

## Was Hobbysportler beachten müssen

# Damit sie gesund wieder auftauchen

**Die Zahl derjenigen, die hin und wieder tauchen – gerade im Urlaub – nimmt zu. Mit der richtigen Prävention lassen sich Tauchunfälle vermeiden.**

– Fünf Millionen Deutsche tauchen ab und zu, 700 000 regelmäßig. Dabei schlägt auch bei dieser Gruppe die demografische Entwicklung zu Buche, betonte Priv.-Doz. Dr. Kai Tetzlaff, Ridgefield: Aktuell liegt das durchschnittliche Alter der Taucher bei 44 Jahren. Auch die Komorbiditäten nehmen zu. In einer Umfrage gaben 22% an, eine Pollenallergie zu haben, 10% hatten ein Asthma bronchiale.

Eine wenig beachtete Gefahr geht von asymptomatischen offenen Foramina ovale aus. Nach Tetzlaff betrifft das ein Viertel der Bevölkerung. Beim Auftauchen ist das Gewebe gasgesättigter als die Umgebung. Die Folge: Nach jedem Tauchgang lassen sich Gasblasen nachweisen, die aber meist klinisch stumm

bleiben. Bei einem offenen Foramen ovale können diese Gasblasen aber ins arterielle System gelangen und eine Gasembolie auslösen.

### Sauerstoff: sofort so viel wie möglich

Wer zu schnell auftaucht, riskiert einen Dekompressionsunfall. Trotz Aufklärungsmaßnahmen kommt das immerhin einmal auf 1000 Tauchgänge vor. Die wichtigste Maßnahme in einem solchen Falle ist Sauerstoff – so schnell, so hoch konzentriert und so lange wie möglich. Die Lagerung sollte immer flach erfolgen; von einer Kopftieflage ist wegen eines Hirnödems unbedingt abzuweichen. Zudem ist an eine Flüssigkeitszufuhr zum Ausgleich des Volumendefizits zu denken. Die definitive Therapie findet dann in der Druckkammer statt. Am wichtigsten ist aber die rasche Sauerstoffgabe – unabhängig von der späteren Differenzialdiagnose: „Damit können sie nichts falsch machen, das ist immer richtig“, sagte Tetzlaff.

### Unverbesserlich

Nur ein geringer Teil der beim Tauchen Verunfallten trägt laut Tetzlaff bleibende Schäden davon. Und so sind es nicht wenige, die seiner Erfahrung nach auch nach einem schweren Tauchunfall bald wieder mit der Frage nach dem Tauchen kommen. Die Antwort richtet sich in diesem Fall natürlich primär nach der Differenzialdiagnose des letzten Tauchunfalls.

Wichtig für alle anderen Tauchfreunde ist der Fitnesscheck und bei Tauchen mit Überdruckgeräten die Tauchtauglichkeitsprüfung sowie die Besprechung der Tauchregeln (Tab. 1). Viel häufiger als ein Tauchunfall ist allerdings der schwere Sonnenbrand, weshalb in Tetzlaffs Empfehlungsliste die Sonnenbrandprophylaxe nicht fehlen darf.

FRIEDRIKE KLEIN ■

■ Quelle: Symposium „Pneumologie für Reisende“, 53. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin vom 29. März bis 1. April 2012 in Nürnberg

Tabelle 1

### Empfehlungen für den Tauchurlaub

- Vor der Reise zum Fitnesscheck
- Allgemeine Tipps
- Sonnenbrandprophylaxe
- Auskühlung durch Konduktion/Konvektion auch in tropischen Gewässern
- Hitzekollaps bei schweren Anstrengungen möglich (Tauchanzug)
- Tauchregeln beachten
- Nicht tiefer als 30 m
- Schnelle Aufstiege vermeiden
- Lange Oberflächenpausen machen
- Ein Tag Pause vor dem Rückflug
- Ggf. Verfügbarkeit von Sauerstoff und nächstgelegener Druckkammer checken



Auch betagtere Hobbysportler zieht es immer wieder in die Tiefe.