

Kaltwassertauchen

Kälte löst im Körper eine Reihe von Veränderungen aus. Bei Kälteexposition setzt der Körper mehr Stresshormone frei. Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen. Dadurch wird zunächst auch der Stoffwechsel aktiviert. Auch die Psyche wird beeinflusst: Kälte macht besonders zusammen mit Dunkelheit und schlechter Sicht anfälliger für Stress, Panik und Orientierungsverlust. So steigt das Risiko für einen Tiefenrausch.

Das bekannte Kältezittern tritt bereits bei **leichter Unterkühlung** auf. Es hat die Aufgabe, durch Muskelaktivität Wärme zu produzieren. Allerdings steigert das Zittern den Sauerstoffverbrauch um ein Vielfaches, so dass sich die Atmung beschleunigt. Dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Atemregler vereist.

Um Wärmeverluste zu reduzieren und die lebenswichtigen Organe funktionsfähig zu erhalten, verengt der Körper die Blutgefäße in der Haut und in den Gliedmaßen. Diese Kreislaufzentralisation hat im Rahmen eines Tauchgangs zur Folge, dass aufgenommener Stickstoff später nur verzögert abgegeben wird.

Gelingt es dem Körper nicht, eine weitere Auskühlung zu verhindern, hören Kälteempfinden und Zittern auf. Das Herz schlägt langsamer und die Blutgefäße weiten sich, so dass der Blutdruck abfällt. Unterkühlte reagieren in diesem Stadium oft langsamer oder sind sogar verwirrt. Ohne Hilfe schreitet der Wärmeverlust nun rasch voran. Es drohen Bewusstlosigkeit und Herzstillstand. Deshalb ist es wichtig, bereits die leichte Unterkühlung ernst zu nehmen, und die Wassertemperatur bereits bei der Tauchgangsplanung zu berücksichtigen. Wer in kalten Gewässern lange und tief taucht obwohl er friert, ist eben nicht besonders cool!



Unterkühlung behandeln

Wenn man trotzdem unterkühlt aus dem Wasser kommt, helfen warme Getränke (kein Alkohol!) und warme, trockene Kleidung. Ist ein weiterer Tauchgang geplant, sollte die Oberflächenpause lang genug gewählt werden, um sich wieder richtig aufzuwärmen. Auf keinen Fall sollte man immer noch frierend zum zweiten Mal abtauchen. Auch wenn es verführerisch ist: heiße Duschen oder gar Saunagänge sind nach dem Tauchen tabu: sie führen dazu, dass die im Gewebe gespeicherten Inertgase plötzlich Blasen bilden. Über die vermehrte Durchblutung der Gewebe gelangen sie rasch in den Kreislauf. Hier droht eine Dekompressionserkrankung!

Schwerere Formen der Unterkühlung sind ein Fall für den Rettungsdienst. Taucher, die der Kälte ausgesetzt waren, plötzlich nicht mehr zittern und verlangsamt oder psychisch auffällig erscheinen, sollten aufmerksam beobachtet werden, bis fachkundige Hilfe eintrifft. Wenn möglich, sollten sie ruhig sitzen oder liegen und durch Kleidung und Decken vor weiterem Wärmeverlust geschützt werden. Durch schnelle Bewegung oder Umlagerung kann plötzlich kaltes Blut aus den Gliedmaßen ins Körperinnere gelangen und zu einer lebensgefährlichen Abkühlung der Organe führen. Paradoxerweise kann dies auch durch eine starke Wärmezufuhr von außen geschehen. Vorsicht mit der Gabe von warmen Getränken: sie dürfen nur ausreichend wachen Personen angeboten werden, da der Schluckreflex beeinträchtigt sein kann.

Glücklicherweise sind **Tauchunfälle im Kaltwasser** nur selten. Viele Taucher, die regelmäßig ins kalte Nass steigen, sind diese Bedingungen gewohnt und haben ihre Ausrüstung kaltwassertauglich zusammengestellt. An vielen Seen bestehen zudem hohe Sicherheitsanforderungen an Ausrüstung und Konfiguration, denn ein vereister Regler, der unkontrolliert abbläst, kann im schlimmsten Fall zu einer „out of air“-Situation führen. Wenn der Taucher mit Panik reagiert und einen unkontrollierten Notfallaufstieg unternimmt, können ein Barotrauma, eine arterielle Gasembolie oder eine Dekompressionserkrankung entstehen.

Wie häufig eine Reglervereisung zu einem Tauchunfall führt, lässt sich nur schwer ermitteln. Wahrscheinlich gibt es eine Dunkelziffer und eine Reihe von Beinahezwischenfällen, über die wir von aqua med nie etwas erfahren. Gerade leichte Symptome einer Dekompressionserkrankung wie Müdigkeit oder Taucherflöhe werden uns meistens gar nicht gemeldet. Aber auch das Auftreten von Hauterscheinungen, die heute bereits als schwere Form einer DCS eingeschätzt werden, oder Gelenkbeschwerden werden manchmal fehlinterpretiert. Nicht jeder Taucher erkennt den Zusammenhang der Symptome zu dem unkontrollierten Aufstieg im Anschluss an den „Vereiser“.

Deswegen: Ruft lieber einmal mehr auf der aqua med Notrufhotline an und lasst Euch durch unsere erfahrenen Ärzte beraten.

Doc Vera Wittenberg (Medical Board aqua med)