

Mikroblasen im Blutkreislauf können zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Insbesondere bei einer Verbindung (shunt) zwischen dem venösen und arteriellen Kreislauf (z.B. bei einem PFO) aber auch grundsätzlich ist es daher ratsam, die Anzahl der Blasen im Blut zu reduzieren.

**Die Regeln des Low-Bubble-Diving können helfen, sowohl der Entstehung als auch der Vergrößerung und Festigung der Blasen durch einfache Anpassung des Tauchverhaltens entgegen zu wirken.**

## Regeln des Low-Bubble-Diving

- Plane Deine Tauchgänge sorgfältig und sinnvoll
- beginne den Tauchgang mit maximaler Tiefe
- mache **keine JoJo-Tauchgänge**
- tauche eventuelle Wiederholungstauchgänge flacher als den vorhergehenden Tauchgang)
- **verlängere Deinen Sicherheitsstop** (z.B. auf 5-10 Minuten) in 3-5 Metern Tiefe
- mache **keine Deko-Tauchgänge**, halte die Nullzeit ein
- **reduziere** Deine **Aufstiegs geschwindigkeit**, insbesondere im Flachwasser ab 10 Meter
- **verlängere** Deine **Oberflächenpause**
- mache **maximal 2 Tauchgänge** pro Tag
- tauche mit **Nitrox** nach Lufttabellen
- vermeide weitere Risikofaktoren:
  - keine große Hauterwärmung durch Sonne, Dusche oder Sauna
  - Kälte
  - achte auf Deinen Wasserhaushalt und trinke ausreichend (Hydratation)
  - vermeide Rauchen
- vermeide Tätigkeiten, die einen Blasenübertritt (durch ein PFO) begünstigen:
  - keine Anstrengung am Ende des Tauchgangs, z.B. durch Strömung, Transport von Equipment oder durch anstrengende Ausstiege
  - keine körperliche Anstrengung in den ersten Stunden nach dem Tauchgang, z.B. durch Kraftsport, Jogging, Schwimmen, usw



Ein Befolgen dieser Regeln und Tipps ist natürlich keine Gewähr für jederzeit sichere Tauchgänge.

Auch ist für gewisse Tauchgruppen (z.B. Berufstaucher, Tauchlehrer) und in Notfallsituationen ein low-bubble-diving nicht konsequent durchführbar. Ein gewisses Restrisiko lässt sich leider nicht völlig ausschließen.

Grundsätzlich empfehlen wir jedem Taucher **regelmäßige Untersuchungen der Tauchtauglichkeit durch einen sachverständigen Arzt**. Gern beraten wir und unsere Ärzte Dich auch individuell zu Deiner Tauchtauglichkeit und Deinem Tauchverhalten.

aqua med wünscht Dir sichere und gesunde Tauchgänge!