

Tauchen im Urlaub

Die faszinierende Unterwasserwelt und die angenehmen Wassertemperaturen der Tropen laden zum Tauchen ein und können unvergessliche Erlebnisse bescheren. Einige **Vorsichtsmaßnahmen** sollten Sie jedoch beachten:



- Absolvieren Sie Ihre **Tauchausbildung** möglichst noch im Heimatland, denn hierzulande hat die Ausbildung einen hohen Standard. Bei einer Schulung am Urlaubsort sollten Sie sich bei entsprechenden Vereinen und Verbänden nach der Qualität der Ausbildung erkundigen. Technisches Know-how alleine genügt nicht, jeder Taucher muss auch über die Gesundheitsgefahren Bescheid wissen.

- Eine medizinische **Tauglichkeitsuntersuchung** ist die Grundlage für jeden Tauchkurs (z.B. beim VDST). Lassen Sie sich deshalb vor dem Tauchurlaub medizinisch untersuchen. Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Sportmediziner“ können die körperlichen Anforderungen an Taucher besonders gut einschätzen, aber auch Ihr Hausarzt kann Ihnen die Bescheinigung ausstellen. Der **Check** umfasst folgende Untersuchungen:

- Körperliche Untersuchung
- Kontrolle der Gehörgänge und des Trommelfelles
- Lungenfunktionsprüfung
- EKG
- Belastungs-EKG
- Röntgenuntersuchung der Lunge
- Blutuntersuchungen (z.B. Ausschluß einer Zuckerkrankheit)



- Haben Sie am Urlaubsort Zweifel an der Ihnen angebotenen Tauchausrüstung oder der Qualifikation der Tauchlehrer (besonders wenn sie vorher keine Erkundigungen über die Tauchschule eingeholt haben), suchen Sie sich besser eine andere Schule! Auch nach der vorhandenen medizinischen Versorgung und nach der nächstgelegenen **Dekompressions-Kammer** sollten Sie sich vorsichtshalber **erkundigen**.

- Gewöhnen Sie sich langsam an das fremde Tauchrevier und den evtl. neuen Tauchpartner. Reizen Sie die Zeit unter Wasser nicht bis zum Letzten aus.

- Tauchen Sie nur, wenn Sie sich fit fühlen, **keine Erkältung, keine Magen-Darm-Probleme, keine Probleme mit den Ohren** oder Verletzungen haben. Auch Alkoholkonsum vor dem Tauchen ist natürlich tabu.

- **Tauchen Sie am Tag des Heimflugs nicht mehr!** Zwischen dem letzten Tauchgang und dem Flug sollen wenigstens 24 Stunden liegen, um gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Gesundheitliche Gefahren beim Tauchen:

- **Tauchunfälle**

Die häufigste Todesursache beim Tauchsport ist erwartungsgemäß das Ertrinken. Oft spielen dabei unvorhergesehene **Wasserströmungen** eine Rolle. Die Kenntnis des Reviers (einschließlich dort vorkommender Meerestiere) ist daher ebenso wichtig wie eine fundierte Ausbildung und eine sehr gute körperliche Verfassung. Die meisten Tauchunfälle und Komplikationen im Urlaub passieren auf Grund von mangelhafter Ausbildung und Erfahrung, Alkoholkonsum, Dehydratation und mangelnder Kondition.

- **Das Barotrauma**

Ein Barotrauma ist allgemein gesagt ein gesundheitlicher Schaden, der durch einen Überdruck zustande kommt. Beim Tauchen steigt der Druck des Wassers mit zunehmender Tiefe. Um den Druckunterschied zwischen der Umgebung (Wasser) und den Körperhöhlen auszugleichen, muss der Taucher deshalb bei zunehmender Tiefe mehrmals einen Druckausgleich vornehmen. Unterbleibt dies, werden insbesondere die Lunge und die Mittelohren in Mitleidenschaft gezogen. So können **Risse in den Lungenbläschen** zu einem Luftaustritt in den Brustkorb (Pneumothorax)



mit akuter Atemnot und zu Lufteinlagerung in den Gefäßen (Embolie) mit akutem Sauerstoffmangel in den Organen führen. Besonders gefährdet ist das Gehirn. Ein Überdruck auf das **Trommelfell** kann einen Riss verursachen. Der Wassereintritt ist nicht nur schmerzhaft, sondern irritiert das Gleichgewichtsorgan und führt zu Drehschwindel bis hin zur Orientierungslosigkeit. Barotraumen des Mittelohres und der Lunge können eine lebensbedrohliche Gefahr darstellen. Der Umgebungsdruck an der Wasseroberfläche beträgt 1 bar und steigt mit zunehmender Wassertiefe um 1 bar pro 10 Meter. So beträgt er z.B. bei 40 Metern Tauchtiefe 5 bar.

- **Die Dekompressionskrankheit**

Unter der Dekompressionskrankheit versteht man eine gesundheitliche Störung, die durch Bildung von Stickstoffbläschen im Gefäßsystem entsteht. Bei einem hohen Umgebungsdruck wird Stickstoff aus der Atemluft in den Körpergeweben in gelöster Form gelagert. Je höher der Druck ist, um so mehr Stickstoff sammelt sich im Körper an. Bei einem schnellen Druckabfall (schnelles Auftauchen) entstehen **Stickstoffbläschen**, die im Gewebe und in den Gefäßen zu Schäden führen. Besonders häufig sind Gelenke, insbesondere das Schultergelenk betroffen, es treten Schmerzen und Funktionsstörungen auf. Stickstoffbläschen in den Gefäßen können zu einer "Verstopfung" führen. Schwerwiegende neurologische Ausfälle wie Halbseiten- und Querschnittslähmungen sind die Folge.

Die Dekompressionskrankheit **äußert sich** insbesondere durch

- Schmerzen,
- Juckreiz,
- Taubheitsgefühle,
- Erschöpfung und
- Übelkeit.

Die beste Vorsorge ist ein **langsames Auftauchen**, in Abhängigkeit von der Tauchtiefe auch mit Pausen. Gegenmaßnahmen sind sofortiges schnelles Abtauchen in größere Tiefen oder Behandlung in einer Überdruckkammer. Es muss nicht betont werden, dass die Dekompressionskrankheit lebensbedrohlich ist.



- **Der Tiefenrausch**

Der Tiefenrausch entsteht durch die narkotisierende Wirkung des Stickstoffes in großen Tiefen (bereits ab 30 Meter). Er stellt eine große Gefahr nicht nur für den Taucher selbst, sondern auch für seine Begleiter dar, da oft eine situative Desorientiertheit eintritt.