Annette Schulz

Ausgespuckt

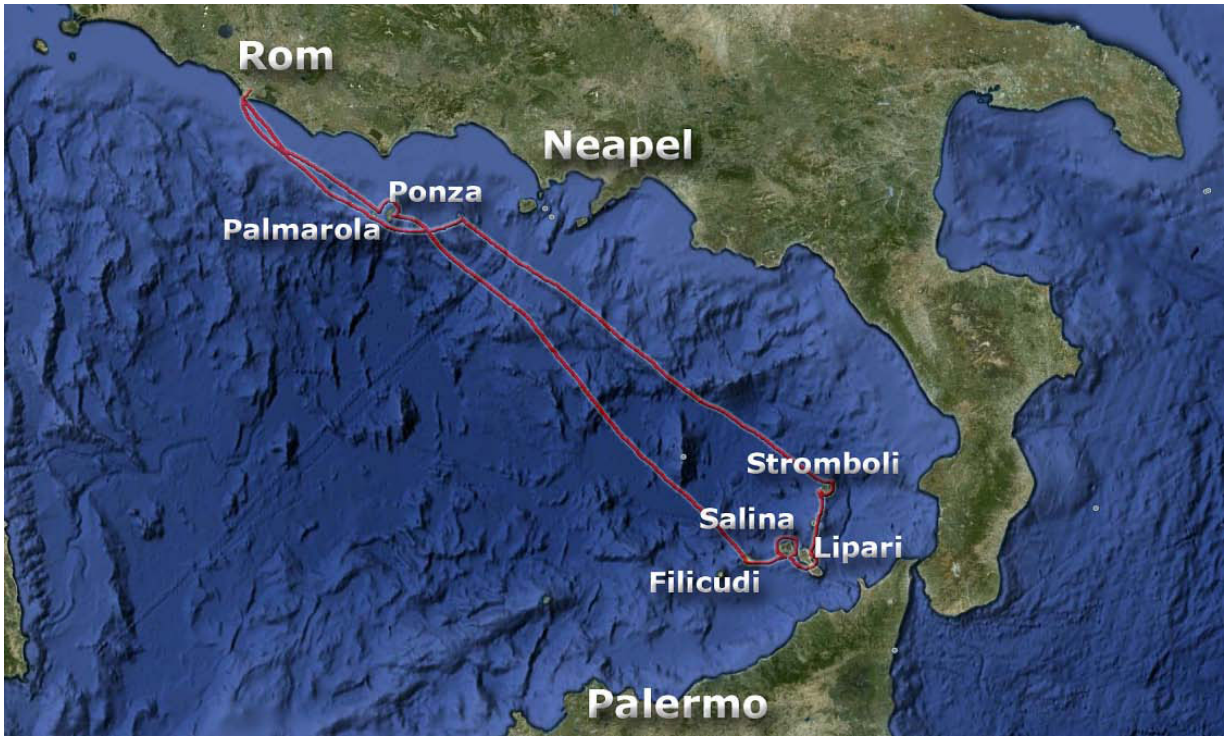
Endlich Segeln ohne
Seekrankheit

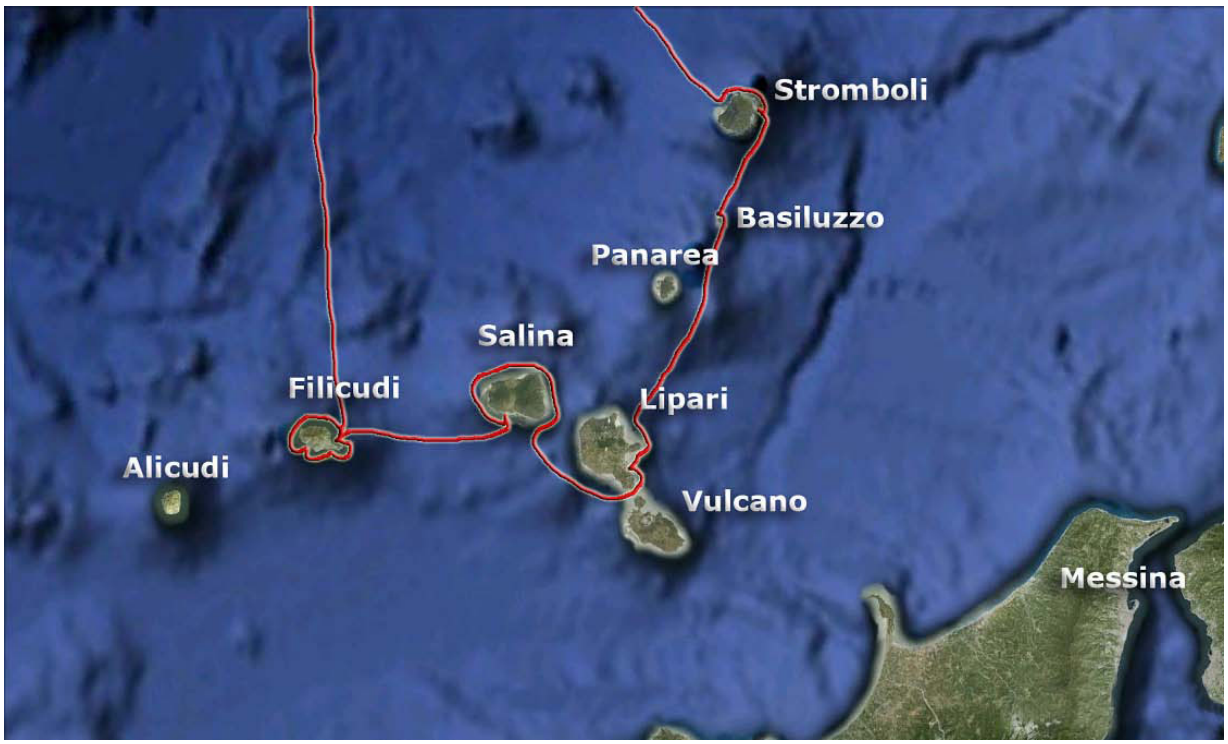
Dank

Die Tagebücher, die als Grundlage für dieses Buch dienten, habe ich für meinen Sohn Tim als Andenken an unsere schönen Urlaube geschrieben. Ich hoffe sehr, dass er später gerne auf diese schöne Zeit zurückschaut. Danke möchte ich meinem lieben Mann sagen, für die viele Unterstützung, dieses Buch wirklich zu schreiben und zu veröffentlichen. Er hat mich sehr unterstützt und mir viel Mut gemacht.

Und auch einen Dank an meine Schwester und meinen Schwager, die so lieb waren, die erste Ausgabe noch einmal Korrektur zu lesen.

Annette Schulz


Rom
Neapel
Ponza
Palmarola
Stromboli
Salina
Lipari
Filicudi
Palermo


Stromboli
Basiluzzo
Panarea
Salina
Filicudi
Lipari
Alicudi
Vulcano
Messina

Inhalt

Fünf Wochen Liparische Inseln

Aufbruch nach Palmarola

Ventotene wird zur Herausforderung

Non Stop nach Stromboli

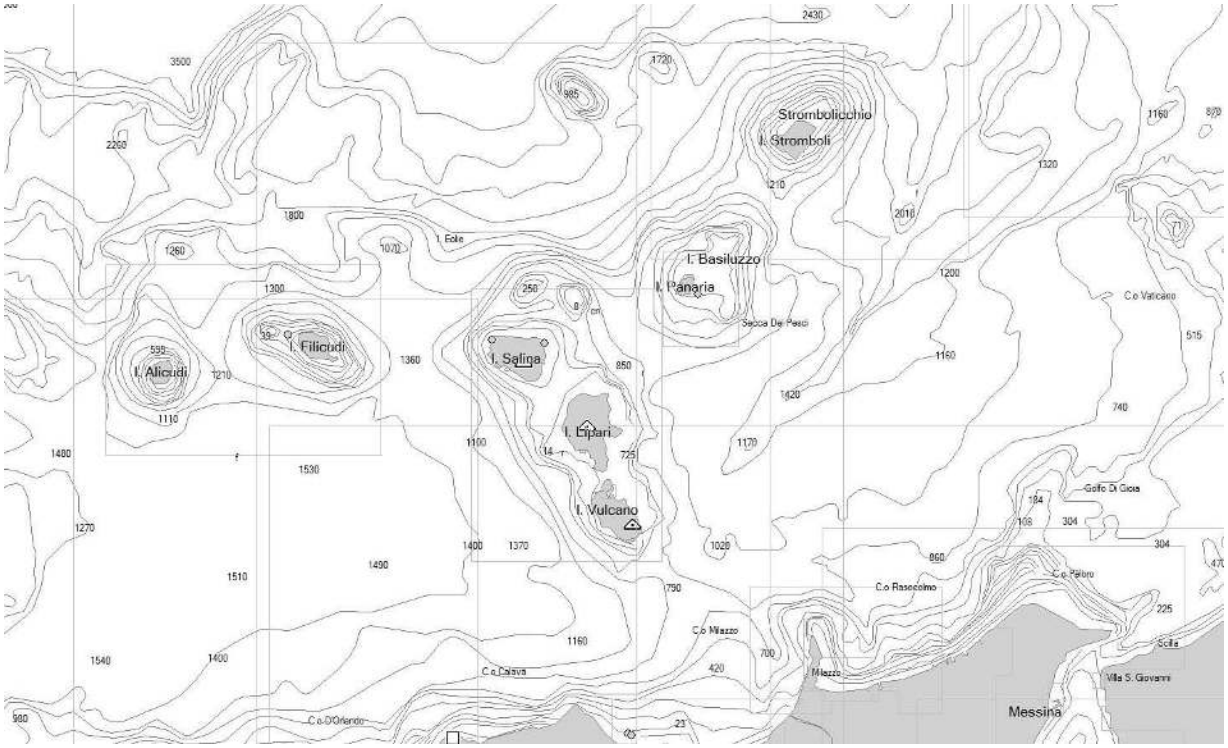
Basiluzzo – Lipari Zwei Gegensätze so dicht beieinander

Salina unsere Freundin

Filicudi – Am Ziel unserer Träume

Fast wieder zu Hause – Ponza

Fünf Wochen Liparische Inseln!



Wieder einmal träumten und planten wir monatelang und nun ist es soweit: Ich sitze in der Koje unseres Segelbootes und lasse mir den Tag noch einmal durch den Kopf gehen. Flug vom Berlin-Urlaub zurück nach Rom. Durch den römischen Verkehr, so schnell es hier eben geht, nach Hause fahren und umpacken. Stadturlaubs-Zeug raus aus dem Koffer und Segelzeug rein. Alles ins Auto bringen. Koffer, Kühltaschen, Schlafzeug und tausend Kleinigkeiten füllen unseren alten Peugeot 205 bis unters Dach, so dass wir kaum noch Platz für uns selber finden. Frische Lebensmittel, wie Obst und Fleisch, wollen wir auf dem Weg zum Boot auch noch einkaufen. Und das alles bei brüllender

Juli-Hitze von 35°C. Hoffentlich sind dann die empfindlichen Sachen am Boot nicht schon verdorben.

Am Boot angekommen stapeln wir alles auf den Steg, um dann das Boot zu beladen. Marian baut in der Zwischenzeit das Schlauchboot auf und verzurrt es auf dem Vorderdeck. Ich verstaue langsam alles im Boot.

Es ist echt mühselig. Jede Tasche und Tüte muss ich einzeln über zwei Boote schleppen. Unsere „Abyss“ liegt in 3. Reihe und somit ganz außen, damit wir am nächsten Morgen problemlos ablegen können. Ich verstaue erst die Lebensmittel, damit sie aus der Hitze rauskommen und danach noch den Rest. Kleidung, Fotoausrüstung, Tauchsachen, alles will seinen richtigen Platz finden.

Eigentlich schon völlig erschöpft koche ich uns ein warmes Abendessen. Tim und ich haben den ganzen Tag noch nichts vernünftiges zwischen die Zähne bekommen. Plötzlich fragt Marian: „Hast du meine Brieftasche gesehen?“ „Nein, wieso?“ „Oje, dann lieg die wohl noch zu Hause…“ Prima, er hat seine Brieftasche vergessen. Natürlich mit allem drin, was wichtig ist: Pässe, Geld, Kreditkarten ect. So ein Mist, auch das noch. Einfache Strecke vom Boot bis nach Hause, kostet ihn alleine schon vierzig Minuten. Na, ja. dann fährt er eben noch mal kurz nach Hause. In spätestens zwei Stunden ist er ja wieder da. Das heißt, wenn der Verkehr mitspielt, in Rom und Umgebung kann es auch sein, dass man mal die dreifache Zeit als normal braucht. Ich belade in der Zwischenzeit das Boot noch fertig, bis alles so gut verstaut ist, dass wir rein theoretisch sofort lossegeln könnten.

Aber wer ist eigentlich immer „Wir“? Wir, das sind mein Mann Marian, Sohn Tim und ich. Wir sind eigentlich Berliner. Aber mein Mann ist beruflich nach Italien versetzt. So leben wir derzeit in Rom. Da es nicht sehr weit bis ans Meer ist, kauften wir uns vor zwei Jahren eine Etap 28i, die Abyss, und erfüllten uns damit einen Traum. Wir lieben das Meer

und sind leidenschaftliche Taucher. Ausnahme ist natürlich Tim, er ist 7 Jahre alt und darf somit leider noch nicht mit Gerät tauchen. Aber dafür taucht er um so besser Apnoe. Das heißt Luft anhalten und runter. Der kleine Mann hat genau so viel Spaß dabei wie wir und so sind 6 Meter tief abtauchen für ihn kein Problem. Was gibt es da schöneres als vom eigenen Boot aus, in einsamen Buchten schnorcheln zu gehen und die Unterwasserwelt zu bestaunen. So können wir unsere Art von Freiheit in vollen Zügen genießen. Sicher gibt es da gleich Einwände: einsame Buchten in Italien? Die Unterwasserwelt im Mittelmeer bestaunen? Ja, das ist alles noch möglich, man muss nur wissen wann und wo. So sind die Buchten der toskanischen und pontinischen Inseln im Frühjahr bis Anfang Sommer und wieder im Herbst fast menschenleer und das Wasser wird nach Süden hin immer klarer und fischreicher.

Eigentlich doch alles super, wäre da nicht meine Seekrankheit. Wie soll man seinen Segeltraum genießen können, wenn man ständig die Fische füttert und einem permanent schlecht ist. Nun gibt es Menschen, denen ist dann übel, aber sie müssen sich nicht übergeben. Leider füllte ich einen Eimer nach dem anderen. Ich habe alles ausprobiert.

Reisetabletten…., immer müde und leicht apathisch.

Dann Akupunkturarmbänder… halfen bei mir überhaupt nicht. Letzten Sommer habe ich gut mit Scopoderm-Pflastern überstanden. Die einzigen Nebenwirkungen waren, dass ich schlecht sehen konnte, was aber eine Lesebrille leicht ausgleichen konnte. Und dann kam der Hammer: ich bekam eine Allergie gegen das Pflaster. Was nun? Segeln aufgeben? Auf gar keinen Fall! Ich bin eine Kämpfernatur. Wir haben viele Bücher von Astrid und Wilfried Erdmann gelesen. Also war mein Motto: wenn Astrid die Welt mit Seekrankheit umsegeln kann, kann ich doch wenigstens Urlaub unter Segeln verbringen.

Aber Astrid musste sich nie übergeben und bei mir war das Risiko, zu dehydrieren einfach zu hoch. Vielleicht hatte meine Ärztin doch recht: „Ihr habt Euch ein Segelboot gekauft? Meinst du, dass war die richtige Entscheidung? Du mit deiner Seekrankheit. Du kannst doch nicht ständig diese Tablette schlucken…….“

Vielleicht hat sie ja Recht? Aber nein, so schnell gebe ich nicht auf!

Und dann las mein Mann in einer renommierten Segelzeitschrift, dass bei Seekrankheit Vitamin C helfen soll. Wie? Einfach nur Vitamin C? So einfach? Ich verbrachte Tage im Internet und forschte nach, wie mir Vitamin C helfen könnte. Es war zu lesen, das Vitamin C hochdosiert, verbunden mit einer Tomaten und Salami freien Ernährung den Histaminausstoß im Körper verhindert und einem somit nicht übel werden soll. Der österreichische Universitätsprofessor Dr.Reinhard Jarisch, behauptet, das Vitamin C gegen Seekrankheit hilft. Der Histamingehalt im Gehirn soll für die Seekrankheit verantwortlich sein. Da Vitamin C die Histamine blockt, kann man damit auch die Seekrankheit bekämpfen. Na, nichts leichter als das, war sofort mein Gedanke, ausprobieren schadet ja nicht. Also aß ich keine Salami mehr und auch keine Tomaten und schluckte Vitamin C. In den Artikeln stand weiter, dass das Vitamin C sehr hochdosiert im Körper vorhanden sein muss. Am besten sollte man Vitamin C lutschen, damit die Schleimhäute im Mund gleich das Vitamin aufnehmen und in die Blutbahn bringen können. Vitamin C über den Magen aufzunehmen dauert wohl zu lange und garantiert keinen ständig hohen Anteil an Vitamin C im Blut. Man muss es permanent lutschen und dem Körper zuführen. Hmmm….. ständig Vitamin C Lutschtabletten im Mund? Nee, das machen auf Dauer bestimmt meine Schleimhäute nicht mit. Aber es gibt ja Kapseln mit Zeitperlen. Diese sollen permanent Vitamin C abgeben. Also befragte ich noch

vorsichtshalber eine befreundete Apothekerin, ob ich damit etwas verkehrt machen könne. Die Antwort war natürlich klar: „Vitamin C soll den Histaminausstoß reduzieren? Das hab ich ja noch nie gehört. Aber probier es aus. Bei Vitamin C kannst du kaum was verkehrt machen. Alles was zu viel im Körper ist, wird wieder ausgeschieden.

Was besseres zum ausprobieren gibt es nicht. Und die Zeitperlen versorgen dich ständig mit Vitamin C. Also kaufte ich eine Familienpackung dieser Kapseln und natürlich auch Lutschtabletten, für den Ernstfall.

Die erste Probe aufs Exempel machte ich im Auto. Zum Frühstück gab es eine Kapsel Vitamin C Zeitperlen. Eine Stunde später setzte ich mich mit einem Buch und Vitamin C Lutschtabletten bewaffnet auf die Rückbank ins Auto. Bisher eine sichere Methode meinem Mageninhalt noch einmal das Tageslicht zu zeigen. Es ging immerhin eine halbe Stunde lang gut. Dann wurde es mir leicht flau im Magen. Ich lutschte schnell eine Tablette und nach kurzer Zeit ging es mir wieder gut.

Allerdings hörte ich doch lieber auf, zu lesen. Man will ja nicht gleich übertreiben. Aber immerhin, es motiviert, weiter zu machen. Am nächsten Wochenende ging es dann aufs Boot. Diesmal nahm ich beim Frühstück 3 Kapseln, nicht kleckern sonder klotzen. Ich horchte permanent in mich hinein, wird’s mir schlecht?….. nein nix…..sind ja auch kaum Wellen.

Aber eigentlich reichen mir schon ein paar Motorbootwellen, damit es mir flau im Magen wird.

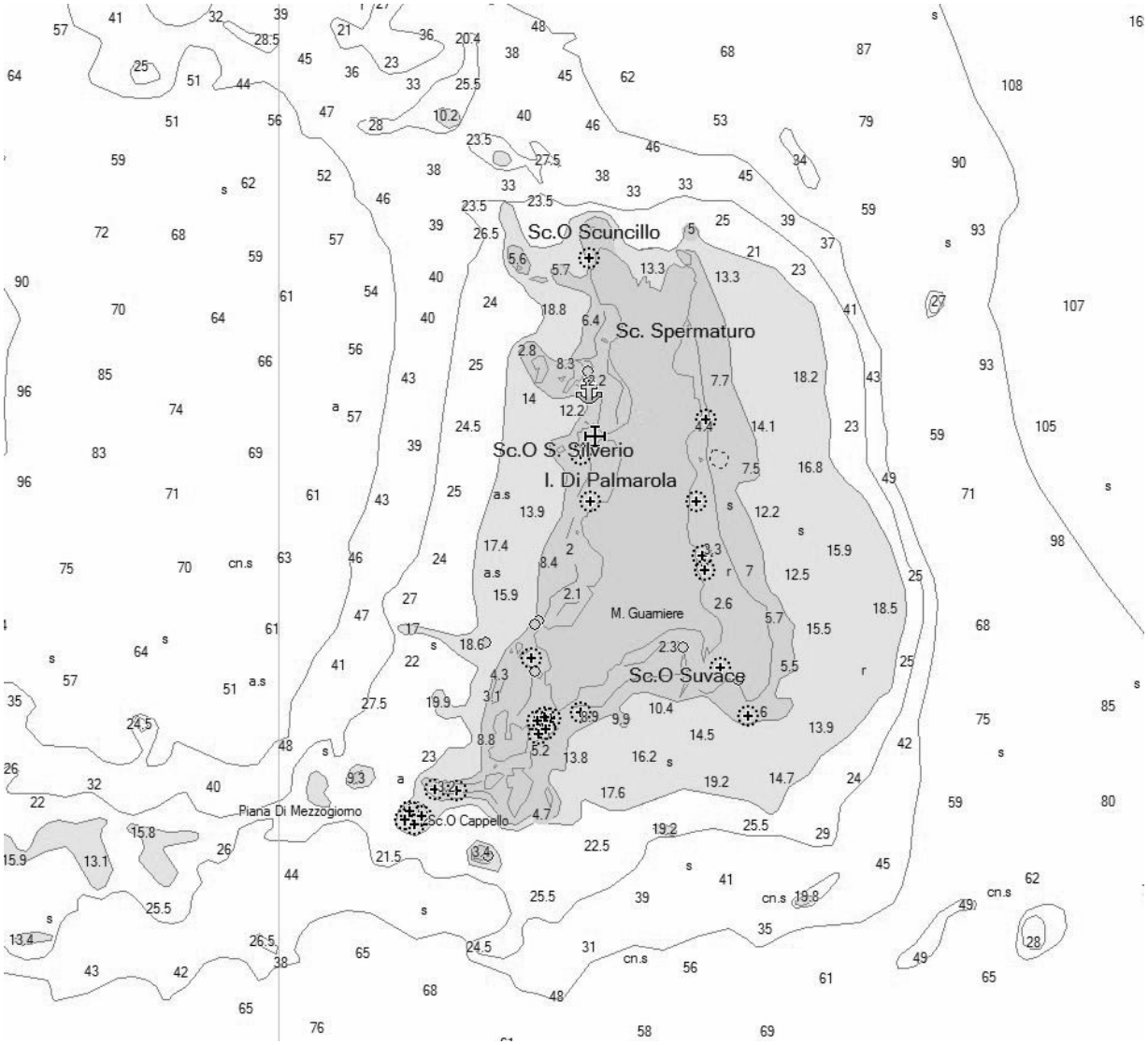
Selbst Rolltreppe fahren schlägt mir auf den Magen.

Aber es ging mir wirklich gut, wir fuhren mit dem Beiboot raus zum schnorcheln und schaukelten in der Dünung beim Schnorchelzeug anziehen und Anker setzen heftig. Immer noch nichts, mein Magen war einfach still. Es war unglaublich. Konnte das wirklich sein? Da gibt es alle möglichen Medikamente gegen Seekrankheit und mir hilft

Vitamin C? Soll die Medizin wirklich erst jetzt darauf gekommen sein? Nun gut, vielleicht gibt es verschiedene Ursachen für die Seekrankheit. Vielleicht gibt es die eine Art, bei der zu viel Histamin ausgestoßen wird. Und eine andere, die etwas mit dem Gleichgewichtsorgan zu tun hat.

Wieder zu Hause befragte ich mein "Internet". Ich suchte weiter nach Histamin und wie man verhindern kann, dass der Körper es ausstößt. Gefunden habe ich die Histamin-Intoleranz. Diese Pseudoallergie ist schwer zu diagnostizieren, aber für mich bestand kein Zweifel, ausprobieren schadet auch hier nicht. Ich ließ also alle Lebensmittel, die Histamin fördern oder selbst beinhalten einfach weg. Das Ergebnis nach wenigen Tagen war unglaublich: Meine ständige Schlappheit und Müdigkeit verschwanden zusehenst. Und Übelkeit nach dem Essen war auch kein Thema mehr. Ich konnte meinen normalen Alltag viel leichter überstehen und war sogar nach langen Tagen, abends noch fit. Das ließ doch sehr hoffen, denn in 2 Wochen sollte es ja wieder auf See gehen, und diesmal für fünf Wochen.

Aufbruch nach Palmarola



Es ist der 14.Juli und das Wetter ist spitzenmäßig.
Geplante Abfahrt 07.00h. Nun ja, da wachen wir gerade mal auf. Der Tag gestern war einfach zu anstrengend und wir sind viel zu spät in die Kojen gekommen. Als Marian

mit seiner Brieftasche zurück kam, hatte ich gerade erst das Boot fertig beladen.

Unsere Abyss ist 8,60m lang und für uns drei genau groß genug. Allerdings muss der Proviant und alles was sonst noch mit muss, ziemlich genau verstaut werden.

Damit auch alles hineinpasst, wir nicht in Schräglage geraten und der Trimm stimmt, braucht es viel Zeit.

Bei der Etap 28i sind schon von Hause aus schwere Dinge wie Servicebatterie, Treibstofftank und zweiter Wassertank auf der Steuerbordseite, genau wie die Bachskisten, die ja beladen werden sollen. Schon die professionelle Filmausrüstung, die Tauchausrüstungen und die Wanderausrüstungen für drei Personen nehmen unendlich viel Platz in Anspruch und wiegen nicht gerade wenig. Wir nehmen auch immer sehr viel Lebensmittel mit. Für ein paar Tage autark sein zu können ist uns wichtig. Konserven gibt es in Italien eigentlich nicht, und wenn doch, entsprechen sie nicht unbedingt unserem Geschmack. Aber Knabberzeug, Schokolade, Kekse, Säfte, Cola, Bier, Tüten mit Suppenpulver oder Eisteepulver, Nudelsoßen, Nudeln und ein bis oben vollgestopftes Kühlfach muss einfach sein. Wir wollen so wenig wie möglich einkaufen gehen müssen. Natürlich sind die Nudelsoßen ohne Tomaten und die Schokolade nur für meine Männer, denn es gibt vieles, was ich nicht essen soll. Dazu zählen nicht nur Schokolade, Tomaten und Salami.

Nein alles was mit Hefe oder Essig hergestellt wird ist absolut tabu. So sind Fertigprodukte generell verboten, da sie fast alle einen kleinen Anteil an Hefe oder Essig haben. Auch bei Brotsorten muss ich aufpassen. Aber hier kann ich leicht umsteigen auf reines Sauerteigbrot. Nur leider ist das auch nicht sehr lange haltbar. Also bleibt nur das hefefreie Knäckebrot als Vorrat. Auch bei Wurst und Käse gibt es nur wenig erlaubte Sorten. Durch die Verarbeitung und / oder lange Reifung bilden viele Sorten Histamin und sind somit ebenfalls von meinem Speiseplan gestrichen.

Was bleibt sind aber Milchprodukte wie Joghurts und natürlich alles frische. Fast alles an Gemüse und Obst ist erlaubt. Ausnahmen sind Ananas, Bananen, Kiwi und eben Tomaten. So stopfte ich jede Socke, jede Tüte und jede Flasche einzeln an seinen Platz. Und das kostet natürlich Zeit. Wenigstens hatte Marian schon die Tage zuvor, unsere Abyss mit Treibstoff und Süßwasser beladen. Trinkwasser nehmen wir immer in Flaschen mit. Die gute Abyss ist immerhin 20 Jahre alt und somit traue ich den Wasserleitungen nicht mehr allzu viel Hygiene zu. Aber nach ein paar Stunden ist das beladen dann doch noch geschafft. Und so war es schon 0.30h als wir endlich in den Kojen lagen.

Aber jetzt sind wir auf den Beinen und können endlich in unseren lang ersehnten Urlaub starten. Wir legen erst gegen 9.30h vom Steg ab. Zum Glück habe ich noch ans Filmen gedacht. Marian hat das Glück, sein Hobby zum Beruf gemacht zu haben. So ist das Filmen im Urlaub nicht mehr wegzudenken. Möglichst viel wird auf Video festgehalten, damit nachher eine schöne Geschichte daraus wird. Im Winter sitzen wir dann abends zusammen und schneiden einen Film daraus. Marian wollte eigentlich nicht mehr die Abfahrt filmen, aber was ist ein Film ohne Anfang?

Nachdem die Kamera wieder vom Steg abgeholt ist, geht es nun endlich los. Raus aus dem Tiber und rauf aufs fast spiegelglatte Meer. Super Bedingungen.

Jedenfalls für mich. Mit 5–6 Knoten motoren wir ’gen Süden. Kurs auf Palmarola, eine der pontinischen Inseln. Der ganze Tag bleibt super schön und ruhig. So gönnen wir uns vor dem Mittag eine Badepause. Wir machen den Motor aus und lassen eine lange Leine hinten am Boot ins Wasser, an der wir uns festhalten können. So kühlen wir uns schön ab, das Wasser ist klar und ruhig unter uns. Wir genießen es ausführlich, denn das Boot macht max. 2 Knoten Fahrt über Grund.

Da könnten wir zwar nicht hinterher schwimmen, aber wir können uns gut an der Leine festhalten und hinterher ziehen lassen. Einer von uns Großen bleibt natürlich an Bord und Tim darf nur mit einem von uns zusammen ins Wasser. Um 14.05h kommt Palmarola in Sicht. Es sind zwei ganz schwache Hubbel am Horizont zu erkennen. Kurze Zeit später gönnen wir uns noch eine Badepause und diesmal passiert es:

Marian geht ins Wasser und hängt sich an die Leine.

Das Boot macht nur wenig Fahrt. Ich stehe hinten an der Pinne und schaue zu, wie Tim über die Badeleiter ins Wasser geht. Er freut sich riesig, wie schön und erfrischend das Wasser ist. Aber dann vergisst er die Gefahr völlig und lässt die Badeleiter los, bevor er mit der anderen Hand die Leine festhält. Ich schreie gleich los: „Achtung Marian, Tim hat losgelassen, halte ihn fest....“ Was für ein Schreck. Selbst bei nur knapp 0,5Knoten Fahrt, kann Tim nicht der Badeleiter hinterher schwimmen. Es sind nur Sekunden, in denen Tim bis ans Ende der langen Leine treibt. Marian ist zum Glück zur Stelle und bekommt ihn zu fassen. Er kann ihn festhalten und ihm die Leine geben. Puhh, das war knapp. Tim will sofort aus dem Wasser. Das war ihm eine Lehre. Nun hat er die Gefahr des Überbordgehens am eigenen Leibe erfahren und ist ganz still. Eine Stunde lang sitzt er dicht bei mir und sucht meine schützende Nähe, wie ein kleines Hündchen. Die Gefahr, Tim zu verlieren war recht gering, aber zum lernen hat es gereicht. Denn Tim ist noch in einem Alter, indem man mit solch einer Gedankenlosigkeit seinerseits ständig rechnet. Somit hatte auch Marian, Tim immer im Blick und sofort gesehen, dass er losgelassen hat. Schnell konnte er ihn packen, festhalten und ihm die Leine geben.

Baden in 3000m tiefen Wasser

Der Nachmittag ist also recht ruhig an Bord der Abyss.

Wir sprechen viel über das Überbordgehen und zeigen Tim die Gefahren auf, die beim Segeln immer wieder aufkommen. Ich glaube in diesem Moment ist Tim stark gereift. Es gibt keinen schmollenden Gesichtsausdruck mehr, wenn er seine Rettungsweste anziehen soll. Auch reagiert er schneller, wenn wir um Vorsicht bitten. Nun ist es für Tim selbstverständlich, Rettungsweste zu tragen, auch bei Windstille.

Nach 12 Stunden Fahrt sind wir vor Palmarola. Sie ist die zweitgrößte Insel innerhalb des italienischen Archipels der Pontinischen Inseln, zu denen außerdem Ponza, Gavi, Ventotene, Santo Stefano und Zannone gehören. Palmarola befindet sich etwa 10km westlich der Hauptinsel Ponza und gehört zur Gemeinde Ponza.

Sie besitzt eine Fläche von 136 Hektar. Die Maximalhöhe liegt auf dem Monte Guarniere, welcher sich 249 Meter über den Meeresspiegel erhebt.

Wir lassen den Anker in einer wunderschönen Bucht der Westküste fallen. Ganz nach unserem Gusto: wir sind das einzige Boot. Ich bin so überglücklich, das ich nicht eine Minute ein flaues Gefühl im Magen hatte, geschweige denn Seekrank war. Ich habe eine Überfahrt von 70sm ohne Beschwerden überstanden.

Nein ich habe sie nicht nur überstanden, ich habe sie erstmals genießen können. Eine so entspannte Überfahrt habe ich noch nie erlebt.

Nach dem Abendessen setzt etwas Schwell ein, aber auch jetzt, kein Problem. Mit meiner Vitamin C-Kur geht es mir einfach super. Es hilft anscheinend wirklich, oder war einfach nur zu wenig Schwell? Ich kann kaum glauben dass es hilft und habe immer wieder Zweifel, was passieren würde, wenn es mal richtig schaukelt. Aber ich bin ja gut