

A man with curly hair and a beard, wearing a dark wetsuit, is shown in profile drinking from a clear plastic water bottle. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting, possibly a beach or coastal area. The image is overlaid with a white diagonal shape in the top right corner, which contains the text and logo.

 **DAN** Safety

—
Hydrierung
—

EINFÜHRUNG

Dehydrierung und wie sie sich auf die Tauchsicherheit auswirkt

Zur Dehydrierung kommt es, wenn Du mehr Flüssigkeit verlierst als Du aufnimmst und das kann medizinische Probleme zur Folge haben. Für Dich als Taucher ist ganz besonders wichtig: Dehydrierung ist ein Risikofaktor, der zu einer Dekompressionskrankheit (DCS) beitragen kann.

Warum? Dehydrierung reduziert das Volumen des Blutplasmas und die Durchblutung des Gewebes. So wird das Blut dicker und es fließt langsamer. Weil das Blut teilweise für den Transport von Nährstoffen und für den Gasaustausch verantwortlich ist, beeinflusst ein dickeres Blut das Abgasen von Stickstoff und erhöht das Risiko einer DCS.



URSACHEN

Welche Faktoren tragen zu einer Dehydrierung bei?

Neun Verhaltens- und Umweltfaktoren spielen bei der Dehydrierung von Tauchern eine besondere Rolle:

- 1. Das Atmen von Druckluft:** Die Luft in Deinen Tauchflaschen ist trocken und beim Befeuchten der trockenen Luft verlierst Du Flüssigkeit. Aufgrund kälterer Wassertemperaturen müssen Deine Lungen noch mehr arbeiten um die Luft zu erwärmen. Das führt zu zusätzlichem Feuchtigkeitsverlust.
- 2. Immersions-Diurese (erhöhte Urinproduktion im Wasser):** Während eines Tauchgangs führt der höhere Umgebungsdruck und die kältere Wassertemperatur dazu, dass die Blutgefäße in den Extremitäten enger werden und das Blut von den Extremitäten ins Zentrum des Körpers (Herz, Lungen, große innere Blutgefäße) gepumpt wird um ihn warm zu halten. Also produzieren die Nieren mehr Urin und das führt zu einem Verlust von Wasser und Salz.
- 3. Schwitzen:** Kannst Du Dir vorstellen, dass und wie viel man unter einem Taucheranzug schwitzt, und das manchmal ganz unbemerkt?
- 4. Sonne, Wärme und Wind:** An warmen, sonnigen oder feuchten Tagen schwitzt man mehr. Wenn verlorene Flüssigkeit nicht ersetzt wird, dann dehydrierst Du. Auch die nette Brise Wind, die zum Verdunsten von Schweiß und Feuchtigkeit führt, erhöht die Dehydrierung.
- 5. Meerwasser / Salz:** Wenn Salzwasser auf der Haut trocknet, hinterlässt es Salzkristalle. Die entziehen der Haut Feuchtigkeit und erhöhen die Dehydrierung.
- 6. Medikamente:** Einige Medikamente können eine harntreibende Wirkung haben. Das bedeutet, sie führen zu einer stärkeren Dehydrierung, da sie Wasser aus Deinen Zellen absorbieren und die Urinproduktion erhöhen.



- 7. Alkohol:** Vom „Trinken“ vor und nach dem Tauchen ist abzuraten. Außerdem dehydrierst Du durch Alkohol schneller.
- 8. Übelkeit / Durchfall:** Erbrechen (z.B. bei Seekrankheit) oder Reisedurchfall können Dich dehydrieren, da innerhalb einer kurzen Zeit große Mengen Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen.
- 9. Fliegen / Flugzeug:** Wie in der Flasche eines Tauchers ist auch die Luft in der Kabine eines Flugzeugs sehr viel trockener. Das führt dazu, dass der Körper schneller an Flüssigkeit verliert. Manche Reisende bekommen Kaffee, Cola oder Bier während ihres Fluges serviert. Diese Flüssigkeiten sind harntreibend und haben somit einfach nicht die gleiche Wirkung wie Wasser. Das kann dazu führen, dass manche Reisende bereits bei Ankunft an ihrem Ziel leicht dehydriert sind. Es empfiehlt sich pro Flugstunde 240ml Wasser zu trinken.

Viele tauchen gerne täglich und oftmals sogar mehrmals täglich, z.B. am Wochenende oder während eines Tauchurlaubs. Das erklärt die zunehmende Austrocknung und das erhöhte DCI-Risiko.

ANZEICHEN UND SYMPTOME

Anzeichen und Symptome für Dehydrierung

Kontrolliere die Farbe des Urins. Er sollte hell oder leicht gelblich sein. Dunklerer Urin ist normalerweise ein Zeichen dafür, dass Du dehydriert bist.

Zu den Symptomen einer Dehydrierung gehören:

Leichte bis moderate Dehydrierung

(kann durch das Trinken von Wasser behoben werden):

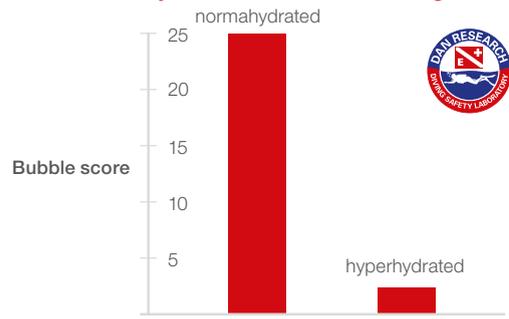
- Durst (trink bevor Du Durst hast. Denn Durst zu haben bedeutet, dass Du bereits ein bisschen dehydriert bist)
- Trockener Mund oder klebriger Speichel
- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe

Starke Dehydrierung

(sofortige medizinische Hilfe wird benötigt):

- Extremer Durst und ein sehr trockener Mund
- Trockene Haut, die nach dem Kneifen nur langsam in ihre ursprüngliche Form zurückgeht
- Schneller Herzschlag, schwacher Puls
- Schnelle Atmung

Hydratation und Bläschenbildung



20 Min. Tauchgang in 45 Meter Tiefe

Gute Hydratation bedeutet eine deutliche Reduzierung der zirkulierenden Bläschen



Michael Board
Champion im Freitauchen,
Besitzer von Freedive Gili
und DAN Mitglied



PRÄVENTION

Prävention einer Dehydrierung

- Ziehe Deinen Taucheranzug erst kurz vor dem Tauchgang an
- Schütze Dich vor Sonne
- Vermeide Alkohol
- Spüle Dich nach jedem Tauchgang mit Süßwasser ab

Am einfachsten ist es, genug Wasser zu trinken. Wir wollen aber nicht das Plasmavolumen zu schnell erhöhen, denn das führt nur zu einer erhöhten Urinproduktion anstatt zur Rehydrierung des Körpergewebes.

Trink also alle 15-20 Minuten ein Glas Wasser. So bleibt Dein Gewebe hydriert und Du vermeidest den verminderten Gasaustausch, der zur Bläschenbildung und zu DCS führen kann.



MEHR WASSER, WENIGER BLÄSCHEN

Eine DAN Europe Sicherheitskampagne

Während zahlreicher Studien hat DAN im Rahmen seines Forschungsauftrages demonstriert, wie wichtig es für Taucher ist, Wasser zu trinken und hydriert zu bleiben. Eine gute Hydrierung kann eine wichtige Rolle bei der Reduzierung der Bläschenbildung und bei der Prävention einer DCI spielen. Bleib hydriert, tauch' sicher!

Mehr zu dieser und zu anderen DAN Europe-Sicherheitskampagnen findest Du auf www.daneurope.org



Folge der Kampagne auf Facebook und Twitter:
[#diverhydration](#) [#divingsafety](#)

Sicherheitskampagnen werden finanziert von den DAN Mitgliedsbeiträgen.
Ein Dankeschön an alle Mitglieder für die wertvolle Unterstützung.



mail@daneurope.org

www.daneurope.org



DAN Europe Foundation

Registered Office • Sir Ugo Mifsud Street Ta'Xbiex, XBX 1431 - Malta

Continental Operations Office • Contrada Padune, 11 • 64026 Roseto (TE) Italy • T +39 085 893 0333