

# Gerätetauchen und Freitauchen am selben Tag: unsere Richtlinien

## Welche DAN Richtlinien gelten für das Gerätetauchen und Freitauchen am selben Tag?

### FREITAUCHEN VOR DEM GERÄTETAUCHEN

Die Antwort ist abhängig davon, wie intensiv das Freitauchen ausgeübt und wie tief getaucht wird. Wenn man sich beim Freitauchen nicht zu sehr anstrengt und relativ flach bleibt, kann man anschließend problemlos mit Gerät tauchen. Aber je öfter man mit angehaltenem Atem taucht, desto schwieriger könnte es anschließend werden, immer wieder einen erfolgreichen Druckausgleich zu machen. Wenn man allerdings tief taucht und sich dabei stärker anstrengt, dann wird man vor dem Gerätetauchen eine längere Oberflächenpause benötigen. Wenn man beim Freitauchen nur wenige Male (2-3 Mal) abtaucht und das auch nur auf Tiefen von 12 bis 15 Metern, muss man allerdings nur etwa 30 bis 60 Minuten warten bis man mit Gerät tauchen kann. Bei tieferen, anstrengenderen Freitauchgängen (was so beim Speerfischen ganz normal sind), muss die Oberflächenpause viel länger ausfallen, auch wenn momentan noch nicht genügend Daten vorliegen, auf deren Grundlage konkrete Vorgaben gemacht werden könnten.



### FREITAUCHEN NACH DEM GERÄTETAUCHEN

Wenn man allerdings nach dem Gerätetauchen freitauchen will, sieht die Sache schon wieder anders aus. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass sich vom Gerätetauchen bereits Gasblasen im Körper befinden und daher auch bei geringeren Tiefen ein Risiko besteht. Am offensichtlichsten dabei ist, dass das Freitauchen mit körperlicher Anstrengung verbunden ist und sich bei Belastung nach dem Gerätetauchen die Anzahl der im Körper zirkulierenden Bläschen erhöhen kann. Eine andere, vielleicht weniger offensichtliche Gefahr besteht außerdem darin, dass die venösen Gasbläschen, die sich bereits durch das Gerätetauchen im Körper befinden, aufgrund des Wasserdrucks zusammengepresst werden und so viel leichter den Lungenfilter passieren und in den linken Blutkreislauf gelangen können.



Schon beim Freitauchen alleine, und zwar vor allem bei tiefen, und anstrengenden Wiederholungstauchgängen, können eine große Menge an Luftblasen im Blutkreislaufsystem entstehen. Wir alle haben schon von Freediving-Freaks gehört, von Rekordhaltern, die sehr tief tauchen, und die dann, nach einem einzigen tiefen Tauchgang, mit neurologischen Symptomen wieder aufgetaucht sind. Diese Symptome, die ganz klar mit den Symptomen einer Dekompressionskrankheit vergleichbar sind, sind schon lange als [Taravana](#) genannt. Sie können von einer einfachen Übelkeit über Schwindel oder Kopfschmerzen bis hin zu sehr schweren Seh-, Hör- oder Sprachstörungen, Lähmungen, und im schlimmsten Fall zu Bewusstlosigkeit und zum Tod führen.<sup>1</sup>

Es erübrigt der Hinweis, dass es keine gute Idee ist, viele Bläschen im Körper zu haben. Viel ratsamer ist es, an ein und demselben Tag nicht beides, also nicht Geräte- und Freitauchgänge zu machen, und zwar insbesondere dann nicht, wenn die Tauchgänge lange dauern, tief und anstrengend sind und sich viele Blasen im Körper bilden können. Jede Person und jeder Tauchgang ist anders, aber Vorsicht ist immer besser als Nachsicht.



Zusammenfassend sollte man nach Freitauchgängen in Tiefen von über 15 Meter mit körperlicher

Anstrengung wie z. B. beim Speerfischen das Gerätetauchen besser auf einen folgenden Tag verschieben. Selbst wenn zwischen zwei langen, tiefen und anstrengenden Tauchgängen lange Oberflächenpausen eingehalten werden, lässt sich die Gefahr nicht vollständig beseitigen, dass der Körper möglicherweise mit Gasbläschen überfrachtet wird. Als gut informierter Taucher vermeidet man besser auch dieses Risiko.

Werde Mitglied bei DAN und du hast jede Menge Vorteile. Zum Beispiel erhältst du Antworten auf alle deine tauchmedizinischen Fragen: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

---

## REFERENZEN

<sup>1</sup> [\*Detection of venous gas emboli after repetitive breath-hold dives: case report\*](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Bd. 43, Nr. 4

I