

Flüssigkeitsmangel beim Tauchen



Weitere Infos

www.daneurope.org
www.ftu.ch

Dass man vor einem Tauchgang genug trinken soll, ist hinlänglich bekannt und mit dem Motto «Immer schön den Flüssigkeitshaushalt im Griff haben» kann man diesen Beitrag eigentlich schon wieder beenden. Nur, wieso möchten wir von der FTU auch speziell für Tauchgänge in der Schweiz darauf hinweisen?

■ Text von Beatrice Kalberer, FTU

Wir (DAN, FTU) stellen fest, dass bei Tauchzwischenfällen – auch in der Schweiz – die Dehydration vermehrt eine Rolle spielt. Deshalb möchten wir auf dieses Thema schweizspezifisch eingehen.

Zitat: «Zur Dehydrierung kommt es, wenn du mehr Flüssigkeit verlierst als du aufnimmst, und dies kann medizinische Probleme zur Folge haben.»

Wie kommt es zur Dehydration (Austrocknung)?

Wie wir ja alle wissen, kann es auch in der Schweiz warm werden, nur die verschiedenen Faktoren werden manchmal unterschätzt. Beispiel: Draussen ist es warm, fast wie in den Ferien. Bei der einstündigen Anfahrt zum Tauchplatz läuft im Auto vermutlich die Klimaanlage. Während dem Briefing, Umziehen, Partnercheck schwitzen wir. Zu guter Letzt ist noch ein längerer, anstrengender Weg zum Wasser in voller Tauchausrüstung zu bewältigen und wir schwitzen noch mehr und bekommen einen hochroten Kopf. Dieses Beispiel zeigt, wie es zu einem hohem Flüssigkeitsverlust kommen kann, wir trocknen aus.

Wie kommt es zur Dehydratation (Flüssigkeitsmangel)?

Aufgrund der Dehydrierung reduziert sich das Volumen des Blutplasmas, ebenso die Durchblutung des Gewebes, daraufhin wird das Blut dicker, und es fließt langsamer. Da das Blut teilweise für den Transport von Nährstoffen und für den

Gasaustausch verantwortlich ist, beeinflusst dickeres Blut das Abgasen von Stickstoff und erhöht das Risiko einer DCS (De-kompressionskrankheit). Flüssigkeit verlieren wir beispielsweise über die Atemluft (beim Tauchen verstärkt durch die trockene Luft der Pressluft-/Nitroxflasche), während dem Tauchgang durch «Taucherdiurese», Alkoholgenuss (auch am Abend vorher), körperliche Arbeit, Erkrankungen wie Durchfall etc. Auch Medikamente (z.B. Blutdrucksenker) können als Nebenwirkung dehydrierend wirken. Nicht zuletzt trinken wir vielleicht geplant zu wenig, weil wir denken, am Tauchplatz ist keine Toilette vorhanden oder der Tauchgang geht lange und wir wollen dann nicht in den Tauchanzug urinieren oder den Tauchgang frühzeitig beenden. Auch Stress kann ein Faktor sein, weil wir vergessen, genügend zu trinken.

Wie merke ich, dass ich zu wenig getrunken habe?

Generell ist die Farbe des Urins ein guter Indikator. Er sollte durchsichtig oder leicht gelblich sein. Dunkler Urin ist normalerweise ein Indikator dafür, dass man dehydriert ist, obwohl die Farbe auch durch bestimmte Medikamente oder Nahrung beeinflusst sein kann. Wenig oder kein Urin kann auch bedeuten, dass man dehydriert bist, obwohl viel Urin kein Indikator für gute Hydratation ist.

Meistens handelt es sich um eine leichte Dehydrierung, und die kann man einfach durch das Trinken von mehr Wasser in den Griff bekommen. Zusätzlich zum Wassertrinken kann man auch isotonische Sportgetränke oder orale Rehydrations-salze zu sich nehmen, denn damit werden Elektrolyte und Salze ersetzt. Wenn während oder nach dem Tauchgang Durst, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Müdigkeit, trockener und klebriger Mund, dunkler Urin oder geringe Urinproduktion auftreten, könnte es sich um eine leichte Dehydrierung handeln, die sich durch Wasser trinken wieder reguliert (Aufzählung nicht abschliessend).

Wenn jedoch schlimmere Symptome auftreten, ist sofort medizinische Hilfe nötig.

Von starker Dehydrierung spricht man bei extremer Erschöpfung und Schwäche, grossem Durst, bei eingefallenen Augen bzw. bei Augen, die keine Tränen produzieren, acht Stunden ohne Harnlassen, trockene Haut (wie Pergament), die nach dem Kneifen nur langsam in ihre ursprüngliche Form zurückgeht etc. (Aufzählung nicht abschliessend, siehe auch: www.daneurope.org/web/guest/hydration-safety-campaign)




ENTDECKE DIE MAGIE DES ROTEN MEERES
SUBEX RED SEA DIVING CENTERS
 HURGHADA * SHARM EL SHEIKH * EL QUSEIR * SAHL HASHEESH
 **TAUCHEN „MADE IN SWITZERLAND“ SEIT 1965** 

www.subex.org
diving@subex.org
facebook.com/SUBEX

Bringe some depth into your lifestyle



DUGONG
 DIVE CENTER

Tauch-Kurse
 Tauch-Abenteuer
 Tauch-Events
 Tauch-Reisen



GUTSCHEIN
 15% Rabatt auf deinen nächsten Einkauf bei uns.
Gültig bis 15. Mai 2015

Dugong Dive Center
 Lochstrasse 22
 8200 Schaffhausen
 Tel. +41 (0)52 620 39 70
info@dugong.ch
www.dugong.ch

Wie vermeidet man

Dehydrierung und als Folge davon eine DCS?

Trinkt Wasser! Über den Tag verteilt alle 15 bis 20 Minuten ein Glas Wasser. Nur ein bis zwei Stunden vor dem Tauchgang die Wasseraufnahme zu erhöhen, führt nicht zu einer Rehydrierung des Körpergewebes, sondern nur zu einer erhöhten Urinproduktion.

Wie viel man tatsächlich trinken muss, hängt von vielen Faktoren ab, aber mindestens 2 Liter zusätzlich zu der Menge, die man normalerweise jeden Tag trinkt, helfen dabei, hydriert zu bleiben.

Weiter sollte man einen Taucheranzug erst kurz vor dem Tauchgang anziehen, Alkohol bzw. koffeinhaltige Getränke vermeiden oder nur in Massen trinken (kein Alkohol vor dem Tauchen) und sich vor zu viel Sonne und Sonnenbrand schützen. Auch Lebensmittel mit einem hohen Wasseranteil wie Obst und Gemüse helfen. Finden mehrere Tauchgänge an einem Tag statt, so empfehlen wir, zwischen den Tauchgängen 1 bis 1,5 Liter Wasser zu trinken.

Und für diejenigen, welche aufgrund fehlender Toiletten an Tauchplätzen die Flüssigkeitszufuhr extra reduziert haben: Der Schweizer Unterwasser-Sport-Verband SUSV hat ein Tauchplatzförderungsprogramm. Hier kann man seinem jeweiligen Sektionspräsidenten melden, wenn an einem Tauchplatz Toiletten fehlen. Der SUSV hat beispielsweise am Vierwaldstättersee (Tauchplätze Lopper I, Rietsort) dafür gesorgt, dass ToiToi's zur Verfügung stehen. Ihr könnt auch bei der nächsten Neuanschaffung eines Trockentauchanzuges ein Pinkelventil montieren lassen. Dies ist zwar für die Frauen unter uns etwas spezieller, soll aber auch gut funktionieren. ■

Quellen: DAN Europe und Buch «Moderne Tauchmedizin» von Ch. Klingmann und K. Tetzlaff.

Wir von der FTU wünschen euch «Guet Luft» frei nach dem Motto «Drink and Dive» – oder – «Geh nur ins Wasser mit genügend Wasser».

