

unterwasser

Das Tauchmagazin

August 2014

TODESZONE

Im Labyrinth der Andrea Doria

FISCH-HOCHZEIT

Gruppensex im Attersee

TECHNIK: Ausrüstung
für alle Weltmeere

PRAXIS: Richtig tauchen
in kalten und warmen Gewässern

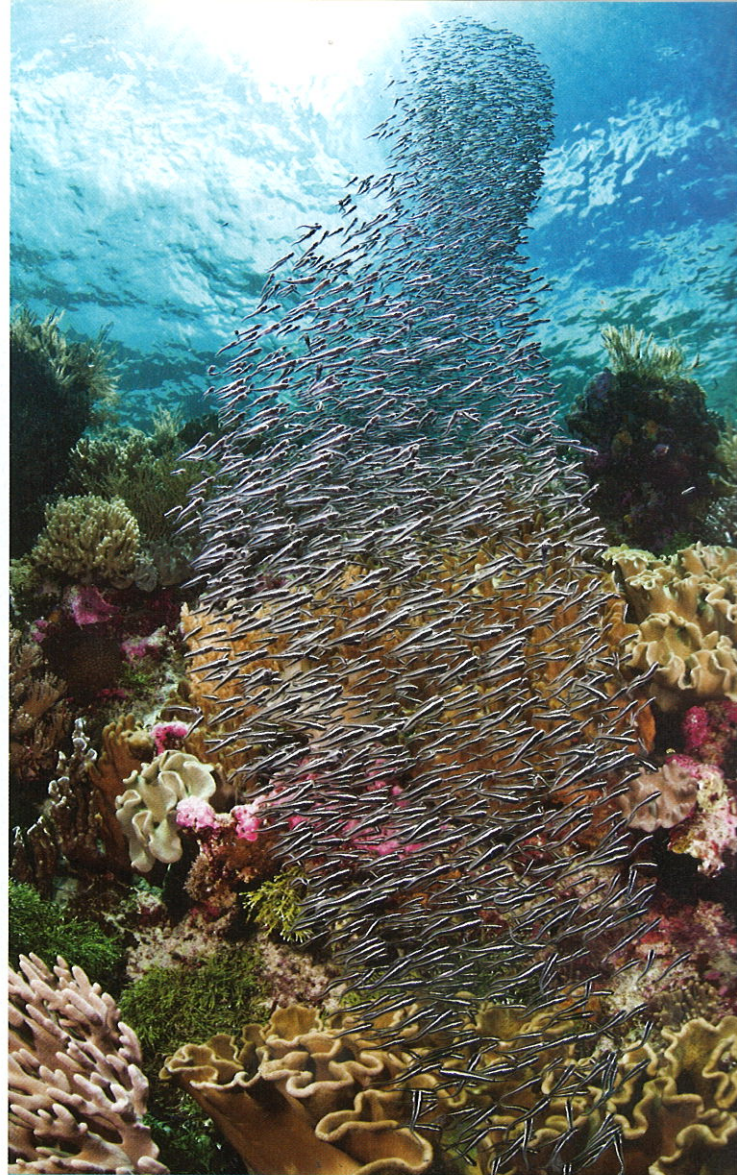
50 TOP TAUCHPLÄTZE DIE BESTEN SPOTS DER WELT

ISLAND SILFRA-SPALTE



Foto: Martin Strmiska

Tauchen zwischen zwei Kontinentalplatten, und dies im Süßwasser bei Sichtweiten von über 100 Metern. Die Reinheit des Wassers (Gletscherwasser, das aus unterirdischen Quellen des Thingvellir Sees hervorquillt und zwei bis vier Grad Celsius kalt ist) ist unübertroffen. Generell kann dieser Tauchplatz fast ohne Fischbestand in zwei Bereiche unterteilt werden: den eigentlichen Canyon mit der »Kathedrale« und die Lagune. Felsformationen prägen das Bild in der Spalte (Tiefe max. 20 Meter), atemberaubende Sicht der Lagune (Tiefe max. fünf Meter), was einen Durchblick von einer Seite zur anderen möglich macht. Die Spiegelungen der UW-Szene an der Oberfläche vermitteln das Gefühl, in einem surrealen Tunnel zu tauchen. Der Kick schlechthin: ein Tauchgang in der Silfra-Spalte zur Sommernachtssonne.



Ein Erlebnis ohnegleichen



„Nach 20 Jahren Tauchen rund um die Welt sind wir zum ersten Mal sprachlos. Wakatobi ist Sicherheit das letzte Paradies auf Erden!“

Dr. Marlies und Wolfgang Liebau, November 2013

 **wakatobi**

www.wakatobi.de



Verreise: Linienflüge ab Mitteleuropa nach Island starten 2014 von Amsterdam, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Genf, Hamburg, Köln, Kopenhagen, München, Stuttgart, Wien und Zürich nach Keflavik. Alternativ Fährverbindungen, aber sehr zeitintensiv.

Tauchbasis: Deutschsprachige Tauchbasis in Reykjavik (Dive-Is: www.dive.is).


Weitere Infos: www.visiticeland.com, www.silfra.org, www.thingvellir.is/english.aspx



 **Sicht:**
100 + Meter

 **Tauchtiefe:**
0-20 Meter

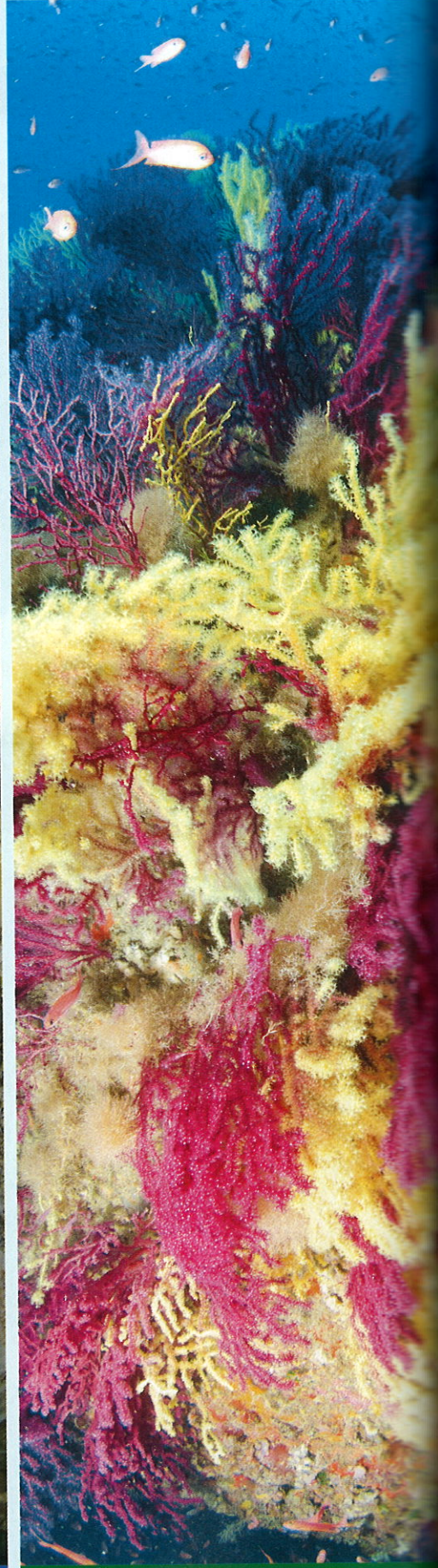
 **Schwierigkeit:**
mittel

A large underwater photograph showing a narrow, dimly lit cave passage. The walls are made of dark, jagged rock formations. A diver is visible in the distance, swimming through the passage. The water is clear and blue.

PRAXIS: VON KALT BIS WARM

Die besten **50 Tauchplätze** der Welt (Seite 24 bis 66) – zum Teil sind sie voneinander so verschieden wie ein Kühlschrank und eine Sauna. Wir haben sie daher in **drei Temperaturzonen** eingeteilt: **KALT**, **GEMÄSSIG** und **WARM**. Beim Tauchen stellt jede Zone ihre eigenen Anforderungen. Welche, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Text Nina Zschiesche



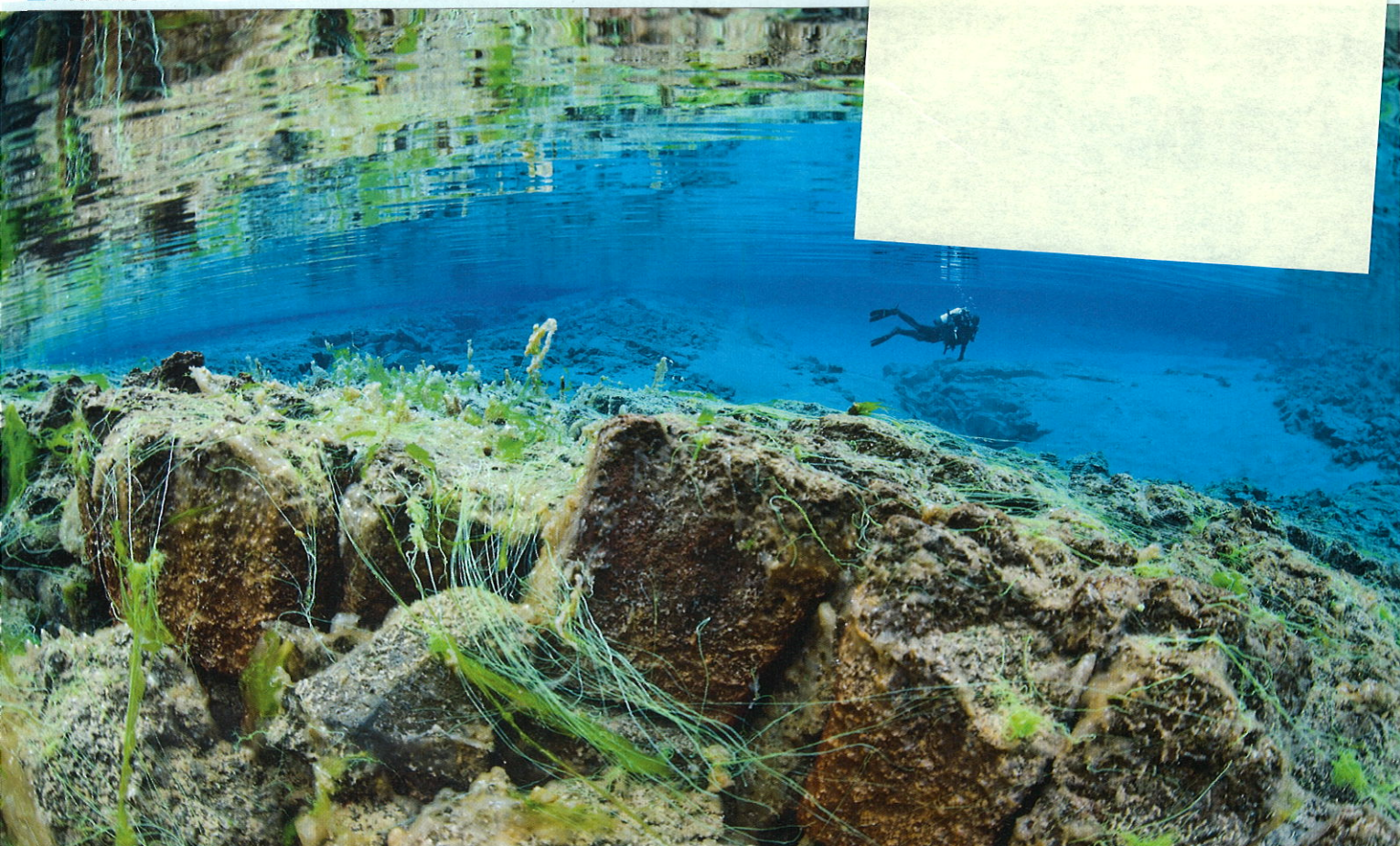
GEMÄSSIG

KALT



WARM

Fotos: Martin Sarrin



KALT: ISLAND, ALPENSEEN UND ANDERE FROSTZONEN

Durch die hohe Wärmeleitfähigkeit des Wassers kühlt der Körper im Wasser viel schneller aus als bei denselben Temperaturen an der Luft – er gibt im Wasser 75 Prozent mehr Wärme ab als an der Luft. Der starke Wärmeverlust im Wasser kann nur bis zu einem gewissen Grad durch Erhöhung des Stoffwechsels ausgeglichen werden, unterhalb einer Wassertemperatur von 20 Grad sinkt die Kerntemperatur des Körpers zwangsläufig ab. Zusätzlich kühlt der Körper durch die Atmung aus. Beim jedem Zug aus dem Atemregler atmet man sehr kaltes und trockenes Gas ein, das durch die Lunge befeuchtet und erwärmt werden muss – das kostet viel Energie und Wärme. Den Körper beim Tauchen warm zu halten, ist nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern auch der Sicherheit: Beim Frieren kühlen die Extremitäten aus und werden schlechter durchblutet. Dadurch wird der Stickstoff langsamer abgebaut und das Risiko für einen Dekompressionsunfall steigt. Eine beginnende Unterkühlung äußert sich durch Kältezittern und ein Schmerzgefühl an den Füßen, Knien und Genitalien. Der Körper ist im Alarmzustand,

Puls und Blutdruckwerte sind erhöht. Schon beim Eintauchen des Gesichts in besonders kaltes Wasser merkt man diesen Effekt deutlich: Das Herz klopft und die Atmung erhöht sich heftig. Taucher mit Asthma, Herzproblemen oder Kreislaufstörungen sollten daher zumindest auf den Abstieg im Eisloch verzichten.

Warm bleiben!

Um der Auskühlung beim Tauchen entgegenzuwirken, hilft nur ein adäquater Kälteschutz durch ein Mehr an Ausrüstung. Im Kaltwasser (unter zehn Grad) sollte es ein Trockski oder zumindest ein Sieben-Millimeter mit Trockenreißverschluss sein. Kopfhaube und Handschuhe sind unumgänglich, dabei bieten Trockenhandschuhe oder Dreifingerhandschuhe einen deutlich besseren Schutz als gewöhnliche Handschuhe.

Schon vor dem Tauchgang darauf achten, dass man warm bleibt, am besten dicke und winddichte Kleidung tragen und heißen Tee trinken. Nasstaucher können sich warmes Wasser in den halbtrockenen Anzug schütten, dann

dringt weniger kaltes Wasser ein, das der Körper erwärmen muss. Nach dem Tauchen sofort winddichte Kleidung und eine Mütze überziehen. Nasstaucher ziehen sich am besten in Innenräumen oder im Zelt um.

Kein Glühwein!

Auch wenn sich heißer Glühwein oder Grog wunderbar wohlig im Magen anfühlen, sollte man beim Tauchen darauf verzichten. Durch Alkoholgenuss wird die Kälte oft unterschätzt: Sie wird zwar weniger stark empfunden, da die Erregbarkeit der Kälterezeptoren abnimmt, wirkt aber deswegen nicht weniger stark auf den Körper ein. Vor allem wird durch Alkohol die Haut stärker durchblutet, was zu einer vermehrten Wärmeabgabe führt. Ein heißer Tee ist die bessere Wahl.

Nicht jammern!

Wer nach dem Tauchen friert, sollte das lieber für sich behalten. Jammern macht die Situation auch nicht besser und löst noch dazu einen negativen Effekt aus: Es steckt an. Kaum



Wembranrocki und flauschiger Unterzieher – Rüstzeug gegen Väterchen Frost.

klagt der eine über die Kälte, fängt der andere auch zu frieren an, obwohl ihm bisher gar nicht kalt war. Das kann sich so weit hochschaukeln, dass die ganze Tauchertruppe schlottert, selbst wenn es keinen Anlass dazu gibt. Dieser gruppendynamische Effekt wird in der Psychologie als soziale Ansteckung bezeichnet. Dabei breiten sich Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen in einer Gruppe aus und gleichen sich an. Also lieber die Zähne zusammenbeißen und die positiven Seiten des Tauchgangs in den Fokus rücken. Aber trotzdem genau in sich hineinhören, ob es sich nur um ein leichtes Frösteln oder ein ernsthaftes Frieren handelt. Das sollte natürlich nicht vernachlässigt werden. Dann lieber den nächsten Tauchgang auslassen oder kürzer machen.

Trockentauchen

Auch gute Taucher fühlen sich bei ihren ersten Erfahrungen mit einem Trockentauchanzug zuweilen wie regelrechte Tauch-Idioten. Allein schon das An- und Ausziehen ist viel umständ-



Warm bleiben, lautet die Devise: Dabei helfen dicke Kleidung und heiße Getränke – Jammern oder Glühwein & Co. aber nicht.



Eis-Tauchgänge stellen eine besondere Herausforderung an die Psyche dar. Und an den Atemregler, der daher unbedingt doppelt vorhanden sein muss: zwei erste Stufen an zwei Ventilen.

licher als mit einem schlichten Neoprenanzug. Man muss sich samt Funktionsunterwäsche und Unterzieher in mehrere Schichten pellen, Hände und Hals in enge Manschetten stecken und unter all den Materialmassen den Trockenreißverschluss bis zum letzten Millimeter schließen. Richtig lustig wird es dann im Wasser: Die Luft, die durch das Brustventil eingelassen wird, sorgt zwar für Wärme, aber auch für einen Verlust der Balance. Die Luft zieht gnadenlos nach oben, wenn man nicht eine waagerechte Position einnimmt. Hält man die Füße nach unten, quetscht es einem die Beine zusammen, hält man sie nach oben, ist man schnell an die Oberfläche aufgekorkt. Ebenso teuflisch kann ein unbedachtes Zur-Seite-Drehen enden: Ist das Auslassventil am Arm weit geöffnet und man wendet sich mit dieser Seite der Steilwand zu, kann es schneller nach unten gehen und eng werden, als einem lieb ist.

Die ersten Schritte mit dem Trocki sollte man nicht in Eigenregie unternehmen und schon gar nicht unter schwierigen Bedingungen. Nicht ohne Grund gibt es eigene Kurse für das Trockentauchen. Es genügt aber auch, mit erfahrenen Trockentauchern ein paar Mal zu üben und sich die wichtigsten Kniffe zeigen zu lassen. Korken die Beine auf, muss man schon im ersten Ansatz mit Körperspannung und einem Aufrichten des Oberkörpers entgegenwirken. Im Notfall, wenn die Beine schon zu weit nach oben ragen, hilft nur noch ein Purzelbaum nach vorne. Eine präventive Alternative ist auch Fußblei. Lässt sich der Anzug nicht mehr durch das Armventil entlüften und droht ein Nach-Oben-Schießen, dreht man sich leicht in die Rückenlage, greift in die Halsmanschette und entlüf-

tet manuell, wahlweise geht das auch über die Armmanschette. Lässt sich das Einlassventil nicht mehr bedienen, hilft nur aufzutauchen, um der Quetschpresse zu entgehen.

Vereisung

Der Atemregler reduziert den hohen Druck in der Flasche auf Umgebungsdruck. Bei dieser Druckentspannung (Joule-Thompson-Effekt) kann das Gas im Regler Minusgrade erreichen. Die Ventile, die erste und die zweite Stufe sowie der Inflator können vereisen. Dann schließen der Atemregler oder der Inflator nicht mehr komplett und blasen dauerhaft ab. Um für den Ernstfall gerüstet zu sein, sollte man immer mit zwei kompletten Atemreglern an getrennten absperrbaren Ventilen tauchen. Wichtig ist hier auch die Verteilung der Mitteldruckschläuche. Bei der Betätigung des Inflators strömt zusätzlich viel Luft aus der Flasche. Wird parallel dazu geatmet, kommt schnell eine gefährliche Abkühlung von minus 30 Grad zustande. Der Inflator sollte deshalb am Zweitregler montiert werden, um die Last zu verteilen. Der Einlassschlauch für den Trocki kann am Hauptregler bleiben, da die Luftstöße nur kurz und in der Regel weniger heftig erfolgen.

Eine Vereisung des Atemreglers ist schon in der Entstehung spürbar: Die zweite Stufe bläst leicht ab und es bilden sich kleine Eisbröckchen. Dann den Zweitregler bereithalten, der am besten in Brusthöhe montiert ist. Das Ventil am Hauptregler schließen und auf den Zweitregler wechseln. Den Ablauf vorher üben und testen, ob man gut an die Ventile herankommt. Bläst der Inflator ab, einfach den Füllschlauch abziehen. ■ ➤