

## Merkblatt für Beschäftigte und Reisende

### Tauchen<sup>\*</sup>

Das Tauchen erfreut sich großer Beliebtheit und hat sich zu einem Breitensport entwickelt. Tauchbasen bieten an vielen Urlaubsorten auch sog. „Schnupperkurse“ für Ungeübte an. Einige wichtige Informationen sollte man jedoch immer beachten, bevor man Tauchen geht.

#### Tauchtauglichkeit

Obwohl Tauchen keine Extremsportart ist, sind bei einem Ausflug unter Wasser ganz besondere gesundheitliche Risiken durch den Taucher einzukalkulieren. Diese Risiken betreffen auch körperlich und geistig gesunde Menschen.

Bei Vorliegen akuter oder chronischer Erkrankungen zum Zeitpunkt des Tauchens ist erhöhte Vorsicht geboten. Leider gibt es Erkrankungen oder Untersuchungsbefunde, bei denen es u. U. zu schweren gesundheitlichen Schäden oder Lebensgefahr kommen kann, so daß **keine** Tauchtauglichkeit besteht.

In jedem Fall sollte vor dem ersten Tauchgang der Rat eines Tauchmediziners eingeholt werden. Es wird empfohlen, die **Untersuchung der Tauchtauglichkeit** vor Antritt der Reise am Heimatort durchführen zu lassen, damit z.B. eine fehlende Tauchtauglichkeit nicht erst am Urlaubsort festgestellt wird.

Bei der Suche nach einem wohnortnahen Tauchmediziner ist die Taucherarztliste der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin e.V. im Internet sehr nützlich ([www.gtuem.org](http://www.gtuem.org)).

#### Risiken des Tauchsportes mit Tauchgerät

Häufigstes Problem ist der mangelnde oder schwierige Druckausgleich unter Wasser. Hieraus können druckbedingte Erkrankungen des Mittelohres, der Zähne und der Nasennebenhöhlen resultieren, die schmerzhaft sind und das Urlaubsgefühl nachhaltig negativ beeinflussen können.

Schwere Tauchunfälle wie der Dekompressionsunfall sind selten, und das Risiko ihres Auftretens ist durch eine entsprechende gute Tauchausbildung mit Beachtung der Tauchvorschriften sowie Ausschluß von Gesundheitsrisiken als gering einzuschätzen.

Die Dekompressionserkrankung („**Taucherkrankheit**“) wird durch Gasblasen im Körper verursacht. Die Symptome sind je nach Lokalisation und Menge der Gasblasen sehr verschieden. In leichten Fällen treten ein Kribbeln der Haut und abnorme Müdigkeit auf. In schwereren Fällen kann es zu Hautverfärbungen und -schwellungen, Gelenkschmerzen, unterschiedlichsten neurologischen Symptomen und herzinfarktähnlichen Symptomen kommen. In sehr schweren Fällen treten Lähmungen von Armen und Beinen oder gar Bewußtlosigkeit ein.

Im Fall einer Dekompressionserkrankung oder bei Verdacht darauf ist eine sofortige Notfallbehandlung mit **reinem Sauerstoff** notwendig. Die Ausrüstung dazu sollte auf jeder Tauchbasis/in jeder Tauchschule verfügbar sein. In einer gut geführten Tauchbasis wird man gerne auf Nachfrage die gewartete und einsatzbereite Notfallausrüstung zeigen.

Bei Verdacht auf eine Dekompressionserkrankung ist dringend ein tauchmedizinisch erfahrener Arzt zu kontaktieren, um die Notwendigkeit einer **Druckkammer-Behandlung** zu klären. In vielen Urlaubsgebieten existieren solche Druckkammern. Es ist empfehlenswert, sich bereits im Vorfeld bei der Tauchbasis über das nächstgelegene Druckkammerzentrum zu informieren.

In Bezug auf eine Dekompressionserkrankung ist außerdem zu beachten, daß diese auch nach Beendigung der Tauchaktivitäten auftreten kann. Dies kann zum Beispiel dann der Fall sein, wenn die Zeitspanne zwischen dem letzten Tauchgang und dem Beginn der Rückreise im Flugzeug zu kurz ist. Am letzten Tag vor der Abreise sollten daher keine Tauchgänge mehr

erfolgen, bei sehr intensivem Tauchen mit mehreren Tauchgängen am Tag über mehrere Tage sollte die **Wartezeit bis zur Flugreise** sogar länger als 24 Stunden sein.

## Versicherungsschutz

Empfehlenswert ist, vor Antritt der Reise den **eigenen Versicherungsschutz** für den Fall eines Tauchunfalls im Ausland zu überprüfen, bzw. ggf. eine entsprechende, die Behandlung eines Tauchunfalls abdeckende spezielle Versicherung abzuschließen, wenn über die private Krankenversicherung oder die Reisekrankenversicherung kein entsprechender Schutz besteht. Hier ist darauf zu achten, daß auch eventuell notwendige weitere Behandlungen im Heimatland ebenfalls abgesichert sind.

Einige Anbieter von Tauchunfall-Versicherungen haben eine internationale 24h Hotline und stehen für ihre Versicherungsnehmer im Ernstfall beratend zur Verfügung (z.B. [www.daneurope.de](http://www.daneurope.de)).

## Kindertauchen

Aus medizinischer Sicht ist das Tauchen für Kinder frühestens ab dem 8. Lebensjahr grundsätzlich möglich, wobei es hier sehr klare und strikte Limitierungen zur Tauchtiefe und Tauchgangsdauer gibt. Auch von Seiten der Ausbildungsorganisationen liegt das Mindestalter für Kinder bei **mindestens 8 Jahren**. Problematisch ist neben der Lungenreifung und der Fähigkeit zur Durchführung des Druckausgleichs vor allem die kindliche Psyche. Kinder neigen bei Auftreten von Problemen unter Wasser schneller zu Panik. Folgt dem ein unkontrolliertes schnelles Auftauchen, so kann das zur Überdehnung der Lunge und ggf. lebensbedrohlichen Symptomen führen. Wichtig ist neben einem sicheren, **guten Schwimmvermögen**, einer guten **körperlichen Leistungsfähigkeit** und einem entsprechenden **geistigem Entwicklungsstand** des Kindes auch die eigene Motivation zum Tauchen. Kindern mit Erfahrung beim Schnorcheln fällt das Tauchen mit Gerät deutlich leichter als Kindern ohne diese Erfahrung.

Aus allen genannten Gründen kann daher keine generelle Empfehlung bezüglich des Mindestalters gegeben werden, es bleibt eine individuelle Entscheidung. In jedem Fall ist daher auch hier die Konsultation eines Taucherarztes vor Reisebeginn zu empfehlen.

## Vorbeugende Maßnahmen

Neben der tauchmedizinischen Untersuchung und Beratung kann man durch bestimmte Verhaltensweisen seine Sicherheit beim Tauchen mit Gerät erhöhen. Dazu einige Empfehlungen:

- Vor allem beim Tauchen in den Tropen vor und nach dem Tauchgang auf ausreichende Trinkmengen achten. **Flüssigkeitsmangel** fördert unter anderem die Entstehung einer Dekompressionserkrankung.
- Nicht Tauchen, wenn man sich **krank** fühlt oder wenn man vor einem konkreten Tauchgang ein ungutes Gefühl hat.
- Zu tiefes Tauchen vermeiden. **Ab 30 m Tiefe** nimmt das Risiko eines Dekompressionsunfalls deutlich zu und daher sollte nicht tiefer getaucht werden.
- Tauchaktivitäten rechtzeitig **vor dem Rückflug** ins Heimatland beenden, keine Tauchaktivität mehr am letzten Tag vor dem Abflug!

Was man darüber hinaus noch zur Erhöhung der Tauchsicherheit tun kann, erfährt man während einer guten Tauchausbildung, von seinem Tauchlehrer und natürlich vom Taucherarzt.

