

Ausschnitte aus Beiträgen im Yachtforum <http://forum.yacht.de/> zum Thema Seekrankheit/Medikamentenwirksamkeit 2005

Vitamin C habe ich erstmals vor einer Woche, zusammen mit einem Kollegen, bei einem Ostseetörn ausprobiert. Der Erfolg war 100%ig. Selbst bei Hacksee haben wir, sogar unter Deck und im Vorschiff, nicht das Geringste gespürt. Da ich eher zu den Skeptikern gehöre, der Anhänger von Homöopathie oder Ähnlichem zu den Intelligenzallergikern zählt, war ich vom Ergebnis sehr überrascht.

Scopoderm habe ich jahrelang geklebt, dauerte aber immer bis diese gewirkt haben, auch wenn ich sie 24 Std. früher geklebt habe. Seit zwei Jahren nehme ich 1 Std. vorm Ablegen eine Vomex (Antihistaminikum) und bin seitdem nicht mehr Seekrank geworden (sonst immer).

Vomex ist ein Antiemetikum (Mittel gegen Erbrechen) mit neuroleptischen Eigenschaften, macht deshalb mehr oder weniger müde, da es auf das „Breachzentrum“ im Zentralnervensystem wirkt.

Antihistaminika machen auch müde. Vitamin C macht nicht müde, das ist ja das tolle an diesem Ansatz.

Diphenhydramin ist ein H1-Antihistaminikum des Colamin-Typs. Als Literatur empfehle ich Mutschler „Arzneimittelwirkungen“

Ich weiß nicht ob du jemals wirklich Seekrank warst? Mir hilft dann sicher kein Vitamin C. Seit ich mit Scopodermplaster Hochhäuser auf der Ostsee gesehen habe verzichte ich darauf. Probleme mit Müdigkeit hatte ich noch nicht.

Scopoderm, Scoplamin ist ein Hammer, hilft zwar anerkannt gegen Seekrankheit, aber hat schwere Nebenwirkungen, wie Halluzinationen, Falschfarbsehen, und hier Hochhäuser...

Scopolamin hilft zumindest, dass die Crew nicht über Bord springt bei schwerer Seekrankheit. Aber die Schiffsführung sollte nicht von jemanden der unter Scopolamin steht, gemacht werden...

Ich denke, die Vitamin C Hochdosis ist gut und funktioniert nicht nur als Anti-Seekrankheitsmittel, jedenfalls bei Kandidaten, die mittelprächtigt betroffen sind.

Bei schwerer Tendenz zur Seekrankheit helfen die Vitaminkautabletten allerdings bestimmt nicht.

Nachdem ich die Wirksamkeit der Vitamin C Geschichte für mich akzeptiert habe, schlucke ich es öfter und regelmäßiger, nicht um allein Seekrankheit zu begegnen (die tritt nur dann auf, wenn alle möglichen, ungünstige Faktoren zusammentreffen: wie z.B. Suffkater, Stimmungstief, Mief an Bord, kopfüber unter Deck arbeiten, rollendes Boot). Sondern auch als Stimmungsheber, und es funktioniert! Friss Vitamin C und Du bist glücklich! ;-))

Beim Vomex (50 mg Dimenhydrinat) nehmen Erwachsene 1 bis 4 mal täglich 1 bis 2 Dragees.

An den ersten Tagen auf See nehme ich morgens ein Dragee zum Frühstück und lege bei Bedarf eins nach. Ich weiß von mir, dass ich aufs heftigste Seekrank werde (gönn' ich keinem) und mache deshalb keine Experimente mehr.

Wenn man bis zu den ersten Anzeichen warten möchte, sollte man wissen, dass das vermehrte Speichelfluss und Gähnen sind. Wartet man zu lange hilft Vomex nicht mehr. Flach hinlegen Augen zu und die Bewegung der Yacht aufnehmen hilft dann am besten.

Vomex A ist Apothekenpflichtig, du kannst es ohne Rezept in jeder Apotheke kaufen. Es sollte ohne ärztlichen Rat aber nur wenige Tage eingenommen werden. Wie stark dich die Nebenwirkungen beeinträchtigen, musst du im Selbstversuch feststellen. Der Hersteller rät davon ab, Auto zu fahren etc. wenn du Vomex A einnimmst.

Vomex A 20 Stück um die 5 EUR.

Xitix Vitamintabletten 500 mg 20 Stück 5,50 EUR.

Vomex = 3-4 Stück max je Tag.

Vitamin C = 125mg-250mg je Tag? Oder kann erhöhte Vitamin C Gabe zu schnellerem Histamin-Abbau führen?

Die Superpep Kaugummis gegen Reiseübelkeit helfen sauschnell, haben viele Mitsegler gebraucht... die lagen halt danach alle irgendwie halb tot rum (also, alle am pennen) waren zu nix mehr zu gebrauchen. Dem einem sind davon sogar immer die Backen taub geworden, aber hilft... der kotzt sonst sehr leicht, und nach den Kaugummis war nix.....

Für meine Mitsegler hat sich Superpep und Scopoderm sehr bewährt. Hatte bisher jedem geholfen. Zur Überbrückung, bis das Scopoderm wirkt, habe ich noch VOMEX Zäpfchen.

Vitamin C-Tabletten zum Auflösen schön zuhause lassen und in der Apotheke Xitix (500mg Vitamin C Lutschtabletten) holen. Der Trick besteht nämlich darin, die Tabletten zu lutschen und so das Vitamin C über die Mundschleimhaut möglichst rasch ins Hirn zu bringen. Im Magen bringt's dir glaub ich weniger, zumindest wenn ich den Artikel noch richtig in Erinnerung hab.

Alternativen, die ohne Medikation auskommen – und preiswerter sind sie allemal:

Kein Alkohol

Kein Nikotin

Viel schlafen

Kein Stress

Akupressur nach Kim Da Silva: Rechte Hand: Daumen, Zeige- und Mittelfinger

Linke Hand: Daumen, Mittel- und Ringfinger

(Fingerkuppen zusammen drücken)

Und wem das noch nicht reicht: Für ein paar Euro gibt's ein „SeaBand“ (in jeder Apotheke), das am Handgelenk (unsichtbar unter dem Offshore-Overall) getragen werden kann.

Vorletzte Woche: quer über die Straße von Bonifacio bei W 6-7, 2-3m Welle. Habe morgens eine Runde Vitamin-C-Kautabletten ausgegeben. Fazit: alle haben den Wellenritt mit ausdrücklichem Spaß genossen, niemandem wurde auch nur etwas mulmig. Trotz „ungesunder“ Ernährung. Das war früher durchaus anders. Mich hat die Vitamin-C-Methode damit jedenfalls überzeugt.

Zusammenfassung aus Yachtforum 2005:

Ausschnitte aus Beiträgen im Yachtforum zum Thema Seekrankheit/Medikamenten-wirksamkeit