

Was kann man gegen Seekrankheit unternehmen

Hier wollen wir einige Tipps geben, wie man der Seekrankheit entgegen wirken kann.

Diese Tipps ersetzen nicht den Arzt oder Apotheker, sondern sind nur Anregungen!

Zuerst gibt es einige Hausrezepte:

- **Seekrankheit kann man wegatmen**
- Vitamin-C, der Tipp von SchneiderRacers, mindestens 3 Monate vorher und während der gesamten Reise hochdosiertes Vitamin-C zu sich nehmen
- die Einnahme von rohem Ingwer (in welcher Form auch immer) soll auch helfen (Dank an Panograf). *Sicherlich gibt es bei diesen Empfehlungen immer geteilte Meinungen, viele sprechen hier auch von Placebo-Effekt. Wie auch immer, wenn es hilft, nennt es wie ihr wollt, das muß jeder für sich selbst entscheiden.*

Was auf jeden Fall hilft:

- Nie mit leerem oder halbleerem Magen in die Wellen schauen. Der Magen sollte gut gefüllt, aber nicht überfüllt sein.
- Wenn möglich, immer den Bezug zum Horizont suchen, das beruhigt den Gleichgewichtssinn.
- Wem im Schiff übel wird, sollte an Deck gehen, frische Luft wirkt manchmal Wunder.
- Wenn gar nichts mehr hilft, hinlegen, im Liegen erträgt man den Seegang am besten.
- Wer weis, das er Probleme bekommt, sollte sich möglichst eine Kabine mittschiffs, nahe der Wasserlinie nehmen, diese Kabinen liegen am ruhigsten bei Seegang.

äußerliche Anwendungen:

- Akkupressurarmbänder, die kurz hinter den Handgelenken getragen werden, beruhigen den Gleichgewichtssinn (werden auch zuweilen von Crew-Mitgliedern getragen).
- transdermale Pflaster, diese Pflaster werden direkt hinters Ohr auf die Haut geklebt und geben dort ihren Wirkstoff ab, der auf den Gleichgewichtssinn wirkt (Dank an Pille).

innerliche Anwendungen:

- Reisetabletten mit dem Wirkstoff Dimenhydrat, diese Tabletten sollten aber mindestens eine Stunde vor erwartetem Ausbrechen der Übelkeit eingenommen werden.
- Kaugummis mit dem Wirkstoff Dimenhydrat, der Wirkstoff ist hier in schwächerer Dosierung vorhanden, als in den Tabletten. Auch der Geschmack der Kaugummis ist nicht jedermanns Sache. Werden gerne Kindern gereicht.
- Tabletten der Marke Postafen. Diese Tabletten sind in Deutschland nicht erhältlich. Diese Tabletten werden an den Rezeptionen der Schiffe den Passagieren mit Übelkeit gegeben. Die Tabletten sollen die beste Wirkung haben, vor allem sollen sie sofort wirken.
- Produkte als Zäpfchen in Erwägung ziehen.

Alle hier gegebenen Tipps sind nur Empfehlungen, ohne Gewähr oder Garantie der Wirkung.

Wer massiv Probleme mit Seekrankheit hat, sollte unbedingt mit seinem Arzt darüber sprechen, und



Sämtliche Beiträge und deren Anhänge im HurtigWiki stehen unter einer Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz (CC BY-NC-SA 3.0 DE).

Weitere Einzelheiten sind unter <http://hurtigwiki.de/rechtliches/lizenz> zu finden.

dessen Empfehlungen beachten!

Im HurgForum gibt es zwei Themen, in denen die Mitglieder ihre Erfahrungen mit der Seekrankheit und ihrer Bekämpfung austauschen: [🇩🇪 Reisekrankheit - Tips zu Medikamenten??](#) und [🇩🇪 Was tun bei Seekrankheit?](#).

From:

<https://hurtigwiki.de/> - **HurtigWiki**

Permanent link:

<https://hurtigwiki.de/sonstiges/faq/seekrank>

Last update: **04.02.2019 11:24**



Sämtliche Beiträge und deren Anhänge im HurgForum stehen unter einer Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz (CC BY-NC-SA 3.0 DE).

Weitere Einzelheiten sind unter <http://hurtigwiki.de/rechtliches/lizenz> zu finden.