

**So schützt du dich vor Seekrankheit:**

- Think positive und freue dich auf die Reise!
- Beginne den Segeltörn, die Überfahrt, die Seereise ausgeschlafen und ohne Hektik
- Iss am Abend vor der Seereise nichts Fettiges und wenig Ballaststoffe
- Zieh etwas an bevor du kalt hast
- Bei Hunger etwas essen
- Bei Müdigkeit sich entspannen und schlafen
- Schau hin wie die ungewohnte Bewegung zustande kommt
- Leichte Arbeiten übernehmen, z.B. Ruder gehen
- Setz dich nicht der prallen Sonne aus – viel Schatten (Hut, Bimini, Kleidung etc.)
- Bleib auf Deck und behalte den Horizont im Auge
- Iss während der Fahrt kleine Mengen Zwieback oder Salzbrezeln
- Manchmal hilft auch Kaugummi
- Trink Wasser oder lauwarme Cola in kleinen Schlucken (Rülpsen erlaubt!!)
- Lese nicht während der Fahrt....
- Verzichte auf Alkohol, Kaffee und Tabak
- Meide penetrante Gerüche wie Benzin-, Toiletten- oder üble Essensgerüche

**Tabletten: Itinerol® B6 Präparate (Dragees, Kapseln und Zäpfchen)**

Enthalten Wirkstoffe, die Übelkeit und Erbrechen vorbeugen oder stoppen. Ihre Wirkung dauert 12-24 Stunden. Itinerol B6 Präparate werden gegen Übelkeit und Erbrechen verschiedenen Ursprungs angewendet, namentlich Reisekrankheit; Sie enthalten als Wirkstoffe Meklozindihydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) und Koffein.

**Stugeron**, enthält Cinnarizine, eine Antihistamin Substanz Medikamente, die die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Histamin blockieren oder abschwächen. Cinnarizine hat keine direkte Zulassung für Übelkeit, sondern für Innenohr-Reizzustände, die ja bei der Seekrankheit vorliegen. Stugeron kann zu Schläfrigkeit führen und die Reaktionsfähigkeit, die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Werkzeuge oder Maschinen zu bedienen, beeinträchtigen.

**Pflanzlich: Ingwer-Tabletten, Candy oder frisch und „gingersnap biscuits“****Vitamin-C-Kautabletten (500 mg), Brausetabletten (1000 mg)**

Eines der ältesten Mittel gegen die Seekrankheit ist das Vitamin C. Es ist heute bewiesen, dass die Wirkung viel besser ist als man lange Zeit angenommen hat. Früher haben Seeleute viele Früchte welche stark Vitamin C enthalten gegessen. Dies hilft heute immer noch. Eine richtige Vorbeugung beginnt aber eine Woche vor dem Törn. Am besten mit Kau- oder Lutschtabletten. Durch diese geht das Vitamin C am schnellsten ins Blut. Die Tabletten enthalten 1 g Vitamin C und müssen auch während der Reise täglich eingenommen werden.

**Alternativen: Cocculus D4 Globuli**

Indische Kockelskörner sind die getrockneten Früchte des Cocculus-Strauchs. Die Früchte haben eine runde Form und einen Durchmesser von etwa einem Zentimeter.

Indikationen: Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel, Reisekrankheit durch Fahren mit Auto oder Zug, beim Fliegen und bei Seekrankheit, verspannte Schultern

Dosierung: 1 Gabe etwa 2 Stunden vor Antritt der Reise, dann bei Bedarf . Bei anderen Beschwerden 3 x täglich 1 Gabe bis zum Abklingen der Symptome, bei akuten Beschwerden stündlich 1 Gabe (1 Gabe = 5 Globuli oder 1 Tablette oder 5 Tropfen)

**Trawell Kaugummi 20mg**

Trawell Kaugummi-Dragees sind ein Arzneimittel für die Behandlung der Reisekrankheit, sei es bei Auto-, Bahn-, Flug- und Schiffsreisen. Trawell Kaugummi-Dragees sollen in der Regel nicht vorbeugend, sondern erst beim Auftreten der ersten Symptome genommen werden.