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: 29.11.2025

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

der Naturgesetze mit Erfolg begegnet werden, denn niemand versehlt 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 Lufternährung 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 unnatürsliche Sinnesreize, Nervenkitzel, Juckreize und Schwächezustände.

Die Atmung soll baher unter der Kontrolle unserer Gedanken stehen, denn auch die unberwußten 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 Jdeale für Erziehung und Pädagogik. (Die Lebenskunst).

Fortsetzung folgt.

Die Seekrankheit (Maufea).

M. Schmidtbauer.

Ein mit Schwindel, Uebelfeit und fortwährendem Erbrechen (auch Diarrhöen) verbundenes Unwohlsein, welches außerdem von Betäubung, Hinfälligkeit, Niedergeschlagenheit, Eckel an allem und jedem, schließlich selbst am Leben, begleitet zu sein pflegt. Bei widrigem Wind und auf Segelschiffen ist das Uebel heftiger als bei günstigem Wind und auf Dampsschiffen. 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 Seefrantheit ergreift mit wenigen Ausnahmen alle, welche sich zuerst der See anvertrauen, selbst alte Matrosen verfallen ihr oft wieder nach längerem Landaufenthalte. Frauen und junge schwache Personen!) sind ihr am meisten ausgesetzt.

Wie ehrliche Mediziner gestehen, gibt es kein Medikament, diesem lebel vorzubengen oder es zu beheben; Schwefel und Reklame ist daher alles, was in neuester Zeit dagegen empsohlen wird, so: Antiphrin, Kokain, Atropin mit Strychnin, Kasseein, Resorcin und wie alle diese Ine heißen mögen. Ebenso nichtswertig sind: Bromkalium, Bromnatrium, Chloralhydrat oder Morphiumeinspritzungen 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 dazugetretenen Willensschwäche leicht zu jedem Mittel greift, das eine Besserung "verspricht".

Wichtig ist eine umsichtige Prophylaxe. Wem die Umstände es erlauben, der mache seine Seereisen nur in der Zeit vom Juli dis September, die beste Zeit für ruhige Dzeanfahrten. Ferner meide jeder alle Unregelmäßigkeiten in der Lebensweise besonders in der Ernährung, in Ruhe und Schlaf. Schlaslose Nächte disponieren besonders dazu so vie alles, was das Nervensustem 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 Ausstieg des Schiffes man einatmet, doch geschehe solches auf einem Sosa oder im Bette liegend. Brechreiz und Erbrechen

¹⁾ Aber auch die schwächlichen 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, bestonte sie mir, sei eine luftige Reisegesellschaft.

foll auch verhindert werden, wenn man rasch bintereinander eine Angahl tiefer Atemgüge vollführt. Dr. F. Paravicini ergahlt in feinen Selbstbeobachtungen unter anderem: "Ich, zum erftenmal auf Gee, hatte mich bei Beginn höheren Wellenganges hingelegt und angefangen, meine gange Aufmertsamkeit auf ruhiges, möglichst tiefes Atmen zu fonzentrieren. Em Ameisentribbeln in den Fingerspiten fiel mir auf. Zwischen 11 und 12 Uhr nachts fam die erste Anwandlung von Uebelfeit, der ich durch energisches Tiefatmen leicht Berr wurde. Sowie ich aber nachließ, wiederholten sich die Erscheinungen in den Sänden, ich hatte bas Befühl eingeschlafener Urme. Später trat auch in ben Rugen dies Rribbeln auf, das in Spannung und Starre ber Glieber überging. Endlich mußte ich wegen ermüdeter refpiras torischer Hilfsmusteln mein Tiefatmen aufgeben und gab bem nächsten Brechreig nach. Wie ich gehofft, stellte sich bann auch nach dem Erbrechen fofort längeres Behagen ein, fogar Schlaf, später folgten noch zweimal Bomitus leichteren Grades. Des andern Tages fam ich wohl in London an."

Das neueste Borbengemittel gegen die Seefrankheit ift der sogenannte Bibrationsstuhl. Sobald ein Reisender bas Berannahen biefer peinlichen Krantheit verspürt, nimmt er auf einem folden Stuble Blat. Der Kanalbampfer "Beregrine" und ber "Batricia" der Samburg-Amerifa Linie find mit folden Stuhlen bereits versehen. Bei denselben wird der Sitz durch Motorfraft in eine schnelle auf= und abwarts: gebende Zitterbewegung verfett und zu diesem Betriebe bient ein im Apparate angebrachter fleiner Gleftromotor, ber einfach an die auf jedem Baffagierdampfer zu findende eleftrische Lichtleitung angeschloffen werden fann. Die betreffende Berson nimmt auf Diesem Zitterstuble Blat und hat ungefähr dasselbe Gefühl wie beim Automobilfahren. Daß die Geefrantheit besonders durch psychische Beeinfluffungen gebannt werden fann, bezeugen folche Momente bei Schiffbrüchen. Das Gleiche foll ber Fall fein bei folden, die auf dem Schiffe forperlich tüchtig arbeiten und als einen Erfat bafür hat ein englisches Blatt besonders reichliche Hantelübungen empfohlen. Auch in einer heiteren, luftigen Reisegesellschaft, wird man weniger leicht betroffen, als bei einem mugigen, langweiligen Binbruten an irgend einem Schiffswintel. Rurg, Ablenten von der gefürchteten Sache ift eines ber beften Borbengemittel, und foll diefes auch nur dadurch geschehen fonnen, daß man ferne Buntte zc. fest in's Auge faßt und fie auch behält.

Im "Frankfurter Generalanzeiger" werden die gewöhnlichen Pfeffermungpaftillen als ein probates Mittel empfohlen. Treten die Unzeichen der unangenehmen Rrankheit auf, fo nehme man von den Paftillen und wird bald eine große Erleichterung im Magen verfpuren. Das Rehmen ber Baftillen muß man in ben fich von selbst ergebenden Zwischenräumen fortfeten, je mehr, befto beffer. Und biefer Schreiber in ber ermähnten Zeitung fett fort : Bor einigen Jahren erregte es allgemeine Bewunderung, als meine Eltern, Schwester und ich, abgefeben von einigen alten Seebaren, auf einer fehr fturmischen Fahrt von Bortum nach Selgoland, von der Seefrantheit verschont blieben, ein Erfolg, den wir nur unferm Mittel gu verdanken hatten. Ich füge noch hinzu, daß ich, bevor ich dieses Mittel von einer alten Dame fennen lernte, febr unter ber Geefrantheit gu leiden hatte.

Ein absolut sicheres Mittel gegen die Seestrankheit gibt der bekannte Weltreisende Engen Wolf in der "Münchener Allgemeinen Zeitung" an. Er schreibt: "Das Mittel, ein sehr einsfaches, habe ich bei sehr schwerer See in den

verschiedensten Teilen der Welt bei oft gang hilflosen Ditpassagieren, darunter auch Schiffsärzten und Schiffsoffizieren, angewendet; es hat auch nicht einmal versagt. "Unfehlbar" ist das Mittel nur dann, wenn der Patient nicht gleichzeitig ein anderes ober mehrere andere Mittel versucht, Speisen zu sich nimmt ober Betränke, raucht ober sonstwie gegen meine Borschrift verstößt. Wer sich nicht seefest zu fühlen glaubt, lege fich möglichft flach auf ben Rücken aufs Bett ober das Rajutfofa. Beengende Rleider, fest zugeschnallte Westen und Bofen, bei Damen vor allen Dingen bas Rorfett, muffen befeitigt werben. Gine Schuffel fochend heißes Waffer und zwei Sandtücher genügen, um die Seefrantheit zu befämpfen. Das Waffer muß mindeftens 80° C haben, bas Sandtuch wird in Stirnbreite gusammengefaltet, ins heiße Baffer getaucht, ausgerungen, fo beiß wie nur ertragbar fest um bie Stirn gewunden, mit einem Bolg, Schublöffel, Sandichuhknöpfer, Bahnburfte oder mas zur Hand ift, so fest wie möglich um den Ropf gefnebelt. Diefer im erften Augenblick faum zu ertragende heiße Umschlag wird nach furzer Beit burch einen zweiten eben fo beigen erfett. Die Brozedur wird fortgesett, bis der Batient ein Gefühl des Behagens empfindet. Der Umschlag wird nicht ausgesett, auch muß er stets möglichst beiß um den Ropf gelegt werben. Trinfen, effen ober rauchen mahrend ber Dauer ber Umschläge bebt den Ruten der Behandlung auf. Das Gefühl bes Wohlbehagens, das fich burch Gähnen und das Bedürfnis, ben Körper au strecken, äußert, bedeutet den Unfang vollständiger leberwindung der Seefrantheit. Diefes Wohlbehagen tritt bei vielen nach einer halben Stunde, bei ben meiften innerhalb einer Stunde, vorausgesett, daß obige Borschrift ftreng beobachtet wird, ein. Das Benüten von Wohlgerüchen, das Parfümieren des Körpers ober

ber Kabine ift zu vermeiden. Das Stadium ber überstandenen Seefrantheit außert fich in Durft, ber feineswegs geftillt werden barf ; ber Batient bleibt ruhig liegen, bis er hunger verspürt. Sobald letterer fich fehr ftart einstellt, trinkt man beißen ungezuckerten, bunnen, hellblonden Tee in leichtem Aufguß ohne Milch= jufat und ift hinterber trockenes, geröftetes Brot (Toaft) ohne Butter, Marmelade ober bergleichen. Zwei Stunden fpater fann man ungestraft die Schiffsmahlzeiten einnehmen. Die gange Rur banert nicht länger, als ich Zeit brauche, sie niederzuschreiben; sie ift gründlich und wer fie von Anfang an befolgt, der bleibt für den Reft ber Reife, und wenn die Gee noch fo bewegt wird, von Seefrantheit vericont. Wenn man mich fragt, welche Erflärung ich bafür geben fann, daß biefes einfache Mittel so probat ist, so ist es in furzen 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 baburch geftort, es findet Blutandrang nach dem Bentrum des Rörpers ftatt, der fich durch Druck, Unbehagen, Site über bem Magen, Brechreig u. f. w. ausbrückt. Befühl von Rälte in ben Fügen und im fleinen Behirn, also Blutleere in den Extremitäten, ficherer Beweis geftorten Rreislaufes des Blutes, Buftrömen besselben nach ber Mitte des Rörpers. Gleichmäßige Temperatur, Wiederberftellung des Rreislaufes des Blutes ftellt man durch oben erwähnte fehr heiße, fest anliegende Kompressen ber; das Gefühl des Druckes ber "Bangigkeit" im Magen schwindet, das Gefühl des Wohlbehagens fehrt zurück. Alsbann stellen sich Durft und hunger von felbst ein, der Patient bleibt für diese Reise von der Seefrankheit verschont. Obiges Berfahren habe ich bei Sunderten von Menschen

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

Der praftische Rieler Argt Man Schreibt unter anderem in feiner Brofchure "Die Geefrankheit" : "Die schaukelnde Bewegung bes Schiffes bewirft eine Störung in ber Blutzirfulation und der Blutverteilung. Namentlich find es die Blutgefäße in der Unterleibshöhle, welche, da fie nicht durch Mustel- oder anderes Gewebe geftützt find, erschlaffen und fich demgemäß mit Blut füllen. Durch diefe Blutüberfüllung der Unterleibsgefäße tritt Blutmangel im Gebirn ein und badurch wiederum Blaffe bes Gefichtes, ohnmachtartiges Gefühl, Schwindel und llebelfeit. Um diesen Mangel an Blut im Behirn auszugleichen, fommt es reflettorisch gu Bürgen und Erbrechen, denn dabei wird der Inhalt der Bauchhöhle zusammengedrückt und ein Teil des Blutes nach oben gepreßt."

Dan gibt nun diefen Blutgefägen im Unterleibe eine Stütze mittels einer breiten mehrere Meter langen Binde, welche auf bem bloffen Leibe oder über das Bemd ftraff fpannend von der tiefften Unterleibspartie und Buften bis über die Magengrube und die falschen Rippen festgewickelt und bas Ende mit zwei Sicherheitenabeln festgesteckt werbe. Gerade über die vertiefte Magenarube fann ein weiches Bolfter aufgelegt und mitgewickelt werden. Um der Blutleere im Ropfe zu begegnen, läßt er ben Betreffenden fich lagern, doch so, daß der Ropf noch etwas tiefer zu liegen fommt, als der Unterleib. Man schließe so die Augen oder richte fie auf entfernte Gegenstände (Wolfen 2c.), nie aber auf nabeliegende, schwantende, am allerwenigsten auf Die Wellen. Um beften lagert man fich in ber Mitte und parallel zur Längsachse des Schiffes, nie in der Querlinie. Die gebe man mit leerem Magen zur Gee; erlauben es Wind und

Wetter, fo bleibe man möglichft auf Deck. Bei geringstem Unflug von Umwohlsein genieße man etwas und lege sich flach bin mit nicht erhöhtem Ropfe. - Nach einem Brechanfall einpfiehlt Mau ein Glas warmes Baffer mit Bitronenfaft, weil fonft leicht leeres Bürgen und Blutbrechen fich einstellen fonnte. Man meide ja den fo oft empfohlenen Al= tohol ; dafür taue man gedörrtes Dbft, besonders Zwetschfen. Räme ich in die Lage ber Seefrantheit, wurde ich biefe Leib= binde mit der Wolf'ichen Ropfbinde vereinen und halte mich überzeugt, daß badurch diesem peinigenoften Uebel gründlich abgeholfen murde. Bum Schluße gebe ich noch den Rat, an ein Dafein ber Seefrantheit überhaupt nicht zu glauben bezw. an dieselbe gar nicht zu benten - vielmehr den eisenfesten Willen daranguseten : "Sch will nicht feetrant werden!" Und gerade dieser Grundsat ift oft das allerbeste Mittel gegen bas Auftreten Diefes Reiseverberbers.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

Es liegt ein tiefer Sinn im kind'schen Spiel!

Bon Gruft G. Midel, 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 gezmacht hätte. Das Spiel ist gewissermaßen die Wurzel der Unterhaltung, und es ist Pflicht einer jeden Mutter, ihrem Kinde die ersten