Trinken und tauchen? Lieber nicht.

Nach einem Tag im Wasser freuen sich viele Taucher auf ein kühles Bier am Strand oder an Bord des Safari-Boots. Dagegen ist wenig einzuwenden, solange Trinken und Tauchen separate Aktivitäten bleiben. Tauchen unter Alkoholeinfluss hingegen ist gefährlich, und wer zu trinken plant, sollte damit bis nach dem letzten Tauchgang warten.

Eine Studie hat gezeigt, dass erfahrene Taucher mit einem Blutalkoholgehalt von lediglich 0,4 Promille (entspricht für einen Mann von 80 kg Körpergewicht dem Genuss von zwei kleinen Bieren (0.33 l) innerhalb einer Stunde auf leeren Magen) erhebliche Einschränkungen bei der Tauchsicherheit erfahren. Auch bei niedrigeren Blutalkoholwerten können reduzierte Aufmerksamkeit und eine niedrigere Hemmschwelle zu schlechten Entscheidungen unter Wasser führen. und eingeschränktes Urteilsvermögen in Verbindung mit langsameren Reaktionen kann eine schwierige Situation eskalieren lassen. Diese Einschätzung wird gestützt von dem Umstand, dass Alkohol bei vielen Verkehrsunfällen und bei sage und schreibe 70 Prozent der tödlichen Freizeitunfälle im Wasser eine Rolle spielt.



Alkoholkonsum kann außerdem zu Dehydrierung beitragen und dadurch das Risiko von Dekompressionskrankheit (DCS) erhöhen. Beim Tauchen wird eine bereits vorliegende Dehydrierung durch trockene Luft, Wasserdruck und Kälte weiter verstärkt. Alkohol kann außerdem Stickstoffnarkose verstärken. In Verbindung mit Blutalkohol und Dehydrierung kann dies zu anderweitig vermeidbaren Unfällen führen.

Wenn Boote auf deiner Tauchreise eine Rolle spielen, sind weitere Risikofaktoren zu beachten. Laut einer Statistik der US-Küstenwache von 2017 ist Alkohol der fünfthäufigste Faktor bei Todesfällen in diesem Zusammenhang. Neben der Rolle von Alkohol als Verursacher von Unfällen kann Trunkenheit in

Verbindung mit Mangel an Aufmerksamkeit, Mangel an Erfahrung, und Maschinenschäden die Wahrscheinlichkeit des tödlichen Ausgangs eines Unfalls erheblich erhöhen. Vorsicht ist geboten.

Ein Bier oder zwei mit Freunden kann das perfekte Ende eines schönen Tages im Wasser sein. Man sollte aber nicht vergessen, dass Alkohol eine normalerweise sehr sichere Aktivität wie das Tauchen deutlich riskanter machen kann. Nitrox mischen ist besser als Drinks mischen. Bleibt sicher!

Der Übersetzer

Tim Blömeke unterrichtet Tech- und Sporttauchen in Taiwan und auf den Philippinen. Er ist Autor und freier Übersetzer, sowie Mitglied des Redaktionsteams von Alert Diver. Er taucht einen Fathom CCR. Im Netz erreicht man ihn über seinen Blog und auf Instagram.