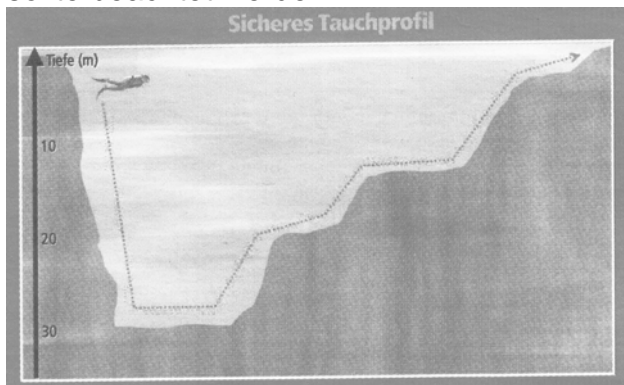




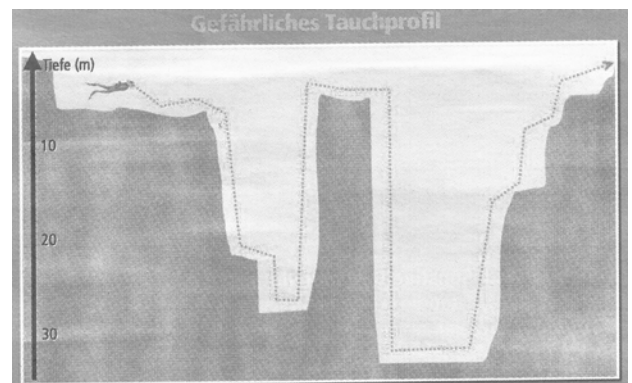
## Merkblatt für Tauchsportler

Tauchen ist ein Trendport geworden. 1,5 Millionen Sporttaucher zählt die Bundesrepublik inzwischen. Während für die etwa 5000 Berufstaucher ein dichtes Sicherheitsnetz gewoben ist, gibt es für Hobbytaucher keine bindenden Vorschriften zur Ausrüstung und Vorsorge, zur maximalen Tiefe nur Empfehlungen. Blauäugige Unterwasser-Abenteurer überschreiten diese Grenzen regelmäßig, manche Hasardeure steigen 80 m und tiefer hinab. Kein Wunder, wenn Komplikationen in großer Zahl auftreten – von Schmerzen in Ohren und Nebenhöhlen über Tiefenrausch und Panikattacken unter Wasser bis hin zu Lungenrissen und tödlichem ZNS-Trauma. Damit Ihre schönste Zeit des Jahres nicht zum gesundheitlichen Desaster wird, sollten Sie einige Dinge vor Antritt einer Tauchreise beherzigen.

Zunächst sollte man sich als angehender Tauchsportler vernünftig ausbilden lassen und eine anerkannte Tauchschule besuchen. Gerade sogenannte Schnuppertauchgänge verführen zu leichtsinnigen Unternehmungen und gefährlicher Selbstüberschätzung. Folgendes Procedere sollte beachtet werden:



So ist es richtig: Am Anfang des Tauchganges in die Tiefe und dann langsam stufenweise auftauchen.



Ständiges Wechseln der Tauchtiefe ist aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.

Jeder Tauchbegeisterte sollte sich regelmäßig alle 3 Jahre taucherärztlich untersuchen lassen. Zu dieser Untersuchung gehören folgende Bestandteile:

1. Eine allgemeine körperliche Untersuchung zur Erkennung unbekannter Grunderkrankungen insbesondere des Herz-Kreislaufsystems und Lungenerkrankungen
2. Eine Tubenfunktionsprüfung (Belüftungsprüfung der Mittelohren), dies ist unerlässlich, da beim Tauchen der Druckausgleich essenziell notwendig ist.
3. Ein Belastungs-EKG, dabei lässt sich die allgemeine Belastungsfähigkeit gut abschätzen, es wird oft unterschätzt, welche körperlichen Belastungen in der Tiefe entstehen.
4. Eine Lungenfunktionsprüfung, diese gibt Auskunft, ob z.B. ein bisher unerkanntes Asthma bronchiale vorliegt oder andere Atemweghindernisse.

Die Kosten für diese Untersuchungen trägt die gesetzliche Krankenversicherung selbstverständlich nicht, da es sich ja nicht um die Behandlung einer Erkrankung handelt. Sprechen Sie uns oder unser Personal bei Interesse darauf an.

Im Anschluss an die Untersuchungen wird ein Attest ausgestellt, welches die medizinischen Voraussetzungen bestätigt. Da der untersuchende Arzt dabei eine große Verantwortung trägt, sollten Sie ihm dankbar sein, wenn er feststellt, dass Sie aus bestimmten Gründen zum Tauchen nicht geeignet sind. Gefälligkeitsatteste dürfen nicht ausgestellt werden und können schnell ein

Todesurteil in der Tiefe darstellen, vor dem Sie bewahrt werden sollen! Bei einem selbst klinisch stummen Asthma bronchiale kann schnell ein Bronchialkrampf beim Tauchen auftreten, um nur ein Beispiel zu nennen.

Kann man Tauchen mit Hörsturz in der Anamnese? Wenn das akute Geschehen überwunden ist und der Zustand stabil ist, ist nicht mit Problemen zu rechnen. Auch beim Tinnitus bestehen keine Gründe gegen das Tauchen. Warnen muss man unbedingt vor Tauchgängen während oder kurz nach einer Magen-Darm-Grippe! Danach ist Tauchen bis zur vollständigen Gesundung tabu. Auch durch die Anreise und den damit verbundenen klimatischen Veränderungen, Zeitverschiebung ist der Körper starken Anpassungsvorgängen seitens des Immunsystems, des Tag-Nacht-Rhythmus und des veränderten Keimpektrums am Urlaubsort ausgesetzt. Schon die Flugbedingungen und das tropische Klima rauben dem Körper Wasser, der Konsum bunter Cocktails (Alkohol-Diurese) bei sonst unzureichendem Trinkverhalten trocknet weiter aus. Die Rechtsherzbelastung beim Eintauchen kurbelt die Diurese zusätzlich an, und die hochtrockene Luft aus der Pressluftflasche tut ihr Übriges. Wer unter Wasser top funktionieren will, muss also auf die innere Bewässerung achten! Der geringste Hinweis auf Economy-Class-Syndrom (Thrombosezeichen nach längerer Immobilität) bedeutet: Sofortiges Tauchverbot!

Was die Leistungsfähigkeit weiter schmälert: Medikamente, die auf Fernreisen eingenommen werden. Sprechen Sie diese mit Ihrem Arzt ab! Eine klare Kontraindikation fürs Unterwasservergnügen stellt die Malariaphylaxe mit Mefloquin (Lariam) dar. Aber auch andere Arzneimittel (wie z.B. Antihistaminika, Antibiotika, Metoclopropamid, Schmerzmittel) stehen auf Grund ihres Nebenwirkungspotenzials im klaren Widerspruch zur „Fitness to dive“.

Was die Malariaphylaxe angeht, sollte je nach Resistenzlage lieber auf Chloroquin plus Proguanil zurückgegriffen werden. In Hochrisikogebieten mit Multiresistenzen bietet die Kombination Atoquanon/Proguanil, bei uns bald zur Prophylaxe zugelassen, eine neue Alternative. Hierfür muss das Portemonnaie des Sportlers aber etwas bluten.

Folgende Empfehlung gilt für Kombinationsangebote vieler Reiseveranstalter: Erst Tauchen – die paradiesischen Spots auf den Malediven, Seychellen oder in der Karibik sind meistens malariafrei. Im Anschluss kann man dann unter Last-Minute-Prophylaxe ins Landesinnere fahren.

Zu den allgemeinen Gefahren zählt die „Remote Area“-Problematik: In vielen Tauchparadiesen gibt es nur eine geringe medizinische Infrastruktur, geschweige denn tauchmedizinisch qualifizierte Ärzte oder eine Überdruckkammer. Fragen Sie vorher hierzu Ihren Reiseveranstalter oder Ihre Tauchschule.

Neigt sich der Urlaub eines Sportsfreundes dem Ende und hat er alle Unterwassertouren unbeschadet überstanden, ist er noch lange nicht außer Gefahr. Frühestens 24 Stunden nach dem letzten Tauchgang darf man wieder in die Lüfte steigen, bei Wiederholungstauchgängen erst nach 48 Stunden. Wer direkt aus den Flossen in den Flieger springt, riskiert wegen des erniedrigten Kabinendrucks Barokomplikationen. Sollte es dennoch an Bord des Flugzeugs Probleme geben, lassen Sie sich 100 % Sauerstoff verabreichen.

**Michael Reich / Dr. med. Andreas Bruckmeir**  
**Fachärzte für Allgemeinmedizin**

Lehrstraße 26-28  
64646 Heppenheim

tel. 06252-3094  
06252-910050  
fax. 06252-910013

praxis@bruckmeireich.de  
www.bruckmeireich.de

IK-Nummer:  
205206715

Sprechzeiten:  
Mo,Di 8:00-11:00 und 15:00-18:00  
Mi 8:00-11:00  
Do,Fr 8:00-11:00 und 15:00-16:00