

# Wieviel Wasser braucht ein Taucher?

Viele Dekompressionsunfälle werden durch Flüssigkeitsmangel ausgelöst. Dieses Risiko wäre leicht zu vermeiden, wenn Taucher genug trinken würden. Unterwasser erklärt, wie es zur Dehydratation kommt und wie Sie sie vermeiden können.

**T**aucher brauchen eine Menge Wasser – und das nicht nur unter dem Bauch, sondern vor allem auch in Form von Trinkwasser im Bauch. Doch wie viel Wasser sollte man während eines Tauchtages trinken?

**Wasserverluste** Beim Tauchen verliert der Körper Wasser auf zwei unterschiedlichen Wegen. Erstens wird während des Tauchens die Nierenfunktion deutlich gesteigert. Jeder Sporttaucher kennt das Phänomen: War man doch kurz vor dem Tauchgang noch beim Wasserlassen, wundern sich viele, dass die Blase während des Tauchens ruckzuck wieder voll wird. Schuld daran sind die Gewichtslosigkeit und die nahezu waagerechte Körperlage beim Tauchen. Hierdurch verlagert sich das venöse Blut aus den Extremitäten zum Körperkern, wir sprechen diesbezüglich vom »thorakalen Blutpooling«. Das bedeutet nichts anderes, als dass sich große

Mengen von Blut im Brustkorb beziehungsweise im venösen System des Brustkorbes ansammeln. Zu diesem System gehört auch der rechte Vorhof (*rechtes Atrium*) des Herzens, der nun ein größeres Blutvolumen aufnehmen muss als unter Normalbedingungen an Land. In der Wand des rechten Atriums befinden sich Dehnungsrezeptoren. Werden diese durch das vergrößerte venöse Blutvolumen und die damit verbundene erhöhte Wandspannung des Atriums angeregt, setzen spezielle Zellen des rechten Vorhofs das Hormon ANF (*atrio-natriuretischer Faktor*) frei. ANF ist eines von mehreren Hormonen, welche die Wasserausscheidung über die Nieren (*Diurese*) steuern – und von allen das effektivste. In der Folge kommt es also zu vermehrter Urinproduktion.

Allein durch die verstärkte Nierenfunktion muss bei einem Durchschnitts-Tauchgang mit einem Flüssigkeitsverlust von zirka

einem Liter gerechnet werden. Allerdings passt sich der Organismus bei einer hohen Tauchgangsfrequenz meist rasch an die Situation an, und die verstärkte Diurese nimmt ab. Vieltaucher erkennen man also unter anderem daran, dass sie sich nach einem Tauchgang etwas gelassener ausziehen und nicht sofort im WC oder hinter

dem nächsten Busch verschwinden beziehungsweise etwas verschämt den Anzug auswaschen. Der Effekt der verstärkten Diurese findet übrigens in abgeschwächter Form auch beim Schwimmen und während eines Wannenbades statt.

Der zweite, beim Tauchen zum Wasserverlust führende Mechanismus ist die Atmung von **Pressluft**.

## So sorgt man für ausreichend Flüssigkeitszufuhr

- Taucher sollten auch dann trinken, wenn kein Durstgefühl besteht
- Vor und nach dem Tauchgang sollte bewusst getrunken werden
- Auf Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und alkoholische Getränke entweder ganz verzichten oder nur in geringen Mengen trinken, denn die Inhaltsstoffe Alkohol, Coffein und Tein wirken harntreibend
- Auch die Tauchpartner sollten zum ausreichenden Trinken aufgefordert werden
- Bei Gruppenreisen auf mitreisende Tauchpartner achten, die Getränkeliste auf Safaribooten bietet einen guten Überblick über die Flüssigkeitsaufnahme der an Bord anwesenden Taucher