

## Seekrankheit

### Ratschläge von Dr. Balthasar Schmid, See-Apotheke in Luzern



Kapellplatz 10, 6004 Luzern  
Tel. +41 41 410 88 80  
[www.see.apotheke.ch](http://www.see.apotheke.ch)  
[seeapotheke@drs Schmid.ch](mailto:seeapotheke@drs Schmid.ch)



Dr. Balthasar Schmid  
Apotheker und Hochsee-Segler



<http://impf-and-go.forumdrs Schmid.ch/index.asp>

## Seekrankheit wie kommt das?

Auf unregelmässige Bewegungen reagiert unser Gleichgewichtsorgan empfindlich. Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen und gar Durchfall können die Folge sein. Die See- oder Bewegungskrankheit - auch Kinetose genannt - ist da.

## **Kleine Schiffe - grosse Wirkung**

Kleinere Schiffe und Fähren folgen im Gegensatz zu Kreuzfahrtschiffen jeder Wellenbewegung - und davon wird man seekrank.

Wenn die Wellen das Schiff zusätzlich zum Auf und Ab auch seitlich bewegen und ins Rollen gerät, bricht bei vielen Leuten der kalte Schweiß aus und der Magen krampft sich zusammen.

Soll ich Ihnen das Essen  
in die Kabine bringen, oder  
gleich über Bord werfen ?



## **Kann ich die Seekrankheit wegtrainieren?**

Es trifft auch den alten Seebär nach einem längeren Landaufenthalt immer wieder.

Doch für alle gilt: nach zwei bis drei Tagen auf See hat sich das Gleichgewichtsorgan auf die unregelmässigen Bewegungen eingestellt und die Seekrankheit legt sich.

## Was kann ich dagegen tun?

Gehen Sie entspannt und stressfrei auf das Schiff

Stellen Sie sich Ihrem Umfeld gegenüber positiv ein:  
dem Schiff, der Crew und auf die Gewalten des Wassers.

Legen Sie die Lektüre weg, fixieren Sie ein Punkt in der Ferne.

Bewegen Sie sich bewusst und in griffigen Schuhen auf dem Deck.

Bleiben Sie an der frischen Luft, folgen Sie den Bewegungen und stehen Sie im Lee - falls Sie sich doch übergeben müssen. Kauen Sie um den Rekord:  
Kaugummi, Äpfel, Karotten.....

### **Und wie stehts es mit Medikamenten?**

Spätestens bei der ersten Gähnnatke, einem leichten Schwindel sollten Sie Ihre Medikamente bereit halten.

In Frage kommen Trawell- oder Superpreb Kaugummi und Gem Dragées (alle können müde machen) oder das Pflaster hinter dem Ohr. (rezeptpflichtig). Ingwer-Produkte wirken erwiesenermassen gegen Seekrankheit und auch homöopathische Mittel können helfen.

Als vorbeugendes Mittel wird Stugeron eingesetzt.

**Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.**

