

Schwimmbad – Blackout

1) Allgemeines

Dieser Begriff rührt daher, dass gerade im Schwimmbad nach Hyperventilation häufig Streckentauchversuche gemacht wurden, in denen es aufgrund einer Hyperventilation zur Bewusstlosigkeit gekommen ist. Da unser Körper kein ausreichendes Warnsystem für Sauerstoffmangel hat, kann der Taucher nach Hyperventilation die Luft länger anhalten. Kurz bevor es aufgrund der Sauerstoffmangelversorgung des Gehirns zur Bewußtlosigkeit kommt, fällt dadurch das Sehen aus (Blackout), unmittelbar danach tritt allerdings auch die Bewußtlosigkeit ein. Bei entsprechendem Ehrgeiz (Zeittauchwettkampf) ist es allerdings auch möglich, dass ohne vorherige Hyperventilation die Luft so lange angehalten wird bis eine Bewußtlosigkeit eintritt. Daher ist es wichtig, im Training solche Übungen zu begrenzen oder entsprechend zu beaufsichtigen.

2) Ursachen

- Hyperventilation vor dem Apnoe-Tauchen (Atemanhaltetechnik beim Tauchen)
- Absinken der Kohlendioxidspannung
- Unterdrückung des Atemanreizes, da der Kohlendioxidteildruck die wesentliche Regelgröße für den Atemanreiz darstellt
- Abfall des Sauerstoffteildrucks während des Tauchvorgangs durch entsprechende Stoffwechselaktivitäten
- Ausbleiben des Kohlendioxidbedingten Atemanreizes, der zum Auftauchen und Luftholen zwingt;
- Bewusstseinsverlust wegen Sauerstoffmangel
- Opfer versinkt still ohne Abwehrbewegungen.

3) Gegenmaßnahme

Durch Hyperventilation hervorgerufene Bewusstlosigkeit tritt nur in besonderen Situationen ein, bei welchen zwei Faktoren aufeinandertreffen. Sollten Sie durch Streßeinwirkung in eine Situation kommen, wodurch Ihre Atmung stark verstärkt wird, und würden Sie daraufhin Ihren Atem anhalten, so könnten Sie bewusstlos werden. Behalten Sie während Streßsituationen Ruhe und versuchen Sie ruhig weiterzuatmen. Oft hilft es für kurze Zeit die Augen zu schließen um Ihre innere Ruhe wiederzufinden.