

Mehr Wasser, weniger Bläschen



1.
Richtig oder Falsch: Zu Dehydrierung kommt es, wenn der Körper mehr Flüssigkeit verliert als er aufnimmt. Sie ist ein entscheidender Faktor bei Dekompressionskrankheiten.

- A. Richtig
- B. Falsch

2.
Wodurch dehydriert man bei einem Flug schneller?

- A. Die trockene Luft in der Kabine
- B. Die Schwerkraft, die dazu führt, dass Flüssigkeit in die Füße gelangt und der Rest des Körpers dehydriert
- C. Die Geschwindigkeit des Flugzeuges
- D. Während eines Fluges dehydriert man nicht schneller

3.
Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Cola sind Diuretika. Wenn man sie trinkt, dann:

- A. Wird der Körper schneller hydriert
- B. Dehydriert der Körper schneller
- C. Bleibt der Wasserhaushalt des Körpers gleich

4.
Welche der folgenden Faktoren tragen zu Dehydrierung bei?

- A. Das Atmen von Druckluft
- B. Alkohol
- C. Durchfall
- D. A und B
- E. B und C
- F. Alles oben genannte

5.
Was ist mit Immersionsdiurese gemeint?

- A. Während (langer, technischer) Tauchgänge Wasser zu trinken
- B. Während des Tauchgangs erhöht sich die Urinproduktion
- C. Der Verzehr von Getränken, die Koffein enthalten, und die Auswirkungen auf das Tauchen

6.

Richtig oder Falsch: Wenn salziges Wasser auf der Haut trocknet, bleiben Kristalle zurück, die der Haut Feuchtigkeit entziehen und die Dehydrierung weiter vorantreiben.

- A. Richtig
- B. Falsch

7.

Was ist normalerweise KEIN Anzeichen für Dehydrierung?

- A. Ein trockener oder klebriger Mund
- B. Kopfschmerzen
- C. Muskelkrämpfe
- D. Schwitzen
- E. Schwindelgefühl

8.

Dunkler Urin bedeutet normalerweise, dass...

- A. Du dehydriert bist
- B. Du gut hydriert bist
- C. Nichts D. Das hat nichts mit Hydrierung zu tun

9.

Was kann man tun, um Dehydrierung zu verhindern?

- A. Ziehe deinen Taucheranzug erst kurz vor dem Tauchgang an
- B. Schütze dich vor zu viel Sonne
- C. Vermeide Alkohol oder genieße ihn in Maßen
- D. Spüle dich nach jedem Tauchgang mit Süßwasser ab
- E. A und B
- F. Alles oben genannte

10.

Richtig oder Falsch: Wenn du Wasser trinkst, empfiehlt es sich alle 15-20 Minuten ein Glas Wasser zu trinken, anstatt vor oder nach einem Tauchgang einen ganzen Liter Wasser auf einmal.

- A. Richtig
- B. Falsch