

TaucherClub Austria

Gudrunstr. 21, 1100 Wien, Tel. 01/604 1826
E-mail: eddi.heusler@chello.at

Fax 01/53411 133
Internet: <http://www.tca.n3.net>



AN:



Mai, Juni
2005

Jahrgang 48,
Ausgabe 3

Österr. Post AG Info Mail Entgelt bezahlt.
Falls unzustellbar, / verzogen bitte mit neuer Adresse an
Absender zurück.

In dieser
Ausgabe:

Die Seite des Präsidenten

Liebe Clubmitglieder !

Bei der Generalversammlung wurde der bestehende Vorstand wieder für 2 Jahre gewählt. Wir danken für das uns ausgesprochene Vertrauen und werden unser bestes geben, die Geschicke des Clubs auch in den nächsten 2 Jahren positiv zu beeinflussen.

Eine Änderung ist allerdings eingetreten, nämlich dass Stefan Hlawenka bereits vor einigen Monaten als Schriftführer ausgeschieden ist und wir dafür Werner Schmidt für dieses Amt gewinnen konnten.

Leider hat uns kurz nach der GV Josef Mörth mitgeteilt, dass

er aus zeitlichen Gründen, da er nun selbst ein Grundstück am Neufeldersee erworben hat, sein Amt als Platzwart zurücklegt.

Wir möchten uns daher auch an dieser Stelle ganz besonders herzlich bei unserem Peppi für die hervorragende, jahrelange Leistung bedanken, dass er in so vorbildlicher Weise uns so lange als Platzwart zur Verfügung gestanden ist. Es wird sicher schwer für uns werden, einen neuen und so zuverlässigen Platzwart zu finden wie es Peppi gewesen ist.

Erfreuliches aus dem Sport.

Bei den Staatsmeisterschaften Jugend D und

E die am 10. April in der Wiener Stadthalle abgehalten wurde, haben unsere Leistungssportler erneut Medallienränge belegt.

Unsere Staffel II mit Kamenski, Mitterer Höllich und Griesser erreichte den 3. Platz und Max Griesser belegte ebenfalls den 3. Platz im 50m Flossenschwimmen sowie im 200m Flossenschwimmen.

Wir gratulieren dazu recht herzlich unserem gesamten Team sowie natürlich unserem Trainer Walter Nadeje. Mehr Fotos auf unsere Webseite.

Mit tauchsportlichen Grüßen Euer Präsident
Eddi Heusler

Seite des Präsidenten	1
Nachtrag zur GV Sonderführung	2
Termine	2
Postkasten	3
Vorstand	3
Neufeldersee News	3
Fotowettbewerb	4
ABC des Tauchens	5
Schluss mit durstig	7
Tauchreisen	8



Nachtrag zur Generalversammlung 2005

Bei der letzte Generalversammlung ist uns leider ein Fehler unterlaufen.

Nach der Neuwahl des Vorstandes hätte für die nächste Legislaturperiode eine neue Kontrolle gewählt werden müssen. Darauf wurde vergessen.

Es gibt nun 2 Möglichkeiten, entweder eine neue außerordentliche Generalversammlung einzuberufen um die neue Kontrolle von Euch, den Mitgliedern durch Zuruf zu wählen und zu bestätigen oder Ihr akzeptiert den unten stehenden Vorschlag, ohne viel Bürokratismus die bisherige Kontrolle durch Michael Illetschko und eine weitere Person durchzuführen zu lassen.

Wir haben daher Michael Illetschko aufgefordert eine 2. Person zu wählen um gemeinsam für die nächsten 2 Jahre den Vorstand zu kontrollieren.

Als 2. Kontrolle wurde Lukas Schmidt von Michael Illetschko vorgeschlagen.

Wir stellen daher Lukas Schmid hiermit zur Wahl/Bestätigung dass er von Euch als 2. Kontrolle akzeptiert wird.

Wenn bis zum 15. Mai keine Einwände seitens Euch, der Mitglieder an den Vorstand gemeldet werden, so gilt Lukas Schmidt als 2. Kontrolleur als bestätigt.

Eventuelle Einwände sind in schriftlicher Form per Brief oder e-mail (praesident.tca@chello.at) an den Verein zu richten.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

Der Vorstand des TCA

Sonderführung für den TCA

Unser langjähriges Mitglied Franz Bick zeigt uns nicht nur am 23. Mai einen interessanten Vortrag mit 6x6 Dias über die Weltmeisterschaft in der Unterwasserjagd aus Cuba im Jahr 1968, er verfügt auch über besondere Kontakte zu Herrn **Dr. Ernst Miksch**, dem Direktor des **Naturhistorischen Museums** und der wiederum hat sich bereit erklärt für die Mitglieder des TCA eine **Sonderführung** durch die Fischabteilung des Museums, im speziellen den neu eröffneten „Dr. Hans Hass Saal“ zu organisieren. Wir haben uns dabei mit ihm auf den 15. Juni als Termin geeinigt. Beginn ist um 19:00 Uhr und Treffpunkt beim Seiteneingang Ringstr. des Museums, bei **GRATIS Eintritt** für Clubmitglieder. Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme bei diesem außergewöhnlichen Event.

Anmeldung im Clubabend.

TERMINE 2005

	Datum	Ort	Event	Vortrag
Mai	Montag 02.05.05	Clublokal	Beginn 19:00 Clubabend	Nostalgievortrag Alte Filme Hvar 1963, Korsika 1973 von Ernst Titelbach
	Montag 23.05.05	Clublokal	Clubabend	Bick Franz 6x6 Dias UW-Jagd Weltmeisterschaft in Cuba 1968
Juni	Montag 06.06.05	Clublokal	Clubabend	Ostafrika Safari 1968 Eddi Heusler —DVD Dias
	Mittwoch 15.06.05	Naturhistorisches Museum	Sonderführung der Fischabteilung Beginn 19:00 Uhr	Eintritt für TCA Mitglieder frei
	Montag 20.06.05	Clublokal	Clubabend	Plass Hans Video Thailand und Burma Tauchen

ACHTUNG: das Floridsdorfer Hallenbad ist am 21.5.05 gesperrt

Information über kurzfristige Badsperren findet Ihr auf unserer Homepage www.tca.n3.net

TERMINVORSCHAU Tauchen in Österreich:

14/15 August Tauchfahrt Steyr Durchbruch, Anmeldung erforderlich / Zimmerreservierung bei Eddi 0664 814 1378
30/31. Juli Tauchfahrt an den Attersee. Anmeldung bei Eddi

IMPRESSUM: TAUCHCLUB AUSTRIA erscheint 5-6 Mal im Jahr und ist ein klubinternes Mitteilungsblatt. Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Tauchclub Austria A-1100 Wien Gudrunstraße 21. Telefon 604 18 26
Druck: Titelseite, ASKÖ, 1110 Wien Hasenleitengasse 73. Bankverbindung: Bank Austria Konto Nr.: 697 339 000 BLZ 20151
Für den Inhalt ist der Verfasser verantwortlich. Weder die Autoren noch der Klub übernehmen irgendeine Verantwortung bzw. Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten. Die in diesem klubinternen Mitteilungsblatt veröffentlichten Angaben, Daten, Preise usw. erfolgen ohne jegliche Verpflichtung, Gewähr oder Garantie der Autoren oder des Klubs.
Annahmeschluss für Artikel im Mitteilungsblatt ist 10 Tage vor der Veröffentlichung.

FUNDGRUBE: SUCHE - VERKAUFE

Camaro Damen Tauchanzug

Größe 38, CAMARO 7 mm in Top Zustand um € 110,-
Der Anzug hängt im Clublokal zur Anprobe.

SONY Marine HVL-M20

2 Lampen a 20 W €700,- für beide
Elfi und Hans Plass Tel. 920 6081

Scubapro Jacket XL um €150,-

Tauchanzug Bora Bora Gr. 56 um €90,-
Karl TYKALSKY Tel. 01/869 4735

Hilfsaktion

Entkrautung auf der alten Donau

Brauche eure Hilfe!!!

Oliver Bures (Manager) von Club Danube am Arbeiterstandbad hat mich gebeten ihm mit dem jährlichen Algenproblem im Bereich des Klubs zu helfen.

Bitte mit Lukas Schmidt Tel. 06641746408 in Verbindung setzen

POSTKASTEN

Präsident: praesident.tca@chello.at Web: www.tca.n3.net

Postanschrift: Gudrunstr. 21, A-1100 Wien, Tel. 01/ 604 1826, Fax 53411 133



Neufeldersee: Weekendstr. I, Parz. 61-63, A-7053 Hornstein

Bad: Floridsdorfer Hallenbad, Franklinstr. 22, A-1210 Wien

DER VORSTAND DES TCA

Präsident	Eddi Heusler	Mobil 0664 814 1378
Vizepräsident	Robert Tscheitschonig	Mobil 0676 302 0062
1. Kassier	Philipp Kainz	Tel. 263 53 93 Mobil 0699 1103 3064
2. Kassier	Markus Kolbeck	Tel. 06650 973 0322
1. Schriftführer	Werner Schmidt	Tel. 9474486 Mobil 06644930408
2. Schriftführer	Rudolf Bauer	Tel. 495 46 03
Gerätewart	Christian Lörincz	Mobil 0699 1048 4260
Platzwart Neufeld	Josef Mörth	Tel. 983 5564
Leiter der Ausbildung	Walter Nadeje	Mobil 0676 672 6177
Jugendbetreuer	Walter Nadeje, Karl Nadeje	
Übungsleiter	Walter Nadeje	

Neufeldersee NEWS

Liebe Freunde unser LANGJÄHRIGER Platzwart Josef Mörth hat sein Amt zurückgelegt und wir suchen einen neuen Platzwart. Wer sich dafür interessiert, bitte bei einem Vorstandsmitglied melden. Das Platzwart Häuschen steht natürlich dem „Neuen“ Platzwart zur Verfügung.

Walter Nadeje hat sich bereit erklärt interimsmäßig die Aufgaben des Platzwarts zu erfüllen, aber er kann dies nicht auf Dauer machen, da ihm die Zeit dazu fehlt.

Die weiteren Ausbauarbeiten werden von Walter und seinem Team in Angriff genommen, so dass wir bis zum Sommer sicher mit allen Renovierungsarbeiten fertig sind.

Fotowettbewerb von Unterwasserwelt.de

Titel des Wettbewerb 2005:

SCHWEBEN

Auch 2005 veranstaltet das Magazin UnterWasserWelt wieder seinen Leserfotowettbewerb mit ganz besonderen Sachpreisen für die drei Erstplatzierten.

Neu ist dieses Jahr die Ausschreibung exklusiv für Digitalfotos um der enormen Nachfrage hier auch Rechnung zu tragen. Um die verwendete Aufnahmetechnik auch einmal sichtbar zu machen bitten wir bei den Bildeinsendungen diesmal auch den Kamera-, Gehäuse-, Blitz und Lampentyp zu nennen. Wurden Weitwinkelvorsätze und Domeports verwendet bitte diese Info mit hinzufügen.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle digital unter Wasser produzierten Fotos, die dem Titel des Wettbewerbs entsprechen und bei Einsendung die Technikdaten (Kamera-, Gehäuse-, Blitz und Lampentyp, evtl. Weitwinkelvorsätze und Domeport) ausweisen.

Pro Fotograf können diesmal bis zu 4 Motive eingereicht werden.

Alle Bildrechte müssen beim Fotografen liegen. Mit der Bildeinsendung stimmen die Bildautoren der Veröffentlichung der Bilder und Daten im Zusammenhang des Wettbewerbs bei UnterWasserWelt und bei den Wettbewerbspartnern zu.

Es gibt keine Vorgaben bezüglich der Motivwahl, es können Taucher, Schnorchler, Gegenstände oder Tiere gezeigt werden, die das Gefühl des Schwebens unter Wasser vermitteln.

Pool, Süßwasser oder Meer sind freigestellt.

Es werden die Grafikformate JPG, TIF oder BMP angenommen.

Bildverbesserungen durch übliche Retuschen mit Grafiksoftware sind zulässig, Montagen (zusammenführen verschiedener Bildteile zu einem neuen Bild) sind nicht zulässig.

Die Bildgrößen in cm 10 x 15, in Pxl 425 x 283 mit 72 ppi Auflösung
Bei Einsendung größerer Formate werden diese entsprechend bearbeitet.

Bildeinsendungen ausschließlich online per eMail senden an:
fotowettbewerb-2005@unterwasserwelt.de

Einsendeschluss ist der 30. November 2005, 24:00 Uhr

LESERJURY

Vom 1.12.2005 bis 31.12.2005, 24:00 Uhr können alle Leser des Magazins online über die Gewinner abstimmen. Das Votum enthält die Nennung von drei Teilnehmerfotos, gelistet nach der Veröffentlichungsnummer, in der Reihenfolge 1. bis 3. Platz.

Die Freischaltung der Leserjury – eMail Adresse erfolgt zum 1.12.2005

Jeder Leser kann sich nur einmal am Votum beteiligen. Mehrfachabstimmungen der selben Leser werden neutralisiert. Für die Wahrnehmung der Gewinnchance genügt die Teilnahme am Leservotum, es ist nicht erforderlich auf das Siegerbild abgestimmt zu haben.

Das Engagement unserer Leser wird wie immer durch einen besonderen Sachpreis belohnt, der unter den Einsendern zur Leserjury verlost wird. Die Gewinnermittlung erfolgt über den Partner der Leserjury – OLYMPUS Deutschland.

Mitarbeiter der Redaktion UnterWasserWelt und deren Angehörige sind von der Teilnahme an der Leserjury ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Weitere Informationen findet Ihr unter

http://www.unterwasserwelt.de/html/fotowettbewerb_2005_teilnahme.html

Viel Spass und Erfolg wünscht Euch der gesamte Vorstand.



Lexikon—ABC des TAUCHENS 3/P-S

PADI Europe Abkürzung für Professional Association of Diving Instructors.

Adresse:

Oberwilerstr. 3
CH-8442 Hettlingen/Schweiz
Tel. +41-52-392727
Fax +41-52-391887

PADI ist eine kommerzielle Tauchorganisation, die grundsätzlich die CMAS-Brevets zur Fortsetzung der Ausbildung im PADI-System respektiert. Im einen oder anderen Fall wird ein zusätzlicher Spezialkurs verlangt. Bei den InstruktorInnen sind Crossover-Lehrgänge verlangt. PADI Europe ist Gründungsmitglied des ->RSTC Europe.

Panik Durch Atemnot oder andere unvorhergesehene Ereignisse während des Tauchgangs sowie beim Schwimmen an der Wasseroberfläche kann bei jedem Taucher Panik auftreten.

Bei plötzlich auftretender Panik (z.B. durch Schreck) ist zu verhindern, dass der Taucher nach oben durchschießt, um ihn vor der Gefahr eines Lungenrisses zu bewahren. Allmählich entstehende Panik kann der Ausbilder bei einem Taucher an wachsender Hektik und schneller Atmung erkennen und oftmals durch Höhersteigen, beruhigendes Einwirken und Handkontakt beheben, bevor sie zum Ausbruch kommt.

Panikaufstieg ->Notaufstieg unter Panikzuständen bzw. Durchschießen unter Panik.

Partialdruck siehe ->Dalton.

Pascal Alte Druckeinheit: 1 bar =105 Pascal.

Pendelatmung siehe ->Kohlendioxidvergiftung.

Pflichtzeichen siehe ->Unterwasserzeichensprache.

Pleurablatt Lungenfell und Rippenfell

Pleuraspalt Lungen- und Rippenfell zusammen bilden die allseits ge-

schlossene Brustfellhöhle.

Pneumothorax = Lungenkollaps.

Preßlufttauchgerät Unter einem PTG versteht man hier ein einsatzfertiges Gerät, das mindestens aus einer Druckluftflasche mit Ventil und einem ->Atemregler besteht.

Prüfdruck der ->Druckluftflasche beträgt das 1,5fache des zulässigen Fülldrucks.

PTG ->Preßlufttauchgerät.

Puls an der Halsschlagader sollte während der ->Herz-Lungen-Wiederbelebung in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden, um die Effektivität der Maßnahmen oder auch das "Wieder-in Gangkommen" der Eigenfunktionen des Verunfallten festzustellen. Die Kontrolle sollte erstmals nach 1 Minute und dann alle 5 Minuten erfolgen.

Q

Querschnittslähmung Bilden sich bei der Dekompressionskrankheit Typ 2 Gasblasen im Rückenmark, so ist die Nervenleitung erst ab hier für das entsprechende Versorgungsgebiet unterbrochen. Es wird dann zu einer symmetrischen Verletzung des Nervenbaumes kommen im Sinne einer Querschnittslähmung, die je nach Höhe im Rückenmark zu einer Lähmung der Beine oder zusätzlich der Arme führt.

R

Rauchen Mit dem Tabakrauch wird die Einatemluft neben dem Zellgift Nikotin auch mit Kohlenmonoxid ->Kohlenmonoxidvergiftung angereichert, so dass in Abhängigkeit von Menge und Rauchgewohnheit ein nicht unwesentlicher Anteil des Hämoglobins für den Sauerstofftransport blockiert ist. Ferner dringen mit dem Rauch Mikropartikel tief in den Bronchialbaum - letztlich bis in die Avelolen - ein und führen dort zu lokalen Reizerscheinungen (Bronchitis) und zur

Verengung der Bronchien (Erhöhung des Atemwiderstandes).

Pathologisch-anatomisch bedeutet dies eine Anschwellung der Schleimhaut mit vermehrter Sekretbildung, wodurch der Querschnitt des Bronchialröhrchens verkleinert wird. Die Ausdehnung der Luft in den dahinterliegenden Abschnitten entsprechend dem ->Boyle-Mariotteschen Gesetz kann während der Auftauchphase zu einer Überdehnung oder einem Riß des Lungengewebes in diesem Abschnitt und zu lebensbedrohlichen Folgen führen.

Rautek-Bergegriff kommt für die Bergung eines bewußtlosen Tauchers an das Ufer zur Anwendung.

Rautek-Schultertragegriff Während mit dem ->Rautek-Bergegriff ein Verunfallter nur aus dem direkten Gefahrenbereich gebracht werden sollte, ist mit dem Schultertragegriff der Transport eines Verletzten über eine längere Strecke möglich. Auch das Bergen eines verletzten Tauchers aus dem Wasser ist auf diese Weise durchführbar.

Reanimation siehe ->Wiederbelebung.

Rebreather = Kreislaufgerät.

Refraktion (Brechung) Trifft ein Lichtstrahl auf die Oberfläche des Wassers, so wird ein Teil ins Wasser hinein gebrochen, der andere Teil in die Luft reflektiert.

Rekompression Erneute Kompression nach Tauchunfall, findet in der Druckkammer statt.

Rescue Diver Erweiterter Erste-Hilfe-Kurs des Tauchausbildungsverbandes ->PADI.

Reserve oder Reserveluft darf für die Tauchgangberechnung nicht benutzt werden, sondern muß für Notfälle zur Verfügung gehalten werden. Die Luftreserve beträgt mindestens 20% vom maximalen





Fülldruck der Flasche.

Reserveschaltung Ein ->PTG muß mit einer manuell zu bedienenden Reserveschaltung ausgerüstet sein, die dem Taucher unmißverständlich das Zuendegehen des Atemluftvorrates signalisieren muß.

Reservevolumen siehe ->Atemvolumina.

Residualvolumen = Restvolumen, ->Atemvolumina.

Resorption = Aufnahme.

Restvolumen = ->Residualvolumen.

Rettungsgriff siehe ->Rautek-Bergegriff und ->Rautek-Schultertragegriff.

Rettungshubschrauber siehe ->Notfälle.

Rettungsweste siehe ->Grundausrüstung des Bootes

Rippenfell siehe ->Pleuraspalt.

Röhrenblick siehe ->Tiefenrausch.

Rohrfedertiefenmesser siehe ->Tiefenmesser.

Rote Blutkörperchen = Erythrozyten.

RSTC Europe Abkürzung für Recreational Scuba Training Council Europe. Ende 1994 haben sich neun gewerblich orientierte Tauchorganisationen (siehe auch ->Tauchsportorganisationen) in Europa zusammengetan und in Zürich das RSTC Europe gegründet. Ziel dieses Zusammenschlusses ist die Normierung des Tauchausbildung bzw. die Definition von Mindestanforderungen, die bei der Ausbildung von allen beteiligten Verbänden gewährleistet werden.

Rückatmung siehe ->Kohlendioxidvergiftung.

S

Salmiakgeist siehe ->Vergiftung durch Meerestiere - Behandlungsmaßnahmen.

Sättigung Sobald sich ein Taucher im Wasser höheren ->Umgebungsdrucken aussetzt, sättigen sich Blut und Körpergewebe nach dem ->Gasgesetz von Henry entsprechend dem Umgebungsdruck mit den in der Lunge vorhandenen Gasen auf. Beim Tauchen mit Druckluft ist dabei nur die Aufsättigung mit dem Inertgas N₂ von Bedeutung.

Sättigungstauchen Verweilt ein Taucher so lange in der Tiefe, bis alle seine Körpergewebe vollständig gesättigt sind, so spricht man von einem Sättigungstauchen (engl.: saturation dive). Beim Tauchen mit Preßluft wäre dieser Zeitpunkt erst nach über zwei Tagen erreicht, da die langsamsten Gewebe eine Sättigungshalbwertzeit von über 10 Stunden haben. Ab Erreichen der Sättigung bleiben die erforderlichen Dekompressionszeiten für den Taucher konstant, d.h. die Relation zwischen effektiver Arbeitszeit unter Wasser und unproduktiver Dekompressionszeit wird um so günstiger, je länger der Taucher unter Druck bleibt. In der Offshore-Industrie (Gas-, Ölförderung etc.) führen Taucher daher oft mehrwöchige "Tauchgänge" durch. Zwischen ihren Einsätzen im Meer verbringen die Taucher dabei die Ruhezeiten in Druckkammern auf einer Bohrplattform oder an Bord eines Schiffes. Zum Arbeiten werden sie mit einer kleinen Druckkammer (engl.: Bell) wie mit einem Fahrstuhl bis zu ihrer Arbeitstiefe gebracht.

Sättigungszeit Für die Entstehung der ->Dekompressionskrankheit/ Caissonkrankheit ist wesentlich, wie lange der Taucher unter dem erhöhten Druck geatmet hat, dass die verschiedenen Gewebe unterschiedlich lange Sättigungszeiten (Minuten bis Stunden) und unterschiedliche Löslichkeitskoeffizienten aufweisen.

Salzkristalle sind kristalline Rückstände von Meerwasser. Wenn Salzwasser verdunstet, bleiben kleinste Salzpartikel zurück. Diese können nicht nur Korrosionsvorgänge wie Lochfraß initiieren, sondern außer-

dem als Rückstände auf Dichtungsflächen oder an O-Ringen Undichtigkeiten verursachen. Schon wenige Salzpartikel sind dabei in der Lage, die Dichtfähigkeit eines O-Ringes außer Kraft zu setzen. Nach dem Tauchen im Salzwasser sollten deshalb nicht nur alle Geräte mit Süßwasser abgespült werden, sondern freigelegte O-Ringe, etwa bei UW-Kameras und -Lampen auf Salzurückstände überprüft werden. Haben sich kristalline Spuren gebildet, wird der O-Ring entfernt und ebenfalls mit Süßwasser abgespült. Auch die Dichtfläche muß auf Salzpartikel oder andere Fremdkörper überprüft und gereinigt werden.

Salzverlust des Körpers kann zu Hitzekrämpfen und einem *Hitzeschlag* führen. Die natürliche Reaktion des Körpers auf Hitze ist Schwitzen. Dieser Vorgang soll durch die Verdunstung von Flüssigkeit einen Kühleffekt erzielen und einer ->Hyperthermie vorbeugen. Beim Schwitzen verliert der Körper jedoch nicht nur Flüssigkeit (->Dehydration) sondern auch Mineralien und Kochsalz. Wird zuviel Kochsalz ausgeschwitzt, beeinflusst dieser Salzverlust die Mechanismen der Muskelkontraktion und Muskelerregbarkeit. Um dem Salzverlust des Körpers vorzubeugen sollen mineralienhaltige Flüssigkeiten getrunken werden, jedoch keine alkoholischen Getränke.

Fortsetzung folgt



Schluss mit durstig

Von Jochen Schmitz Dipl. oec. troph INSTITUT FÜR SPORTER-NÄHRUNG e.V. 3.02 / 4.03

Richtiges Trinken ist ein entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beim Tauchen. Nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit leidet unter Flüssigkeitsmangel, sondern auch die mentale Fitness, die besonders bei Aktivitäten wichtig ist, bei denen Beweglichkeit und Koordination gefordert sind.

Der Mensch ist kein Kamel, seine Flüssigkeitsspeicher sind begrenzt. Deshalb muss er, und insbesondere der Taucher, viel trinken. Wasser reguliert die Körpertemperatur und spült Giftstoffe aus dem Organismus. Es hält das Blut dünnflüssig, und versorgt so die Muskelzellen mit den notwendigen Nährstoffen und Sauerstoff. Der Spruch: "Wenn der Durst kommt, ist es zu spät", gilt auch für Taucher. Durst ist ein Warnsignal des Körpers und weist auf einen bereits bestehenden Flüssigkeitsmangel hin. Die Schweißverluste können bei hohen Außentemperatur bis zu 2,5 l pro Stunde betragen. Zum Ausgleich der Verluste sind Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 – oder Fruchtsaftschorlen mit diesem Mineralwasser gut geeignet. Spezielle Sportgetränke können – müssen aber nicht sein. Bis zu einem Liter Getränk kann der Körper pro Stunde über Magen und Darm aufnehmen. Wird ein Flüssigkeitsdefizit nicht ausgeglichen, spürt man die Folgen schnell. Schon bei Flüssigkeitsverlusten von zwei bis drei Prozent des Körpergewichtes sinkt die physische Leistung, bei einem Gewicht von 80 Kilo entspricht das etwa zwei Litern. Doch nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt durch Flüssigkeitsmangel ab, auch die geistige Leistung verschlechtert sich. Die Konzentration lässt nach, das Gehirn brennt auf Sparflamme. Im Rahmen der Rosbacher Trinkstudie konnte eindrucksvoll nachgewiesen werden, dass unter den Medizinstudenten der Universität Erlangen-Nürnberg diejenigen die besten Abiturnoten hatten, die am meisten getrunken hatten. Besser denkt, wer richtig und ausreichend trinkt.

Der empfohlene Richtwert für den individuellen Getränkebedarf beträgt etwa ein Milliliter Flüssigkeitsverlust pro Kilokalorien Energieverbrauch. Bei einer Tour de

France - Bergetappe, bei der die Radprofis 6000 Kalorien verbrennen, müssten demnach sechs Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Tatsächlich trinken die Profis diese Menge, weil sie sich der Folgen der Dehydrierung bewusst sind.

Hobbytaucher, Kinder und besonders alte Menschen decken ihren Bedarf meist nur unzureichend. Sie benötigen mindestens 1,5 bis 2,0 Liter pro Tag, über den Tag verteilt. Doch selbst diese geringere Flüssigkeitsmenge täglich aufzunehmen, muss man wieder (er) lernen. Meist wird durch Stress oder soziale Abhängigkeitsstrukturen zu wenig getrunken und die Flüssigkeit fehlt, besonders beim Tauchen. Der Durstmechanismus ist kein effektiver Helfer. Häufig wird das Durstgefühl nicht wahrgenommen oder unterdrückt. Die Folge: Ein Flüssigkeitsmangel, den man oft nicht einmal 24 Stunden nach der Belastung ausgeglichen hat. Deshalb der Tipp: Wiegen Sie sich vor und nach dem Tauchen - die Gewichtsänderung in Kilogramm entspricht ungefähr dem Flüssigkeitsverlust in Litern. Mindestens 75 Prozent dieser Menge sollten Sie in den ersten zwölf Stunden nach einem Tauchgang wieder aufnehmen. Dabei muss man sich das regelmäßige Trinken im Tagesablauf fest einplanen, fast aufzwingen oder idealer Weise die Uhr danach stellen. Wenn der erste Morgenurin nach einer Belastung wieder farblos ist, stimmt die Wasserbilanz des Körpers.

Deshalb: Trinken bevor der Durst kommt!

Flüssigkeitsdefizite beeinflussen körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Im Rahmen des 40. Wissenschaftlichen Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Potsdam stellte das Institut für Sporternährung e.V. die Ergebnisse der Rosbacher Trinkstudien vor.

Flüssigkeitsdefizite haben bedeutsame Folgen für nahezu alle Bevölkerungsgruppen, beispielsweise in Beruf, Schule oder beim Sport. Der Einfluss von Flüssigkeitsmangel auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei verschiedenen Personengruppen wurde in den vier Teilstu-

dien der Rosbacher Trinkstudie untersucht.

Im ersten Teil erfolgte eine Befragung von Studenten zu ihrem Trinkverhalten während ihrer Abiturzeit. Es zeigte sich, dass die Schüler mit besonders guten Noten auch am meisten getrunken hatten. Dass bei Flüssigkeitsmangel Informationsaufnahme und – Verarbeitung sowie der Wissenserwerb sinken und das Interesse am Alltagsgeschehen abnimmt, belegt die zweite Studie. Im dritten und vierten Teil wurde bei Medizinstudenten und Grundschulern der Zusammenhang von Trinkgewohnheiten und Lernleistung geprüft. Es konnte dargestellt werden, dass die Aufmerksamkeit durch das Trinken während Lernveranstaltungen gesteigert wird. Des Weiteren zeigten sich Mängel in der Kenntnis über die Wichtigkeit des Trinkens und der Versorgung mit Flüssigkeit während einer Lernveranstaltung.

Die in diesen Studien gewonnenen Ergebnisse spiegeln wieder, welche große Bedeutung die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme hat und dass in vielen Bereichen noch Informationsbedarf zu diesem Thema besteht. Über den Tag verteilt sollten mindestens 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, zuzüglich des Ausgleichs der Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen (Hitze, Sport). Hierzu empfehlenswerte Getränke sind u.a. mineralstoffreiche Mineralwässer, Frucht- und Gemüsesaftschorlen, Erfrischungsgetränke und alkoholfreies Bier.

Weitere Informationen zum Thema Trinken könnt Ihr gegen Euro 1,53 in Briefmarken für das Rückporto beim Institut für Sporternährung e.V., Stichwort: Schluss mit durstig - Tauchen, - In der Aue, 61231 Bad Nauheim, anfordern.

ZEITUNGSZUSTELLUNG PER E-MAIL

Bitte sende Deine e-mail Adresse an : eddi.heusler@chello.at

Kennwort : Zeitung per e-mail



Tauchkreuzfahrt Ägypten der tiefe Süden mit der M/S ICEBIRD

25. August – 1. September

M/Y ICEBIRD

Das Schiff ist für maximal 14 Personen ausgerichtet.

Baujahr 1992,

Breite 6 m, Tiefgang 1,2m

Kabinen: 6 mit DU/WC

Kompressor: 2 im Maschinenraum

Tauchdeck mit kalt und Warmwasserdusche.

2004 komplett neu renoviert.

25.08. 06:00 Zusammentreffen am Flughafen Wien Schwechat
06:55 Abflug von Wien mit Austrian Airlines OS 9511
12:10 Ankunft in Hurghada und Transfer zum Schiff
Einwöchige Kreuzfahrt auf der Südroute, Shaab Sharm, Shaab Maksur,
Shaab Claude, Abu Galawa, Shab Samaday, Elphinstone Riff...

01.09. Rückkehr nach Hurghada
Transfer zum Flugplatz
12:15 Abflug mit Austrian Airlines OS 9512
18:00 Ankunft in Wien

Pauschalpreis für Flug, Schiff, Transfer, Vollpension,
Tee, Kaffee, Mineralwasser, 3-4 Tauchgänge pro Tag
Flaschen, Blei, Tauchguide Hubsli angefordert.

€1.160,- pro Person in Doppelkabine

Flug Wien – Hurghada – Wien inkl. 20 kg Freigepäck

Zusatzkosten:

Visum Ägypten €22,-, Tauchgenehmigung Ägypten €18,-

Veranstalter: Columbus Ihr Reisebüro

Bitte um Beachtung der NEUEN Bestimmungen für Tauchen in Ägypten.

Noch 2 Plätze frei

Anmeldung bei: Columbus Ihr Reisebüro

Dr. Karl Lueger Ring 8, 1010 Wien, Tel. 01 534 11 114 (Eddi Heusler)