

Beratung Tauchurlaub

Um Komplikationen bei Ihrem geplanten Tauchurlaub zu verhindern sollten Sie folgende Hinweise beachten.

Allgemeine Empfehlungen an den Taucher:

- Bereits vor dem Urlaub sollten Sie für eine ausreichende Fitness sorgen, da eine gute körperliche Leistungsfähigkeit das Risiko von Tauchkomplikationen deutlich reduziert.
- Sport am Urlaubsort kann betrieben werden, sollte aber vor allem nach dem Tauchgang keine hohen Beanspruchungen erreichen. Entgegen früherer Empfehlungen ist Sport vor dem Tauchgang unproblematisch.
- Besonders wichtig ist in diesem Urlaub ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt- aber bedenken Sie, dass auf keinen Fall alkoholisiert einen Tauchgang antreten sollten.

Sollten Sie mit dem Gedanken spielen mit dem Tauchen anzufangen und nicht wissen, ob Sie tauchen dürfen, sollten Sie sich auf jeden Fall tauchmedizinisch untersuchen lassen.

Nicht Tauchen sollten Sie bei:

- schwerem Asthma
- akutem Anfall 2 Tage vor Tauchgang
- Infekten der oberen Luftwegen
- Symptome des Asthmas 2 Tage zuvor
- Idiop.Spontanpneumotorax in der Vorgeschichte
- Lungenzysten
- Bronchiektasen
- Katarakt Op bis 4 Wochen nach OP
- Laser OP Auge bis 3 Monate
- Hypoglykämien bei Diab.mel.
-

Was ist eine Dekompressionskrankheit?

Bei zu schnellem Auftauchen weisen die Gewebe eine Gasübersättigung auf. Der Stickstoff zusammen mit allen anderen gelösten Gasen bleibt dann nicht vollständig in Lösung, sondern sie bilden Blasen. Diese Blasen lagern sich in der Haut, der Muskulatur, den Knochen oder den Gelenken an. Sie verursachen dort Juckreiz (Taucherflöhe), Druckempfindlichkeit der Muskeln, Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Im Gehirn können diese Blasen Blutgefäße verschließen und so Bewusstseinsveränderungen bis zum Atemstillstand hervorrufen. Diese Symptome treten in 70 % der Fälle innerhalb der ersten Stunde nach dem Tauchgang auf, teilweise wurden aber auch noch Symptome 24 h nach dem Tauchgang beschrieben.