

Anlass zur Hoffnung

Ein österreichischer Professor hatte den Durchbruch bei der Behandlung der Seekrankheit verkündet. Die Lösung: Vitamin C. Aber der Beweis fällt schwer

Die beste Maßnahme gegen Seekrankheit? Vorbeugen -und zwar über die Relling. Segler begegnen dem Übel gemeinhin mit Sarkasmus und ergeben sich hilflos in ihr Schicksal. Aber es gibt Grund für Optimismus. Vieles deutet daraufhin, dass der österreichische Professor Dr. Reinhart Jarisch mit seiner These, dass Vitamin C hilft, richtig liegt.

In YACHT 1/05 hatte er verkündet, dass die Eiweißsubstanz Histamin der Verursacher der Seekrankheit sei und eine Strategie zum Abbau des Stoffes vorgestellt, die auch Vitamin-C-Zufuhr beinhaltet (der Artikel im Internet: www.yacht.de. Quicklink: seekrank). Inzwischen ist eine Segelsaison vergangen und die positiven Erfahrungsberichte häufen sich (siehe AUPROBIERT). Auch die placebo-kontrollierten Praxisstudien machen Hoffnung, dass die Vitamin-C- These stimmt.

So wurde bei der Untersuchung mit YACHT-Lesern nur denjenigen schlecht, die ohne es zu wissen Placebos gelutscht hatten. Allerdings war der Rücklauf mit 15 Teilnehmern deutlich zu gering, um den wissenschaftlichen Ansprüchen an eine so genannte Doppelblindstudie zu genügen. Dabei hatten mehr als 70 Segler ihre Bereitschaft zum Mitmachen bekundet. Vermutlich wirkte abschreckend, dass ein großer Teil der Probanden Placebos hätte einnehmen müssen. Je mehr sie die Fische gefüttert hätten, desto klarer wäre der Unterschied zur Vitamin-Gruppe gewesen. Aber wenige wollten sich im Dienste der Wissenschaft den Urlaub vermiesen.

Mehr Hoffnung, den Beweis führen zu können, machte eine Initiative des Havariekommandos in Cuxhaven in Zusammenarbeit mit der Marine. 60 Probanden sollten im Juni 2005 im Wellenbecken der Marine in Neustadt Rettungsinseln besteigen, durchgeschüttelt werden und Vitamin C oder Placebos nehmen. Per Blutabnahme hätten genaue Angaben über den Histaminspiegel gemacht werden können. Aber der Test wurde vom Marineamt in Rostock gestoppt, weil beim Genehmigungsverfahren der Dienstweg nicht eingehalten worden sei.

Der nächste Termin war vor Weihnachten angepeilt. Bis dahin hatte immerhin die Ethik-Kommission der Ärztekammer Schleswig-Holstein grünes Licht gegeben. Aber die Mühlen bei der Marine mahlen langsam. Inzwischen gibt es erhebliche Genehmigungsprobleme, weil das zu verabreichende Vitamin-C-Präparat Cevitol nicht ausschließlich als Nahrungsergänzungsmittel klassifiziert, sondern auch als Arzneimittel zugelassen ist. Es sieht nicht so aus, dass 2006 noch etwas passieren könnte.

Dabei müsste gerade die Marine ein großes Interesse an der Lösung des Rätsels haben. Auf Nachfrage heißt es zwar, Nausea spiele keine Rolle, weil anfällige Personen sich nicht zur Marine meldeten. Aber sicher ist, die Kampfkraft wird erheblich geschwächt. Besonders, seit auf See immer mehr komplizierte Waffensysteme eingesetzt werden. Schon die Frühstadien der Seekrankheit setzen die geistige Leistungsfähigkeit extrem herab.

5 Tipps zur Selbsthilfe

1. Diät: Vor und während des Törns auf histaminhaltige Nahrung verzichten. Das verhindert die Aufnahme von körperfremdem Histamin über den Darm.
2. Motorik: Mittschiffs aufhalten, den ganzen Körper statt allein den Kopf drehen, das reduziert die körpereigene Histaminproduktion im Gehirn.
3. Arzneimittel: Das Antihistamin Cinnarizin (Stutgeron) wirkt laut Jarisch am besten. Es ist in aber

Deutschland verschreibungspflichtig (nicht in Österreich und der Schweiz). Eine Woche vor dem Törn sollte mit der Einnahme von 75mg-Cinnarizin-Kapseln (ein- bis zweimal täglich) begonnen werden.

4. Vitaminzufuhr: mindestens zwei Gramm Vitamin C täglich. Beim Auftreten von Krankheitssymptomen sollte zusätzlich Vitamin C in Form von 500-mg Kautabletten genommen werden. So wird vorhandenes Histamin abgebaut.

5. Schlafen: Dadurch sinkt der Histaminspiegel ebenfalls.

So hoffte Reinhart Jarisch besonders auf seine dritte Initiative. Der Schiffsarzt des Dreimasters "Alexander von Humboldt" Edgar Pinkowski gewann bei der Kap-Hoorn-Umrundung im Januar 48 Mitglieder der Besatzung für die Teilnahme an der Doppelblindstudie. Doch das Ergebnis war ernüchternd. In der 28-köpfigen Vitamin-C-Gruppe litten 14 an seekrankheitssymptomen, von den 14 Placebo-Empfängern wurde acht übel- es gab also keinen signifikanten Unterschied. Zwar fiel auf, dass Nausea in der Vitamin-C-Gruppe deutlich weniger intensiv auftrat, aber ein Beweis ist auch das nicht. Waren die Bedingungen zu heftig am Kap? Die "Alexander von Humboldt" musste extreme Stürme und Wellen abreiten. Waren die Reize zu extrem? Oder wirkt Vitamin C besser bei anfälligen Menschen? Die haben sicher nicht auf der "Alex" bei einem Kap-Hoorn- Törn angeheuert. Es gab kaum einen, der unter 5000 Meilen im Kielwasser hatte.

Fragen über Fragen. Vielleicht ist die Vitamin-C-Strategie einfach zu banal, um wahr zu sein. So lauteten die meisten kritischen Stimmen bezüglich des Jarisch Artikels. Seeleute haben sich seit Menschengedenken mit dem Übel auseinander gesetzt. Warum sollte gerade jetzt das Geheimnis enträtselt worden sein? Warum gerade in Österreich, wo es eher weniger schaukelt als anderswo?

Die Menschheit hatte sich doch schon mit ihrer Unvollkommenheit abgefunden, wie die Skurrilität der Lösungsansätze zeigt. Früher wie heute. Auf Großseglern wurde schon mal ausgepeitscht, aus einem Medizinbuch 1837 stammt die Empfehlung "Hering mit Knoblauch und Essig" einzunehmen, in der Antike sollte Wein mit Seewasser getrunken werden. Heute gibt es Brillen mit wackelndem Horizont-Balken im Glas, Ellen Mac-Arthur promotet transzendente Musik, ein 170 Euro teures Relief-Band soll per Elektrostimulation am Handgelenk wirken, die Homöopathen steuern das Mittel Cocculus D 30 aus getrockneten Früchten der Scheinmyrthe bei, und die Psychologin Gerti Claußen sagt: "Die Suche nach dem Steuermechanismus der Seekrankheit ist identisch mit der Suche nach unserem inneren Gleichgewicht."

Die Vitamin-C-These klingt zu banal, um wahr zu sein. Ist die Lösung des Seekrankheit-Rätsels so einfach?

Die Stiftung Warentest wollte 2004 Fakten bringen. Aber auch ihre Untersuchung zeigt wenig Erhellendes. Es heißt unter anderem: Wenn Kindern im Auto übel werde, solle man Bahnreisen vorziehen. Und: "Völlig entgehen kann man seinem Schicksal auf hoher, rauer See kaum." Aber "sobald man festen Boden unter den Füßen hat, ist es ohnehin vorbei." Von den rezeptfreien Präparaten gegen die Reisekrankheit empfiehlt Warentest nur das Antihistamin Emesan. Zu allen weiteren Mitteln wie Superpep, Vomex, Reisegold oder Ingwer raten die Tester nur mit Einschränkung. Wie die Wertungen zustande kommen, ist nicht erklärt.

Den Apothekern schadet die Ungewissheit nicht. In Deutschland verkaufen sie pro Jahr etwa 5,5 Millionen rezeptfreie Mittel gegen Reisekrankheit. Das entspricht einem Umsatz von 26,5 Millionen Euro.

Ist Reinhart Jarisch schlauer als Generationen von Seefahrern? Für diese Möglichkeit spricht, dass er sich dem Problem aus einer anderen Ecke nähert als viele Mediziner-Kollegen. Er ist Allergiespezialist und Leiter einer Privatklinik in Wien. Der Segler beschäftigt sich unter anderem mit der noch wenig erforschten Krankheit "Histamin-Intoleranz", die bei einem Prozent der Gesamtbevölkerung Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und allergische Reaktionen

verursacht. Auf diesem Spezialgebiet gibt es Publikationen, die Zusammenhänge zwischen hohem Histamin- und niedrigem Vitamin-C-Spiegel sehen. Jarisch bestätigte die Aussagen durch eine eigene Versuchsreihe. Eher nebenbei konstatierte er, dass der Histamingehalt im Gehirn auch für Seekrankheit verantwortlich sein müsse. Die Folgerung: Da Vitamin C das Histamin abbaut, sollte es auch das Übel auf dem Wasser bekämpfen können.

Aber vielleicht reicht das bei extremen Bedingungen nicht aus? Die Strategie von Jarisch umfasst als weiteren wichtigen Punkt die histaminfreie Ernährung. Auf der "Alex" war das nicht Teil der Studie. Auffällig viele Teilnehmer, die über Übelkeit klagten, gaben an, Ketchup gegessen zu haben, das auf der "roten Liste" steht. Die Untersuchungen gehen weiter.

Wie präsent das Tabu- Thema Seekrankheit ist, zeigt sich gerade wieder beim Volvo Ocean Race. Selbst die härtesten Segelprofis der Welt erwischt es. „ABN Amro Two“-Navigator Simon Fisher schreibt: „Eine durch starke Strömung verursachte sachte kurze, steile Welle machte das Amwind-Segeln bei 25 Knoten Wind zur Qual. Die meisten mussten spucken. Das dauernde Stampfen brachte den Magen in einen Schleudergang.“

Bis zum endgültigen Beweis der Vitamin-C- These müssen sich Leidende weiter an Indizien klammern. Zum Beispiel an den Beitrag des österreichischen Ethnomediziners Christian Lehner. Für ihn deckt sich die neue These mit überliefertem Wissen der Samoaner. Die essen seit Urzeiten vor einer Seereise Mangos, "um die Speisen im Magen zu halten". Die Frucht ist bekannt für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt. *Carsten Kemmling*

AUSPROBIERT In der vergangenen Saison haben viele Yacht-Lese die Wirksamkeit von Vitamin-C-Gaben gegen Seekrankheit im Eigenversuch getestet. Die große Mehrheit der Segler ist begeistert. Reaktionen:

»Ich habe auf der Ostsee getestet. Morgens und abends eine Lutschtablette Xitix (500 mg) während des Törns, einen Tag vorher begonnen. 100-prozentiger Erfolg. Selbst bei Hacksee unter Deck nicht das Geringste gespürt. Vorher hatten wir schon alles ausprobiert: Superpep, Scopoderm ...«Y

YACHT-online-Forum

»Mir wird beim Segeln oft übel. Reisetabletten waren wegen der Müdigkeit keine Alternative. Aber der Vitamin-C-Test funktionierte. Ich schluckte ein Getränk mit ca. 500 mg Vitamin-C-Pulver, sobald ich Anzeichen feststellte.«

Leserbrief Birgit Mantwill, Siek

»Nachdem ich die Wirksamkeit von Vitamin C für mich akzeptiert habe, schlucke ich es öfter und regelmäßiger. Nicht allein gegen Seekrankheit, sondern auch als Stimmungsheber. Es funktioniert. Friss Vitamin C, und du wirst glücklich.«

YACHT-online-Forum

»Ich habe Vitamin C bei zwei Törns probiert. Die Mitfahrer, die eine Woche vorher und während des Törns täglich mit einem Getränk einen halben Teelöffel Ascorbinsäure zu sich nahmen, bekamen keinerlei Probleme mit Seekrankheit. Ich bin beeindruckt.«

Leserbrief Markus Heller, München

»7 Beaufort an Ijsselmeer und Nordsee, und mir ist nicht einmal schlecht geworden. Morgens 500 mg Xitix genommen, das war's. Ich hatte Vomex dabei, musste es aber nicht anrühren. Letztes Jahr habe ich noch auf der Ostsee bei weniger Wind die Fische gefüttert.«

YACHT-online-Forum

»Indizien stimmen optimistisch«

Professor Jarisch nimmt Stellung zur Kritik an der Vitamin-C-These. Warum die Gefahr der Überdosierung kein Problem ist

YACHT: Seit der Veröffentlichung Ihrer Thesen zur Anti-Seekrankheit-Wirkung von Vitamin C ist eine Segelsaison vergangen. Wie lautet Ihr Fazit?

Reinhard Jarisch: Die Rückmeldungen der Segler geben Anlass zur Hoffnung, dass die Theorie stimmt. Weitere Indizien weisen in die Richtung. Leider konnten wir bisher nicht wissenschaftlich beweisen, dass Vitamin C hilft.

Die Studie auf der "Alexander von Humboldt" brachte nicht das erhoffte Ergebnis. Wie erklären Sie sich das?

Da bin ich schon ein wenig enttäuscht. Aber es wäre auch zu schön gewesen. Vielleicht waren die harten Bedingungen am Kap Hoorn zu extrem. Oder man darf den Ernährungsaspekt nicht außer Acht lassen. Auffällig viele der seekranken Probanden hatten vorher Ketchup gegessen, was stark histaminhaltig ist. Wir hatten aber noch zu wenig Zeit für eine echte Analyse.

Sind Sie sehr frustriert, dass es so schwierig ist, die Marine-Studie zu realisieren?

Ja, am Anfang sah es so einfach aus. Aber jetzt gibt es viele Probleme. Dabei erwarte ich mir davon die genauesten Aussagen. Ich habe schon selber im Wellenbad die Rettungsinsel bestiegen. Da wird jedem schlecht. Und als ich Vitamin C nahm, wurde es deutlich besser. Aber es fehlt eben der Beweis.

Kritiker warnen vor der Gefahr der Überdosierung von Vitamin C. Es besteht der Verdacht, dass zu hohe Dosen Nierenprobleme verursachen können.

Laut Lehrbuch sind solche Effekte ab zwei Gramm pro Tag denkbar. Aber nur, wenn man das länger als zwei Wochen macht. Ich empfehle 500 Milligramm pro Tag. Und da auch die Untersuchung auf der "Alexander von Humboldt" noch einmal bestätigt, dass generell eine Anpassung nach zwei bis drei Tagen erfolgt, ist die Gefahr der langfristigen Überdosierung nahezu auszuschließen. Im Übrigen ist solche Kritik erstaunlich, da herkömmliche Seekrankheits-Medikamente deutlich stärker sind und mehr Nebenwirkungen haben.

Zweifel kamen auch bezüglich der Vitamin-C-Säure auf, gegen die der Magen revoltiert. Ist das ein Problem?

Es gibt tatsächlich Probanden, die aus dem Grund den Test abgebrochen haben. Aber das waren sehr wenige. Wenn man die Tablette im Mund rotieren lässt, dürfte es keine Probleme geben.

Es gibt Leser, denen Vitamin-C-Pulver im Tee geholfen haben soll. Kann das sein?

Das ist möglich. Es dauert nur sehr lange, bis das Vitamin über den Magen aufgenommen wird. Und es wird schnell ausgeschieden.

Wenn alle Stricke reißen, favorisieren Sie als Medikament das Antihistamin Cinnarizin (Stutgeron). Wie passt es zur Histamin-Theorie, dass viele Segler auch mit dem Scopolamin-Pflaster gut zurecht kommen? Das ist ein Alkaloid.

Scopolamin scheint die Histamin-Rezeptoren im Gehirn zu blockieren.

Warum ist der Beweis der Histamin-These so schwierig?

Wir werden immer auf Vermutungen und Beobachtungen angewiesen sein, weil man den

Histamingehalt im Kopf nicht messen kann.

Wird die Seekrankheit bald im Griff sein?

Auf jeden Fall haben wir erreicht, dass die Diskussion in Gang gekommen ist. Es gibt 200 zusätzliche Publikationen zu dem Thema. So haben Migräne-Spezialisten eine Assoziation zur Seekrankheit festgestellt. Demnach könnte der Stoff Tryptophan helfen. Der steckt in Bananen und Cashew-Nüssen.

