

Reine Frauensache

von [Dr. Claus-Martin Muth](#)

Männer und Frauen unterscheiden sich grundsätzlich voneinander. Diese Binsenweisheit findet nicht nur rein äußerlich leicht seine Bestätigung, sondern ist auch Gegenstand unzähliger Sprüche, Witze und auch wissenschaftlicher Untersuchungen. Und wenn dem so ist, dann muss das ja wohl auch für das Tauchen gelten, oder? Richtig, tut es auch, wenigstens in einigen Gesichtspunkten.

Bis vor noch gar nicht langer Zeit war die überwiegende Meinung, dass es zum Tauchen ganze Kerle bräuchte und es daher eher keine Beschäftigung für Frauen sei. Schon Schiller hat in seinem berühmten Gedicht "Der Taucher" gefragt: "Wer wagt es, Rittersmann oder Knapp, zu tauchen in diesen Schlund? ..." von Burgfräulein oder Magd war dabei nicht die Rede. Na ja, okay, die griechische Sage weiß immerhin von Cyana zu berichten, die vor 2500 Jahren tauchend die Schiffe des persischen Eroberers Xerxes so beschädigt hat, dass die Invasion scheiterte.

Tauchende Frauen waren jedoch bis in die späten 70er Jahre eher die Ausnahme. Und das wurde auch durchaus als gut erachtet, denn zum einen fehle es ihnen in Extremsituationen an Kraft, zum anderen galt als erwiesen, dass sie ein wesentlich höheres Risiko für einen Deko-Unfall trügen. Laut einer wissenschaftlichen Studie jener Zeit ein etwa 3,5-fach höheres Risiko, um genau zu sein. Die Erklärung lag auch auf der Hand: Frauen haben mehr Fettgewebe als Männer, und Fettgewebe stellt ein Risiko dar.

Nun, was das Fettgewebe angeht, haben die Männer im Schnitt in den letzten Jahren hart an sich gearbeitet, um hier aufzuholen. Und auch sonst gilt diese damalige Untersuchung als eher unbrauchbar, ja sogar als widerlegt. In den Folgejahren gab es nämlich mehrfach vergleichbare Studien, die jeweils genau den gegenteiligen Effekt zeigen konnten: Männer verunfallen beim Tauchen wesentlich öfter als Frauen, wobei eine Erklärung relativ einfach ist, wenn in die Auswertung auch das Tauchverhalten einbezogen wird. Männer haben ein geringeres Risikobewusstsein und tauchen im Schnitt tiefer und auch öfter pro Tag. Nun steigt das Dekompressionsrisiko aber ab einer Tauchtiefe von 30 Metern deutlich an, und auch mehrfache Wiederholungstauchgänge an einem Tag erhöhen das Risiko. Noch unveröffentlichte Untersuchungen einer französischen Forschergruppe deuten zudem darauf hin, dass in Frauen weniger Gasblasen entstehen als in Männern, wobei diese Beobachtung sicher noch weiterer Bestätigung bedarf. Dazu kommt, dass Frauen im Schnitt beim theoretischen Unterricht aufmerksamer sind, und das Gelernte ernster nehmen als Männer. Und daher gilt im Augenblick als erwiesen, dass Frauen die sichereren Taucher sind - zumindest im Hinblick auf die Unfallhäufigkeit.

Zyklusabhängig

Allerdings gibt es auch einen Dämpfer zu vermelden: Obwohl bislang nicht wirklich eindeutig bewiesen, deutet vieles darauf hin, dass der Monatszyklus der Frau einen gewissen Einfluss auf die Deko-Empfindlichkeit hat. So beobachten alle Taucherärzte, die sich intensiv mit der Behandlung verunfallter Taucher beschäftigen, dass verunfallte Taucherinnen häufig gleichzeitig oder kurz vorher ihre Regelblutung hatten. Mögliche Erklärungen für dieses Phänomen sind vielfältig. So kommt es unter dem Einfluss bestimmter weiblicher Hormone zu einer vermehrten Wassereinlagerung in das Gewebe, was zumindest theoretisch die Stickstoff-Auf- und -Entsättigung beeinflussen kann.

Angeführt wurde auch ein Flüssigkeitsverlust durch die Regelblutung als mögliche Ursache. In den allermeisten Fällen ist diese Blutmenge aber relativ gering und zudem ist der Verlust noch über mehrere Tage verteilt, so dass dieser Einfluss sehr unwahrscheinlich ist. Mitunter geht die Menstruation aber mit körperlichem Unwohlsein einher, so dass es zu verringerten Trinkmengen kommen kann, und dies wiederum kann nun als Erklärung für ein erhöhtes Dekompressionsrisiko dienen. Obwohl also der endgültige Beweis noch aussteht, sei Frauen während der Menstruation angeraten, eher konservativ zu tauchen und auf Wiederholungstauchgänge zu verzichten beziehungsweise diese kurz und flach zu halten.

Klärend sei noch erwähnt, dass während dieser Zeit im Intimbereich keine erhöhte Infektionsgefahr durch das Tauchen besteht, und auch alle herkömmlichen Hygieneartikel beim Tauchen unbedenklich sind. Völliger Unsinn ist übrigens, dass Frauen in dieser Zeit eine erhöhte Gefährdung durch Haie zu befürchten hätten.

Verhütung & Nachwuchspläne

Die hormonelle Empfängnisverhütung, also die Einnahme der Pille, gilt als möglicherweise Risiko erhöhend. Diese Formulierung ist allerdings wachsw weich, denn der Nachweis steht ebenfalls aus. Sicher ist aber, dass die Pille die Gerinnungsneigung des Blutes erhöht, so dass besonders in Kombination mit Rauchen das Risiko wächst, dass sich Blutgerinnsel bilden. Wird dann noch die Zirkulation des Blutes behindert, wie es beispielsweise in engen Flugzeugsitzen bei Fernreisen der Fall ist, kann es zu einer lebensbedrohlichen Thrombenbildung mit Lungenembolie kommen. Dieses Risiko ist deutlich höher zu bewerten, als ein tauchspezifisches Risiko durch die Pille.

Ein anderes, wichtiges Thema ist Tauchen und Schwangerschaft. Die Empfehlung der Tauchmedizin lautet ganz eindeutig: Es besteht absolutes Tauchverbot von dem Augenblick an, an dem die Schwangerschaft (Schwangerschaftstest) bekannt ist. Die Begründung liegt darin, dass eine Schädigung des Kindes durch das Tauchen nicht auszuschließen ist.

Für Paare, die gerade in die konkrete Nachwuchsplanung gehen, bedeutet das, dass sie in dieser Zeit keine Tauchurlaube planen sollten. Ist das nicht so strikt der Fall, dann sollten sie einen Schwangerschaftstest zu Hause haben und auch auf Reisen mitnehmen. Besteht der Verdacht, dass etwas Erfreuliches passiert ist, sollte von dem Moment an auf weiteres Tauchen verzichtet werden, um jede tauchspezifische Gefahr vom Kind fernzuhalten.

Stellt Frau erst nach einem Tauchurlaub fest, dass die Regel ausbleibt, besteht kein Grund zur Panik und aus tauchmedizinischer Sicht sicher kein Grund zur Schwangerschaftsunterbrechung. Massive Schädigungen in der frühen Schwangerschaft führen nämlich meist zu einem spontanen Schwangerschaftsabbruch (häufig wird nicht mal bemerkt, dass eine Schwangerschaft bestand, und die Regel kommt verspätet und etwas heftiger). Bleibt die Schwangerschaft aber intakt, sind die Chancen auf ein gesundes Kind (jedenfalls aus tauchmedizinischer Sicht) sehr gut.

Ist das Kind dann da, ist alles gut verheilt, fühlt die Mutter sich fit und erholt und gibt der Frauenarzt grünes Licht für sportliche Aktivität, kann sie nach der Geburt bald wieder tauchen. Dies ist im Mittel nach etwa zwei bis drei Monaten der Fall, es ist aber in jedem Fall das Ende des Wochenflusses abzuwarten. Das Stillen ist in diesem Zusammenhang übrigens gar kein Problem. Ganz besonders wichtig ist es dann aber für die Mutter, auf ausreichende Trinkmengen zu achten (siehe auch Kasten auf der rechten Seite)!

Implantate

Implantate

In Illustrierten liest man regelmäßig Berichte von geplatzten Silikonprothesen, häufig im Zusammenhang mit Flugreisen. Aus diesem Grunde ist es nahe liegend, auch das Tauchen als Risiko zu sehen. Doch trotz solcher erschreckender Artikel sind diese Ereignisse zufällig und selten. Möglicherweise sind Materialschädigungen dafür die Ursache.

Zu Druckschädigungen durch den Wasserdruck kommt es beim Tauchen nicht, weil die Prothesen mit Flüssigkeit (Kochsalzlösung, Silikonöl) gefüllt sind. Denkbar sind allenfalls Druckschädigungen durch sehr enge Anzüge oder Gerätebegurtungen.

Andererseits kommt es jedoch in der Prothese zu einer Aufsättigung mit Stickstoff während des Tauchens, so dass durchaus dekompressionsbedingte Schädigungen denkbar sind.

Druckkammerversuche zeigten tatsächlich eine gewisse Aufsättigung und sogar eine Blasenbildung, die bei Silikonfüllungen deutlich stärker war als bei Füllungen aus Salzlösung. In keinem Fall kam es aber zu einer kritischen Größenveränderung der Prothesen. Zudem ist dieses Risiko durch ein einigermaßen vernünftiges Tauchverhalten weitestgehend vermeidbar. Viel wichtiger scheint hier zu sein, eben auf passende Ausrüstung zu achten.

Abschließend ist also festzuhalten, dass Tauchen kein reiner Männersport ist, wofür er lange Zeit gehalten wurde. Vielmehr können sich die Herren Taucher oft etwas von den Damen abgucken - zum Beispiel, wenn es um eine gewissenhafte Durchführung von Tauchgängen geht. Hier sind viele Taucherinnen in Sachen Sicherheit ihren männlichen Kollegen doch mehr als eine Nasenspitze voraus ...

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Claus-Martin Muth für www.tauchfreunde-ev.de