

Inhalt

Vorwort .. 8

1 Was ist Seekrankheit? .. 10

2 Wer ist von Seekrankheit betroffen? .. 14

3 Wie macht sich Seekrankheit bemerkbar? .. 18

4 Wie entsteht Seekrankheit? .. 22

Medizinische Aspekte .. 25

Sinne. .. 25

Sensorisches Konfliktmodell 32

Histamin und andere Botenstoffe 41

Psychologische Aspekte 46

Gelernte Muster .. 46

Stress und Stressreaktion. 51

Angst .. 55

Aspekte der Bewegungslehre. 57

5 So wird man seefit .. 62

Medizinische Aspekte .. 65

Medikamente 67

Akupunktur und Akupressur .. 76

Homöopathie .. 77

Pflanzliche Therapie. 79

Nahrungsergänzungsmittel81

Sonstige Maßnahmen gegen Seekrankheit 83

Psychologische Aspekte 84

Gelernte Muster bewusst machen. 84

Drehbücher positiv schreiben 85

Ziele positiv formulieren 88

Seefit-Tank auffüllen. 90

Entspannung aktiv herbeiführen 92

Aspekte der Bewegungslehre. 98

Die Faktoren der Bewegung 98

Der Gewöhnungseffekt.. . . . 102

Das Konzert der Sinne 103

Augen schließen.. . . . 105

Hinlegen. 106

Schlafen 107

Das Ruder in die Hand nehmen 108

Am richtigen Horizont ausrichten 110

Den Horizont spüren 116

Seefit-Übungen an Land 120

Seefit-Übungen an Bord 125

Crewführung beim Segeln. 131

Nachwort 146

Register.. . . . 150