



**Februar  
2006**

# *Club Nachrichten*



Clubadresse : TSVW Adalbert Strauß, 1160 Wien, Wattgasse 9-11

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b> .....	<b>1</b>
<b>Aktivitäten</b> .....	<b>2</b>
Badtermine.....	2
Antauchen Neufelder See .....	2
Boot / Tauchen Messe Tulln .....	2
Tauchwochenende.....	2
<b>Geburtstage</b> .....	<b>2</b>
<b>Termine</b> .....	<b>2</b>
Clubabend = Generalversammlung 2006 .....	2
Redaktionsschluss.....	2
<b>Bericht des Sportwartes</b> .....	<b>3</b>
<b>Generalverammlung</b> .....	<b>4</b>
<b>Mitgliedsbeitrag</b> .....	<b>4</b>
<b>Antauchen Neufelder See</b> .....	<b>4</b>
<b>Taucherversicherungen</b> .....	<b>4</b>
<b>Empfehlung Deep Stop</b> .....	<b>5</b>
<b>Schiff ahoi</b> .....	<b>6</b>
Traumurlaub Tauchkreuzfahrt? Nur für Seefeste ein Genuss.....	6
Chaos im Kopf.....	7
Sanfte Medizin.....	7

## Impressum

**Eigentümer und Herausgeber TSVW (Tauchsportverein Wien)**

**pa.: Adalbert Strauß, 1160 Wien Wattg. 9**

**Für den Inhalt verantwortlich:**

**Waltraud Kotas, waltraud.kotas@chello.at, Tel.: 0676/4610010;**

**Claudia Riedmatten, claudia.riedmatten@chello.at, Tel.: 0676/7438181.**

**Dieses Programm wird an alle Mitglieder des TSVW kostenlos verteilt.**

**Verkauf, Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.**

## Termine



### Clubabend = Generalversammlung 2006

Nächster Clubabend: 15. März 2006, 19:00 Gasthaus Weidinger

### Redaktionsschluss

28. Februar 2005

## Aktivitäten

### Badtermine

Dienstag Ottakringer Bad 19:00 - 21:30Uhr

Samstag Ottakringer Bad 18:00 - 21:30Uhr

### Antauchen Neufelder See

Sonntag 23. April 2006 ab Mittag

### Boot / Tauchen Messe Tulln

Donnerstag, 2.März bis Sonntag 5. März 2006

### Tauchwochenende

Ende Mai oder zu Pfingsten.

Nähere Informationen bei Erich



## Geburtstage

Wir gratulieren unseren im Februar geborenen Mitgliedern recht herzlich und wünschen Ihnen alles Gute und noch viele interessante Tauchgänge.

**Horst Jäger, Eberhard Wallner**



## Bericht des Sportwartes

### Neues Ausbildung:

Wir beginnen im Februar wieder mit der Tauchausbildung. Es besteht auch heuer wieder die Möglichkeit diverse Brevets (Tauchscheine) oder Sonderbrevets nach SSI oder CMAS Standard abzulegen.

### Trainingszeit:

Auch dieses Jahr wurde uns von der Gemeinde Wien wieder Trainingszeit zur Verfügung gestellt. Bitte diese auch vermehrt benützen. Nachdem bald der Sommer kommt, sollte schon jetzt wieder Körperliche Ertüchtigung gemacht werden, und die den Körper für die Sonne Fit gemacht werden.

### Höhlentauchen.

Da es durch vorstehende Felsen in einer Höhle zu akuten Glasbruch in der Tauchermaske kommen kann (mit allen Problemen damit), wurde eine Sicherheits – maske mit Glasschutzbruch erfunden.



Alle die Interesse daran haben bitte beim Salzamt anfragen.

### Trainingsleiter:

Wie jedes Jahr muss unser Klub Einlasskontrollen in verschiedenen Bäder machen.

**Im März jeden Samstag im Ottakringerbad.**

Alle Trainingswarte = Gelbe Karte sind herzlich eingeladen dabei mitzumachen.

Wer Zeit hat, und eine Einlasskontrolle machen kann soll sich bei mir melden, zwecks Koordinierung der Termine.

### Vorschau:

Bald ist es wieder soweit und die Sommer - Tauchsaison beginnt wieder.

Daher werden wir wieder im April mit dem ANTAUCHEN beginnen.

Näheres in der nächsten Ausgabe der Klubzeitung.



Erich

## Generalversammlung

Bitte um zahlreiches Erscheinen bei unserer jährlichen Generalversammlung.  
Nicht nur um Organisatorisches zu bereden, sondern auch mal mit alten Tauchkollegen und Freunden zu plaudern.

Offizielle Punkte des Abends sind: Jahresbericht des Präsidenten Bertl Strauss  
Jahresbericht des Sportwartes Erich Swoboda  
Jahresbericht des Gerätewartes Helmuth Guldan  
Jahresbericht des Kassiers Eberhard Wallner  
Entlassung des Vorstandes  
Wahl des neuen Vorstandes

TSVÖ Markerl sind beim Kassier erhältlich.

Vielleicht gibt es ja ein paar Wünsche und Anregungen für das nächste Jahr!!!

Bitte Anträge bis spätestens 14 Tage vor der Generalversammlung bei Bertl einbringen.

## Mitgliedsbeitrag

Wer seinen Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2006 noch nicht bezahlt hat, kann's ja vielleicht jetzt noch schnell tun.

Vollmitglieder	95 Euro
Anschlussmitglieder	47,5 Euro
Kontonummer	50211764701
Bankleitzahl	12000

Bitte bei Verwendungszweck unbedingt den eigenen Namen anführen

## Antauchen Neufelder See

Wie jedes Jahr bedarf das Neufelder See Grundstück im Frühjahr eine ordentliche Generalüberholung. Um tatkräftige Mithilfe wird gebeten. Vielleicht ist ja das Wetter am Sonntag, 23. April schon so schön und wir können den Griller anwerfen. Auf jedenfall ist der Neufelder See klar und für einen Erkundung des Fischbestandes sicher ein lohnendes Tauchziel!

## Taucherversicherungen

Der TSVÖ bietet eine Tauchversicherung um 13 Euro im Jahr an. Nähere Informationen und Zahlschein bitte beim TSVÖ anfordern.

# Empfehlung Deep Stop

---

KAT-TSVOE

---

## Empfehlung Deep Stopp

Empfehlungen für "blasenreduzierte" Tauchgänge innerhalb der Nullzeit:

Das KAT hat in Zusammenarbeit mit der medizinischen Kommission folgende Empfehlung für blasenreduziertes Tauchen herausgegeben:

- Bei Tauchgängen ab 20m Tauchtiefe wird auf halber Tiefe ein Stopp von 3min (sog. "tiefer" Sicherheitsstopp) empfohlen.
- Bei Tauchgängen von 30m bis 40m sollte dieser Stopp in 15m Wassertiefe eingehalten werden.
- Die empfohlene Auftauchgeschwindigkeit beträgt - von der größten erreichten Tiefe bis zum sog. "flachen" Sicherheitsstopp - 10m/min.
- Ein weiterer Stopp (sog. "flacher" Sicherheitsstopp) sollte dann in 5m Tiefe für 3min eingelegt werden.
- Die Auftauchgeschwindigkeit zur Oberfläche sollte von diesem letzten Stopp auf 5m/min reduziert werden.

Literaturempfehlungen:

Ein Tiefenstopp während des Ausstiegs aus 25m &ndash; DAN Europe News, IV Quater 2004  
Halbe Tiefe für den Sicherheitsstopp? &ndash; DAN Europe News, I Quater 2004  
Der &bdquo;Tolerierte Umgebungsdruck&ldquo; von Bühlmann &ndash; Helmut Zauchner, 2004  
Einige Mathematische Gedanken zum Bühlmann Modell &ndash; Frank Riffel, 1999  
Deep-Stopps / Pyle-Stopps &ndash; Enzyklopädie des Technischen Tauchens, Dr. Bernd Aspacher

## Schiff ahoi

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

**Gleich nach dem Auslaufen ging es los: Kopfschmerzen, Übelkeit und Unwohlsein. Jede Welle wurde zum Kampf mit den Magenwänden. Bloß die Oberhand behalten! Zum Glück war nach einiger Zeit der Gewöhnung das Leiden vorbei. Noch mal überlebt. Doch wie „infiziert“ man sich eigentlich mit der Seekrankheit?**



© L. Odewald

### Traumurlaub Tauchkreuzfahrt? Nur für Seefeste ein Genuss

Die Seekrankheit fällt in der Sprache der Mediziner unter den Begriff Kinetosen. Kinetosen sind durch wiederholte Reizung des Gleichgewichtsorgans verursachte Symptome, die mit Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüchen, Schwindel, Kopfschmerz und niedrigem Blutdruck einhergehen. Sie können durch Schiffsreisen hervorgerufen werden, aber auch im Auto, Zug oder Flugzeug auftreten.

Kennzeichnend ist, dass nicht alle Menschen gleich empfindlich auf die Reizung reagieren, es aber ab einer gewissen Reizintensität (zunächst) jeden trifft. Der Schlüssel zum Verständnis dieses Phänomens liegt im Gleichgewichtssinn. Dieser besteht aus dem Gleichgewichtsorgan, also den Bogengängen des Innenohres, aus Messfühlern in der Haut, der Muskulatur und den Gelenken sowie aus der Fähigkeit zu sehen.

Das Gleichgewichtsorgan besteht aus drei gebogenen, mit Flüssigkeit gefüllten Schläuchen, die in den drei Ebenen des Raumes angeordnet sind. Es reagiert vor allem auf Beschleunigung (und Abbremsung), weil durch diese Vorgänge die Flüssigkeit in den Bogengängen zu „schwappen“ beginnt, was zu einer Nervenerregung führt. Jeweils der Bogengang, der in der Beschleunigungsrichtung ausgerichtet ist, reagiert dabei. So ist verständlich, dass zum Beispiel das Anfahren eines Zuges gespürt wird, im gleichmäßig fahrenden Zug jedoch keine Bewegung empfunden wird.

Die Informationen aus dem Gleichgewichtsorgan werden an das Gehirn weitergeleitet und hier verarbeitet. Diese Information reicht allein jedoch noch nicht aus, um eindeutig festzustellen, wie der Körper im Raum steht. Das Gehirn beschafft sich daher noch weitere Informationen von zusätzlichen „Messfühlern“. Dazu gehören zum Beispiel Messfühler in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, die Auskunft über die Stellung des jeweiligen Gelenkes zum Körper geben. Zusätzlich werden durch den Tastsinn erhobene Informationen eingeholt, die darüber Auskunft geben, welche Körperstellen beispielsweise mit dem Boden Kontakt haben. Und schließlich spielen die Augen eine wichtige Rolle, weil durch sie die übermittelten Informationen kontrolliert werden.

All diese Informationen zusammen bilden schließlich den Gleichgewichtssinn, und eine Störung oder Fehlinformation einer oder mehrerer dieser Faktoren hat eine Fehlverarbeitung zur Folge, die zur Kinetose führen kann.



## Chaos im Kopf



© Redaktion tauchen

Vorsicht! Mittel gegen Seekrankheit betäuben die Sinne

Ein solches Durcheinander von Informationen tritt zum Beispiel an Bord eines Schiffes bei der Fahrt durch unruhiges Wasser auf: Der Tastsinn meldet festen Boden unter den Füßen, die Muskeln und Gelenke vermitteln jedoch eine beständige Bewegung, die von ihnen ausgeglichen werden muss. Die Augen wiederum vermelden, dass der Mensch sich in einem Raum befindet, wobei die Erfahrung sagt, dass Räume sich nicht bewegen. Andererseits werden aber die Bogengänge durch das permanente Schlingern und Auf und Ab ständig gereizt. All diese Faktoren zusammen führen letztendlich zur Überforderung des Systems, es kommt zum Auftreten der Seekrankheit. Besonders betroffen sind dabei Menschen mit einer erhöhten Empfindlichkeit der Gleichgewichtsorgane, wohingegen sportlich gut trainierte Menschen als weniger anfällig gelten.

In der Regel (leider nicht immer und bei jedem) kommt es durch längeres Andauern der Reize zu einer Abstumpfung, man wird „seefest“. Die ersten Tage aber können zur Qual werden, und ist die Seekrankheit mit Übelkeit und Erbrechen einmal da, hilft nichts mehr, außer abzuwarten, bis sich die Gewöhnung einstellt.

Es gibt inzwischen eine Reihe von Medikamenten, die, wenn sie zeitig genug vor dem Reiz genommen werden, recht gut gegen Seekrankheit helfen. Und „zeitig genug vor dem Reiz“ heißt nicht fünf Minuten vor dem Ablegen! In der Regel sollen diese Medikamente zwischen drei und zwölf Stunden vorher eingenommen werden. Ein weiteres Problem ist, dass alle diese Medikamente so massive Nebenwirkungen haben können, dass eine Einnahme beim Tauchen durchaus kritisch gesehen werden muss (je besser die Wirkung gegen Seekrankheit, desto stärker die Nebenwirkungen!).

Die Medikamente mit einer brauchbaren Wirksamkeit greifen nämlich alle im zentralen Nervensystem (also im Gehirn) an und können zu starker Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Angst und Unruhe führen, so dass die Fähigkeit zu Tauchen sehr stark beeinträchtigt sein kann. Bei der Verwendung der prinzipiell sehr wirksamen Scopoderm-TTS-Pflaster gegen Seekrankheit kann es zum Hitzestau durch Abnahme der Schweißproduktion, Lichtempfindlichkeit durch Pupillenweitstellung und sogar Desorientiertheit kommen. Es empfiehlt sich daher dringend, das Präparat, auf welches die Entscheidung fällt, zu Hause so auszuprobieren, dass eine Gefährdung ausgeschlossen ist (Teilnahme am Straßenverkehr!), denn die individuelle Empfindlichkeit in Bezug auf die möglichen Nebenwirkungen ist sehr groß. Und noch eine Anmerkung: Die beschriebenen Nebenwirkungen werden bei allen Medikamenten durch Alkohol verstärkt! Also auch, wenn der Magen sich nach einem „Beruhiger“ sehnt - Finger weg!

Seit kurzer Zeit lässt ein Wirkstoff hoffen, der eigentlich gar nicht der Bekämpfung von Kinetosen dient, aber durchaus schon als Geheimtipp gehandelt wird. Laut Untersuchungen der israelischen Marine soll Cinnarizin in einer Dosierung von 50 Milligramm sehr gut gegen die Symptome der Seekrankheit wirken, ohne dass es dabei zu den oben beschriebenen Nebenwirkungen kommt. Dies ist insbesondere auch an Marinetauchern ausgetestet.

## Sanfte Medizin

Und was ist mit alternativen Mittel gegen Seekrankheit? Alternative Mittel (wie zum Beispiel *Cocculus*) können sehr gut helfen, einen wissenschaftlichen Wirknachweis gibt es bislang aber nicht. Hier heißt es ausprobieren, was einem eventuell hilft. Einige schwören auf homöopathische Zubereitungen, die am besten von einem Apotheker, der homöopathisch ausgerichtet ist, nach einem Beratungsgespräch zusammengestellt werden. Auch Ingwer soll helfen, wenn mindestens 500 Milligramm und höchstens ein Gramm eingenommen wird. Probieren Sie es aus: Wenn es hilft, ist es gut, egal, ob wir wissenschaftlich ausgerichteten Ärzte daran glauben.

Dann gibt es noch Armbänder, die über Magnetfelder oder Akupressur wirken sollen. Die Wirkung über Magnetfelder ist mehr als zweifelhaft, so dass vom Kauf und Ausprobieren abgeraten werden muss. Der Ansatz über Akupressur soll hingegen einigen Betroffenen gut helfen.