



"DER ATEM STÄRKT DAS GESUNDE - WODURCH DAS KRANKE AN KRAFT UND EINFLUSS VERLIERT"

Prävention beginnt im Kopf, durch deine ENERGY!

Die Reisekrankheit (Kinetose) ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion auf widersprüchliche Bewegungsreize, die den Organismus überfordern. Sie tritt zum Beispiel beim Autofahren, auf dem Schiff und im Raumschiff, im Neigezug, bei Flugreisen oder beim Kamelritt auf. Zu den Beschwerden gehören kalter Schweiß, Blässe, Übelkeit und Erbrechen. Besonders anfällig sind Kinder zwischen 3 und 12 Jahren.



Symptome

Als Vorstufe treten Müdigkeit, Gähnen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Lethargie, und ein erhöhtes Schlafbedürfnis auf. Die eigentliche Reisekrankheit äussert sich akut in Beschwerden wie kalter Schweiß, Blässe, fahle Gesichtsfarbe, Wärme- und Kältegefühl, Mattigkeit, Hyperventilation, schneller Pulsschlag, tiefer Blutdruck, Speichelfluss, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen und Schwindel.

Auslöser

Die Reisekrankheit wird von verschiedenen Bewegungsreizen ausgelöst: Bei Fahrten im Auto, mit der Bahn (vor allem in Neigezügen, z.B. InterCity-Neigezug ICN), einem Bus, dem Flugzeug, einem Schiff oder einem Raumschiff, auf der Seilbahn, beim Skifahren, auf der Achterbahn, im Helikopter, in Freizeitparks, auf Jahrmärkten, auf einem Kamel (Wüstenschiff) oder einem Elefant, einer Schaukel, im Rettungswagen. Auch Scheinbewegungen (Pseudokinetose) im Kino, Simulator, bei Computer- / Videospiele oder der Gebrauch einer Virtual-Reality-Brille können sie verursachen. Fische können beim Transport von Aquarien seekrank werden.

Ursachen

Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt und es gibt mehrere Erklärungsversuche. Gemäss einer der bekanntesten Theorien liegt der Kinetose ein interner Sinneskonflikt zugrunde, der durch zwei oder mehrere nicht übereinstimmende Sinneseindrücke ausgelöst wird. Das visuelle System, das Gleichgewichtssystem und die Eigenempfindung melden uneinheitliche Bewegungen. Liest zum Beispiel jemand im Neigezug ein Buch, meldet der Gesichtssinn eine statische Umgebung, während das Gleichgewichtssystem in den Kurven ein Schaukeln registriert.

Risikofaktoren

- **Empfindlichkeit:** Jeder Mensch mit einem gesunden Gleichgewichtsorgan kann eine Kinetose entwickeln. Es gibt jedoch grosse Unterschiede in der individuellen Empfindlichkeit.
- **Alter:** Säuglinge entwickeln keine Kinetosen. Kinder zwischen 3 und 12 Jahren sind besonders gefährdet. Bei älteren Menschen sind Kinetosen seltener.
- **Geschlecht:** Frauen (Menstruation, Schwangerschaft)
- **Krankheiten:** Migräne
- Gerüche
- Alkoholkonsum
- Psychische Faktoren, z.B. Angst
- Unwetter, rauhe See, Turbulenzen



Nicht-medikamentöse Vorbeugung

Allgemeine Empfehlungen:

- Sitzen in Fahrtrichtung
- Kein Alkohol zu sich nehmen
- Selbst das Steuerrad oder -ruder übernehmen: Reisekrankheit betrifft fast ausschliesslich die Beifahrer.
- Starke Gerüche meiden
- Kopfbewegungen vermeiden
- Kontrollierte, regelmässige Atmung
- Bei konstanter Exposition tritt eine Gewöhnung ein (Schiff: 2-4 Tage). Sie kann auch durch spezifische Trainings erreicht werden (Astronauten, Soldaten, Piloten).

Auto und Bus:

- Vorwärts fahren und geradeaus in Richtung der Fahrbahn blicken. Nicht lesen und nicht aus dem Seitenfenster schauen. Kontrolliert und regelmässig atmen. Gute Fahrtechnik, kein schnelles "Stop and Go".

- Beim Auftreten von Symptomen den Kopf nicht bewegen, sondern gegen die Kopfstütze pressen.

Schiff:

- Mit den Augen den Horizont oder die Küste fixieren.
- Bei grossen Schiffen Aufenthalt in der Schiffsmitte, da dort die Bewegungen geringer sind. Eine Kabine mit Fenster auswählen.

Flugzeug:

- Sitzplatz in der Nähe der Tragflächen

Die meisten Kreuzfahrtschiffe sind in ruhigen Gewässern oder zu Jahreszeiten unterwegs, zu denen es im jeweiligen Fahrgebiet meist sonnig und die See ruhig ist. Trotzdem gibt es natürlich auf hoher See auch mal mehr Wellen. Wer einen empfindlichen Magen hat und entsprechend auf die Schiffsbewegungen reagiert, wird schonmal seekrank.

Nicht jeder wird bei starkem Seegang auf einem Kreuzfahrtschiff automatisch seekrank. Denn je größer das Schiff, desto gemächlicher sind auch die Bewegungen – ganz anders als auf einer kleinen Segelyacht, wo schon 2-Meter-Wellen sehr unangenehm sind. Aber auch erfahrene Seebären nicht gegen Seekrankheit immun. Insgesamt sind Kinder unter 2 Jahren sicher, ältere Menschen über 50 werden ebenfalls seltener seekrank. Getreu nach der Notfallregel „Frauen und Kinder zuerst“ scheinen Kinder zwischen 3 und 12 Jahren am sensibelsten zu sein, Frauen werden leichter seekrank als Männer. Aber das sind alles nur Statistiken. **pH8.ENERGY** einen Tag vor Reiseantritt und ein wenig Ausdauersport.

Die Kenntnisse über Kinetosen sind so alt wie die Seefahrt. Schon aus Babylonien wird darüber berichtet und es werden auch zu dieser Zeit schon therapeutische Überlegungen angestellt. Diese, aber auch die Vorschläge der alten Seefahrer, waren im Endeffekt genauso ungenügend wirksam wie die heute angewendeten Arzneimittel. Zu komplex ist das Zusammenspiel der beteiligten zentralen Strukturen, daß ein jedem Seekranken sicher helfendes Mittel nicht zur Verfügung steht. Am wichtigsten sind die Strategien, die zu einer schnelleren Adaption an die Bewegung führen.

Ganz wichtig: die Kirche im Dorf lassen und keine Paranoia entwickeln. Denn die Psyche spielt bei Seekrankheit eine nicht zu unterschätzende Rolle. Denkt man ständig an Erbrechen und schwankende Schiffe, redet über nichts anderes mehr und macht sich bei jedem leichten Schaukeln des Schiffs gleich verrückt, dann wird man in der Tat noch schneller seekrank.

Kreuzfahrt-Route, Schiff, Kabine

Einfach ausgedrückt werden Menschen häufig seekrank, wenn das Schiff Wellenbewegungen des Meers mitgeht und womöglich auch Seitwärts-Schwankungen dazukommen, da sogenannte Rollen. Denn das verwirrt offenbar den Gleichgewichtssinn, führt zu widersprüchlichen Informationen fürs Gehirn. Der Körper regiert darauf mit den bekannten, leider sehr unangenehmen Reaktionen. Schon bei der Buchung einer Kreuzfahrt sollten sich ängstliche oder bekanntermaßen empfindliche Passagiere daher einige Gedanken machen. Eine Atlantik-Überquerung im Winter oder gar eine Antarktis-Kreuzfahrt wird fast immer mit tagelangem, hohem Seegang verbunden sein. Karibische Gewässer oder das Mittelmeer im Frühsommer sind dagegen meist glatt wie ein Spiegel sind. Eine Garantie gibt es dafür freilich nicht. Ein unvergessliches Schauspiel sind 12 Grad Windstärke. **Deutliches Zeichen, dass Seegang bevorsteht:**

- **Papiertüten in den Treppenhäusern**

EHRlich.PL: Paul Ehrlich, der Mikroskopiker, Gewebefärber, Serumforscher, Immunologe und Chemotherapeutiker forschte mit Leidenschaft. Hartnäckig verfolgte er sein Ziel die „Zauberkegel“ zu finden, einen Wirkstoff, der allein die krankmachenden Erreger trifft und vernichtet, aber den Organismus selbst nicht angreift. Willi Ehrlich seit 25 Jahren behaftet mit einem "Unbreakable-Immune-System.COM" hat die "**Zauberkegel**" 1994 gefunden und ist bis heute ohne Krankheiten! Da ich auch bis zum Suizid mit Seekrankheit behaftet war, habe ich heute die absolute Lösung gegen die Seekrankheit!

Für Außergewöhnliches muß man sich wappnen, denn für eine Kreuzfahrt weiß man schon einiges über Seekrankheit und Erbrechen ohne Ende. Unser Cytochrom schützt uns, wenn wir etwas für unseren Atem trainieren. Prävention beginnt im Kopf, durch deine ENERGY und schon bist du sicher, wenn 24 Std. vorher auch noch pH8.ENERGY eingenommen wird. Noch besser, wenn zu Hause unser „Neptun.ENERGY“ installiert ist, denn 30 Millionen Kreuzfahrer sind zur Zeit jährlich unterwegs und es werden täglich mehr!



„Ehrlich.ENERGY das Cytochrom“ - „DER ATEM STÄRKT DAS GESUNDE“

Cruise route, ship, cabin

In simple terms, people are often seasick when the ship goes along the sea's waves and may also experience sideways fluctuations, called rolling. Because that obviously confuses the sense of balance, leads to contradictory information for the brain. The body governs it with the well-known, unfortunately very unpleasant reactions. Already when booking a cruise anxious or known sensitive passengers should therefore give some thought. An Atlantic crossing in winter or even an Antarctic cruise will almost always be associated with days of high seas. By contrast, Caribbean waters or the Mediterranean in early summer are mostly smooth as a mirror. Of course there is no guarantee for that. An unforgettable spectacle is 12 degrees of wind. Clear sign that swell is imminent:

- Paper bags in the staircases

EHRlich.PL: Paul Ehrlich, the microscopist, tissue dyer, serum researcher, immunologist and chemotherapeutic researched with passion. He stubbornly pursued his goal of finding the "magic ball", an active ingredient that only hits and destroys the pathogens but does not attack the organism itself. Willi Ehrlich for 25 years afflicted with an "Unbreakable-Immune-System.COM" has found the "magic ball" in 1994 and is still without diseases! Since I was also afflicted with seasickness until suicide, today I have the absolute solution against seasickness!

You have to arm yourself for something out of the ordinary, because for a cruise you already know a lot about seasickness and vomiting without end. Our cytochrome protects us when we train something for our breath. Prevention starts in your head, through your ENERGY and you're sure, if 24h before, even pH8.ENERGY is taken. Even better, if our "Neptun.ENERGY" is installed at home, because 30 million Crusaders are currently on the road every year and there are more every day!

„Ehrlich.ENERGY our Cytochrom“ - "THE BREAT STRENGTHENS THE HEALTHY"

Cruise rota, gemi, kabin

Basit bir ifadeyle, insanlar gemi deniz dalgaları boyunca ilerlediğinde genellikle deniz tutkunudur ve yuvarlanma olarak da adlandırılırlar. Çünkü bu denge duygusunu karıştırır, beyin için çelişkili bilgilere yol açar. Vücut bunu iyi bilinen, ne yazık ki çok nafoş tepkilerle yönetiyor. Zaten bir seyir rezervasyonu yaparken endişeli veya bilinen hassas yolcular bazı düşünce vermelidir. Atlantik'te kışın veya hatta Antarktika kruvaziyerinde, hemen hemen her zaman yüksek deniz günleriyle ilişkilendirilecektir. Buna karşılık, Karayip suları veya Akdeniz, çoğunlukla ayna gibi pürüzsüzdür. Elbette bunun garantisi yok. Unutulmaz bir gösteri 12 derece rüzgardır. Şişmenin yaklaştığını gösteren açık bir işaret:

Merdivenlerde kağıt paketler



EHRlich.PL: Paul Ehrlich, mikroskop, doku boyacı, serum arařtırmacısı, immünoloji uzmanı ve tutkuyla arařtırılan kemoterapötik. İnatçı bir şekilde, sadece patojenleri vuran ve tahrip eden, ancak organizmanın kendisine saldırmayan aktif bir madde olan "sihirli topu" bulma hedefini takip etti. Willi Ehrlich 25 yıl boyunca "Kırılmaz - İmmün Sistem - Com.COM" ile etkilenmiş ve 1994 yılında "sihirli top" u buldu ve hala hastalıksız! İntihar edene kadar deniz tutmasından etkilendiğim için, bugün deniz tutmasına karşı mutlak bir çözümüm var! „pH8TURKEY.COM“

Sıra dışı bir şey için kendin olmak zorundasın, çünkü deniz tutması ve kusma hakkında sonu gelmeden çok şey biliyorsun. Sitokromumuz nefesimiz için bir şey geliřtirdiğimizde bizi korur. Önleme kafanızda, ENERGY'nizden başlar ve 24 saat önce bile olsa pH8.ENERGY alındığından eminsiniz. Daha da iyisi, eğer "Neptun.ENERGY" evde kuruluysa, çünkü 30 milyon Haçlı řu anda her yıl yolda ve her gün daha fazlası var!

Ehrlich.ENERGY "MEME SAĞLIĞI GÜÇLENDİRİR" SITOKROM.COM



Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt sagt Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, Delta, sogar die Gesäßmuskeln. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.



NEPTUNE.ENERGY®

Die Lösung gegen Seekrankheit:

24 Std. vorher pH8.ENERGY oder Neptun.ENERGY und für einen guten Atem unser Cytochrom zum Ausdauertraining stabilisieren und wir sind gewappnet.

The solution to seasickness:

24 hours beforehand pH8.ENERGY or Neptun.ENERGY and for a good breath stabilize our cytochrome for endurance training and we are well prepared.

Deniz tutmasına çözüm:

24 saat önceden pH8TURKEY.COM veya Neptun.ENERGY ve iyi bir nefes için dayanıklılık eğitimi için sitokromu stabilize edin ve iyi hazırlandık.

SITOKROM.COM

Deniz Tutması Nedir ve Nasıl Önlenir?

Merkezi sinir sistemine farklı sinyallerin gitmesi durumunda ortaya çıkan kısa süreli bir rahatsızlıktır. Bir diğer benzeri ise "araba tutması"dır. Bu içeriğimizde deniz tutması hakkında detaylı bilgileri bir araya getirdik.

Deniz Tutması Nedir?

Deniz tutması, halk arasında sıklıkla karşılaşılan geçici bir rahatsızlıktır. Uzun deniz yolculuklarında görülme sıklığı daha çok artmaktadır. Dengenin sağlanması için birçok organ iletişim içinde olurlar. Merkezi sinir sistemi, çeşitli organlardan gelen bildirimleri değerlendirerek vücut dengesini sağlamaktadır. Örneğin; gözleriniz durduğunuzu bildirirken iç kulak ise hareket halinde olduğunu bildirir. Bu nedenle hareket araba yolcuğunda kitap okumanın mide bulantısına neden olduğu söylenir. Merkezi sinir sistemini her organdan farklı bildirim gitmesi sonucunda baş dönmesi ve mide bulantısı gibi sorunlar ortaya çıkar. Deniz tutması ve araba tutması olarak adlandırılan bu mide bulantılı rahatsızlık bu nedenle ortaya çıkar. Zaman içerisinde geçen bu rahatsızlık yolculuk esnasında kişilerin kabusu haline gelir.



Deniz Tutması Sırasında Neler Olur?

- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Nabız artışı
- Midede hissedilen baskı
- Panik
- Kulak çınlaması
- Göz kararması
- Solunum düzensizliği
- Kusma
- Halsizlik

Deniz Tutması Nasıl Önlenir?

- Öncelikle deniz yolcuğuna çıkmadan önce hafif gıdalar tüketmelisiniz. Ağır ve bol yağlı gıdalar mide bulantısını artırırken kusmanıza neden olabilir.
- Uzun süre kitap okumayın ve tek bir noktaya odaklanmayın. Bu durum beyninize farklı algıların iletilmesine neden olur.
- Geminin veya teknenin orta kısımlarına veya en az sallanan kısımlarında oturmayı tercih edin.
- Mümkünse sırt üstü yatın veya karnınızı sıkıca sarın.
- Dalgalı havada uzun süre deniz yolcuğu yapacaksınız öncesinde müshil ile bağırsaklarınızı boşaltabilirsiniz.
- Ayakta dolaşmayın.
- Temiz hava almaya özen gösterin.
- Kulakları pamuk ile tıkamakta önerilen çözümlerden biridir.
- Deniz tutmasında önerilen bir diğer çözüm önerisi ise zencefil kökü çiğnemektir. Ayrıca zencefil tabletleri de tercih edebilirsiniz.
- Deniz tutmasında sıkça tercih edilen çözüm önerilerinden biri de ilaç kullanımıdır. İlaç kullanımına bir gece önceden başlayabilirsiniz. İlacı mutlaka eczaneden temin edin ve doktor onayı olmadan kesinlikle kullanmayın!
- Mazot ve tuvalet kokusunun yoğun olduğu bölgelerden kaçının. Zorla kusmaya çalışmayın ve birinden yardım isteyin. Aynı zamanda kusmayı da engellemeyin.
- Deniz tutması gibi durumlarda dengenin zaman zaman sağlamaması söz konusu olduğundan tek başınıza tehlikeli bölgelerde dolanmayın. Mutlaka yanınızda biri olsun. Gerekirse yardım isteyin.

Deniz tutmasına çözüm: 24 saat önceden pH8TURKEY.COM veya Neptun.ENERGY ve iyi bir nefes için dayanıklılık eğitimi için sitokromu stabilize edin ve iyi hazırlandık. „**SITOKROM.COM**“