

Das Wohlbefinden an Bord

So manch berühmter Seefahrer hatte daran zu leiden und auch erfahrene Skipper können ein Lied davon singen – Die Folgen der Seekrankheit können sehr unangenehm sein und die Freude am Törn schon mal trüben. In leichteren Fällen verschwindet das Unwohlsein, wenn man am Steuer steht oder auf der Luvseite des Bootes den Horizont fixiert. In schweren Fällen sind Medikamente (meist Antihistaminika) und Bettruhe angebracht.

Die Seekrankheit ist eigentlich keine Krankheit, sondern lediglich eine Warnmeldung des Körpers, wenn die Informationen des Gleichgewichtsorganes mit denen der übrigen Sinnesorgane nicht vereinbar sind. Die Symptome, die auch in schweren Fällen für gewöhnlich an Land schnell oder auf dem Wasser normalerweise nach zwei bis drei Tagen verschwinden, können auch durch Nahrungsmittel positiv beeinflusst werden. So ist empirisch belegt, dass ein leerer Magen sich nicht so gut stabilisieren kann wie ein leicht gefüllter. Daher ist eine kleine Mahlzeit trotz Appetitlosigkeit oft hilfreich. Das gibt neue Energie und regt den Kreislauf an.

Bei der Seekrankheit wird Histamin freigesetzt, welches für das Unwohlsein verantwortlich ist. Vitamin C trägt zum schnellen Abbau dieses Hormons bei. Daher kann die frühzeitige Einnahme von Vitamin C, als Präparat oder in Form von Speisen, den Verlauf der Störung positiv beeinflussen. Auch ist der Verzicht auf stark Histamin haltige Lebensmittel wie Salami, Tomaten, Hartkäse, Weizenbier und insbesondere Rotwein zu empfehlen.

Bei vielen Seekrankheiten haben sich trockenes Gebäck wie Zwieback oder Cola als bekömmlich erwiesen. Außergewöhnliche Eigenschaften werden auch der Ingwerwurzel zugeschrieben. Als Tropfen oder Tabletten gelten sie als alternatives Heilmittel.

Letztendlich können viele Faktoren ausschlaggebend für das Wohlbefinden an Bord sein – das Revier (Windverhältnisse und Seegang) – die Ernährung – die grundsätzliche Empfindlichkeit der Person – die Achtsamkeit der Skipper auf das Verhalten der Passagiere (rechtzeitiges Erkennen der Symptome)

Wir haben neben prophylaktischer Einnahme von Vitamin C und in Erwartung ruppiger Seeverhältnisse mit einer frühzeitigen Einnahme einer Reisetablette immer gute Erfahrungen gemacht.

Quellen: Die Seglerküche, 2014, ISBN 978-3-95737-001-3 und eigene Erfahrungen