Tauchen nach einer Covid-Erkrankung – was Sie wissen sollten

Stand 02/2022

Auf vielfache Anfrage von Mitgliedern und als Reaktion auf unser sich entwickelndes Verständnis der Wirkung von Covid-19 auf Taucher sowie die Evolution von Varianten in geimpften Patienten aktualisiert das medizinische Team von DAN Europe seine Empfehlungen zum Thema Tauchen nach einer Covid-Erkrankung.

Im Mai 2020 veröffentlichte DAN Europe allgemein anerkannte Empfehlungen für Menschen, die nach einer Infektion mit SARS-COV2 oder dem Covid-19-Virus wieder mit dem Tauchen anfangen. Die Empfehlungen waren Teil von DAN Europes medizinischem Fragebogen für Covid-19 und basieren auf den ärztlichen Empfehlungen der Undersea and Hyperbaric Medical Society (UHMS) in den USA, der Belgischen Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin(SBMHS-BVOOG) und des European Committee for Hyperbaric Medicine and Underwater and Baromedical Society (ECHM & EUBS). Darüber hinaus hat die University of California at San Diego (UCSD) medizinische Richtlinien für Sport-, Forschungs- und Berufstaucher aufgestellt.

Nun, da der Tauchsport vielerorts wieder Schwung aufnimmt, insbesondere in der Form von Tauchen daheim (#DiveLocal), gehen bei uns zahlreiche Fragen von Tauchern ein, die an Covid-19 erkrankt waren und wissen möchten, wann sie wieder mit dem Tauchen anfangen können und welche Vorkehrungen sie hierfür treffen sollten. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, die unten stehenden ärztlichen Empfehlungen erneut zu veröffentlichen. Wir haben außerdem die **jüngsten Erfahrungen einiger Ärzte von DAN Europe** zusammengestellt, die an Covid-19 erkrankte bzw. wieder genesene Taucher behandelt haben.



Ärztliche Empfehlungen für die Wiederaufnahme des Tauchsports

Die oben genannten medizinischen Ratgeber behandeln die verschiedenen Erscheinungsformen des Virus und dessen Ausbreitungsrisiko sowie einige bekannte Risikofaktoren, welche die Schwere der Erkrankung beeinflussen. Die Autoren weisen ausdrücklich darauf hin, dass zum Zeitpunkt der Vorbereitung dieser Ratgeber die wissenschaftliche Datenlage schlecht war. Klinische Studien haben jedoch Fälle mir schweren Schädigungen von Lunge, Herz, zentralem Nervensystem und Nieren infolge einer Infektion mit Covid-19 aufgezeigt.

Taucher sind in diesem Zusammenhang in Bezug auf dauerhafte Herz- und Lungenschäden Gegenstand besonderer Sorge. Ähnlich wie bei anderen schweren viralen Lungenentzündungen benötigen Taucher nach einer Infektion mit Covid-19 eine Erholungszeit, bevor sie ihren Sport wieder ausüben können. Je nach Schwere der Symptome kann der Erholungsprozess Wochen und Monate dauern.

Hier sind die gemeinsamen Empfehlungen für die Wiederaufnahme des Tauchens nach Covid-19. Beachten Sie, dass die Empfehlungen für positiv auf Covid-19 getestete aber asymptomatischer Taucher sowie die Empfehlungen für Taucher, die zwar Symptome gezeigt, aber nicht in ein Krankenhaus eingewiesen wurden, seit der Veröffentlichung der ursprünglichen Empfehlungen im Frühjahr 2020 aktualisiert wurden. Es kann außerdem sein, dass die Empfehlungen von Land zu Land leicht unterschiedlich sind. Diese Unterschiede bestehen, weil zügig Regelungen für den Umgang mit einer zuvor unbekannten Krankheitsform aufgestellt werden mussten und für eine länder- und kultuübergreifende Koordination noch nicht ausreichend Zeit war. Wir raten jedoch allen Tauchern zur Vorsicht.

Stand 02/2022

Auf vielfache Anfrage von Mitgliedern und als Reaktion auf unser sich entwickelndes Verständnis der Wirkung von Covid-19 auf Taucher sowie die Evolution von Varianten in geimpften Patienten aktualisiert das medizinische Team von DAN Europe seine Empfehlungen zum Thema Tauchen nach einer Covid-Erkrankung.

Empfehlungen:

- Taucher, die positiv auf Covid-19 getestet wurden, aber komplett **asymptomatisch** geblieben sind, sollten ab dem ersten negativen Test mindestens 30 Tage lang warten, bevor sie eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung einholen und wieder zu tauchen beginnen.
- Taucher die **symptomatisch** an Covid-19 erkrankt sind, sollten ab dem ersten negativen Test mindestens 30 Tage und danach weitere 30 symptomfreie Tage lang warten (insgesamt zwei Monate), bevor sie von einem Spezialisten für Tauchmedizin eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung einholen.
- Taucher, die im Zusammenhang mit einer Covid-19-Erkrankung **mit oder aufgrund von Lungensymptomen in ein Krankenhaus eingewiesen wurden**, sollten mindestens DREI Monate lang warten, bevor sie von einem Spezialisten für Tauchmedizin eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung einholen. Die Untersuchung sollte einen kompletten Lungenfunktionstest (mindestens FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV and FEV1/FVC), einen Belastungstest mit peripherer Messung der Sauersättigung, sowie eine hochauflösende Computertomografie der Lunge beinhalten, um eine Rückkehr in den Normalzustand zu verifizieren.
- Taucher, die im Zusammenhang mit einer Covid-19-Erkrankung **mit oder aufgrund vonHerzproblemen in ein Krankenhaus eingewiesen wurden**, sollten mindestens DREI Monate lang warten, bevor sie von einem Spezialisten für Tauchmedizin eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung einholen. Die Untersuchung sollte Tests der Herz-Kreislauffunktionen beinhalten und unter anderem mit EKG und Belastungs-EKG, und eine normale Funktion feststellen.

Es ist wichtig, dass die Tests von Lungen- und Herzkreislauffunktion durch Mediziner mit Fachwissen im Bereich Tauchmedizin interpretiert und validiert werden. Beachten Sie bitte, dass Mitglieder von DAN Europe durch ihre Mitgliedschaft Anspruch auf **medizinische Fernberatung** **Beratung durch einen Tauchmediziner** aus dem Netzwerk von DAN Europe haben.

Hier finden Sie ein leicht verständliches, **Fließdiagramm dieser Empfehlungen zum Herunterladen**. Es wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin (SUHMS) entwickelt und zuletzt am 29.01.2021 aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen der SUHMS etwas konservativer sind.



Weitere Risikofaktoren, die Sie kennen sollten

Es bestehen weitere mögliche Risikofaktoren für Taucher, die mit Covid-19 infiziert waren. Der beste Weg festzustellen, ob Sie möglicherweise einem erhöhten Risiko von Barotrauma der Lunge, Shunts von Gasbläschen, Herz- und Kreislauf- oder sonstigen Problemen ausgesetzt sind, ist eine gründliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung. Bei der Untersuchung von Tauchern, die möglicherweise einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, sollten insbesondere folgende Punkte beachtet werden:

Überdruck-Barotrauma der Lunge: Taucher mit schweren pulmonalen Symptomen können langfristige oder sogar dauerhafte Lungenschäden davontragen, auch wenn die Lungenfunktion scheinbar (fast) wieder normal ist. Diese Schädigung kann das Risiko eines Barotraumas der Lunge erhöhen, und zwar auch bei Tauchgängen mit langsamem und kontrolliertem Austauchen. (Verweis: Belgische Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin)

Pulmonale Sauerstoffvergiftung: Derzeit ist über eine möglicherweise erhöhte Anfälligkeit des Lungengewebes für die toxische Wirkung von Sauerstoff nur wenig bekannt. Daher wäre es ratsam, längere Tech-Tauchgänge mit hyperoxischem Gas und Sauerstoff-Partialdrücken (PO2) von 1,3 atm oder höher, z. B. beim Rebreathertauchen, zu vermeiden. Einfaches Tauchen mit Nitrox, wo der maximale PO2 von 1,4 atm lediglich für kurze Zeit während der tiefsten Phase des Tauchgangs anfällt, sollten kein Problem darstellen. (Verweis: Belgische Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin)

Dekompressionskrankheit: Über mögliche Beeinträchtigungen des „Blasenfilters“ in der Lunge nach einer Infektion mit Covid-19 ist noch weniger bekannt. Eine solche Beeinträchtigung könnte das Risiko einer Dekompressionskrankheit signifikant erhöhen. Taucher, die im Zuge einer Covid-19-Erkrankung unter Lungensymptomen gelitten haben, wären daher gut beraten, ihre Tauchgänge zeitweise (oder dauerhaft) innerhalb der Nullzeit ihres Computers zu halten und Pflicht-Deko zu vermeiden. (Verweis: Belgische

Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin)

Die Ausbreitung verhindern: Covid-19 und Tauchbasen

Es ist zu erwarten, dass Covid-19 als endemischer Erreger dauerhaft in der Gesellschaft verbleiben wird und zwischen Personen, die in engem persönlichem Kontakt stehen oder Tauchausrüstung gemeinsam nutzen, ein bleibendes Infektionsrisiko darstellt. Tauchbasen und Teams von Tauchern sollten auf Grundlage veröffentlichter Empfehlungen Maßnahmen zur Risikoanalyse und -minderung ergreifen. Taucher und Tauchbasen sollten die von den Tauchverbänden, DAN Europe und Divers Alert Network aufgestellten Richtlinien für die Desinfektion von Tauchausrüstung streng einhalten.

Allgemein ist zu empfehlen:

- **Mindestabstandsregelungen** örtlicher Behörden auch beim Tauchen einzuhalten (insbesondere während des Oberflächenintervalls) und Masken zu tragen.
- **Persönliche Tauchausrüstung und Mietausrüstungen**, einschließlich Sauerstoffgeräten, mit geeigneten Breitband-Desinfektionsmitteln gegen Pilze, Bakterien, Sporen und Viren zu desinfizieren.
- **Luftspende zu vermeiden**, außer in echten Notsituationen.
- Luftspende-Übungen in einer Art und Weise durchzuführen, dass der **persönliche Schutz** gewährleistet ist.

Durch Einhalten der obigen Empfehlungen können wir das Ausbreitungsrisiko von Infektionen mindern und dafür sorgen, dass Taucher, die mit Covid-19 infiziert waren, ihr Hobby so sicher wie möglich wieder aufnehmen können.

