Symptome: Schwindel, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen.

Behandlung: Individuell bewährte und erprobte Mittel einsetzen.

- Bei bekannter Anfälligkeit gegen Seekrankheit vor dem Auslauf
- Bei Kindern Dosisreduzierung der Cinnarizin-Tabletten.
- Peremesin-Zäpfchen (nicht für Kinder unter 12 Jahren), machen müde.
- Scopoderm TTS-Pflaster. Beste Wirkung ist gegeben, wenn es hinter dem Ohr 4 bis 6 Stunden vor Auslaufen angebracht wird, schwächere Wirkung, wenn es erst bei Auftreten der Seekrankheit angebracht wird. Wirkung des aufgeklebten Pflasters hört nach 72 Stunden auf. Eventuell neues Pflaster am anderen Ohr verwenden.

  Nebenwirkungen: Mundtrockenheit, Sehstörung (Navigation!), Schläfrigkeit.
- Ruhigsten Platz auf dem Boot suchen und auf den Horizont schauen, gleichzeitig tief durchatmen.
- Leichte Arbeiten zur Ablenkung geben (z. B. Rudergehen).
- Kein Alkohol, leichte Kost, trockene Kekse mit etwas Schokolade, gut durchkauen.
- Bei stärkeren Beschwerden nochmalige Gabe von Tabletten Cinnarizin, bei Erbrechen Peremesin Zäpfchen.
- Bei schwerster Seekrankheit können Selbsttötungsgedanken auftreten. In diesen Fällen Anschnallen des nun seelisch Erkrankten erforderlich, dann auch Gabe 1 Valium-Spritzampulle intramuskulär.

Zusammenfassung von Ratschlägen

Viele Verhaltensmaßregeln sind miteinander kombinierbar, andere widersprechen sich. Es bleibt dem einzelnen je nach seiner Einschätzung der Gesamtsituation und des Stadiums der Seekrankheit überlassen, die für ihn optimalen Verhaltensweisen herauszufinden.

- Nicht an die Seekrankheit denken, Gedankenstopp, sich aktiv anderen Dingen zuwenden,
- sich selbst Mut machen und Selbstvertrauen entwickeln,
- Muskelentspannung trainieren, beim Auftreten von Erwartungsangst sofort entspannen (Desensibilisierung),
- unangenehme Gerüche meiden (besonders Tabak, feuchte Kleidung, Erbrochenes), nicht in die Pantry gehen,
- unter Deck: hinlegen, Augen geschlossen halten,
- im Salon: kardanisch aufgehängten Gegenstand im Auge behalten,
- frische, kühle Luft aufsuchen und ruhig durchatmen; möglichst nicht in geschlossenen Räumen aufhalten, an Deck gehen,
- die Amplitude der Bewegungsreize vermindern: sich mittschiffs oder achtern aufhalten, die Vorschiffskajüte meiden,
- nicht sitzen und sich passiv von den Schiffsbewegungen hin und her schaukeln lassen,
- im Stehen sich nicht anlehnen, sondern frei stehen und aktive Ausgleichsbewegungen zur Erhaltung des Gleichgewichts machen,
- den Kopf möglichst wenig bewegen,
- die Kimm fixieren, Ausguck gehen,
- den Seegang beobachten und die Wellenbewegung vorher abschätzen,
- seemännische Aufgaben übernehmen,
- Ruderwache gehen,
- übernommene Aufgaben auf jeden Fall zu Ende durchführen, sich nicht gehen lassen,
- die Seekrankheit aktiv durchstehen, dadurch wird der Umgewöhnungsprozess beschleunigt.