

# Eine Seefahrt, die ist lustig – nur die Übelkeit nicht

Seekrankheit kann jeden erwischen / Tipps für die Tour ohne festen Boden unter den Füßen



Mittschiffs an frischer Luft und einen Punkt in der Ferne anvisiert – ein guter Platz um keine Seekrankheit aufkommen zu lassen.

Foto: Frohns

Auto um Auto verlässt die Hochseefähre Hammerhus, die eben von Bornholm kommend im Hafen von Sassnitz-Mukran auf Rügen festgemacht hat. Bald werden die neuen Passagiere an Bord genommen, die sich auf die rund dreieinhalbstündige Fahrt zur dänischen Ferieninsel vor der schwedischen Südküste freuen.

Und zunächst ist alles auch gut: Das Meer ist ruhig. Relativ. Trotzdem ist dem Hildesheimer Georg F. in der Schlange unter den Wartenden schon nicht besonders wohl zumute gewesen, als er mit Frau und Fahrzeug den festen Boden verlässt und das Schiff geentert hatte. Er hat sich von seiner Frau Gisela überreden lassen, mit ihr eine Woche Urlaub auf Bornholm zu verbringen.

Die beiden Mit-Siebziger aus Hildesheim haben die Insel schon einmal vor fast 50 Jahren besucht, damals noch mit ihren beiden Kindern. Und haben Rundkirchen, feinste Sandstrände, Felsklippen und geräucherte „Bornholmere“, die leckeren Heringe, noch in guter Erinnerung.

Das war die Zeit, als der Körper von Georg noch in Ordnung.

In den Jahren danach kamen weitere Schiffsfahrten, zum Beispiel Bremerhaven-Helgoland, Teneriffa-La Gomera, Genua-Korsika, Livorno-Sardinien, dazu. Auf diesen Fahrten musste Georg F. erfahren, dass er zu den Menschen gehört, die besonders anfällig für Seekrankheit sind, einer Variante der Reise- oder Bewegungskrankheit (medizinischer Name: Kinetose). Dabei darf man das Wort Krankheit nicht wörtlich nehmen.

Seekrank kann fast jeder werden, wenn er sich auf einem schaukelnden Schiff befindet, der eine mehr, der andere weniger. Einige Menschen empfinden kleine, kurze Bewegungen als sehr unangenehm, andere wiederum lange Rollbewegungen.

Eine Seekrankheit baut sich langsam auf: Der Mund wird trocken, kalter Schweiß bricht aus, Blässe stellt sich ein, Schwindel und

Übelkeit machen sich bemerkbar, und es gipfelt in Erbrechen. Die Symptome entstehen, weil das Gehirn von den Augen und vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr durch die Schaukelbewegungen widersprüchliche Signale erhält und deshalb vermehrt Histamin ausschüttet. Dieses wiederum löst die beschriebenen Symptome aus. Die Seekrankheit klingt gewöhnlich wieder ab, sobald Festland erreicht ist.

Georg F. musste lernen, dass viele Hilfsmittel, Maßnahmen oder Medikamente gegen die Seekrankheit nur Wirkung zeigen, wenn sie vorbeugend, also rechtzeitig vor der Reise angewendet werden. Alkohol und Nikotin sollten am Vortag und am Tag der Reise gänzlich gemieden werden. Man sollte ausgeschlafen sein, Stress vermeiden, und der Magen sollte weder ganz leer noch ganz voll sein. Zudem ist der Aufenthalt mittschiffs besser als am Bug oder am Heck, weil dort weniger Seegang zu spüren ist. Auf großen Schiffen sind die Wellenbewegungen wegen der Stabilisatoren schon heute kaum noch ein Problem.

Erwischt es einen doch, am besten an die frische Luft gehen und einen Punkt am Horizont fixieren. Das ist besser als unter Deck zu bleiben, wo die Augen nur eine gerade Wand sehen, während das Gleichgewichtsorgan meldet, es schaukelt.

Oder noch besser: flach hinlegen und die Augen schließen. Die Augen melden dem Gehirn dann keine falschen Signale mehr. Der Apotheker seines Vertrauens aus der Hildesheimer Almsstraße hatte ihm, fast schon mit Wirkungsgarantie, ein Super-Kaugummi zur rechtzeitigen Einnahme gegen die Seekrankheitssymptome empfohlen.

Und es zeigte Wirkung, nicht zuletzt auch wegen der ruhigen Ostsee. „Dann können wir ja in Kürze sicher auch die Hürtiggruten in Angriff nehmen?“, so Gisela F. lächelnd zu ihrem Mann.

Hans-Jürgen Frohns

## medicus Wohnpark

WOHNGEMEINSCHAFTEN · TAGESPFLEGE · PFLEGEHEIM

### Gemeinsam wohnen im Alter.

Die Alternative zum Pflegeheim.

Mitbewohner für unsere 4er-Senioren-WG in Volkersheim gesucht!

Für Informationen und Besichtigungen vereinbaren Sie einen Termin unter:

**05067 9108 41**

„Bleib wie du bist“

Am Krohm 1 · 31167 Bockenem/Volkersheim · Tel. 05067-91080  
service-volkersheim@lebenwiesiewollen.de  
[www.lebenwiesiewollen.de](http://www.lebenwiesiewollen.de)

vhs

Bildungs- und Beratungszentrum  
Volkshochschule Hildesheim

Volkshochschule  
Hildesheim  
Bildung öffnet Türen

Kultur  
im  
Quartier

**K20109M** Fr. 30.11.2018  
**Fränkisches Polit** - Gesellschaftskabarett und Satire mit Edgar und Irmi

**K20110M** Fr. 07.12.2018  
**Kabarett Immerhin** - Garstige Weinachten

**K20111S** Fr. 14.12.2018  
**Kabarett Immerhin** - Garstige Weinachten

**K20117M** Fr. 14.12.2018  
**Spontanbrause** - Politisches Kabarett

**VHS Hildesheim**,  
Pfaffenstieg 4-5, Riedelsaal  
**VHS Alfeld**,  
Antonianger 6, Schwerdtfeger-Aula  
**Freitag, 19:30 Uhr | Eintritt: 10,- €**

### Aktuelle Kurse und Veranstaltungen

|  |                |                 |    |
|--|----------------|-----------------|----|
| <b>Lachyoga - Lach dich frei</b><br>K31155S  | Di. 20.11.2018 | 19:45–20:45 Uhr | 1x |
| <b>Rom - die ewige Stadt, Lichtbild-Vortrag</b><br>K11100M   | Mi. 21.11.2018 | 19:00–21:15 Uhr | 1x |
| <b>Digitale Spiegelreflexfotografie - Intensivseminar</b><br>K21625M                                   | Fr. 23.11.2018 | 18:00–21:30 Uhr | 3x |
| <b>„Freude am Singen“ Gesangsworkshop</b><br>K22731S   | Sa. 24.11.2018 | 10:00–18:00 Uhr | 2x |
| <b>Aquarellmalerei am Vormittag</b><br>K25222N   | Sa. 24.11.2018 | 09:30–14:00 Uhr | 1x |
| <b>Weihnachtliche Kranzbinderei</b><br>K26716N   | Sa. 24.11.2018 | 12:30–15:30 Uhr | 1x |
| <b>Windows 10 - Grundlagen für persönliche Einstellungen</b><br>K50201N                                | Mi. 28.11.2018 | 09:30–12:00 Uhr | 5x |
| <b>Nähen</b><br>K27244S  | Sa. 08.12.2018 | 10:00–17:00 Uhr | 1x |
| <b>Ich Sorge vor: Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung</b><br>K17005O | Mo. 10.12.2018 | 19:00–21:15 Uhr | 1x |
| <b>Smartphones &amp; Tablet-PC mit Android für EinsteigerInnen</b><br>K51115M                          | Mi. 16.01.2019 | 18:00–20:15 Uhr | 3x |

### Impressum

Redaktion: Barbara Freter, Norbert Mierzowsky. Die Teilnehmer der VHS-Redaktionsrunde: Brigitte Engelhardt, Manfred Fischer, Hans-Jürgen Frohns, Jürgen Gädke, Wolf-Gerhard Kind, Theresia Schlordt, Marianne Seidel, Antje Washausen;  
Anzeigenleitung: Kai Wagoner; Produktion: Tamara Emmermann;  
Titelfotos: dpa, Gädke, Kind, Schlordt;  
Verlag: Gebrüder Gerstenberg GmbH & Co. KG, 31134 Hildesheim, Rathausstraße 18-20; Internet: [www.hildesheimer-allgemeine.de](http://www.hildesheimer-allgemeine.de)

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der

**Hildesheimer Allgemeine Zeitung**

Anmelde-Hotline  
05121 9361-111

Volkshochschule Hildesheim  
anmeldung@vhs-hildesheim.de  
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)