

Zum Thema Seekrankheit

Die Tipps und Infos haben wir aktuell im Internet recherchiert. Die Quellen sind mit entsprechenden Links aufgeführt. Auch wenn Abbildungen von Medikamenten/Medizinprodukten zu sehen sind: wir sind keine Pharma-Referenten oder werden gar von Pharma-Firmen bezahlt! Es sind nur Empfehlungen, einige davon kennen wir persönlich, aber jeder entscheidet für sich selbst. Grundsätzlich gilt: wenn bekannt ist, dass man zur Reise- bzw. Seekrankheit neigt, sollte man rechtzeitig vor der Schiffsreise unbedingt seinen Hausarzt und/oder den Apotheker des Vertrauens zu Rate ziehen!

Informative Internet-Links zum Thema Seekrankheit:

 <p>Seekrankheit, die Geißel der Seefahrer ESYS: Europäisches Segel-Informationszentrum</p>	 <p>Artikel über Seekrankheit der KREUZER-ABTEILUNG des Deutschen Segler-Verbandes e.V.</p>
 <p>WIKIPEDIA Die freie Enzyklopädie LINK ZU WIKIPEDIA</p>	<p>Die Homepage von BOBBY SCHENK exklusve bei Yacht online</p> <p>Seekrankheit - Leiden ohne Gegenmittel? von Apothekerin Carla Schenk mit einem Kommentar von Bobby Schenk</p>

1

▼ **Link zur Quelle: Ratgeber-Reiseuebelkeit.de** ▼

Gut ausgeschlafen an Bord gehen Wer schnell seekrank wird, der sollte sich vor Reisebeginn noch einmal so richtig gut ausschlafen. Denn fehlt es an Schlaf, ist vor allem bei empfindlichen Personen die Reiseübelkeit praktisch vorprogrammiert.

Ein leichter Snack bevor es heißt „Leinen los!“ Bevor Sie in See stechen, sollten Sie eher zu leichten Snacks greifen. Ideal sind Obst, Zwieback oder Salat. Um Fettiges oder Alkohol ist dagegen ein großer Bogen zu machen. Übrigens: Auch ein leerer Magen reagiert empfindlich auf den Seegang. Hier ist also ein gesundes Mittelmaß gefragt – das gilt übrigens auch während der Schiffsreise.

Auf Yachten: Ran ans Ruder Wer nicht gerade auf einem Kreuzfahrtschiff unterwegs ist, der kann bei einem Anflug von Reiseübelkeit auch versuchen, selbst das Steuer zu übernehmen. Sprechen Sie mit dem Skipper, ob er Sie das Boot auch einmal steuern lässt. Denn hier gilt wie beim Autofahren auch: Dem Fahrer bzw. Schiffsführer wird nicht schlecht.

Alle Mann an Deck Abgesehen davon, dass man während einer Schiffsreise doch am liebsten ohnehin den ganzen Tag an der Reling lehnt und sich die Gischt entgegen sprühen lässt, ist es auch im Hinblick auf die Vorbeugung der Seekrankheit sinnvoll, sich an Deck aufzuhalten. Betrachten Sie den Horizont und verfolgen Sie auch mit den Augen die bewegte Umgebung – dann stimmt der visuelle Sinneseindruck mit ihrem Gleichgewichtsorgan überein. Übrigens: Vorne schaukelt es in der Regel am meisten – halten Sie sich besser in der Mitte des Schiffes auf.

Kein Seemannsgarn: Bei Seekrankheit Salami und Rotwein meiden Es ist eine alte Seefahrer-Weisheit, die durchaus ihre Berechtigung hat: Wer die Weltmeere unsicher macht, der sollte besser auf Rotwein und Salami verzichten. Der Grund liegt in dem hohen Histamingehalt der Lebensmittel. Histamin ist ein Botenstoff, der das Brechzentrum im Gehirn stimuliert und bei der Entstehung der Reiseübelkeit eine zentrale Rolle spielt. Hier ist also Zurückhaltung gefragt.

Gut zu wissen: Nach 2-3 Tagen ist das Schlimmste vorbei Eine beruhigende Nachricht für alle, die sich mit dem Thema Seekrankheit auseinandersetzen müssen: Nach etwa 2-3 Tagen ist in der Regel das Schlimmste überstanden und der Körper hat sich an die neue Situation gewöhnt. Allerdings: In manchen Fällen setzt dann bei Rückkehr an Land die „Landkrankheit“ ein und Symptome wie Übelkeit und Schwindel treten erneut auf. Aber bis dahin heißt es: Schiff ahoi und gute Reise!

Was hilft gegen Reiseübelkeit? Medikamente gegen Reisekrankheit enthalten unterschiedliche Wirkstoffe, die die Stressreaktion des Gehirns als Ursache der Reiseübelkeit mildern. Dabei nehmen sogenannte Antihistaminika – allen voran Dimenhydrinat - bei der Behandlung von Reiseübelkeit einen besonderen Stellenwert ein.

Mittel gegen Reiseübelkeit: Wirkstoffe

Antihistaminika bei leichteren bis mittelschweren Fällen der Reisekrankheit:

- Dimenhydrinat (z. B. als Reisekaugummi, Reisetabletten)
- Diphenhydramin (z. B. als Tabletten gegen Reiseübelkeit)

Bei sehr stark ausgeprägten Beschwerden:

- Scopolamin (Pflaster, rezeptpflichtig)
- Promethazin (z. B. als Tabletten oder Tropfen, rezeptpflichtig)

Wenn starkes Erbrechen bereits eingesetzt hat:

- Metoclopramid (als Zäpfchen oder Tropfen, rezeptpflichtig)
- Diphenhydramin (als Zäpfchen)

Dimenhydrinat: Der „Klassiker“ gegen Reiseübelkeit Auf die Frage „Was hilft gegen Reiseübelkeit?“ wird heute in der Regel die Empfehlung Dimenhydrinat ausgesprochen. Es handelt sich dabei um den gängigsten Wirkstoff gegen Reiseübelkeit. Tatsächlich stellt das H1-Antihistaminikum Dimenhydrinat eine besonders zuverlässige Behandlungsoption dar. Der Grund: Dimenhydrinat wirkt genau dort, wo die Reiseübelkeit entsteht. Der Wirkstoff hemmt die schwindelerregende Wirkung des Botenstoffs Histamin, der bei Reisekrankheit als Folge einer Stressreaktion des Körpers vermehrt ausgeschüttet wird. Da Histamin das Brechzentrum im Gehirn stimuliert, ist diese Hemmung durch Dimenhydrinat sozusagen der Clou, wenn es um die Bekämpfung von Schwindel, Übelkeit und Erbrechen auf der Reise geht. Gut zu wissen: Dimenhydrinat (in Reisekaugummis und Reisetabletten) eignet sich sowohl für die Vorbeugung als auch für die Behandlung der Kinetose. Das Risiko der Müdigkeit als mögliche Nebenwirkung lässt sich durch die Wahl der richtigen Darreichungsform weitestgehend reduzieren.

Niedrigere Dosierung: Reisekaugummis mit Dimenhydrinat machen nicht so müde Dimenhydrinat steht heute in unterschiedlichen Darreichungsformen zur Verfügung. Da der Wirkstoff beim Kauen ohne Umwege über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, sind Reisekaugummis mit Dimenhydrinat (Superpep® Reise Kaugummi-Dragées 20 mg, rezeptfrei in der Apotheke) niedriger dosiert und machen nicht so müde. Eine schonende Möglichkeit der Behandlung, die auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet ist. Erfahren Sie hier mehr über Reisekaugummis. Wer statt Kaugummis gegen Reiseübelkeit eher Reisetabletten bevorzugt, der kann ebenfalls den Wirkstoff Dimenhydrinat nutzen (z. B. Superpep® Tabletten 50 mg, rezeptfrei in der Apotheke). Dieser liegt in Tabletten gegen Reiseübelkeit in der Regel höher dosiert vor.






Pflaster gegen Seekrankheit: Wenn es hart auf hart kommt In besonderen „Härtefällen“ raten Experten zur Anwendung von scopolaminhaltigen Pflastern (**verschreibungspflichtig!**) gegen Seekrankheit, die schon einige Stunden vor Reiseantritt hinter dem Ohr auf die Haut geklebt werden. Diese wirken besonders stark und geben den Wirkstoff über einen Zeitraum von etwa drei Tagen gleichmäßig über die Haut ab. Vor allem bei Seglern ist diese Form der Reiseübelkeit-Therapie beliebt. **Sprechen Sie vorab unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt.**

Weitere Mittel gegen Reisekrankheit

Weitere Mittel gegen Reisekrankheit, die auch zum Einsatz kommen können, sind:

- Ingwer gegen Reiseübelkeit (meist nur in sehr leichten Fällen eine Option)
- Akupressurbänder
- Spezielle Atemtechniken

Abbildungen und Ergänzungen zum Thema:

 <p>Vitamin-C-reiche Nahrung essen und histaminhaltige Nahrung vermeiden Histaminhaltig sind: Spinat, Tomaten, Rotwein, Bier und Weizenbier, haltbar gemachte Nahrung wie Salami, Hartkäse, Dosen-Thunfisch, Ketchup, Pizza usw. Histaminarm sind frischer Fisch und Fleisch, Frischkäse, Obst Vitamin C baut Histamin am schnellsten ab!</p> <p>Xitix haben wir persönlich meist dabei, das sind Lutschtabletten 500mg Vitamin-C. Gibt's rezeptfrei in der Apotheke.</p>	<p>Link zur Quelle ... <u>ESYS Europäisches Segel-Informationssystem</u> „... Bei den Versuchen wurde deutlich, dass Vitamin C umso wirksamer ist, je schlechter es dem Patienten geht. Das Problem bei der Bekämpfung der Seekrankheit besteht allerdings darin, dass der Stoff im Darm nur relativ langsam vom Körper aufgenommen wird. Am schnellsten lässt sich die Wirkung eines Medikaments erzielen, wenn es intravenös gespritzt wird. Das aber bietet sich für normale Segler nicht gerade an. Die beste Alternative sind Vitamin-C-Kautabletten (500 mg), die über die Mundschleimhaut schnell absorbiert werden. In einer eigenen Untersuchung zeigte sich bereits innerhalb von zehn Minuten ein Anstieg des Vitamin-C-Spiegels um 40 Prozent. Bei doppelt hoch dosierten, weit verbreiteten Brausetabletten (1000 mg) betrug der Anstieg im selben Zeitraum nur 13 Prozent. Zwar spiegelt dieses Ergebnis nur die Veränderung im Blut wider und nicht die im Gehirn, wo das Vitamin C eigentlich seine Arbeit verrichten soll. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass die Wirkung dort sogar noch schneller eintritt. Erste Versuche auf See haben den positiven Effekt von Vitamin C bei der Unterdrückung beginnender Seekrankheitssymptome bestätigt. Um allerdings strengen wissenschaftlichen Anforderungen zu genügen, fehlen noch zwei Dinge: eine placebokontrollierte Doppelblindstudie an Mastozytose- Patienten und eine mit Seglern auf See bei rauem Wetter. Beide sind in Vorbereitung.“</p>
<p>Wir haben Freunde, die sind seit Januar 2014 auf Weltumsegelung auf Ihrem Schiff FLOMAIDA II, aber auch sie sind vor Seekrankheit nicht gefeit und haben immer VOMEX dabei</p>	
	<p>▼ Link zur Quelle: <u>Ratgeber-Reiseuebelkeit.de</u>▼ Pflaster gegen Seekrankheit: Wenn es hart auf hart kommt: In besonderen „Härtefällen“ raten Experten zur Anwendung von scopolaminhaltigen Pflastern (verschreibungspflichtig!) gegen Seekrankheit, die schon einige Stunden vor Reiseantritt hinter dem Ohr auf die Haut geklebt werden. Diese wirken besonders stark und geben den Wirkstoff über einen Zeitraum von etwa drei Tagen gleichmäßig über die Haut ab. Vor allem bei Seglern ist diese Form der Reiseübelkeit-Therapie beliebt. Sprechen Sie vorab unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt.</p>
	<p>Link zur Quelle: <u>ESYS Europäisches Segel-Informationssystem</u> ...Emesan wurde von der Stiftung Warentest als einziges rezeptfreies(!) Mittel mit dem Prädikat geeignet bezeichnet. Es ist zu haben in folgenden Packungen: EMESAN Tabletten Lindopharm 50mg 20 3,40 EMESAN S Säuglingszäpfchen Lindopharm 10mg 5 3,85 EMESAN K Kinderzäpfchen Lindopharm 20mg 5 3,85 EMESAN E Erwachsenenzäpfchen Lindopharm 50mg</p>
<p>Link zur Quelle: <u>KREUZER-ABTEILUNG des Deutschen Segler-Verbandes E.V.:</u> „Ingwer-Wurzelstock: Anstelle der Originalwurzel wird meist das Präparat Zintona® eingenommen (im Ausland „Giner“ Kapseln oder Bonbons) Es soll zuerst ½ Stunde vor Reisebeginn eingenommen werden. Mehrere Studien, die allerdings noch keinen</p>	

endgültigen Schluss zulassen, sprechen für die Wirkung. Es scheint etwa doppelt so stark zu wirken wie Placebo...“

Quelle: PHARMAINFORMATION UNABHÄNGIGE INFORMATION FÜR ÄRZTE
 Begründet von der Ärztekammer für Tirol im Jahre 1986 unter Präsident OMR
 Dr.J.M. Kapferer.Jahrgang 8, Nummer 2, Innsbruck, Juni 1993:

„**Nachtrag: Zintona** Wir hatten in der Pharmainformation 4/II/1989 über dieses Medikament berichtet. Es enthält gemahlene Ingwerwurzeln und soll als Vorbeugung bei Reisekrankheit (Kinetose) gegen Schwindel, Übelkeit und Erbrechen wirken. Wir hatten damals festgestellt: "Die vorliegenden Studien reichen sicher nicht aus, um zu belegen, dass Kinetose-empfindliche Personen, wenn sie einer schweren Belastung ausgesetzt sind, mit Ingwer eine wirksame Prophylaxe erhalten. Bei zu erwartender, mittlerer Belastung kann Ingwer **vermutlich** eine prophylaktische Wirkung entfalten." Eine weitere sehr sorgfältige Studie zeigt nun, dass die damalige Skepsis mehr als berechtigt war. In dieser Studie (Pharmacology 92, 111, 1991) wurden Probanden einem Kinetosetest unterworfen, wobei die Wirkung von Ingwer auf das Auftreten von Übelkeit und die Magentätigkeit untersucht wurde. Während Scopolamin die erwartete Antikinetosewirkung zeigte, war Ingwer wirkungslos. Die Autoren schließen, dass **Ingwer keine Antikinetoseaktivität besitzt**, und dass es auch nicht die Magenfunktion während Seekrankheit signifikant beeinflusst. Es zeigt sich hier wieder einmal: Wenn schon die ersten Studien über eine Substanz nicht sehr überzeugend sind, dann stellt sich im Laufe der Zeit fast immer heraus, dass diese Substanz tatsächlich keine verlässliche Wirkung hat.“



Link zur Quelle ... **ESYS Europäisches Segel-Informationssystem**
 „Itinerol (auch: Suprimal) enthalten Meclozin, das ist ein Antihistaminikum. Es wird allgemein gegen Übelkeit und Erbrechen angewendet und ist in Form von Dragees, Kapseln und Zäpfchen erhältlich. Meclozin ist ein Arzneistoff aus der Gruppe der systemischen H1-Antihistaminika. Es ist erfahrungsgemäß auch während einer Schwangerschaft sicher anwendbar. **Seit 2007 ist es in Deutschland jedoch nicht mehr im Handel** (ehemaliger Handelsname: Postadoxin N®), **sehr wohl aber in den Niederlanden als "Suprimal" oder in der Schweiz als "Itinerol". In einer Internetapotheke kann man das Medikament bestellen; es ist rezeptfrei und sehr preisgünstig.** (...)"



Link zur Quelle ... **ESYS Europäisches Segel-Informationssystem**
 „Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin wirkt Druck auf den Nei-Kuan-Punkt harmonisierend, um Yin und Yang auszugleichen und die Lebensenergie Chi wieder ungehindert fließen zu lassen. Das Anlegen der Bänder, die immer wieder verwendet werden können, lindert Übelkeit und Erbrechen oft innerhalb weniger Minuten.
 Von 1986 – 1989 prüfte Herr OMR (jetzt a.D.) Dr. med. A. Backhaus während seiner Tätigkeit bei der Gesundheitsbehörde, hafen/flughafenärztlicher Dienst bzw. beim Hapag Lloyd, Hamburg, in einem Anwendungstest die Akupressurbänder gegen Seekrankheit, d.h. allgemeine Kinetosen. Nach 235 Personen, die früher z.T. erheblich unter Seekrankheit gelitten hatten, wurde von einem Erfolg bei 227 Personen berichtet (=96%), „für ein Mittel gegen Seekrankheit ungewöhnlich“ (Zitat Dr. Backhaus).
 Herr Dr. Backhaus, OMR (a.D.) empfiehlt die Akupressurbänder gegen Reisekrankheiten, weil sie keine Müdigkeit verursachen und sie keine Einschränkung der Reaktionsfähigkeit verursachen.
 sie auch wirken, nachdem Reiseübelkeit schon aufgetreten ist
 eine Belastung des Körpers durch Medikamente vermieden wird.
 Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln nicht möglich sind.
 besonders gut bei Kindern wirken.

	<p>1987 stellte die Königliche Meeresflotte Großbritanniens bei Manövern im rauen Seegang des Atlantik eine gute Wirkung mit Akupressurbändern gegen Seekrankheit bei 14 von 17 Matrosen (82%) fest.</p> <p>Wesentlich bedeutender waren 1990 die Befunde von Professor G. Canova in Hospital San Borromea, Mailand. 62 Kinder, die beim Autofahren fast immer heftig erbrechen, nahmen an einer Studie teil.² Die Eltern der Kinder dokumentierten die Ergebnisse.</p> <p>Bei 55 Fällen (88,7%) trat mit Hilfe der Akupressurbänder Reisekrankheit nicht mehr auf; bei 7 weiteren Fällen (11,3%) wurde wohl Übelkeit und Erbrechen gelindert, aber nicht vollständig beseitigt. Keine Nebenwirkungen wurden beobachtet.</p> <p>Akupressurbänder sind mittlerweile weltweit im Einsatz.“</p>
<p>▼ Link zur Quelle: cruisetricks.de von Franz Neumeier ▼</p> <p>„Kaugummi Superpep: Ebenfalls rezeptfrei in der Apotheke gibt es einen Kaugummi gegen Reisekrankheit namens Superpep, der ebenfalls auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet ist. Der Kaugummi basiert auf dem Antihistaminikum Dimenhydrinat. (...) Gelegentlich liest man den Tipp, Superpep mit Paspertin-Tropfen zu ergänzen, die Dopamin im Körper blockieren. Dopamin ist ein Auslöser für Erbrechen. Das sollte man aber genau mit dem Hausarzt besprechen, schon weil Paspertin verschreibungspflichtig ist. Tipp: Wer empfindlich auf Süßstoffe reagiert, sollte auch eine Packung Immodium einpacken. Denn der Süßstoff im Kaugummi (und auch Paspertin) kann Durchfall auslösen. Wichtig: Auch wenn das rezeptfreie Medikamente sind, sollte man sich immer mit seinem Hausarzt oder zumindest mit dem Apotheker (keiner Verkauf-Aushilfe!) über Wechsel- und Nebenwirkungen unterhalten und die Ratschläge ernst nehmen.“</p>	
 	<p>Cay-Oliver Bartsch schreibt zum Thema Stugeron: „Ich bin seit nun 21 Jahren auf dem Meer unterwegs. (...) Am nächsten und die darauf folgenden 2 Tage nahm ich eine Stugeron (der Skipper war Arzt) und habe ein paar Tage später eine Sturmnacht von Anholt nach Göteborg problemlos überstanden. Mittlerweile habe ich ein paar tausend Seemeilen als Skipper auf dem Buckel und nutze das Medikament als guten Übergang von Land- auf Seebeine. Damals gab es in Deutschland die Tabletten-Version, die gut zu dosieren war. (...) Mittlerweile kaufe ich die Tabletten in Italien, wo sie unter dem Namen Stugeron (ohne t) von Janssen-Cilag SpA hergestellt, rezeptfrei verkauft werden. Wirkstoff N07CA02 Cinnarizina. Bitte vor der Einnahme mit dem Arzt besprechen, besonders bei der gleichzeitigen Einnahme von anderen Medikamenten! Mit Alkohol kürzer treten, nach zwei Tagen auf See lässt man die Tabletten weg und dann schmeckt das Glas Wein mehr auch noch! Viel Erfolg und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel. Cay-Oliver Bartsch“ Link zur Quelle auf Europäisches Segel-Informationssystem</p>
<p>Kurt Wrba schreibt zum Thema Stugeron: „Früher führte ich immer ein Päckchen Stugeron (Wirkstoff Cinnarizin) gegen Übelkeit an Bord mit. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht und eigentlich niemals irgendwelche Nebenwirkungen beobachten können. Doch seit ca. 4 Jahren ist dieses Medikament nicht mehr erhältlich, und meine Medizinmänner wußten auch kein Alternativprodukt. Jetzt habe ich wieder einmal versucht, ein Alternativprodukt zu bekommen und diesmal hatte ich gleich 2 Treffer: 1 – Arlevert (Kombination von Cinnarizin und Dimenhydrinat) 2 – Pericephal (gleich wie Stugeron, Wirkstoff 75mg Cinnarizin) Wichtig bei der Anwendung: Rechtzeitig einnehmen, also wirklich bereits dann, wenn man auch nur das leiseste flaue Gefühl in der Magendgegend spürt, oder vorbeugend dann, wenn hoher Seegang zu erwarten ist und man weiß, dass man dafür anfällig ist. Auf See braucht sich niemand zu beweisen, dass er seefest ist, besser eine Tablette als 3 Tage</p>	

kotzen. Eine Tablette reicht für einen Tag.”
Link zur Quelle auf [Europäisches Segel-Informationssystem](#)

Schließlich ein Link zur Quelle: [SegelReporter.com](#)

„**Vitamin C gegen Seekrankheit?**“

- Schon im Altertum (und auf einigen Fährstrecken noch heute) teilten griechische Seefahrer ihren Passagieren Zitronen aus.
- Die Britische Marine schwört seit Jahrhunderten auf den Einsatz von frischem Ingwer.
- Bei vielen Seefahrern aus dem Mittelmeerraum war Rotwein verpönt.
- In der Südsee werden seit Tausend Jahren bei langen Seefahrten Unmengen Mangos gegessen.
- Schlafen bringt verlässliche Linderung
- Eine aufgrund hoher Fallzahlen sehr glaubwürdige britische Seekrankheits-Studie, die während einer Weltumseglungsregatta für Amateure an 223 Probanden durchgeführt wurde, ergab eine besonders hohe Effizienz durch die Mittel Cinnarizine und Hyoscine (Pflaster).

Für den österreichischen Arzt Reinhard Jarisch haben diese Beispiele alle einen gemeinsamen Nenner: Histamin.

Als Gewebshormon und Botenstoff des Nervensystems ist Histamin auch für allergische Reaktionen im Körper verantwortlich. Und für Seekrankheit?

Jedenfalls konnte Jarisch vor 4 Jahren wissenschaftlich beweisen, dass Seekrankheit mit einem dramatisch ansteigenden Histamin-Spiegel einhergeht. Gleichzeitig wirken alle o.g. Mittel als Histamin-Killer: Vitamin C in hohen Dosen (Zitrone, Mango, Ingwer) ist Histamin-Feind No. 1, gefolgt vom Schlaf (bei dem Histamin vollständig abgebaut wird) bis zu Cinnarizine und Hyoscine. Das Rotwein-Gelage am Abend vor dem Ablegen oder auf Fahrt baut überproportional viel Histamin auf, ebenso einige Nahrungsmittel. Das ist übrigens der Grund, warum Schweine nicht seekrank werden: sie können Histamin abbauen. Und die Ratte entwickelt gar als einziges Tier eigenes Vitamin C zum raschen Histaminabbau.

Wissenschaftlich anerkannt? Jein!

Leider scheiterte Jarisch in einem wissenschaftlichen Versuch mit 70 Probanden an statistischen Werten. Zwar fühlten sich eindeutig mehr Versuchsseefahrer unter Vitamin C besser, aber nicht genug: Lediglich drei Personen mehr, und der wissenschaftliche Beweis wäre erbracht gewesen.

Entsprechend ist nach heutigem Wissensstand im Kampf gegen die Seekrankheit eine Mischung aus „alten Rezepten“ und möglichst hohen Vitamin-C-Dosen der Weisheit (vorläufig) letzter Schluss.

- **Aufbau eines hohen Vitamin-C-Spiegels, vor und während des Törns (vorzugsweise Lutschtabletten, wegen besserer Aufnahme)**
- **Vermeidung von histaminreichen Nahrungsmitteln wie Thunfisch, Makrele, Sardelle, Emmentaler, Camembert, Roquefort, Salami, Schinken, Sauerkraut und Rotwein.**
- **Weiterer Einsatz guter alter „Bordmittel“ wie etwa Rudergehen bei auftretenden Symptomen oder Schlafen.** Auch eine Kombination aus Vitamin C und herkömmlichen Seekrankheitsmitteln wie Cinnarizine (=ebenfalls Histamin-Killer) und Hyoszine wäre möglich.

Und wenn doch nichts hilft? Vorbeugen! Möglichst über die Reling...“

Wir wiederholen: Die Tipps und Infos haben wir aktuell im Internet recherchiert. Die Quellen sind mit entsprechenden Links aufgeführt. Auch wenn Abbildungen von Medikamenten/Medizinprodukten zu sehen sind: wir sind keine Pharma-Referenten oder werden gar von Pharma-Firmen bezahlt! Es sind nur Empfehlungen, einige davon kennen wir persönlich, aber jeder entscheidet für sich selbst. Grundsätzlich gilt: wenn bekannt ist, dass man zur Reise- bzw. Seekrankheit neigt, sollte man rechtzeitig vor der Schiffsreise unbedingt seinen Hausarzt und/oder den Apotheker des Vertrauens zu Rate ziehen!