

# Tauchen und Fliegen

September 2016

**In jedem Jahr, insbesondere vor Beginn der Ferien, beginnt die Vorfreude auf Flugreisen in nahe und ferne Tauchparadiese. Aber aufgepasst! Einige der Veränderungen rund ums Fliegen beeinflussen uns Taucher ganz besonders.**

## Hinflug:

Beim Hinflug führen Zeitverschiebung und Jetlag mit Desynchronisierung des biologischen Rhythmus häufig zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung mit verringerter Reaktionsfähigkeit und erniedrigter Konzentrationsleistung. Bei größeren Zeitverschiebungen (insbesondere Flüge Richtung Osten) stellt sich eine „Resynchronisierung“ des biologischen Tagesrhythmus häufig erst nach Tagen ein. Zumindest ein guter Nachtschlaf sollte zwischen Flug und dem ersten Tauchgang die Regel sein. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Fluges sollte unbedingt geachtet werden, da Dehydratation sowohl den Tiefenrausch wie auch die Dekompressionserkrankung begünstigt.

## Rückflug:

Man muss davon ausgehen, dass nach jedem Tauchgang stumme Blasen vorhanden sind. Nach dem Tauchen dauert es in der Regel über 24 Stunden, bis sich ein neues Gleichgewicht zwischen gelöstem Inertgas (Stickstoff) und Umgebungsdruck eingestellt hat, das heißt bis man ganz entsättigt ist. Nach einem ausgedehnten Tauchurlaub mit vielen Wiederholungstauchgängen (z.B. Tauchsafari) dauert es unter Umständen bis zu 3 Tagen bis auch die langsamen Gewebe (Sehnen, Knorpel, Bänder etc....) den Reststickstoff abgegeben haben. Da der Kabinendruck, je nach Flugzeugtyp, meist auf 0,7 bis 0,8 bar abgesenkt wird, bedeutet das für den Taucher ein weiteres Ausperlen von Reststickstoff aus den langsamen Geweben – ähnlich wie beim Bergseetauchen. Häufig verstärken sich dann vorbestehende Symptome, die oft primär gar nicht als Tauchunfallsymptome gewertet wurden (z.B. Gelenkschmerzen, Juckreiz der Haut). Ungünstige Auswirkungen haben auch Vibrationen, besonders in kleinen Flugzeugen oder Hubschraubern. Stellt Euch einfach eine gut geschüttelte und danach entkorkte Sektflasche vor! Durch Absenkung des Kabinendrucks sinkt auch der Sauerstoffpartialdruck. Während Gesunde dies ohne Beeinträchtigung vertragen, kann dies für Kranke oder einen noch stark mit Stickstoff aufgesättigten Taucher zum Problem werden. Die relative Luftfeuchte der Kabinenluft liegt unter 15% und begünstigt damit weitere Dehydratation (Austrocknung) durch Wasserverlust an die Atemluft.

## Prinzipiell gilt:



je länger das Zeitintervall zwischen Tauchen und Fliegen, desto besser. aqua med empfiehlt grundsätzlich 24 Stunden vor dem Heimflug nicht mehr zu tauchen. Das Intervall verlängert sich nach dekompensationspflichtigen Tauchgängen, ausgedehnten Wiederholungstauchgängen oder ausgelassenen Dekostops sicherheitshalber auf 48 Stunden. Der Rücktransport nach Dekompensationsunfall darf frühestens 48 Stunden nach Abklingen aller Symptome angetreten werden, je nach Empfehlung des behandelnden Taucherarztes. Flugtransporte zu Behandlungsdruckkammern sollten nur unter 100%-iger Sauerstoffatmung entweder in einem Lear-Jet der Rettungsflugwacht (Kabinendruck 1 bar) oder im Hubschrauber mit einer maximalen Flughöhe von 300 m erfolgen.

