

auf das Thema Unterkühlung ein. Wichtig ist hier, dass der Unterkühlte nur langsam erwärmt wird, da ein zu schnelles Erwärmen zu Herzrhythmusstörungen führen kann. Hier ist also Geduld gefragt.

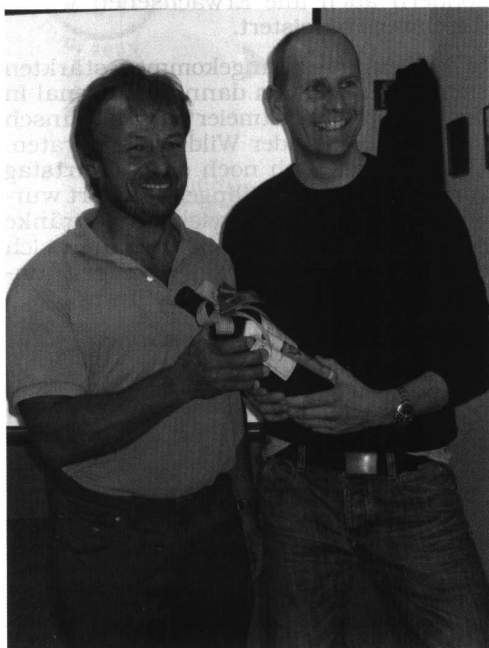
Durch das Verweilen unter Wasser sättigt der Körper im Gewebe Inertgase auf (Stickstoff/Helium). Dadurch ist es zwingend notwendig, bei einem Aufstieg die nötigen Sicherheitsstopps einzulegen, um dem Körper das Abatmen der Gase zu ermöglichen. Auch nach dem Aufstieg muss der Taucher darauf achten, dem Körper Wärme zuzuführen, genügend zu trinken, körperliche Anstrengung zu vermeiden und genügend Pause bis zum nächsten Tauchgang einzulegen.

Alkohol dehydriert den Körper, trotz Flüssigkeitszufuhr. Daher ist er kein geeignetes Getränk zwischen den Tauchgängen. Rauchen blockiert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und ist ebenfalls ungünstig für Taucher.

Als Neuerungen der letzten Zeit kann mit Sauerstoff angereichertes Atemgas (Nitrox) die Stickstoffsättigung im Körper verringern. Dadurch kann der Taucher, genügend Atemluft vorausgesetzt, eine längere Grundzeit realisieren. Zu beachten ist aber, dass reiner Sauerstoff schon bereits ab einer Tiefe von sechs Metern toxisch ist. Daher hat das angereicherte Atemgas üblicherweise einen Sauerstoffanteil von rund 32 Prozent. Dies dient als Sicherheitspuffer im Rahmen der Stickstoffsättigung, verhindert aber auch Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Ein großes Thema sind Dekompressions-Unfälle. Unterteilt werden die Deko-Unfälle in drei unterschiedliche Stufen:

Stufe I: Deko-Unfälle dieser Stufe äußern sich mit Juckreiz der Haut, Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsstörungen und Hörstörungen. Auch in dieser Stufe kann ein Unfall zu Bewusstlosigkeit und zum Ausfall des zentralen Nervensystems führen.



Stufe II: Diese Unfälle verlaufen schleichend, Symptome äußern sich zum Teil erst nach 24 Stunden.

Stufe III: Deko-Unfälle der Stufe III treten auf, wenn der Taucher beim schnellen Aufstieg nicht ausatmet. Hier kann es im Extremfall zu einem gefährlichen Lungenriss kommen.

Das Risiko, dass so ein Unfall eintritt erhöht sich bei allen drei Stufen bei mangelnder Fitness, Übergewicht und durch „JoJo-Tauchen“. Davon ist die Rede, wenn der Taucher unrhythmisch taucht und oft die Tauchtiefe wechselt.

Arterielle Gasembolien können bei einem sehr schnellen Aufstieg eintreten. Dabei wird der im Blut gelöste Stickstoff abrupt gasförmig und bildet Bläschen im arteriellen Blut. Dies kann zu Apathie und Bewusstlosigkeit führen.

Gegenmaßnahmen sind die Gabe von reinem Sauerstoff, Flüssigkeitszufuhr und die Behandlung der Symptome in einer Dekompressionskammer.

Sollte die Atmung aussetzen ist es wichtig das Blut in Bewegung zu halten. Das Beatmen ist nach neuesten Studien nicht so wichtig! Sollte im Falle des Ertrinkens Wasser in der Lunge sein, so ist die Gabe von Sauerstoff unbedingt notwendig.

Das Ohr als Schwachstelle bei zunehmendem Druck ist ein großes Thema im Tauchsport. Es ist notwendig, dass ein Druckausgleich durchgeführt werden kann. Nicht tauchen darf man bei Schnupfen oder verstopften, geschwollenen Nasenebenhöhlen.

Bei 25% der Bevölkerung gibt es im Herzen eine Verbindung zwischen der linken und rechten Vorkammer des Herzens. Diese sogenannte Foramen Ovale ist im Alltag absolut unauffällig und schränkt nicht ein. Bei Tauchern kann es zum Problem werden, wenn Taucher mit Gewalt versuchen einen Druckausgleich durchzuführen. Der erhöhte Druck durch das Verschließen der Nase öffnet diese Verbindung und lässt stickstoffreiches Blut wieder in den Körperkreislauf gelangen. Dies verhindert das Abatmen des Stickstoffs über die Lunge und führt zu Gasblasen im Körper.

Diabetiker können den Tauchsport ausüben, deren Blutzucker muss aber gut eingestellt sein. Generell gilt, dass ein Diabetiker nicht mehr als 60 Minuten tauchen sollte und auch regelmäßig den Blutzucker kontrollieren muss.

Ab einem Alter von 40 Jahren ist die Tauchtauglichkeit jährlich von einem Facharzt zu bescheinigen.

Trotz all dieser möglichen Gefahren betont Dr. Brunner zum Schluss seines Vortrags, dass der Tauchsport bei Einhaltung aller Regeln ein sehr sicherer Sport ist, der unvergleichliche Erlebnisse bietet.

Zum Abschluss ließen die Taucher den Vortrag noch bei einer angeregten Diskussionsrunde ausklingen.

