

Tauchen- und Seekrankheit

Gerade auf Tauchsafaris können Taucher erheblich unter Seekrankheit leiden. Immer wieder erreichen uns daher Anfragen, welches Mittel gegen Seekrankheit sich mit dem Tauchen verträgt.

Seekrankheit gehört zu den **Kinetosen**, also wörtlich übersetzt „Bewegungskrankheit“. Diese kann, wie der Name schon vermuten lässt, auf See, im Auto, Flugzeug oder Zug auftreten. Die Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Schweißausbrüche sind sehr unangenehm und 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 der Seekrankheit vorzubeugen:

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

Physikalische Maßnahmen

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

Beginnen wir mit einigen einfachen Maßnahmen.

In der Akupunkturlehre gibt es zwei Punkte am Körper, deren Stimulation Schwindel und Übelkeit reduziert. Auch Pressen auf diese Punkte „Nei Guan“ oder „He Gu“ reduziert Seekrankheit. Eine einfachere Alternative bieten sogenannte

„Sea Bands“. Das sind elastische Armbänder, die mit einem erhabenen Plastikknopf versehen sind und so den „Nei Guan“ Punkt stimulieren.

Medikamentöse Maßnahmen

Ingwer, ob frisch oder als Präparat, ist ein vielseitiges Naturheilmittel, welches den Magen beruhigt und bei Seekrankheit helfen kann.

Vitamin C kann den Histaminspiegel im Blut senken und so Seekrankheit vorbeugen – entweder in Form von Ernährung, oder in einer Dosis von 2 Gramm am Tag, mit denen am besten vor der Reise begonnen wird.

Die Wirkung vieler naturheilkundlicher Mittel ist durch Studien nicht zureichend belegt – die hier genannten vertragen sich aber gut mit dem Tauchen.

Unter den in der EU handelsüblichen Mitteln gegen Reise- und Seekrankheit sind in Verbindung mit dem Tauchen nur wenige Substanzen aus der Gruppe der Antihistaminika mit Einschränkungen empfehlenswert. Hierzu zählen Cinnarizin und Dimenhydrinat, wobei zu beachten ist, dass auch diese signifikante Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten verursachen können und die Kognition und Aufmerksamkeit so reduzieren können, dass die Sicherheit eines Tauchganges beeinträchtigt werden kann. Ihre Verträglichkeit sollte daher vorher unabhängig vom Tauchen geprüft und die Mittel schon 5–12 Stunden vor der geplanten Bootstour eingenommen werden.

Fazit

Beim Tauchen besser auf Medikamente verzichten! Letztlich gibt es aber noch einen Trost: die Reaktionen auf Bewegungsreize sind trainierbar. Wenn Menschen lange genug auf See sind, gewöhnen sich fast alle an das Schaukeln, einige früher – andere später.

Quellen

1. Taylor D McD et al: The psychometric and cardiac effects of dimenhydrinate in the Hyperbaric Environment. *Pharmacotherapy*. 2000; 20:1051-4
2. Hoencamp E et al: Systematic review on the effect of medication under hyperbaric conditions: Consequences for the diver. *Diving Hyperb Med*. 2019; 49:127-36
3. Taylor S et al: Regular medication use by active scuba divers with a declared comorbid medical condition and victims of scuba and snorkelling-related fatalities. *Diving Hyperb Med*. 2021;51:264-70
4. Rahimzadeh et al: Nutritional and Behavioral Countermeasures as Medication Approaches to Relieve Motion Sickness: A Comprehensive Review. *Nutrients*. 2023; 15:1320