

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 17 (1907)

**Heft:** 12

**Artikel:** Die Seekrankheit (Nausea)

**Autor:** Schmidtbauer, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038291>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

der Naturgesetze mit Erfolg begegnet werden, denn niemand verfehlt sein Leben, wenn er richtig zu atmen versteht.

Bei den Schulkindern machen die geistige Veranlagung und der Unterschied ihrer Leistungen weniger die sozialen Verhältnisse der Eltern aus, sondern die Beschaffenheit der Luftwege und richtige Lusternährung des Kindes selbst sind weit mehr die Ursache zur Befähigung und Intelligenz.

Die vernachlässigte oder behinderte Atmung ist auch eine Knechtung des Geistes und führt zur Herrschaft des Fleisches, erzeugt unnatürliche Sinnesreize, Nervenkitzel, Zuckreize und Schwächezustände.

Die Atmung soll daher unter der Kontrolle unserer Gedanken stehen, denn auch die unbewußten Funktionen des Körpers und der Nerven stehen unter unserm Einfluß und unter der Kraft der Gedanken, nur fehlt uns im allgemeinen das Verständnis dafür; — hier schlummern somit zu einer wirklichen Gesundheitspflege noch Ideale für Erziehung und Pädagogik. (Die Lebenskunst).

Fortsetzung folgt.

## Die Seekrankheit (Nausea).

M. Schmidtbaier.

Ein mit Schwindel, Nebelkeit und fortwährendem Erbrechen (auch Diarrhöen) verbundenes Unwohlsein, welches außerdem von Betäubung, Hinfälligkeit, Niedergeschlagenheit, Ekel an allem und jedem, schließlich selbst am Leben, begleitet zu sein pflegt. Bei widrigem Wind und auf Segelschiffen ist das Nebel heftiger als bei günstigem Wind und auf Dampfschiffen. Bei dem sogenannten Stampfen des Schiffes, wobei dasselbe aus den Wellen gehoben und gesenkt wird, befinden sich Seefranke am übelsten; gewöhnlich erfolgt mit jedem

Stampfen plötzliches Erbrechen. Die Seefrankheit ergreift mit wenigen Ausnahmen alle, welche sich zuerst der See anvertrauen, selbst alte Matrosen verfallen ihr oft wieder nach längerem Landaufenthalt. Frauen und junge schwache Personen<sup>1)</sup> sind ihr am meisten ausgesetzt.

Wie ehrliche Mediziner gestehen, gibt es kein Medikament, diesem Nebel vorzubeugen oder es zu beheben; Schwefel und Reklame ist daher alles, was in neuester Zeit dagegen empfohlen wird, so: Antipyrin, Kokain, Atropin mit Strychnin, Kaffeein, Resorcin und wie alle diese Dinge heißen mögen. Ebenso nichtswertig sind: Bromkalium, Bromnatrium, Chloralhydrat oder Morphiunmeinspritzungen u. s. w. Kurz, nichts ist's mit all diesen Apothekerwaren! — Ich halte diese Bemerkung für wichtig, weil der Mensch gerade in dieser Not und bei der dazutretenen Willensschwäche leicht zu jedem Mittel greift, das eine Besserung „verspricht“.

Wichtig ist eine umsichtige Prophylaxe. Wenn die Umstände es erlauben, der mache seine Seereisen nur in der Zeit vom Juli bis September, die beste Zeit für ruhige Ozeanfahrten. Ferner meide jeder alle Unregelmäßigkeiten in der Lebensweise besonders in der Ernährung, in Ruhe und Schlaf. Schlaflose Nächte disponieren besonders dazu so vieles, was das Nervensystem in Unordnung versetzt. Manche legen einem bestimmten Atmen Wert bei, welches darin bestehen soll, daß, während das Schiff die niedergehende Bewegung macht, man ausatmet und beim Aufstieg des Schiffes man einatmet, doch geschehe solches auf einem Sofa oder im Bette liegend. Brechreiz und Erbrechen

<sup>1)</sup> Aber auch die schwächeren haben ihre Ausnahmen. So erzählt mir soeben eine einstige Schülerin, daß sie selbst schon im stürmischen Kattegat bei hoher See fuhr und nie seefrank wurde! Das beste Mittel dagegen, betonte sie mir, sei eine lustige Reisegeellschaft.

soll auch verhindert werden, wenn man rasch hintereinander eine Anzahl tiefer Atemzüge vollführt. Dr. F. Paravicini erzählt in seinen Selbstbeobachtungen unter anderem: „Ich, zum erstenmal auf See, hatte mich bei Beginn höheren Wellenganges hingelegt und angefangen, meine ganze Aufmerksamkeit auf ruhiges, möglichst tiefes Atmen zu konzentrieren. Ein Ameisenkribbeln in den Fingerspitzen fiel mir auf. Zwischen 11 und 12 Uhr nachts kam die erste Anwandlung von Nebelkeit, der ich durch energisches Tiefatmen leicht Herr wurde. Sowie ich aber nachließ, wiederholten sich die Erscheinungen in den Händen, ich hatte das Gefühl eingeschlafener Arme. Später trat auch in den Füßen dies Kribbeln auf, das in Spannung und Starre der Glieder überging. Endlich mußte ich wegen ermüdeter respiratorischer Hilfsmuskeln mein Tiefatmen aufgeben und gab dem nächsten Brechreiz nach. Wie ich gehofft, stellte sich dann auch nach dem Erbrechen sofort längeres Behagen ein, sogar Schlaf, später folgten noch zweimal Vomitus leichteren Grades. Des andern Tages kam ich wohl in London an.“

Das neueste Vorbeugemittel gegen die Seefrankheit ist der sogenannte Vibrationsstuhl. Sobald ein Reisender das Herannahen dieser peinlichen Krankheit verspürt, nimmt er auf einem solchen Stuhle Platz. Der Kanaldampfer „Peregrine“ und der „Patricia“ der Hamburg-Amerika Linie sind mit solchen Stühlen bereits versehen. Bei denselben wird der Sitz durch Motorkraft in eine schnelle auf- und abwärtsgehende Zitterbewegung versetzt und zu diesem Betriebe dient ein im Apparate angebrachter kleiner Elektromotor, der einfach an die auf jedem Passagierdampfer zu findende elektrische Lichtleitung angeschlossen werden kann. Die betreffende Person nimmt auf diesem Zitterstuhle Platz und hat ungefähr dasselbe Gefühl wie

beim Automobilfahren. Dass die Seefrankheit besonders durch psychische Beeinflussungen gebaut werden kann, bezeugen solche Momente bei Schiffbrüchen. Das Gleiche soll der Fall sein bei solchen, die auf dem Schiffe körperlich tüchtig arbeiten und als einen Ersatz dafür hat ein englisches Blatt besonders reichliche Hantelübungen empfohlen. Auch in einer heiteren, lustigen Reisegesellschaft wird man weniger leicht betroffen, als bei einem müßigen, langweiligen Hintrüten an irgend einem Schiffswinkel. Kurz, Ablenken von der gefürchteten Sache ist eines der besten Vorbeugemittel, und soll dieses auch nur dadurch geschehen können, daß man ferne Punkte sc. fest in's Auge faßt und sie auch behält.

Im „Frankfurter Generalanzeiger“ werden die gewöhnlichen Pfefferminzpastillen als ein probates Mittel empfohlen. Treten die Anzeichen der unangenehmen Krankheit auf, so nehme man von den Pastillen und wird bald eine große Erleichterung im Magen verspüren. Das Nehmen der Pastillen muß man in den sich von selbst ergebenden Zwischenräumen fortsetzen, je mehr, desto besser. Und dieser Schreiber in der erwähnten Zeitung setzt fort: Vor einigen Jahren erregte es allgemeine Bewunderung, als meine Eltern, Schwester und ich, abgesehen von einigen alten Seebären, auf einer sehr stürmischen Fahrt von Borkum nach Helgoland, von der Seefrankheit verschont blieben, ein Erfolg, den wir nur unserm Mittel zu verdanken hatten. Ich füge noch hinzu, daß ich, bevor ich dieses Mittel von einer alten Dame kennen lernte, sehr unter der Seefrankheit zu leiden hatte.

Ein absolut sicheres Mittel gegen die Seefrankheit gibt der bekannte Weltreisende Eugen Wolf in der „Münchener Allgemeinen Zeitung“ an. Er schreibt: „Das Mittel, ein sehr einfaches, habe ich bei sehr schwerer See in den

verschiedensten Teilen der Welt bei oft ganz hilflosen Mitpassagieren, darunter auch Schiffärzten und Schiffsoffizieren, angewendet; es hat auch nicht einmal versagt. „Unfehlbar“ ist das Mittel nur dann, wenn der Patient nicht gleichzeitig ein anderes oder mehrere andere Mittel versucht, Speisen zu sich nimmt oder Getränke, raucht oder sonstwie gegen meine Vorschrift verstößt. Wer sich nicht seefest zu fühlen glaubt, lege sich möglichst flach auf den Rücken aufs Bett oder das Kajütsofa. Beengende Kleider, fest zugeschnallte Westen und Hosen, bei Damen vor allen Dingen das Korsett, müssen beseitigt werden. Eine Schüssel kochend heißes Wasser und zwei Handtücher genügen, um die Seefrankheit zu bekämpfen. Das Wasser muß mindestens 80° C haben, das Handtuch wird in Stirnbreite zusammengefaltet, ins heiße Wasser getaucht, ausgerungen, so heiß wie nur ertragbar fest um die Stirn gewunden, mit einem Holz, Schuhlöffel, Handschuhknöpfer, Zahnbürste oder was zur Hand ist, so fest wie möglich um den Kopf geknebelt. Dieser im ersten Augenblick kaum zu ertragende heiße Umschlag wird nach kurzer Zeit durch einen zweiten eben so heißen ersetzt. Die Prozedur wird fortgesetzt, bis der Patient ein Gefühl des Behagens empfindet. Der Umschlag wird nicht ausgesetzt, auch muß er stets möglichst heiß um den Kopf gelegt werden. Trinken, essen oder rauchen während der Dauer der Umschläge hebt den Nutzen der Behandlung auf. Das Gefühl des Wohlbehagens, das sich durch Gähnen und das Bedürfnis, den Körper zu strecken, äußert, bedeutet den Anfang vollständiger Überwindung der Seefrankheit. Dieses Wohlbehagen tritt bei vielen nach einer halben Stunde, bei den meisten innerhalb einer Stunde, vorausgesetzt, daß obige Vorschrift streng beobachtet wird, ein. Das Benützen von Wohlgerüchen, das Parfümieren des Körpers oder

der Kabine ist zu vermeiden. Das Stadium der überstandenen Seefrankheit äußert sich in Durst, der keineswegs gestillt werden darf; der Patient bleibt ruhig liegen, bis er Hunger verspürt. Sobald letzterer sich sehr stark einstellt, trinkt man heißen ungezuckerten, dünnen, hellblonden Tee in leichtem Aufguß ohne Milchzusatz und ist hinterher trockenes, geröstetes Brot (Toast) ohne Butter, Marmelade oder dergleichen. Zwei Stunden später kann man ungestraft die Schiffsmahlzeiten einnehmen. Die ganze Kur dauert nicht länger, als ich Zeit brauche, sie niederzuschreiben; sie ist gründlich und wer sie von Anfang an befolgt, der bleibt für den Rest der Reise, und wenn die See noch so bewegt wird, von Seefrankheit verschont. Wenn man mich fragt, welche Erklärung ich dafür geben kann, daß dieses einfache Mittel so probat ist, so ist es in kurzen Worten etwa diese: Der im Körper des Menschen sich frei bewegende Magen gerät infolge Rollens und Schlingerns des Schiffes in fortwährende Bewegung. Der Kreislauf des Blutes wird dadurch gestört, es findet Blutandrang nach dem Zentrum des Körpers statt, der sich durch Druck, Unbehagen, Hitze über dem Magen, Brechreiz u. s. w. ausdrückt. Gefühl von Kälte in den Füßen und im kleinen Gehirn, also Blutleere in den Extremitäten, sicherer Beweis gestörten Kreislaufes des Blutes, Zuströmen desselben nach der Mitte des Körpers. Gleichmäßige Temperatur, Wiederherstellung des Kreislaufes des Blutes stellt man durch oben erwähnte sehr heiße, fest anliegende Kompressen her; das Gefühl des Druckes der „Bangigkeit“ im Magen schwindet, das Gefühl des Wohlbehagens kehrt zurück. Alsdann stellen sich Durst und Hunger von selbst ein, der Patient bleibt für diese Reise von der Seefrankheit verschont. Obiges Verfahren habe ich bei Hunderten von Menschen

in langjähriger Reiseerfahrung angewandt; es hat noch allen geholfen, verdient deshalb in weitesten Kreisen bekannt zu werden."

Der praktische Kieler Arzt Mau schreibt unter anderem in seiner Broschüre „Die Seefrankheit“: „Die schaukelnde Bewegung des Schiffes bewirkt eine Störung in der Blutzirkulation und der Blutverteilung. Namentlich sind es die Blutgefäße in der Unterleibshöhle, welche, da sie nicht durch Muskel- oder anderes Gewebe gestützt sind, erschlaffen und sich demgemäß mit Blut füllen. Durch diese Blutüberfüllung der Unterleibsgefäße tritt Blutmangel im Gehirn ein und dadurch wiederum Blässe des Gesichtes, ohnmachtartiges Gefühl, Schwindel und Nebelkeit. Um diesen Mangel an Blut im Gehirn auszugleichen, kommt es reflektorisch zu Würgen und Erbrechen, denn dabei wird der Inhalt der Bauchhöhle zusammengedrückt und ein Teil des Blutes nach oben gepreßt.“

Mau gibt nun diesen Blutgefäßen im Unterleibe eine Stütze mittels einer breiten mehrere Meter langen Binde, welche auf dem bloßen Leibe oder über das Hemd straff spannend von der tiefsten Unterleibspartie und Hüften bis über die Magengrube und die falschen Rippen festgewickelt und das Ende mit zwei Sicherheitsnadeln festgesteckt werde. Gerade über die vertiefte Magengrube kann ein weiches Polster aufgelegt und mitgewickelt werden. Um der Blutleere im Kopfe zu begegnen, läßt er den Betreffenden sich lagern, doch so, daß der Kopf noch etwas tiefer zu liegen kommt, als der Unterleib. Man schließe so die Augen oder richte sie auf entfernte Gegenstände (Wolken u. c.), nie aber auf nahe liegende, schwankende, am allerwenigsten auf die Wellen. Am besten lagert man sich in der Mitte und parallel zur Längsachse des Schiffes, nie in der Querlinie. Nie gehe man mit leerem Magen zur See; erlauben es Wind und

Wetter, so bleibe man möglichst auf Deck. Bei geringstem Anflug von Unwohlsein genieße man etwas und lege sich flach hin mit nicht erhöhtem Kopfe. — Nach einem Brechanfall empfiehlt Mau ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft, weil sonst leicht leerer Würgen und Blutbrechen sich einstellen könnte. Man meide ja den so oft empfohlenen Alkohol; dafür kaue man gedörrtes Obst, besonders Zwetschken. Käme ich in die Lage der Seefrankheit, würde ich diese Leibbinde mit der Wolf'schen Kopfbinde vereinen und halte mich überzeugt, daß dadurch diesem peinigendsten Lebel gründlich abgeholfen würde. Zum Schluß gebe ich noch den Rat, an ein Dasein der Seefrankheit überhaupt nicht zu glauben bzw. an dieselbe gar nicht zu denken — vielmehr den eisefesten Willen daranzusetzen: „Ich will nicht seefrank werden!“ Und gerade dieser Grundsatz ist oft das allerbeste Mittel gegen das Auftreten dieses Reiseverderbers.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Es liegt ein tiefer Sinn im kind'schen Spiel!

Von Ernst H. Niesel, Berlin.

Wenn doch so manche Mutter diesen Spruch beherzigen möchte, den unser Schiller seiner Frau Gertrud im Wilhelm Tell in den Mund gelegt hat, so würde manch herrliche Blüte gezeitigt werden und so manches Kind, dem von lieblosen und unverständigen Müttern der Keim zum Schlechten frühzeitig in die Brust gelegt worden ist, wäre gewiß zu einem guten Menschen herangewachsen, wenn man ihm die richtige Art Spielen beigebracht hätte, ja, wenn man es mit dem Spielen überhaupt vertraut gemacht hätte. Das Spiel ist gewissermaßen die Wurzel der Unterhaltung, und es ist Pflicht einer jeden Mutter, ihrem Kinde die ersten