

Tipps gegen die Seekrankheit

Viele kleine Tipps die zusammen eine grosse Wirkung haben.

von Reto Walser, Hochseeskipper (Hochseetoern.ch) und Sylvia Aebi, Pharma Assistentin ([Seeapotheke Luzern](#)) mit Hochsee Erfahrung

Sollten Sie eine seekrankheitsanfällige Person sein, beginnt es mit der Planung des Reviere, des Bootes, der Anreise, der Bekleidung und was sie am Vorabend essen. Eine Rolle spielt es auch wie sie sich auf dem Boot verhalten. Einigen nützt es wenn sie das Boot selber steuern, andern geht es besser wenn sie sich hinlegen und die Augen schliessen. Die Wege zur Linderung der Symptome von Seekrankheit auf dem Boots sind oft individuell. Vermeiden sie das Lesen oder den Aufenthalt unter Deck.

Auswahl des Bootes

Sollten sie sehr anfällig für die Seekrankheit sein, dann buchen sie nicht auf einem zu kleinen Schiff eine Reise. Es gilt, je grösser eine Yacht ist, desto weniger bewegt sie sich. Zudem sind Mehrumpfboote (Katamarane) den Einrumpfbooten vorzuziehen. Ein Katamaran liegt viel ruhiger auf dem Wasser. Weiter bieten die meisten Katamarane genügend Sitzplätze in Fahrtrichtung, was die Seekrankheit mindert oder sogar verhindert.

Anreise

Je ausgeruhter man eine Seereise antritt, desto weniger wird man seekrank. Es empfiehlt sich für seekrankheits anfällige Personen ein oder mehrere Tage früher anzureisen. Vor allem dann wenn der Toern in einem andern Gebiet liegt und eine lange Flugreise damit einhergeht. Auch gestressten Managern empfiehlt es sich vor einer langen Fahrt auf See einen Tag auszuruhen.

Ausrüstung

Sollte die Reise bei kühleren Temperaturen stattfinden ist die Bekleidung sehr wichtig. Warm zu haben und trocken zu sein ist nicht nur angenehm, sondern reduziert auch die Anfälligkeit auf Seekrankheit. Sobald man friert, verliert man an Energie und das wirkt sich negativ auf die Widerstandsfähigkeit aus. Je kälter und nasser, desto wichtiger wird die Bekleidung. Für Schwerwettertörns sollten Gore-Tex Produkte (Jacke und Hose) verwendet werden. Zu empfehlen sind vor allem die Kleider der Firma Musto.

Ausrüstung Bootschuhe

[Siehe Artikel Bootsschuhe](#)

Essen

Für seekrankheitsanfällige Personen ist das ein sehr wichtiger Abschnitt.

Vitamin C

Eines der ältesten Mittel gegen die Seekrankheit ist das Vitamin C. Es ist heute bewiesen, dass die Wirkung viel besser ist als man lange Zeit angenommen hat. Früher haben Seeleute viele Früchte, welche stark Vitamin C enthalten, gegessen. Dies hilft heute immer noch. Eine richtige Vorbeugung beginnt aber eine Woche vor dem Törn. Der tägliche Bedarf von einem 1 gr. wird empfohlen.

Gute Produkte erhalten Sie in der Seeapotheke in Luzern, welche Sie fachmännisch Beraten kann oder in einer andern Apotheke, welche Reiseberatung anbietet.

Essen am Vorabend

Trinken Sie kein oder nur ganz wenig Alkohol. Essen sie nur wenig, so dass sie gerade satt sind. Wenn möglich kein oder nur wenig Fleisch, Pilze oder Fisch. Bevorzugen sie Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Gemüse. Vor allem keine fettigen Speisen.

Essen kurz vor oder während der Überfahrt

Keinen Kaffee, Schwarztee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke, keine Zitrusfrüchte. Dafür Bananen (senken den Säuregehalt des Magens), rohe Karotten, Früchte,

normales Brot, Zwieback, Suppen, Kamillentee, Pfefferminztee, Wasser ohne Kohlensäure und nicht zu kalt.

Rauchen

Rauchen reizt den Magen. Lassen Sie es auf See am besten weg. Da die Seekrankheit im nächsten Hafen oder in einer ruhigen Bucht meistens sofort nachlässt, können Sie dort den fehlenden Nikotinbedarf nachholen. Oder rauchen sie vor dem Ablegen auf Vorrat.

Sitzen auf dem Boot

Sitzen sie wenn möglich in Fahrtrichtung mit Blick auf den Horizont. Das ist bei einem Einrumpfboot meistens etwas schwieriger. Daher bevorzugen wir die Katamarane von Lagoon im speziellen die Modelle 440, 450 oder 500. Diese haben einen Dachsteuerstand und dort können bis zu acht Personen (Lagoon 440) neben einander in Fahrtrichtung sitzen und sich mit den Augen auf den Horizont fixieren. Auch als angenehm empfunden wurden die windgeschützten Plätze in der Mitte des Katamarans mit dem Blick nach achtern. Sollten sie aber Seekrank sein, dann legen sie sich hin. Auch hier gibt es bei den meisten Katamaranen bessere Plätze als auf einem Einrumpfboot. Dort sind die Kojen während der Fahrt nicht waagrecht und es hat nicht genügend frische Luft. Gute Plätze zum sich hinlegen gibt es auf einem Katamaran auch im Salon, welcher durch die grosse Türe gut durchlüftet ist. Auch draussen gibt es bei den meisten Katamaranen gute Plätze auf welchen man sich waagrecht und vor Wasser und Wind gut geschützt hinlegen kann.

Medikamente

Wir empfehlen keine Medikamente, sondern den Besuch einer Apotheke, welche Reiseberatungen macht. Medikamente können Nebenwirkungen haben und brauchen eine Beratung.

Wir empfehlen die Seeapotheke in Luzern www.see.apotheke.ch. Dr. Schmid ist ein erfahrener Hochseesegler, welcher sein Personal hervorragend ausgebildet hat.