

## Wie sieht das mit der Seekrankheit aus?

Viele Leute wagen sich nicht auf eine Seereise, allein aus der Angst heraus, seekrank zu werden. Hinsichtlich der Seekrankheit sind wir zugegebenermaßen nicht die besten Ratgeber, da wir noch nie seekrank geworden sind.

Genauso wenig übrigens wie die meisten anderen Menschen. Obwohl Seekrankheit, zumindest in ihrer schweren Ausprägung, eine recht seltene Erkrankung ist, spielt sie in den Überlegungen zu einer Kreuzfahrt eine Rolle, und deswegen wollen wir hier versuchen, einen Überblick zu geben.

### *Was ist Seekrankheit eigentlich?*

Der wissenschaftliche Name der Seekrankheit lautet **Kinetose**. Ihre Ursache ist umstritten, die herrschende Meinung geht davon aus, dass Kinetose entsteht, wenn verschiedene Sinnesorgane einander widersprechende Eindrücke liefern, wie das eben auf einem Schiff durchaus der Fall sein kann: Ihr Innenohr spürt das Schaukeln des Schiffes, ihr Auge kann aber keinerlei Bewegung feststellen, weil ja der Raum, in dem sie sich befinden, mit Ihnen schaukelt.

Die Symptome sind individuell unterschiedlich: Sie reichen bei leichten Fällen von Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Interesselosigkeit über Unwohlsein, Kopfschmerzen und Übelkeit bis hin bei schweren Fällen zu starkem und ständigem Erbrechen und Depressionen, die durchaus auch mit dem Wunsch, zu sterben, verbunden sein können. Allerdings sind schwere Fälle selten, und viele Seekranke realisieren häufig noch nicht einmal, dass sie seekrank sind.

Die Krankheit dauert normalerweise nicht länger als zwei oder drei Tage, bis das Gehirn gelernt hat, die scheinbar widersprüchlichen Informationen zu verarbeiten.

Gefährlich kann Seekrankheit eigentlich nur werden, wenn sie in ihrer schweren Form auftritt und unbehandelt bleibt, da dann der Körper durch das ständige Erbrechen stark dehydrieren kann.

### *Mittel gegen Seekrankheit*

Es gibt zahlreiche Mittel gegen Seekrankheit, wobei wir davon ausgehen, dass bei etlichen dieser Mitteln der Glaube an ihre Wirksamkeit eine ausschlaggebende Rolle spielt. Was aber gar nichts macht, wenn das Mittel hilft.

Zu häufig empfohlenen Mitteln gehören *Magnete und Armbänder*, deren Tragen an bestimmten Druckpunkten angeblich gegen Seekrankheit hilft. Die Wirksamkeit dieser Therapien ist allerdings wissenschaftlich nicht belegt.

Von vielen Reisenden als wohltuend empfunden (auch von uns) wird *Ingwer*. Die Ingwerwurzel gilt als Heilmittel für Magenbeschwerden, und auch wir haben bei unseren Reisen immer Ingwer im Gepäck. Auch wenn man nicht seekrank wird, hilft er durchaus gegen Völlegefühl, zum Beispiel nach einem ausgiebigen Dinner.

Zu den anerkanntermaßen wirksamen Medikamenten zählen eine Reihe von Wirkstoffen, deren bekanntester das Scopolamin ist. Scopolamin ist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, unter anderem auch als Pflaster, das hinter ein Ohr geklebt den Wirkstoff langsam und kontinuierlich abgibt. Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Medikamente, darunter auch solche, die als Kaugummi angeboten werden. Der Nachteil solcher Medikamente liegt in ihren Nebenwirkungen: Viele dieser Stoffe machen müde.

Die Gästebetreuung auf dem Schiff hält übrigens immer ein Mittel gegen Seekrankheit bereit, das in der Regel kostenlos abgegeben wird. Sie sollten beachten, dass viele dieser Mittel nur prophylaktisch wirken, also genommen werden sollten, be-

vor die Seekrankheit richtig ausbricht. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Medikament das richtige für Sie ist, sollten Sie sich vor Antritt Ihrer Kreuzfahrt von Ihrem Arzt beraten lassen.

*Was kann ich im Vorfeld tun, um nicht seekrank zu werden?*

Wenig. Entweder wird man seekrank, oder man wird es nicht. Einer der wenigen Faktoren, den Sie beeinflussen können, ist – neben der Ernährung – die Auswahl Ihrer Kabine.

Auf einem Schiff in bewegter See treten nämlich grundsätzlich zwei Bewegungen auf:

- Eine Bewegung um die Längsachse des Schiffes, also ein Schaukeln von rechts nach links und wieder zurück. Diese Bewegung nennt man *Rollen*, und meist wird sie als die unangenehmere empfunden. Die Stabilisatoren, mit denen jedes moderne Schiff ausgerüstet ist, sind übrigens nur dazu da, diese Bewegung zu dämpfen.
- Eine Bewegung um die Querachse des Schiffes, also ein abwechselndes Heben und Senken des Buges und des Hecks. Diese Bewegung nennt man *Stampfen*, und sie löst meist keine Seekrankheit aus.

Wenn Sie sich Ihrer Seefestigkeit also nicht sicher sind, sollten Sie eine Kabine möglichst nahe an den Drehachsen dieser Bewegungen auswählen, denn je näher Sie sich bei den Drehachsen aufhalten, desto geringer sind die Bewegungen zu spüren. Nehmen Sie also dann eine Kabine möglichst weit unten im Schiff und so nahe an der Mitte wie möglich. Auch eine Außenkabine kann hilfreich sein, weil sie Ihnen erlaubt, den Horizont zu beobachten und so einen festen Bezugspunkt zu finden.

Außerdem empfehlen wir, dass Sie als erste Seereise eine kürzere Reise in einem eher ruhigen Gewässer wählen sollten, gewissermaßen eine Probefahrt, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Als Fazit zur Seekrankheit ist festzuhalten, dass die Angst davor meist übertrieben ist und Sie nicht von einer Kreuzfahrt abhalten sollte, wenn Sie nicht zu den seltenen, bedauernswerten Menschen gehören, die schon beim Blick in das Bullauge einer Waschmaschine krank werden.