



Sporttauchen

Das Tauchen unterscheidet sich von den meisten Sportarten insofern, als es unter physikalischen Bedingungen stattfindet, für die der menschliche Körper nicht „konstruiert“ ist. So können Menschen im Gegensatz zu Fischen oder Amphibien ohne Hilfsmittel unter Wasser nicht atmen. Für das scharfe Sehen wird eine Tauchmaske benötigt, und Schallwellen breiten sich unter Wasser viel schneller aus, so dass nicht geortet werden kann, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt.

Während an der Wasseroberfläche in Meereshöhe ein Umgebungsdruck von ca. 1 bar herrscht, nimmt der Druck pro 10 m Wassertiefe um jeweils ein weiteres bar zu (10 m: 2 bar, 20 m: 3 bar usw.) und wirkt sich auf unsere Organe und Körpergewebe aus.

Aus diesen Gründen wird beim Tauchen eine spezielle technische Ausrüstung benötigt. Zudem können bei Nichtbeachtung von Regeln, die in einer guten Tauchausbildung vermittelt werden, oder bei bestimmten Vorerkrankungen schwere Gesundheitsstörungen eintreten.

Wenn Sie die Teilnahme an einem Tauchkurs bzw. einen Tauchurlaub planen, sollten Sie folgende Tipps beachten:

- Voraussetzung für das Gerätetauchen ist eine sichere Schwimmfähigkeit und ein **Mindestalter von 8 Jahren**. Das Schnorcheln an der Wasseroberfläche ist auch für jüngere Kinder schon möglich, wenn sie schwimmen können.
- Vor der Aufnahme des Tauchsports und bei weiterer Ausübung in regelmäßigen Abständen sollte durch einen tauchmedizinisch qualifizierten Arzt die **Tauchtauglichkeit** festgestellt werden. Die GTÜM e. V. (Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin) empfiehlt folgende Untersuchungsabstände: bei Kindern und Jugendlichen bis 17 Jahren jährlich, bei Erwachsenen ab 18 bis 39 Jahren alle 3 Jahre, ab einem Alter von 40 Jahren wieder jährlich. Die Tauglichkeitsuntersuchung für Sporttaucher dient dem Zweck, Gesundheitsstörungen auszuschließen, die sich beim Tauchen u. U. lebensbedrohlich auswirken können. Hierfür ist das einfache Ausfüllen und Unterschreiben eines Fragebogens durch den Tauchschüler / Taucher, wie es an manchen Tauchbasen üblich ist, keinesfalls ausreichend!
- Beispiele für Krankheiten oder Zustände, bei denen die Tauchtauglichkeit eingeschränkt oder nicht gegeben sein kann:
 - Asthma und andere chronische Lungenerkrankungen
 - Einnahme bestimmter Medikamente
 - Epilepsie
 - Herz-Kreislaufkrankungen, u. a. Bluthochdruck
 - Nervenkrankheiten
 - Seelische Erkrankungen
 - Schwangerschaft
 - Zuckerkrankheit
- Adressen von Tauchmedizinern im deutschsprachigen Raum finden Sie hier:
 - www.gtuem.org > Taucherärzte
 - www.crm.de/beratungsstellen > Postleitzahl > siehe unter „D“ (Details) bei den einzelnen Beratungsstellen

- Für die sichere Ausübung des Tauchsports ist eine **gute Tauchausbildung** das A und O. Hierbei werden theoretische Kenntnisse vermittelt und das Verhalten unter Wasser und der Umgang mit der Tauchausrüstung im Schwimmbad und/oder Freiwasser praktisch geübt. In einem guten Tauchkurs lernen Sie Techniken und Verhaltensweisen, die im Notfall lebensrettend sein können.
- Große Tauchorganisationen mit festgelegten Ausbildungsstandards sind z. B.:
 - CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques)
 - VDST (Verband Deutscher Sporttaucher)
 - PADI (Professional Association of Diving Instructors)
 - SSI (Scuba Schools International)
- Wichtig für das sichere Tauchen ist außerdem ein **Minimum an körperlicher Fitness**. Auch bei einem vermeintlich „gemütlichen“ Vergnügungstauchgang können manchmal unerwartete Situationen (z. B. Strömungen, Notwendigkeit der Rettung des Tauchpartners) eintreten, die mit hoher körperlicher Belastung verbunden sind. Deshalb ist jedem Sporttaucher zu empfehlen, regelmäßig ein Ausdauertraining wie z. B. Schwimmen, Radfahren oder Laufen durchzuführen.
- Viele Tauchreiseziele liegen in tropischen Ländern. Bei einer Reise dorthin ist es sinnvoll, sich vorab bei einem Reisemediziner über evtl. notwendige Impfungen, eine Malaria-Vorbeugung und andere Maßnahmen zum Schutz vor Gesundheitsproblemen unterwegs beraten zu lassen. Schon bei einer Reise beispielsweise nach Ägypten oder in die Türkei ist eine Impfung gegen Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht) dringend zu empfehlen. Jeder Taucher sollte zudem einen gültigen Tetanus-Impfschutz haben, da es nicht selten beim Tauchen zu Hautverletzungen kommt.
- Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen oder Reisedurchfall erhöhen das Risiko einer Dekompressionskrankheit (Taucherkrankheit). Magen-Darm-Infekte lassen sich z. T. vermeiden, indem Sie eine konsequente Nahrungs- und Trinkwasserhygiene befolgen und die internationale Grundregel „boil it, cook it, peel it – or forget it!“ (koche es, brate es, schäle es – oder vergiss es!) beachten. Besonders in warmen Regionen sollte vor und nach dem Tauchen reichlich getrunken werden, auch ohne Durchfall!
- Tauchen Sie **nie** unter Einfluss von Alkohol oder Drogen! Falls Sie Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Tauchmediziner, ob dadurch die Tauchtauglichkeit beeinträchtigt werden kann!
- Überprüfen Sie Ihren **Versicherungsschutz**! Viele Krankenversicherungen kommen nicht für Behandlungen im außereuropäischen Ausland auf, speziell die Behandlung von Tauchunfällen und ein Rücktransport ins Heimatland sind meist nicht abgesichert. Spezielle Tauchunfallversicherungen bieten Versicherungspakete an, die diese Risiken abdecken.
- Anbieter sind:
 - DAN Europe (Divers Alert Network): www.daneurope.org
 - VDST e. V.: www.vdst.de/erleben/tauchen-lernen/tauchsport-versicherung/
 - Aquamed: www.aqua-med.de



<https://kleinundgross.info>

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

kleinundGROSS
Zentrum für Kinder- und
Jugendmedizin
Reisemedizin - Gelbfieberimpfstelle
Moses -Stern Str. 28
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166.618822
Mail: kontakt@kleinundgross.info

Stempel der Beratungsstelle