

Tauchunfälle als Folge von Durchfall

Dr. med. Gerd Vogelsang

Innere Austrocknung und Kräfteverlust - die unterschätzte Gefahr im Tauchurlaub lässt das Risiko von Dekompressionsunfällen stark ansteigen.

(Der Autor ist Amtsarzt im Gesundheitsamt Nordhorn, Tauchmediziner und aktiver Taucher)

Obwohl sie mitten im Wasser sind, können Taucher innerlich austrocknen (Dehydratation). Durch den umgebenden Wasserdruck und die Kälte wird besonders viel Blut durch die Nieren gepumpt. Den reichlich produzierten Urin scheidet der Taucher meist schon während des Tauchganges aus. Nach dem Tauchen unterdrückt Auskühlung das Durstgefühl.

Hinzu kommt die "normale touristische Austrocknung" durch zu wenig Trinken. In warmen Ländern funktioniert das Durstgefühl erst nach 6 bis 8 Wochen Anpassungszeit zuverlässig. Weitere Ursachen für Wasserverluste des Körpers sind Schwitzen, Durchfall und übermäßiger Alkoholgenuß.

Tipp: Beim Gang auf die Toilette kann man kontrollieren ob der Körper gut bewässert ist. Ist der Urin (dunkel-)gelb droht Austrocknung!

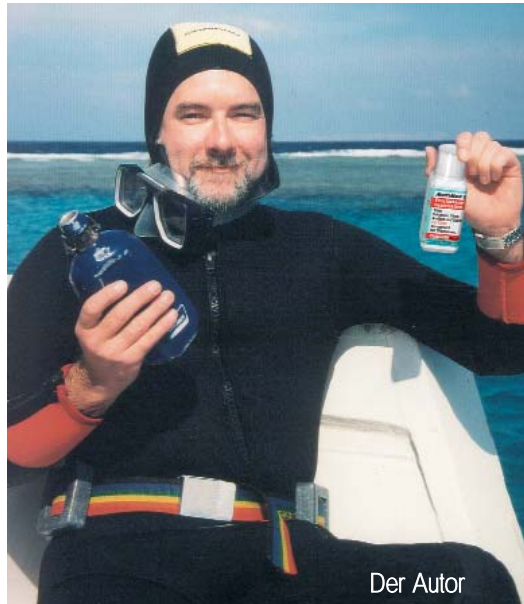
Dekompressionsunfälle und Kräftemangel.

Die innere Austrocknung vermindert die Blutflüssigkeit. Das Blut wird "dicker" und fließt schlechter durch die Adern. Alle Organe, insbesondere Lungen, Gehirn und Muskeln werden schlechter durchblutet. Die Durchblutungsstörungen behindern die Stickstoffabgabe aus den Geweben beim Auftauchen. Das Risiko von Dekompressionserscheinungen (Caisson-Taucherkrankheit) steigt stark an. Zudem drohen unbemerkte Körperschäden durch "stille" Dekompressionserscheinungen. Auch die Kraft und die Ausdauer werden erheblich reduziert. Schon bei 10% Wassermangel nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit um 50% ab. Dieser Kräftemangel kann bei Strömung oder Wellengang zu gefährlichen Situationen führen.

Trinken, Trinken, Trinken ist deshalb die Devise.

Zu viel trinken kann man beim Tauchurlaub nicht, außer beim Alkohol! Klares Wasser ist der beste Durstlöcher - aber nur, wenn es frei von Krankheitskeimen ist. Otto Normaltaucher mit 75 kg Lebendgewicht sollte pro Tauchgang 1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten 1/3 vor und 2/3 nach dem Tauchen.

Am besten nimmt man die eigene Wasserflasche mit zur Tauchbasis. Für den Tagesausflug auf dem Tauchboot sollte man zwei Literflaschen einpacken, da meistens zwei Tauchgänge angeboten werden.



Der Autor

Nur entkeimtes Wasser trinken. In Deutschland ist Leitungswasser aus öffentlichen Wasserwerken das gesündeste und bestkontrollierte Lebensmittel. Wer jedoch in südlichen- und Entwicklungsländern unbehandeltes Leitungs- oder Flaschenwasser trinkt, geht das Risiko von Durchfallerkrankungen ein, die zu Fieber und schlimmeren Krankheitserscheinungen führen können. Nur bei desinfiziertem ("entkeimtem") Wasser besteht keine Gefahr für die Gesundheit!

Auch in Plastikflaschen angebotenes "Quellwasser" ist meistens nicht keimfrei, denn die Abfallanlagen unterliegen oft keiner wirksamen Kontrolle. Schon bei geringer Keimbelastung können

sich die Bakterien bei tropischen Temperaturen in kurzer Zeit millionenfach vermehren.

Tipp: Die Ausrüstung gut mit entkeimtem Trinkwasser spülen. Lungenautomaten, Schnorchel und Jackets können bei unzureichender Pflege verkeimen und zu Infektionen führen. Das kann insbesondere bei Leihhausrüstung der Fall sein, die mit den Krankheitserregern des Vorbenutzers kontaminiert ist.

Das Abkochen von Wasser ist im Hotel, in der Tauchbasis oder auf dem Tauchboot kaum möglich.

Bewährt hat sich daher die chemische Desinfektion mit Chlor wie es auch in deutschen Wasserwerken verwendet wird (lt. EU Richtlinie und Trinkwasserverordnung sind Chlor und Silberionen für die Desinfektion und Konservierung von Wasser für den menschlichen Gebrauch zugelassen). Durch Zusatz von Silberionen wird das Wasser anschließend haltbar gemacht. Schädliche Auswirkungen auf den Menschen oder gar Vergiftungsgefahr besteht bei richtiger Dosierung nicht. Chlor wird im Körper schnell in harmlose Verbindungen umgebaut und ausgeschieden Dies gilt auch für Silberionen. Die Produkte von MultiSil auf Silberionenbasis - mit und ohne Chlor - entsprechen den behördlichen Anforderungen und bieten bei kleinem Packmaß preiswerten Infektionsschutz gegen bakterielle Kontamination von Wasser und Ausrüstung.

Dr. med. Gerd Vogelsang.

*Mit diesem Gastkommentar informiere ich Sie, damit Sie bei Ihrem Hobby Infektionsrisiken vermeiden können. Siehe hierzu auch den Beitrag der Zeitschrift TAUCHEN, Heft 06/09
Freundliche Grüße aus Puchheim*

Ihr

WasserPeter