



# Yacht Info

€ 4,40 | € 5,50 (D) · Nr. 1/2018 · März 2018 · rege Verlag 2500 Baden, Mühlg. 13

**Ägäis Nord**  
von Carl Victor

**Gezeitentörn**

**MOB**

**Boot Tulln**  
Vorschau

**Regattavorschau**



P.b.b., GZ: 022030069M  
rege GmbH, Mühlg. 13, 2500, Baden



# Weiterbildung

## Das alte Übel: Die Seekrankheit

Die Seekrankheit ist so alt wie die Seefahrt. Zahlreiche historische Anekdoten zur Seekrankheit von Admiral Nelson und anderen prominenten Seefahrern werden kolportiert. Es ist auch heute noch nicht jedermanns Sache, sich auf einem schwankenden Schiff ohne flaues Gefühl im Magen zu bewegen, besonders auf einer Segelyacht.

**D**ennoch gilt die Seekrankheit bei „nautischen Draufgängern“ als ein Stigma des Losers. Aber was sagen die Zahlen und die Statistik: Etwa 40 % der Seefahrer leiden unter den Folgen der Seekrankheit; Frauen sind häufiger betroffen als Männer, Kinder und Ältere eher weniger. Seekrankheit ist also ein recht häufiges Phänomen und somit auch ein Thema für Weltumsegler und Langfahrer, denn dies kann oft dramatische Folgen für die Reise haben.

Eine klassische Ursache war bislang nicht bekannt. Diskutiert wurde eine „Desintegration optischer, olfaktorischer und stato-akustischer Reize“, also einer Problematik vorwiegend des Gehirns und der sensorischen Signalverarbeitung.

### Ein Wiener Professor

Im Jahr 2004 publizierte der Wiener Professor Reinhard Jarisch die These, dass Histamin die Wurzel der bösen Seekrankheit sei. Histamin ist ein biogenes Amin, welches beim Abbau eiweißreicher Nahrung im Darm entsteht und durch das in der Dünndarmschleimhaut vorhandene Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut wird. Beim Genuss von Speisen mit hohem Histamingehalt und heftigen Schiffsbewegungen steigt der Histaminspiegel im Blut und es kann sich die Seekrankheit entwickeln. Diese Theorie wurde vielfach bewiesen und es scheint so zu sein, dass der inadäquate Histaminanstieg die wesentliche Ursache für das Entstehen der Seekrankheit darstellt.



Medikamentenauswahl zur Bekämpfung der Seekrankheit

Die Bordkost sollte daher histaminarm und frisch sein, mit Ausnahme von Tomaten und Spinat. Sehr histaminreich sind Rotwein, Bier/Weizenbier und haltbar gemachte Nahrung wie Salami, Hartkäse oder Dosen-Thunfisch. Die klassische Bordverpflegung ist offensichtlich nicht das Richtige; ein Blick auf den Histamingehalt von Speisen, zum Beispiel im Internet, sollte doch zur Reisevorbereitung gehören.

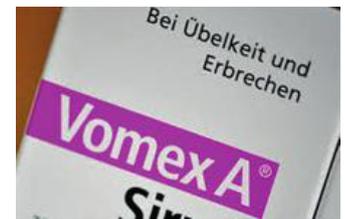
### Eine Renaissance

Die medikamentöse Behandlung ist jetzt wesentlich strukturierter und klarer. Eine Renaissance erlebt die in Deutschland leider nicht mehr erhältliche Substanz Cinnarizin, die als intracerebraler Calciumantagonist zu der Gruppe der Antivertiginosa (Schwindelmittel) gehört. Sie sorgt unter anderem für eine

Histaminaufnahmehemmung im Gehirn und verhindert die Weiterleitung von Nervenimpulsen vom Innenohr. Alternativ bietet sich die Substanz Dimenhydrinat (SuperPep®, Vomex®) als Kombinationspräparat bestehend aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin an. Diphenhydramin ist ein Histaminantagonist, der als Nebenwirkung leider müde macht. Diese nachteilige Wirkung wird durch die stimulierende Komponente 8-Chlortheophyllin aufgehoben. Die Kombination von Cinnarizin und Dimenhydrinat ist in Deutschland als Arlevert® problemlos erhältlich.

### Große Hoffnung

Große Hoffnung wird in das Wundermittel „Vitamin C“ gesetzt: Beim Zerkauen von 4 x 500 mg Vitamin C als Kautablette sinkt der Histaminspiegel mit steigender



Vitamin C-Konzentration im Blut. Je schlechter es dem Patienten geht, umso schneller setzt die Wirkung ein. Vitamin C (z.B. Xitix®) ist durch die rasche Resorption als Kautablette ein echtes Notfallmedikament!

### Was ist sinnvoll?

Die Einnahme von Vomex®, Arlevert® und SuperPep® als Dragee oder Kaugummi vor der Reise ist sinnvoll, hier sind eventuelle Rezeptvorschriften zu beachten und der Hausarzt zu konsultieren. Vitamin C als Kautablette (Xitix® 4 x 500 mg) sollte für den Notfall an Bord sein. Wie die Bordküche gestaltet werden soll, entscheidet die Crew nach kritischer Abwägung. Muss es aber immer Bier und Rotwein sein...

Dr. Rüttger Clasen  
Trans Ocean – Verein zur Förderung des Hochseesegelns

SEEFAHRTSAUSBILDUNG IN KLEINSTGRUPPEN NUR VIER GÄSTEKOJEN AN BORD UNSERER "SHAULA"

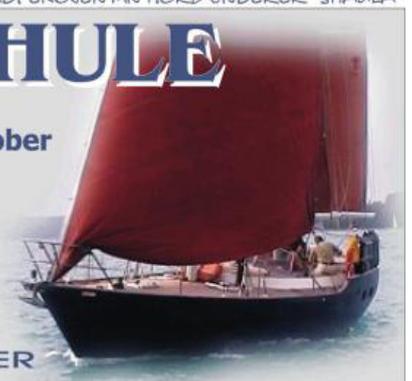
## DIE YACHTSCHULE

Trainings- und Prüfungstörns bis Ende Oktober  
mit maximal 4 Gästen an Bord!

FB2 und FB3 Theoriekurse ab November

[www.die-yachtschule.at](http://www.die-yachtschule.at)

SEEFAHRT - AUSBILDUNG - CHARTER



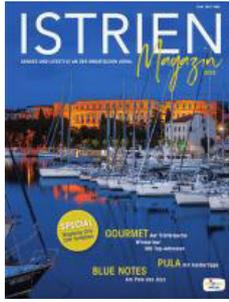
## Istrien Magazin 2018

Istrien auf 68 Seiten mit tollen Bildern und wie immer mit jeder Menge Tipps für Familien, Sportler und – nicht zuletzt – Genießer. Begleiten Sie uns auf Trüffelsuche, entdecken Sie die besten Teran-Weingüter und Sekt-Produzenten und lassen Sie sich von Musikevents in historischem Ambiente verzaubern. Selbst für Istrien-Kenner eine Überraschung: unser Stadtportrait von Pula.

Dazu eine Fülle persönlich recherchierter, ganz konkreter Adressen als unsere persönliche Empfehlungen.

Sie können auf [www.istrienmagazin.at](http://www.istrienmagazin.at) die Printausgabe bestellen, oder die PDF-Datei hier downloaden:

<http://www1.yachtinfo.at/downloads/Istrienmagazin.pdf>



## Die Insel Irland: Neue Hauptbroschüre 2018

- Ein perfektes und flottes Tourenheft ist mit dem neuen Urlaubsplaner 2018 zu den Highlights der grünen Insel unterwegs.

Vorhang auf für ein bilderreiches Erlebnis der Insel am Rand Europas. Mit einem Panoramafoto vom fast unwirklich schönen Five Fingers Strand im nördlichen County Donegal geht im neuen Irland Reiseplaner die Traumreise los. Ein Traum, der sich auf den beiden großartigen Küstenstraßen der Smaragdinsel, dem Wild Atlantic Way mit seinen 2500 Kilometern und in Nordirland auf der Causeway Coastal Route verwirklichen lässt. Und nicht von ungefähr folgt dem Thema eine kurze Abhandlung über Irland auf der Leinwand. Denn die Star-Wars-Saga „Das Erwachen der Macht“ war im Jahr 2016 ebenso wie die Erfolgsserie Game of Thrones® in den vergangenen Jahren machtvoll in Irland unterwegs. Star Wars an Irlands Westküste und Game of Thrones an nordirischen Schauplätzen. Auf ihnen geht es mit immer frischem Wind in den Hohen Norden Irlands und zu den Sieben Naturwundern am Wild Atlantic Way. Hinzu kommt das dritte Highlight des vergangenen Jahres: Ein Kompendium über 5000 Jahre Geschichte in Ireland's Ancient East. Auf die entschleunigte Art lockt die Kleine Fahrt Voraus auf Irlands Wasserstraßen.

Leinen los also für eine schwingvolle Reise voller Farben und Geschmäcker. Wie immer sind die Info-Seiten von A wie Anreise bis Z wie Zoll ein wertvoller Teil des Reiseplaners bis hin zu kleinen Tipps und Tricks wie der Urlaub zur irischen Traumreise wird. Eine ausklappbare Orientierungskarte gibt die Routen an.

Kostenlose Broschürenbestellung auf [www.ireland.com](http://www.ireland.com)



## Nautische Basis-Informationen Kroatien aktualisiert

Für die „Nautischen Basis-Informationen Kroatien“ ist eine aktualisierte Version (Januar 2018-2) erschienen und ins Internet gestellt worden. Folgende Kapitel wurden aufgrund amtlicher Änderungen geändert und auf den neuesten Stand gebracht: Wetterberichte, Küstenfunkstationen und AIS-Sender.

Sollten vor Saisonbeginn weitere Änderungen bekannt werden, wird zeitnah eine neue Fassung erstellt.

Die „Nautischen Basis-Informationen Kroatien“ können kostenlos aus dem Internet unter

[http://www1.yachtinfo.at/downloads/NBI\\_Kroatien2018-2.pdf](http://www1.yachtinfo.at/downloads/NBI_Kroatien2018-2.pdf) heruntergeladen werden.

## „Nautische Basis-Informationen Malta“ neu erschienen

- Die Reihe der Nautischen Basis-Informationen (NBI) für einzelne Mittelmeer-Reviere wurde um die Ausgabe für Malta erweitert.

Damit stehen derzeit „Nautische Basis-Informationen“ für Albanien, Kroatien, Malta und Montenegro zur Verfügung.

Die nach einem einheitlichen Schema aufgebauten NBI's enthalten u.a. Nautische Angaben, Seenot-Rufnummern (Kurzwahl-Nummern), Wetterberichte (Frequenzen und Sendezeiten), Nautische Warnnachrichten (Frequenzen und Sendezeiten), Hafenämtler (Adressen, Rufnummern etc.), Navtex-Dienste (Frequenzen und Sendezeiten), Seenotdienste (Anruf-Frequenzen der SAR- und Medico-Dienste), Sperrgebiete und Verkehrstrennungsgebiete u.a.m., Nautisch-touristische Angaben, Diplomatische Vertretungen (A, CH, D) (Anschriften), Passbestimmungen.

Weiters Ein- und Ausreisebestimmungen über Land und über See, Devisenrechtliche Bestimmungen / Versicherungsvorschriften, Führerscheinbestimmungen, Ausrüstungsvorschriften / Funkgeräte, Medizinische Hinweise, Treibstoffversorgung / Tankstellen, Sportfischerei / Tauchvorschriften u.a.m., Nautische Unterlage / revierbezogenen Meteorologische Angaben / revierbezogenen Angaben aus den ehemaligen Deutschen Seehandbüchern.

Die Nautischen Basis-Informationen Malta können Sie hier <http://www1.yachtinfo.at/downloads/NBI-Malta-2-17.pdf> herunterladen.



## 50 Jahre Trans-Ocean

Heuer feiert Trans-Ocean Verein zur Förderung des Hochseesegelns e.V. sein 50jähriges Bestandsjubiläum. Und das wird im Herbst in Cuxhaven groß gefeiert. Der eigentliche Festakt wird am Samstag, 29. September in Form einer festlichen Abendveranstaltung stattfinden bei dem die Preisverleihung „Ocean Award“ und „Trans-Ocean-Preis“ erfolgt. Zusätzlich ist ein umfangreiches Programm, das am 23. September mit einer Zubringerregatta „Helgoland – Cuxhaven“ beginnt. Am Abend gibt es einen Sektempfang und ein abendliches Beisammensein in Cuxhaven.

In der Woche steht die Geschäftsstelle allen Mitgliedern und die die es werden wollen für einen Besuch offen. Weiters wird im gesamten Wochenverlauf ein TO-Film-Event präsentiert, das das ganze Spektrum herausragender Reisen von TO-Mitgliedern nacherlebbar machen wird. Auch wird es eine Reihe von Vorträgen geben. Im Museum Windstärke 10 wird eine TO-Sonderausstellung eingerichtet.

Weitere Infos auf [www.trans-ocean.org](http://www.trans-ocean.org)

