

# Tauchen und Seekrankheit

Das aqua med Infoblättchen

Gerade auf Tauchsafaris können Taucher zum Teil erheblich der Seekrankheit zum Opfer fallen. Immer wieder erreichen uns daher Anfragen, welches Mittel gegen Seekrankheit sich mit dem Tauchen verträgt.

Seekrankheit wird von Medizinern Kinetose genannt, also wörtlich übersetzt Bewegungskrankheit. Diese kann, wie der Name schon vermuten lässt auch im Auto, Flugzeug oder Zug auftreten. Die Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schweißausbrüche können in seltenen Fällen bis hin zum Kreislaufzusammenbruch führen.

Die Ursache liegt darin, dass dem Gehirn unterschiedliche Informationen vermittelt werden. Der Gleichgewichtssinn meldet: es schwankt unter mir, die Füße aber melden: der Boden, auf dem ich stehe ist fest. Früher oder später kapituliert das Gehirn und meldet zurück: mir ist schlecht!



## Vorbeugung:

Damit es gar nicht erst soweit kommt zunächst einmal einige Empfehlungen, um Kinetosen vorzubeugen:

1. Vor Bootsfahrten nicht zu viel essen oder trinken, ein voller Magen fördert die Übelkeit.
2. Während der Bootsfahrt möglichst Mittschiffs und nicht unter Deck aufhalten, dabei den Horizont beobachten, keinesfalls die Kabinenwand anstarren, lesen oder das Tauchequipment zusammenbauen.
3. Nur ins Wasser gehen, wenn noch keine Übelkeit eingetreten ist. Erfahrungsgemäß tritt bei normalem Wellengang ab 3-5 m Tiefe auch keine Übelkeit mehr auf.
4. Unmittelbar vor dem Tauchen ausreichend Flüssigkeit (möglichst Wasser) trinken und dann gleich ins Wasser gehen. Vor dem Tauchen trinken vermindert das Risiko einer Dekompressionserkrankung erheblich, auch wenn nach dem Tauchgang die Seekrankheit wieder zuschlagen sollte und erst dann Übelkeit und Erbrechen einsetzt.

## Medikamentöse Maßnahmen:

Leider gibt es bis heute kein Medikament gegen Kinetosen, welches sich wirklich mit dem Tauchen verträgt. Alle Mittel haben leider Nebenwirkungen auf das zentrale Nervensystem, wie Müdigkeit, Reaktionsverlangsamung, See- und Koordinationsstörungen oder Schwindel.

So können die gut wirksamen Scopoderm TTS-Pflaster die Pupillenreaktion beeinträchtigen und damit zu Sehstörungen bis hin zur Desorientiertheit führen oder das beliebte Vomex A kann neben Reaktionsverlangsamung zu Benommenheit und Schwindel führen – Symptome also, die unter Wasser sehr ernste Folgen haben können.

Hingegen gibt es aus der Naturheilkunde Ingwer-Präparate oder aus der Homöopathie Cocculu D12 Anfertigungen, die beide frei sind von solchen Nebenwirkungen, deren Wirksamkeit aber auch sehr umstritten ist.

Eine interessante Alternative bieten sogenannte „Sea-bands“. Hierbei handelt es sich um elastische Armbänder, die mit einem erhabenen Plastikknopf versehen sind und so angelegt werden, dass der Knopf einen leichten aber permanenten Druck auf die Innenseite des Handgelenks ausübt. Abgeleitet aus der Akupressur befindet sich dort ein Druckpunkt gegen Übelkeit. Bei Besatzungen von Hochseerennyachten an denen wir diese Armbänder erprobten, haben wir tatsächlich eine deutliche Reduzierung der Beschwerden feststellen können. Allerdings fehlen auch hier wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit.



**Fazit:**

Letztlich gibt es aber noch einen Trost: die Reaktionen auf Bewegungsreize sind trainierbar. D.h. wenn die Menschen lange genug auf See sind gewöhnen sich fast alle an das Schaukeln, einige früher – andere später. Astronauten müssen beispielsweise in der Schwerelosigkeit arbeiten, einem Gefühl im Magen wie ein ständiger freier Fall. Jeder Astronaut lernt den Umgang hiermit in „Kotzbombern“ (umgangssprachlicher Jargon der Flugmediziner 😊): in immer wieder kehrenden Sturzflügen dieser Flugzeuge aus großen Höhen müssen sich die Raumfahrer an dieses Gefühl gewöhnen und ... es klappt!