

# Frauen beim Tauchen: Gesundheit

Es klingt zwar offensichtlich, ist aber deswegen nicht weniger wahr: Männer und Frauen sind physisch und physiologisch unterschiedlich. Und das ist besonders dann von Interesse, wenn es um bestimmte gesundheitliche Aspekte beim Tauchen geht. Hier sind einige Aspekte, die weibliche Taucher besonders beachten sollten.



## Körpertemperatur

Bei beiden Geschlechtern wird die Körpertemperatur von Faktoren wie dem Körperfettanteil, der Verteilung des Fetts und dem Verhältnis zwischen Körperoberfläche und Masse beeinflusst. Zwar können hormonelle Unterschiede die Wärmeregulierung beeinflussen, letztendlich wird die Reaktion eines Körpers auf Kälte jedoch von seiner Zusammensetzung und Größe bestimmt. Insgesamt kann der Wärmeverlust bei Frauen größer ausfallen, da bei ihnen das Verhältnis zwischen Körperoberfläche und Volumen größer ist und sie im Vergleich zu den Männern eine geringere Muskelmasse haben. Alle Taucher sollten einen Anzug tragen, der gut passt und den Körper warm hält.

## Menstruation

Angstzustände, Schwindel, Kältegefühle und das Potenzial für einen Panikanfall können während der Menstruation bzw. des prämenstruellen Syndroms verstärkt sein. Frauen sollten wissen, wie ihre Menstruation sie beeinflusst. Und sie sollten überlegen, ob eventuelle Symptome die Sicherheit beim Tauchen gefährden könnten. Ein temporärer Eisenmangel während der Menstruation könnte zu einer Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen, daher sollten Frauen bereit sein, ihre Tauchpläne,

falls notwendig, anzupassen. Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass das Risiko einer Dekompressionskrankheit während der folliculären Phase des Menstruationszykluses leicht erhöht sein könnte. Daher sollten Frauen ihre Tauchaktivitäten während dieser Zeit möglicherweise reduzieren.

## Anti-Baby-Pille

Die Einnahme von oralen Kontrazeptiva kann zu Blutgerinnseln führen, die zu einem thromboembolischen Ereignis wie z.B. einer Lungenembolie, einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen können. Bei einem solchen Vorfall kann man unter Wasser nichts tun. Wer das Rauchen aufgibt, regelmäßig trainiert und sich während langer Fahrten bzw. Flüge häufig bewegt, der kann das Risiko, dass sich Blutgerinnsel bilden, jedoch minimieren.



## Schwangerschaft

Schwangere Frauen, Frauen, die denken, dass sie schwanger sein könnten, bzw. Frauen, die schwanger werden möchten, sollten möglichst nicht tauchen. Eine Befragung von 208 Müttern, die während ihrer Schwangerschaft getaucht waren, ergab eine höhere Anzahl von Kindern mit niedrigem Geburtsgewicht, Geburtsschäden, Atembeschwerden bei Neugeborenen und anderen Problemen.<sup>1</sup> Die Ergebnisse einer ähnlichen Umfrage, die im Jahr 2016 durchgeführt wurde, deuten außerdem daraufhin, dass es einen starken Zusammenhang zwischen fetalen Fehlbildungen und dem Tauchen während der frühen Schwangerschaft gibt.<sup>2</sup> Dekompressionsstudien mit Schafen haben gezeigt, dass ein Fötus schon Blasen entwickeln kann noch bevor die Mutter die klinischen Symptome der Dekompressionskrankheit zeigt.<sup>3,4</sup> Bei

allen Studien mit Schafen, war die Fehlgeburtsrate sehr hoch.

Die meisten Daten über das Freitauchen und Schwangerschaften kommen von den japanischen und koreanischen Haenyo Ama-Taucherinnen, die sich ihren Lebensunterhalt mit dem Freitauchen nach Perlen und Abalone-Muscheln verdienen. Viele Ama-Taucherinnen tauchen in der Schwangerschaft noch lange weiter ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Sie passen ihre Tauchprofile allerdings an. Konservatives Freitauchen während der Schwangerschaft kann als sichere Aktivität betrachtet werden und zum Spaß oder zur Entspannung betrieben werden (vorausgesetzt Mutter und Kind sind gesund). Die ideale Sportart ist es in diesem Fall aber nicht.

Die Empfehlungen in Bezug auf den Wiedereinstieg ins Tauchen nach der Geburt variieren je nach Art der Geburt. Nach einer normalen vaginalen Entbindung kann eine Frau nach ca. 21 Tagen wieder tauchen. In dieser Zeit kann sich der Muttermund schließen, wodurch die Infektionsgefahr sinkt. Ein unkomplizierter Kaiserschnitt bedeutet in der Regel acht bis 12 Wochen Tauchpause, in denen die Mutter ihre kardiovaskuläre Fitness wieder erlangen kann. Wenn eine Frau aufgrund von Komplikationen Bettruhe halten muss, dann ist es ratsam länger als 12 Wochen zu warten, da sich ihre Kondition, ihre aerobe Kapazität und Muskelmasse reduziert haben.



## Stillen

Für Mütter, die stillen, ist das Tauchen sicher. Stickstoff sammelt sich nicht in der Muttermilch an und es besteht also nicht die Gefahr, dass das Baby gelösten Stickstoff absorbiert. Tauchen kann den Körper dehydrieren und die Milchproduktion beeinträchtigen. Es ist daher wichtig, dass man für eine angemessene Hydratierung sorgt.

## Kosmetische und rekonstruktive Eingriffe

Die Tauchtauglichkeit nach einem plastischen chirurgischen Eingriff ist vom jeweiligen Verfahren abhängig. Bei Botoxinjektionen muss man beispielsweise nur kurze pausieren. Sobald keine Infektionsgefahr mehr besteht, kann wieder getaucht werden. Bei Hautfüllern muss man vorsichtiger sein. Das Problem ist hier nicht der Umgebungsdruck, sondern die mögliche Verschiebung der Hautfüller durch den Druck im Inneren der Tauchermaske. Nach größeren Schönheitsoperationen wie z.B. einer Bauchstraffung oder Brustimplantaten zu tauchen gilt als sicher, sobald der behandelnde Arzt den Patienten vollständig und ohne Einschränkungen für Aktivitäten gesundgeschrieben hat – typisch sind hier sechs bis acht Wochen.



## Altern und Wechseljahre

Die Symptome der Wechseljahre können sowohl physisch als auch emotional sein und Angst, Energieabfall, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen beinhalten. Nichtsdestotrotz ist die Menopause keine Kontraindikation zum Tauchen, vorausgesetzt die Symptome gefährden nicht die Sicherheit beim Tauchen. Die Menopause ist auch nicht das größte Risiko für ältere Taucherinnen. Medizinische Probleme, die mit dem Altern in Zusammenhang stehen, wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes, verdienen mehr Aufmerksamkeit, da sie das Tauchen eher beeinflussen.

## Herz-Kreislauf-System

DANs Todesfallberichte zeigen, dass Herzprobleme zu den Top 3 der Verletzungen beim Tauchen gehören, die zum Tod führen, und zwar unabhängig vom Geschlecht des Tauchers.<sup>5,6</sup> Herz-Kreislauf-Erkrankungen

können fehldiagnostiziert und für tauchbedingte Erkrankungen gehalten werden; vor allem bei Frauen, da bei ihnen häufiger unklare Symptome wie Müdigkeit, Unwohlsein bzw. grippeähnliche Symptome auftreten. Bei einem Notfall ist es von entscheidender Bedeutung, dass schnell Erste Hilfe-Maßnahmen ergriffen werden.

## Osteoporose

Zur Gesundheitsvorsorge bei Frauen im Alter gehört, dass man sich dem erhöhten Risiko von Osteoporose bewusst ist. Eine Gefährdung der Gesundheit der Knochen ist keine Kontraindikation beim Tauchen. Frauen, bei denen Osteoporose oder ein schwerer Verlust an Knochenmasse diagnostiziert wurde, sollten jedoch Vorsichtsmaßnahmen treffen und beispielsweise ihre Flaschen erst im Wasser aufsetzen und das Tragen der Flaschen an Land sowie gefährliche Einstiege, z. B. an felsigen Stränden, vermeiden.



Obwohl männliche und weibliche Taucher sich mehr ähneln als dass sie sich unterscheiden, ist es hilfreich, wenn Frauen (und alle, die mit ihnen tauchen) die speziellen gesundheitlichen Aspekte besser verstehen, die für Frauen von besonderer Bedeutung sind.

---

Bevor du fährst, solltest du dich aber vergewissern, dass deine DAN Mitgliedschaft noch aktiv ist. Falls nicht, dann melde dich an oder erneuere deine Mitgliedschaft auf [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org).

Mit deiner DAN Mitgliedschaft unterstützt du die Dienstleistungen des größten internationalen Netzwerks für Taucher in Not, überall.

---

## Referenzen

1. Bolton ME. Scuba diving and fetal well-being: A survey of 208 women. *Undersea Biomed Res.* 1980; 7(3):183-189.
2. Damnon F., de Rahm M., Baud D. Should a pregnancy test be required before scuba diving? *British Journal of Sports Medicine*, März 2016
3. Fife WP, Simmang C, Kitzman JV. Susceptibility of fetal sheep to acute decompression sickness. *Undersea Biomed Res.* 1978; 5(3):287-292.
4. Powell MR, Smith MT. Fetal and maternal bubbles detected noninvasively in sheep and goats following hyperbaric decompression. *Undersea Biomed Res.* 1985; 12(1):59-67.
5. Denoble PJ, Pollock NW, Vaithyanathan P, Caruso JL, Dovenbarger JA, Vann RD. Scuba injury death rate among insured DAN members. *Diving and Hyperb Med.* 2008; 38(4):182-188.
6. Denoble PJ, Caruso JL, Dear GdL, Pieper CF, Vann RD. Common causes of open-circuit recreational diving fatalities. *Undersea Hyperb Med.* 2008; 35(6):393-406.