

In dieser Informationsschrift sind große Teile von Texten der Yacht ( z.B. YACHT 24 / 20 07) zitiert.

## Allgemeines

### Ursache :

Ein Schiff arbeitet in rauer See. Wellen von vorne – das Schiff stampft. Wellen seitlich – das Schiff rollt. Wellen von achtern und das Schiff schraubt sich rollend und stampfend durch die See. Solche Schiffsbewegungen , verursacht durch diese Wellen können - **seekrank** - machen.

### Auswirkung :

Initiative und Reaktionsfähigkeit lassen stark nach. Müdigkeit macht sich breit. Der aufsteigende Brechreiz zieht die Gedanken herunter. Denn man muß auf hoher See in Kälte und Sturm ausharren. Es ist kein Ende in Sicht. Und man kann dem nicht entkommen. Das Zeitempfinden ist verlorengegangen. Das Sodbrennen wird mit jeder Wellengruppe stärker. Der Leib fühlt sich taub an. Die letzten Minuten dauern gefühlt wie die vorherige Viertelstunde. Die ersten sicheren Zeichen von Seekrankheit **SEEKRANKHEIT** kann zu einer Gefährdung für das ganze Schiff werden.

Diese Krankheit als Reisekrankheit ( **Kinetose**) und als Seekrankheit ( **Nausea**) bekannt, wurde bisher mit den unterschiedlichsten Mitteln bekämpft. Teilweise per Medikament und teilweise per Training und psychologische Bearbeitung. Denn bei der Seekrankheit spielt auch die Psyche eine große Rolle.

### Anfälligkeit :

Ca 10 Prozent der seefahrenden Menschen trifft es stark ( bis zur Selbstaufgabe usw.). Der Großteil, 75 Prozent , ist normal empfindlich. Das heißt , er wird seekrank mit mittelmäßigen Folgen ( Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufbeschwerden usw.) . Nur 15 haben kaum Probleme. Nach bisherigen Erkenntnissen sind Jüngere eher seekrank als Ältere. Frauen sind mehr anfällig als Männer. Kleinkinder und Hunde werden nicht seekrank.

Der Arzt Eike Ehlert, dessen Dienst bei der Marine vor wenigen Monaten endete, war von Anfang an mit dem Problem Seekrankheit befasst. *„50 Prozent haben sehr mit dem Phänomen zu kämpfen. Und 25 Prozent vom Rest bekommen das nur mit starken Medikamenten in den Griff.“* *Dass die Nebenwirkungen dieser Mittel aber Fahruntüchtigkeit bewirken, werde in der Marine **nicht offen ausgesprochen.***

*Das Scopolamin-Pflaster hinter dem Ohr kann Halluzinationen und Wahrnehmungsstörungen verursachen. Und auch die meisten übrigen Arzneien beeinträchtigen das zentrale Nervensystem, wenn sie eine Wirkung gegen Seekrankheit erzielen.*

W.Erdmann : *Medikamentöse Mittel gegen Seekrankheit hat kaum einer eingepackt. Ich hatte davon abgeraten. Für die Dauer eines Ozeantörns wäre die stetige Einnahme gefährlich. Der Betroffene wird mit der Zeit unter dem Einfluss dieser Mittel träge, seine Bewegungen werden unsicher, sie rufen Sehstörungen und andere gesundheitliche Probleme hervor.*

Immo von Schnurbein, langjähriger Kommandant der „Gorch Fock“:  
*Auf der „Gorch Fock“ kam es vor, dass ich mit einer neuen Mannschaft nach dem Auslaufen nur mithilfe der Stammcrew die Segel fest bekam. Problematisch kann Seekrankheit auch für die Männer in der Maschine sein oder für die Nautiker, die sich gut konzentrieren müssen.*

### Entdeckung neuer Mittel:

Ein Professor glaubt, die Seekrankheit besiegen zu können.

Das Ende des Übels könnte in Sicht sein. Das Gegenmittel heißt **Vitamin C**.

Dieser Meinung ist jedenfalls Professor **Dr. Reinhart Jarisch**.

Der Wiener Hautspezialist hat jede Menge Indizien zusammen getragen, ein Buch geschrieben, Theorien aufgestellt, Studien entwickelt und Erfahrungen gesammelt. Vieles deutet auf die Richtigkeit seiner These hin: **Vitamin C hilft gegen Nausea.**

Beim Literaturstudium zum Thema Seekrankheit stieß Jarisch immer wieder auf Vitamin C. Der Stress durch Sturm und Wellengang bewirkt beim Menschen eine verstärkte Ausschüttung von **Histamin**. Und dieses verbraucht Vitamin C beim Abbau, sodass es schneller als an Land zu einer Mangelerscheinung kommt. Ethnologen haben herausgefunden, dass die Samoaner seit Generationen bei ihren langen Seereisen Mangofrüchte mit hohem Vitamin-C-Gehalt als Nausea- Prophylaxe benutzen. Tatsächlich kommt es noch heute auf richtige, histaminarme Ernährung an, mit dem Vitamin allein ist es oft nicht getan .

Jarisch, Eigner einer Yacht in Kroatien, betreibt in Wien eine bekannte Allergieklinik. Öffentliche Gelder bekommt er nicht. Seine Studien zum Histamin oder der Nachweis, dass Bienenstiche tödlich verlaufen können, machten sein privates Institut über die Grenzen hinaus bekannt.

Aber er braucht einen Beweis für seine Theorie und macht den ersten Brech-Test. Es scheint zu funktionieren. Jarisch hat den Nachweis mit Teilen der Besatzung des Großseglers „Alexander von Humboldt“ bereits zu führen versucht. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Allein der wissenschaftliche Praxisbeweis fehlt. Dabei kann nur eine kontrollierte so genannte Doppelblindstudie Gewissheit bringen. Eine klinische Prüfung, bei der Probanden nicht wissen, ob sie ein Placebo oder ein Vitamin-C-Präparat bekommen.

Aber **die Fallzahl** war jeweils **zu gering**, um die Wirkung zweifelsfrei und wissenschaftlich unangreifbar zu beweisen. Deshalb setzte der Österreicher seine Hoffnung **seit drei Jahren** auf die deutsche Marine. Ohne wissenschaftlichen Beweis darf er keine offizielle Empfehlung geben !!

### Der Test

Die YACHT hatte von der Jarisch-These gelesen und in Zusammenarbeit mit der Marine die nötige Studie Ende 2004 in Aussicht gestellt. Das Ausbildungszentrum der Marine mit dem Wellenbecken in Neustadt schien für die nötigen Tests ideal.

Handlungsbedarf besteht allemal, auch wenn das Problem bei den harten Seemännern gern totgeschwiegen wird. „Anfällige Leute sind nicht lange bei uns“, heißt es aus offizieller Quelle.

*Die großen Schiffe der Bundeswehr seien sehr gut stabilisiert. Auf den kleineren Einheiten werden nur die Unempfindlichen eingesetzt. Ein U-Boot bei Überwasserfahrt sei am schlimmsten. Nur etwas für Resistente. Dabei ist nicht einmal der totale körperliche Kollaps das Hauptproblem. Das Endstadium mit Erbrechen wird nur in 15 Prozent aller Fälle erreicht. Verheerender ist die Tatsache, dass schon leichte Anzeichen der Seekrankheit die geistige Leistungsfähigkeit extrem herabsetzen.*

Erstaunlich, dass die Realisierung der Studie bei der Marine **drei Jahre** dauerte.

Ab 60 Testpersonen ist die Aussage wasserdicht. Die waren eigentlich schon zu diesem ersten Versuch angesagt.

Die Marine wollte Freiwillige stellen. Es hat bei der Marine Hierarchie- und Bürokratieprobleme gegeben, die einiges **verhindert haben**.

Es kam zu Terminüberschneidungen, Übungen, Dienstverpflichtungen. Vermutlich ist auch niemand richtig scharf darauf gewesen, sich vor Kollegen als anfällig zu outen.

### **Test im Wellenbad :**

70 Probanden welche Erfahrung mit Seekrankheit haben (?) besteigen an 2 Tagen eine Rettungsinsel im Marine-Wellenbad. Sie werden 20 min heftigem Wellengang ausgesetzt. Wer starke Übelkeit verspürt, darf aussteigen. 1 Stunde vor dem Test wurden Vitamin-C Tabletten und Placebo-Tabletten verteilt. Ergebnisse laut Befindlichkeitsfragebögen und Blutanalyse fließen in die Auswertung ein.

Die Testpersonen sollen sich nicht vom Brechreiz übermannen lassen. Das würde eine ähnliche Reaktion der übrigen Insassen beschleunigen. Alle haben eine Stunde vor dem Test eine Tablette gelutscht. Sie schmeckt sauer. Aber ist es die Zwei-Gramm-Gabe Vitamin C oder das Placebo? Selbst die Versuchsleiter dürfen das nicht wissen. Eine externe Firma hat die Proben vorbereitet. Pillen und placebos werden in codierten Röhren geliefert. Bei der Doppelblindstudie weiß niemand, was er schluckt. Vorher und nachher werden nicht nur ihre Blutwerte ermittelt, auch mittels Fragebögen müssen die Opfer ihre subjektive Befindlichkeit beurteilen

Die Probanden lassen sich in der Rettungsinsel durchschaukeln, bis ihnen schlecht wird Wellen werfen die Insel hin und her. Diese Bedingungen gelten als besonders brechreizfördernd. Am Beckenrand wird die Verweilzeit kontrolliert. Die Probandengruppe rekrutiert sich fast **ausschließlich aus der Marine-Sanitätsstaffel**. Jeder der 14 Freiwilligen hat seine eigenen Erlebnisse mit dem Übel. Die Testpersonen sollen sich nicht vom Brechreiz übermannen lassen. Das würde eine ähnliche Reaktion der übrigen Insassen beschleunigen.

Stabsarzt Dirk Weyer steht im Drillich am Beckenrand mit einer Stoppuhr in der Hand:

„Fünf Minuten!“ Verbleibt noch eine Viertel-stunde. Nach 6:44 Minuten wirft die sich aufbäumende Insel ihr erstes Opfer ab. Eine junge Ärztin. Sie streckt ihre Hand aus der Öffnung. Das Zeichen für den Versuchsleiter, die Wellenmaschine auszuschalten. Die Frau darf die Insel verlassen. Sie ist bleich und muss sich sofort hinlegen. Stabsarzt Weyer ist mit der Nadel zur Stelle. Allen Probanden wird vor und nach der Schüttelbelastung Blut abgenommen.

Ein Albtraum. Aber durch die Luke rückt immer mal wieder für den Bruchteil einer Sekunde ein Baum im prächtigen Herbstkleid ins Blickfeld, der vor der Halle steht. Die Realität ist gnädig. 15 Minuten. Das Zeitempfinden ist verlorengegangen. Das Sodbrennen wird mit jedem neuen Dreier-Wellenset stärker. Der Leib fühlt sich taub an. Die letzten fünf Minuten dauern gefühlt wie die vorherige Viertelstunde. Ein sicheres Zeichen von Seekrankheit – und ein schönes Gefühl, im Sinne der Studie. So soll es sein. Am Tag zuvor, nach der gleichen Zeit in der Insel, reagierte der Körper in den 20 Minuten überhaupt nicht auf die ruckartigen Beschleunigungs- und Abstopp-Bewegungen. Sollte das die Vitamin-C Wirkung gewesen sein? Ein frappierender Unterschied jedenfalls ist Tatsache.

### Resultate:

Alle 14 Testpersonen haben eine deutliche Differenz zwischen den beiden Versuchstagen festgestellt. Am zweiten Tag geht es den Leuten besser. Unabhängig von Vitamin-c. 70 Personen, davon 15 nicht anfällig. 33 stellten eine deutliche Besserung mit Vitamin-C fest. Laut Fallzahlen hätten es 36 (?) sein müssen. Bei doppelter Fallzahl, also 66/44 wäre das Ergebnis signifikant.

Gewöhnung: Am ersten Tag fühlen sich 15 von 55 Anfälligen besser, am zweiten Tag 37 . Unabhängig von Präparaten.

Abbrecher: 70 Leute, 2 x in Insel. Bei 140 Fahrten stiegen 33 vorzeitig aus, 9 an beiden Tagen.

Aussteiger: 24 stiegen vorzeitig aus, 7 mit Vitamin c, 17 mit Placeba.

---

### Bisherige Gegenmittel

#### **TABLETTEN**

Das histaminabbauende Medikament **Cinnarizin** ist verschreibungspflichtig. Häufige Nebenwirkung sind Ermüdungserscheinungen.

Eine homöopathische Alternative ist **Cocculus D 12**.

Viele Profis schwören auf **Ingwer-Kapseln**.

#### **PFLASTER**

Weitverbreitet ist das **Scopoderm TTS**.

Es wird hinter das Ohr geklebt und gibt seinen Wirkstoff 72 Stunden lang ab.

#### **AKUPRESSUR**

Manchen Leidenden hilft Druck auf den Neikuan- oder P6-Punkt an den Handgelenken. Er liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Fingerbreit von der Handgelenksfalte entfernt, zwischen den Sehnen. Auf diese Stelle drücken die Sea-Band-Armbänder, ebenso wie das Relief-Band, das Reize mit stufenweise einstellbaren Stromstößen von sich gibt.

#### **MENTALES TRAINING**

Werfen eines Tennisballes und Verfolgen der Auf- und Abwärtsbewegung mit den Augen.

Verfolgen einer ständigen Bewegung mit den Augen soll das Auge bzw. den Gleichgewichtssinn schulen.

#### **AN BORD**

Beschäftigung des Crewmitgliedes im Anfangsstadium oder bereits vorher an Deck. Nicht unter Deck gehen – außer zum Schlafen. Den Blick auf den entfernten Horizont oder auf Land und andere fest liegende Blickfänge richten. Keinesfalls über die Reling auf Wellentäler und bewegte see schauen !

Vor Fahrtantritt ausschlafen, vernünftige Mahlzeiten nehmen. Bei Törntritt warme Kleidung etc. anziehen.

### Strategie & Gegenmaßnahmen laut Prof. Jarisch

#### **1) Arznei –**

Cinnarizin – in Alevort (verschrb.pflg.) blockiert Histaminrezeptoren, macht aber müde

---

#### **2) Vitamin C –** 1-2 Gramm pro Tag – Lutschtabletten( z.B. Xitix) in der Woche vor dem Törn beginnen.

Brause tabletten dauern als Dirketmittel auf see nicht, dauern zu lange, bis das Vitamin im Blut ankommt. Lutschtabletten sind besser.

---

### 3) Motorik

Mittschiffs aufhalten, ganzen Körper, statt nur Kopf drehen, (verringert Histaminausschüttung)

---

4) **Schlaf** – wenn nichts mehr geht. Histaminspiegel sinkt auf Null.

---

### 5) Ernährung:

Histamin ist Auslöser von Kinetose. Nach Überschreitung von Schwellenwert folgt Übelkeit. Wert wird schneller erreicht, wenn körperfremdes Histamin zugeführt wird.

Kochwurst (Leberwurst) , Rohwurst (Salami, Schinken) , Streich- / Butterkäse , lang gereifter Käse / Hartkäse

Frischer/tiefgekühlter Fisch , geräuchert / gesalzener Fisch ( oder Konserven – Thunfisch)

Weißwein , Rotwein ( franz- Rotweine, Chianti, Muskat )

Normales Bier , Weizenbier

**Problem. Gemüse** = Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Erdbeeren, Bananen, Walnüsse, Sojaspeisen

Backwaren: leichte = viel Histaminbelastete Hefe.