

**Bei Asthma verengen sich die kleinsten Atemwege aus einem Reflex heraus.**

**Es gibt hierfür verschiedene Auslöser.**

**So klappt's mit dem Tauchen trotz Asthma**

### **Punkte die abgeklärt oder festgelegt werden müssen!**

**Welche Auslöser sind die Ursache?**

- **Allergische Reaktion – Milben / Pollen usw.**
- **Stress**
- **Anstrengung**
- **Aufregung**
- **Wärme / Kälte**

Vor vielen Jahren durften Asthmatiker nicht tauchen. Es ist aber heute für viele Asthmatiker möglich, tauchen zu gehen. Nur einige Asthmaformen sind mit dem Tauchen nicht zu vereinen. Das wird Ihnen Ihr Arzt genau sagen.

- Bevor Sie einen Tauchschein machen, müssen Sie zum Gesundheitsamt oder Facharzt und dem Tauchlehrer eine Tauglichkeitsbescheinigung vorlegen. Erst dann kann es unter Wasser gehen.
- Wenn Sie Ihre Erkrankung beim Arzt angeben, wird er Sie sorgfältig untersuchen. In diesem Fall ist es ganz wichtig herauszufinden, an welcher Form des Asthmas Sie leiden.
- Sie sollten sich allerdings über eines im Klaren sein. Wenn Sie mit Asthma tauchen wollen und der Arzt Ihnen die Tauglichkeitsbescheinigung ausstellt, werden Sie immer ein **erhöhtes Unfallrisiko haben**. Sie können unter Wasser nur bedingt husten.
- Wenn Sie merken, dass Sie vor einem Tauchgang oft husten müssen oder es Ihnen nicht wohl ist, dann tauchen Sie nicht!
- Es gibt diverse Tauchgänge, beispielsweise das Strömungstauchen, die Sie zu sehr anstrengen würden. Der Tauchlehrer wird darauf achten, dass Sie diese Tauchgänge nicht mitmachen. Auch Eistauchen kann gefährlich werden, wenn Sie mit Asthma in einen Eissee springen.
- Sie sollten auch die sehr tiefen Tauchgänge nicht durchführen und nur langsam und kontrolliert aufsteigen.

## **Umgang mit d. Krankheit für betroffene Taucher**

a) Zunächst sind für Asthmatiker neben einer normalen Spirometrie die Bestimmung der Resistance sowie eine Spiroergometrie und nach Möglichkeit eine Kälteprovokation zu empfehlen. Die Kälteprovokation sowie auch der Belastungstest gelten gegenüber den medikamentösen Provokationstest als aussagekräftiger.

b) Asthmatiker, die tauchen sollten einer besonderen Schulung in Bezug auf ihren Sport unterzogen worden sein. Sie müssen von tauchmedizinisch spezialisierten und internistischen Ärzten auf die spezielle Situation, das Messen von Peak-flow-Messungen die Berechnung von Peak-flow-Quotient geschult sein. Tauchlehrer und Buddys müssen über die Erkrankung des Asthmatikers informiert sein.

c) Die Grenzen des Tauchsportes bei Asthmatikern hängt nicht nur von dem Schweregrad der Erkrankung, sondern auch von der Art des Tauchens ab. Asthmatiker sollten nicht in eiskalten Gewässern tauchen, bei belastungsabhängigem Asthma ist Strömungstauchen bzw. Anstrengende Tauchgänge im allgemeinen zu vermeiden.

**In jedem Fall muss sich jeder Taucher mit Asthma im Klaren sein, dass er auch bei stabilen Verhältnissen immer ein leicht erhöhtes Risiko mit sich trägt, einen Tauchunfall zu erleiden.**

## Klinik (Symptome)

Klinische Symptome von Asthma sind

- Anfallsweise Auftreten von Kurzatmigkeit und/oder Husten
- Auftreten von Brummen und Giemen (=Pfeifen) der Lunge
- Brustengegefühl mit Lufthunger und dem Wunsch aufrecht zu Sitzen

Das anfallsweise Auftreten geht häufig einher mit dem Kontakt von allergischen Substanzen wie Hausstaub (Atemnotanfälle im Schlafzimmer), bestimmten Pollen wie Bäume und Gräser (Auftreten zu bestimmten Jahreszeiten).

Anfälle können auch ausgelöst werden durch Kälte, Anstrengung und chemische Reize.

Zu Grunde liegt der Erkrankung einerseits eine erhebliche Überempfindlichkeit gegenüber den Stoffen und Reizen, zum Anderen eine definierte Entzündung mit Umbauprozessen des Lungengewebes. Auch Infekte können Asthma auslösen.

## Wir unterscheiden:

- Einerseits allergisches Asthma, hier treten Antikörper gegen Immunglobulin E auf.
- Etwa 30 bis 50 % der Asthmatiker haben ein nicht allergisches Asthma oder auch intrinsisches Asthma, welches häufig mit einer Überempfindlichkeit gegen Aspirin (ASS) oder bestimmte Antirheumatika (Diclofenac usw.) charakterisiert ist.
- Daneben gibt es auch Mischformen von allergischem und nichtallergischem Asthma, die sich häufig im Laufe der Jahre bei allergischem Asthma entwickeln.
- Insbesondere das allergische Asthma tritt häufig saisonal auf, da die Pollen nur zu bestimmten Zeiten fliegen.<

## Wir unterscheiden vier unterschiedliche Schweregrade von Asthma:

- Grad 1 – intermittierendes Asthma mit Symptomen seltener als 1x die Woche, tags oder weniger als 2x nachts mit kurzen Anfallszeiten.
- Grad 2 – geringgradig anhaltend mit Symptomen mindestens einmal die Woche aber nicht täglich und nächtliche Symptome häufiger als zweimal im Monat mit deutlicher Beeinträchtigung der Schlafphasen.
- Grad 3 – mittelgradig anhaltend mit täglichen Symptomen, nächtliche Asthmasymptome häufiger als einmal die Woche und erheblicher Beeinträchtigung von körperlicher Aktivität und Schlaf.
- Grad 4 – schwergradig anhaltendes Asthma mit dauerhafter und anhaltender Symptomatik und häufigen schweren Ausbrüchen die auch Krankenhausaufenthalte erforderlich machen.

Der Schweregrad der Asthmaeinteilung richtet sich einerseits nach dem Grad der Lungenfunktion und zum anderen nach der Ausprägung der klinischen Symptome.

Die Frage nach Tauchen mit Asthma kann nicht pauschal beantwortet werden, sondern stellt immer eine Einzelfallentscheidung nach ausführlicher Untersuchung durch Pulmologen und Tauscherarzt dar.

Voraussetzung ist eine gute Einstellung des Asthmas, eine mindestens durchschnittliche Lungenfunktionsprüfung (FVC, FEV1, PEF) und eine nicht durch Kälte oder körperliche Anstrengung auslösbare Asthmaform

## • **Risikofaktoren**

Schon das Tauchen selbst kann zum Asthmaanfall führen: Aus technischen Gründen ist das Atemgas trocken und kalt, was bedeutet, dass es bei erhöhter Empfindlichkeit der Atemwege zu einer Atemwegsverengung bis hin zum Asthmaanfall kommen kann. Begünstigend ist auch, dass der Atemregler üblicherweise nur Mundatmung erlaubt, so dass die physiologische Erwärmung und Befeuchtung der Einatemluft durch die Nase entfällt.

Aufgrund des höheren Umgebungsdrucks ist das Atemgas auch dichter. Das führt zu erhöhten Turbulenzen der Gasströmung in den Atemwegen und erhöht dadurch die notwendige Atemarbeit. Wird daneben nun noch der Durchmesser der Röhren verkleinert (Engstellung der Bronchien), wird die Gefahr drastisch erhöht.

Eine weitere Gefahr besteht darin, sollte der Betroffene Panikartig zur Oberfläche aufsteigt.

Somit scheint klar: Asthmatiker haben unter Wasser nichts zu suchen oder? Diese Sicht entspricht auch der Auffassung, die Tauchmediziner weltweit lange hatten.

Mittlerweile jedoch hat ein Umdenken eingesetzt, da es Taucher gab und gibt, die trotz Asthma über Jahre hinweg komplikationslos tauchen. Dennoch ist die Beurteilung der Tauchtauglichkeit von Asthmatikern insgesamt recht umstritten, und vor allem im englischsprachigen Raum galt lange ein konsequentes "Nein", was sich heute aber ein wenig gelockert hat.

Im deutschen Sprachraum gilt schon seit längerem zumindest im Bereich des Sporttauchens eine differenziertere Betrachtungsweise. **In der Regel sind Patienten, die regelmäßig unter Asthmaanfällen leiden, nicht für das Tauchen geeignet.**

DU bist der einzige der Kenntnis darüber hat wie DU dich fühlst oder die Signale interpretierst welche zu einem Asthmaleiden führen. In der Regel (nicht medizinisch sondern logisch) ist klar ob du Tauchen kannst oder nicht, denn ein Asthmatiker welcher stark leidet, welcher bei den geringsten Anstrengungen oder bei Umgebungsveränderungen Atemprobleme hat denkt nicht ans Tauchen. Also wenn du selbst einmal Tauchen willst ist es schon klar dass du DIR im Innern sicher bist dass du dies schaffen kannst ohne dich oder deinen Tauchpartner zu gefährden. Vielleicht treibst du sogar Sport und da hast du keine Probleme.

Durch eine Diskussion rund um Asthma mit einem Pneumologen betreffend Behandlung (Seretide, Ventolin) oder Ausführen des Tauchsportes, ist man zu der Erkenntnis gekommen dass:

Kein Asthmatiker ein erhöhtes Risiko in einer Sauna resp Türkisch Bad hat, dass Sport bei feuchtem Wetter (also die Anstrengung) bei regelmässigem Training während der Anstrengung kein Problem darstellt. Probleme oder Beschwerden gibt es meistens nach den Anstrengungen bei Nichtbeachten der Komplementär- Behandlungen nach dem Sport (warm anziehen gut abtrocknen oder die Zigarette danach) welche zu einer erhöhten Reizung der Atemwege führt. Hoher Druck, grössere Tiefen und Kälte betrifft jeden Taucher und Panikattacken können sogar den erfahrensten Taucher einnehmen. Als Asthmatiker musst du erstens wissen, wie schlimm ist dein Asthma, kannst du 3km am Stück normal laufen oder bringt dich allein der Gedanke an Sport schon ausser Atem.

Letzteres ist nicht begünstigend.

Lebst du normal in deinem Leben und musst bei schlechtem Wetter nur einmal am Tag oder 2 Mal Spray einnehmen? Dies dürfte kein Problem darstellen. Spreche mit deinem Pneumologen darüber und dieser wird dir die Vorurteile über Asthma / Tauchen genauso wie über Kortison (beide Themen über welche man Bände schreiben kann) nehmen. Du darfst immer nur Tauchen wenn mit dir alles OK ist und du keine Atembeschwerden hast. Erkältung, Schnupfen (Nasenspray Ephedrinbehandlung) Barotrauma und co. spielen für jeden eine Rolle. Ein ärztliches Attest muss jeder haben, aber auch mit einer asthmatischen Allergie unter Einhalten der Tauchregeln ist Tauchen grundsätzlich möglich.

**Bedenke immer:**

Informiere dich bei deinem Pneumologen und gib ihm **ALLE** Informationen, nur Tauchen mit Attest, immer zu Zweit, und nur wenn du nicht krank bist (moralisch gehört auch dazu).

WICHTIG: Um deine Kondition zu steigern und deine Lunge auf Fordermann zu bringen treibe Sport (über dem Meeresspiegel) um dich vor einer Safari oder Tauchganges vorzubereiten. Lasse dich nicht unterkriegen nur weil du Allergiker bist. Schliesslich sind Übermut, Gleichgültigkeit, Djangoeinstellungen und Besserwisserei Unterwasser die tödlichsten „Krankheiten“.