der Erde vermittelt. Schwanken an Bord nun die Planken – und das primär vertikal mit einer Frequenz zwischen 0,1 und 1 Hz – ist das Organ schnell überfordert. Normalerweise haben wir schließlich ruhenden Grund unter unseren Füßen. Mit im Spiel sind auch die Augen, die bei Seegang auf sich ständig bewegende Objekte reagieren müssen, sowie die Sinne, welche unsere Bewegungsabläufe automatisch steuern. Auch sie müssen sich auf ein neues Umfeld einstellen. All diese Informationen gelangen an die Steuerzentrale unseres Körpers, das Gehirn. Und hier kommt es dann zum Crash, da die Mel-

dungen zweier oder mehrerer Sinnessysteme zum Hirn zunächst nicht übereinstimmen. Solche merkwürdigen Sinnesreize wie auf See sind dort nicht gespeichert, es gibt keine Reaktionsmuster für die aktuelle Situation. „Seekrankheit“, so schrieben zwei englische Forscher ganz treffend „ist ein Warnzeichen für den momentanen Verlust der Orientierung.“

Gefeit ist davor fast niemand, 90 Prozent aller Menschen werden irgendwann seekrank. Frauen eher als Männer, Jugendliche in der Pubertät sowie Kinder und Senioren gelten ebenfalls als anfällig. Unabhän-

gig von der körperlichen Verfassung spielen auch psychische Einflüsse eine bedeutende Rolle. Mangelnde Motivation, private Probleme oder Angst und zu großer Respekt vor dem Törn sind weitere Auslöser des Übels.

### Manche wollen nur noch sterben

Äußern kann sich die „Naturkrankheit“, wie es Thomas Mann einmal formulierte, zunächst ganz harmlos. Anfangssymptome sind etwa Unbehagen, ständiges Gähnen, Müdigkeit, Schwindel oder Kopfdruck. Hierbei müssen die Alarmglocken an Bord noch



Kirstin und Michael Loewen aus Hannover fahren mit ihrer Sea Ray vor allem auf der Ostsee. Trotz des wechselhaften Wetters haben sie keine Probleme mit der Seekrankheit, kennen aber durchaus Skipper, die sie bekommen. So gibt Kirstin Loewen die Erfahrung Dritter wieder:



„**Eine Bekannte behilft sich entweder mit Pflastern hinter den Ohren oder mit Kaugummi. Bei ihr zumindest funktioniert es.**“



MEDIKAMENTE GEGEN SEEKRANKHEIT										
Name	Reisegold	Reise-tabletten	Peremesin N	Postafen	Rodavan	Cinnarizin forte	Superpep forte	Scopoderm TTS	Zintona	Gaviscon
Form	Tablette	Tablette	Dragee	Tablette	Tablette	Tablette	Kaugummi	Pflaster	Kapsel	Tablette
verschreibungspfl.	nein	nein	ja	ja	nein	ja	nein	ja	nein	nein
Preis	5,30 Euro (10 Stück)	3,70 Euro (20 Stück)	5,79 Euro (20 Stück)	5,79 Euro (20 Stück)	5,09 Euro (20 Stück)	5,60 Euro (50 Stück)	6,25 Euro (10 Stück)	11,40 Euro (2 Stück)	4,91 Euro (10 Stück)	6,45 Euro (20 Stück)

Medikamente empfohlen von Dr. Anthony Low, Hamburg; gestellt von Internationale Apotheke, Hamburg.

nicht schrillen. Echte Symptome sind dagegen Gesichtsblassheit, Schweißausbrüche, Völlegefühl, Speichelfluss und Übelkeit. Sie bilden meist, müssen es aber nicht, die Vorstufe zum Aufstoßen, zu starker Übelkeit und Erbrechen. Kommt's ganz schlimm, kann die Seekrankheit auch zu

Elends- und Vernichtungsgefühlen führen, zum Zusammenbruch der Persönlichkeit. Es sind durchaus Fälle überliefert, bei denen die Betroffenen sterben wollten und von Bord gesprungen sind. Hier sollte der Skipper auf keinen Fall „Gutherrrenart“ an den Tag legen, sondern Fingerspitzengefühl



**Der Horizont kippt, alles schwankt: Solche Eindrücke verarbeitet das Gehirn nur schwer.**



Seekrank werden nur die anderen. So war es jedenfalls 30 Jahre lang bei BOOTE-Redakteur Erich Bogadtke (unten rechts im Bild):

„Aber wie heißt es doch so schön: Einmal ist immer das erste Mal. Die Mischung macht's, und die bestand aus einer schönen Dünung, 35°C Wärme bei strahlendem Sonnenschein, einer nach Diesel stinkenden Bilge und einem Fass, in dem blutige Fischteile schwammen. Angeblich stehen große Fische auf solche Teile. Ich nicht. Der Gestank und die ewige Schaukelei beim Trolling, der Spaß am Big Game Fishing war schnell vorbei. Grün im Gesicht und die Reling fest im Griff, fütterte ich die Fische und wollte nur noch eines: an Land. Ich weiß heute noch nicht, wie ich diesen Tag überlebt habe. Vielleicht lag's am Anglerglück (zwei schöne Thunfische). Oder doch eher an dem trockenen Sandwich und der Cola?“



beweisen und den nächsten Hafen, zumindest aber ruhigere Gefilde, ansteuern. Sollte das – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich sein, gilt es, dem Betroffenen möglichst oft Getränke anzubieten. Durch das ständige Übergeben kann der Körper dehydrieren. Erstaunlich und immer wieder zu beobachten ist der eigene Griff des „Kranken“ am zweiten oder dritten Leidenstag zur Wasserflasche. Hier hat sich der Körper den Bewegungen des Bootes angepasst. Doch Vorsicht: Eine Heilung bedeutet das keinesfalls, jedes Boot bewegt sich anders, jeder Tag auf See ist verschieden.

### Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Allemaal besser ist eine anständige Vorbeugung. Und die beginnt schon am Abend vor der Ausfahrt. Wenig, am besten kein Alkohol, leichte Kost und

ein langer Schlaf sind gute Voraussetzungen. Auch eine positive Einstellung – „Die Fahrt wird super“ – helfen als Vorbereitung. Anfällige sollten dies mit der Einnahme von Medikamenten (siehe Tabelle) unterstützen; Tabletten, Dragees und Kapseln gehören hier mindestens eine Stunde vor dem Ablegen in den Magen. Wer noch sicherer gehen will, benutzt Hilfsmittel wie etwa „Seaband“ oder „Reliefband“ (siehe Kasten).

Leider bieten diese Maßnahmen keinen hundertprozentigen Schutz. Doch wen es auf See, abseits des „rettenden“ Festlands, erwischt, der kann immer noch eine Menge machen. Als Erstes gilt: Ab an die frische Luft, und zwar dorthin, wo keine Gerüche vom Motor oder aus der Pantry herumwabern – sie fördern meist das Gefühl der Übelkeit oder rufen erneuten Brechreiz hervor. Ein

# BÄNDER UND BRILLEN

Neben Tabletten, Kapseln und Kaugummis gibt es noch andere Wege, die See- oder Reisekrankheit zu bekämpfen.

■ **Sea-Band:** Die elastischen Armbänder besitzen in ihrer Mitte eine Plastikkugel, die beim richtigen Anlegen auf den Neikuan-Punkt des Handgelenks drückt. Diese Akkupressur soll das Unwohlsein



bekämpfen. Viele Wissenschaftler bezweifeln jedoch die medizinische Wirkung der an beiden Armen zu tragenden Druckbänder und glauben eher an den Placebo-Effekt des Produkts. Im Bootshandel für rund 9 Euro erhältlich.

■ **Reliefband:** Darauf schwört



sogar die US-Navy. Was wie eine Armbanduhr aussieht, wird auch so getragen – nur an der Innenseite des Handgelenks. Hier gibt das Reliefband einstellbare Stromimpulse auf den Neikuan-Punkt (siehe oben) ab. Über Importeur Navyline für 189 Euro im Fachhandel.

■ **Swisstech-Tempest:** Auf den Gläsern dieser „Brille gegen die Seekrankheit“ befinden sich zwei in einer Flüssigkeit bewegliche Balken. Damit soll dem Träger ein künstlicher Horizont vorgetäuscht und der Konflikt zwischen der Wahrnehmung des Auges und der des Gleichgewichtsorgans bekämpft werden. Preis im Fachhandel: etwa 100 Euro.



guter Platz ist mittschiffs. Hier liegt der ruhigste Punkt, da sich die Bewegungsachsen (X, Y, Z) des Bootes dort kreuzen.

Der ständige Blick auf den Horizont von dort aus kann helfen oder, wenn noch möglich, das aktive Eingreifen ins Bordleben. Auch schwören viele Menschen auf bloßes Hinlegen unter Deck. Begleitende Maßnahme: Ist der Skipper ein „netter Kerl“, sollte man ihn um eine Änderung des Kurses bitten, falls er den nicht schon eingeschlagen hat. Ein anderes Verhalten des Bootes in den Wellen bringt nämlich oft bereits Besserung. Eine weitere und die vielleicht als Letztes zu wählende Möglichkeit, ist der Griff in den Apothekenkoffer. Etliche Medikamente, die der Vorbeugung der Seekrankheit dienen, funktionieren auch zur Behandlung. Nur nutzt es natürlich wenig, diese zu schlucken. Wer dauernd erbricht, befördert die Tabletten oder Kapseln wieder ans Tageslicht, bevor sie überhaupt ihren Sinn erfüllen können. Deshalb muss die etwas unangenehmere Variante der Zäpfchen ran. Dabei gelangt der Wirkstoff über den Dickdarm in die Blutbahn. Zwar kann auch Durchfall ein Symptom der Seekrankheit sein, was aber eher selten vorkommt. In solchen Fällen helfen Injektionen mit beispielsweise „Psyquil“, die aber nur Ärzte oder Krankenschwestern verabreichen sollten.

Was jeder an Bord wissen sollte, wenn jemand Medikamente eingenommen hat: Das Zeug hat Nebenwirkungen. Wirkstoffe (stehen auf den Packungen) wie etwa Bamipin, Cinnarizin, Dimenhydrinat, Meclozin oder Piperazin beeinflussen das Reaktionsvermögen. Gerade bei unruhiger See kann's dann brenzlige Situationen geben; auch dahinge-

hend, dass es auf einmal heißt „Mann über Bord“. Nebenwirkungen sollte auch der Skipper berücksichtigen, falls er unerwartet seekrank werden sollte und dies mit den Mittelchen bekämpft. Fährt jemand mit, der ein Schiff führen kann, gehört das Steuer in die Hände desjenigen.

Allerdings ist die Schulmedizin für eine immer größer werdende Anzahl von Menschen längst kein Allheilmittel mehr. Alternative beziehungsweise

## STANDARDWERK

■ Wissenschaft verständlich verpackt – das ist das Markenzeichen dieses modernen Buches zur Seekrankheit. Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Gerti Claußen berücksichtigt neben Grundlagen und vorbeugenden Maßnahmen besonders die alternativen und mentalen Behandlungsmethoden, die etwa die Hälfte des Buches einnehmen. Übungsteile zur Muskelentspannung und zum autogenen Training ergänzen den anschaulich bebilderten Ratgeber.

Gerti Claußen: „**Seekrankheit aktiv bewältigen**“;



230 Seiten; Delius Klasing Verlag; ISBN 3-7688-1047-X; 12,90 Euro.

■ Wer noch mehr über Seekrankheit lesen möchte: Im „Hamburg Port Health Center“ (Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg) ist die weltweit zweitgrößte Bibliothek zur Schifffahrtsmedizin auch Gästen zugänglich. Allerdings nur nach telefonischer Anmeldung: Tel. 040-428 894 377. Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von 9 bis 16 Uhr, freitags am Vormittag.



BOOTE-Redakteur Marcus Krall hat schon schwere Zeiten hinter sich:

„**In der Jugend war ich oft mit Angelkuttern auf der Ostsee unterwegs. Wenn nicht gerade Ententeich-Wetter war, dauerte es keine Stunde, dann flog das Frühstück wieder über Bord.**“

Abschrecken ließ sich der Hamburger davon nicht, obwohl der Zustand drei Jahre lang anhielt.

„**Die Faszination des Hobbys war einfach größer. Ich kotzte, angelte und war wie von Zaubermagie irgendwann geheilt. Die erste Tour ohne Übel war, wenn auch nicht besonders erfolgreich, die bislang schönste. Heute kann man mich auch zwei Wochen auf einen Fischtrawler stecken.**“



sanfte Behandlungsmethoden stehen gerade in Ballungsräumen hoch im Kurs. So sollen bei Seekrankheit homöopathische Mittel wie „Cocculus-Oligoplex-Saft“, „Hevertigon-Tabletten“ und „Naupathon-Tropfen“ helfen. Auch ganz simple Kräutertees aus Fenchel, Melisse oder Pfefferminz beruhigen den Magen oder dämpfen die Übelkeit. Wer lieber auf derartige Präparate setzt, konsultiert am besten Fachleute, deren Praxen insbesondere in Großstädten bereits eine hohe Dichte haben. Ähnlich verhält es sich mit der Behandlung durch Akkupunktur, einer uralten chinesischen Heilmethode.

Einfacher dagegen gestaltet sich die psychologische Vorbeugung oder Behandlung. „Bewältigung von Bewegungstress“ und „Autogenes Training“ halten anerkannte Psy-



Wolfgang Waldor aus Duisburg erlebte, was die Seekrankheit anrichten kann, als er mit seiner 17-m-Yacht im Mittelmeer in schweres Wetter geriet.

„**Ich hatte einen englischen und einen holländischen Skipper dabei. Der Holländer ist nach fünf Stunden seekrank geworden. Er wollte nicht mehr, wollte von Bord springen, wollte nicht mehr leben. Er ist dann in irgendeiner Ecke liegen geblieben und hat ungelogen zehn Stunden lang keinen Laut von sich gegeben.**“

Waldors Tipp gegen die Seekrankheit:



„**Einen Punkt an Land suchen und auf den achten. Und sich so hoch wie möglich im Schiff aufhalten.**“

chologen für einen sinnvollen Weg, den man auch allein lernen kann (siehe Buchtipps).

Trotz dieser zahlreichen Maßnahmen, Tipps und Medi-

kamente – die komplette Erforschung der Seekrankheit wird noch dauern. Niemand weiß etwa, was die Natur mit ihr bezweckt. „Wer das herausfindet“, meint der anerkannte Experte Dr. Anthony Low vom „Hamburg Port Health Center“, „der hat Chancen auf den Nobelpreis.“ Deshalb gilt zunächst auch weiterhin: Immer mit dem Wind k ..., wenn auch nicht mehr so oft.



TEXT: MARCUS KRALL  
FOTOS: H-G. KIESEL (13), I. BARDENHEUER (2), R. NOBEL, R. BERGMANN (2), H. MERTES, E. TESKE, ARCHIV



Quer zur See: Vertikalbewegungen des Bootes lösen maßgeblich die Seekrankheit aus.