

TC NEKTON



ALPHA e.V.

## Sinn und Zweck

dieses Infoblattes soll es sein, die aktuellen Informationen noch schneller und besser zur Verfügung zu stellen als bisher.

## Aktuelle Termine

### August 07:

- 12. Süpplingen
- 26. Wischer

Ferien sind bis zum 29.08.2007, deshalb gibt es mittwochs kein Schwimmhallentraining

statt dessen: mittwochs ab 17:30Uhr Tauchen nach Absprache.

### September 07:

- 14.-16. Kulkwitz
  - 30. Wischer
- mittwochs im ALTOA:  
 - von 18:00 -19:00 Ki/Ju  
 - von 19:00 -20:00 Erw  
 mittwochs in Wischer:  
 - von 18:00Uhr Füllen

### Oktober 07:

- 26.- 28. Hemmoor

### Dezember 07:

- 08. Kegeln in der Haferbreite

Die Konkretisierung der Termine erfolgt in Kürze.

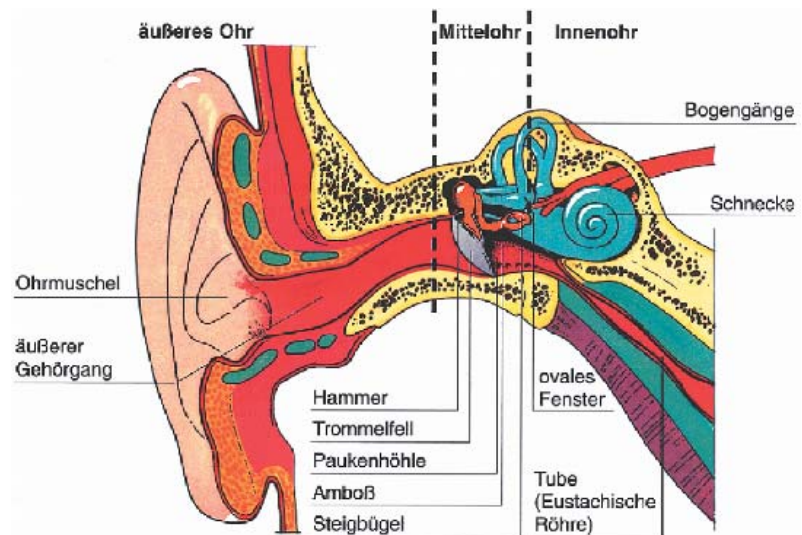
## Wissenswertes

### Druckausgleich im Mittelohr

Bekanntermaßen ist die eustachische Röhre für den Druckausgleich im Mittelohr besonders wichtig.

Die eustachische Röhre (Tuba auditiva), auch "Ohrtrompete" oder „Ohrtube“ genannt, ist der tubenartige

„...beim Abtauchen steigt der Druck im Nasen-Rachen-Raum, und die Lippen der Tubenenden können gegeneinander gepreßt werden. Es bedarf dann aktiver Muskeltätigkeit, um die Tuben zu öffnen und die Luft in die Paukenhöhle eindringen zu lassen. Gelingt dies nicht und somit kein Druckausgleich, so kompensiert zunächst das Trommelfell durch Vorwölbung nach innen die



Verbindungsgang zwischen Mittelohr und Nasenrachenraum und liegt im hinteren Nasenrachenraum, ungefähr auf Nasenloch-Höhe.

Die Eustachische Röhre wurde nach ihrem Entdecker, dem italienischen Arzt und Anatom Bartolomeo Eustachio (1524 - 1574), benannt.

Die Fähigkeit dieses zirka 3,8 cm langen, normalerweise verschlossenen Kanals sich zu öffnen, ist von Taucher zu Taucher individuell sehr verschieden und hängt von vielen Faktoren ab.

Differenz. Das ist möglich bis zu einem Druck entsprechend 1 bis 2m WS, wobei schon Schmerzen auftreten können. Steigt der Druck im Gehörgang weiter, so kommt es, wie bei den Nasennebenhöhlen, zu Schleimhautschwellungen mit Ausschwitzungen von Gewebsflüssigkeit und zu Blutungen, die den Druckunterschied in der Paukenhöhle auszugleichen versuchen, noch ehe es zum Zerreißen des Trommelfells kommt. Schließlich, bei einem 4 - 5m Tiefe entsprechendem Wasserdruck, zerreißt das Trommelfell. (...) Es kommt zu

TC NEKTON



ALPHA e.V.

starken Störungen des Gleichgewichtsempfindens, zu Drehschwindel, Übelkeit durch einen sogenannten Labyrinthchock...“ (EHM, "Tauchen", Leitfaden der Tauchmedizin; 1993)

Das Mittelohr-Barotrauma ist eine häufige Verletzung beim Tauchsport, als Ergebnis einer falschen Druckausgleichstechnik.

Es gibt eine Menge unterschiedlicher Methoden für den richtigen Druckausgleich:

Neben dem Gähnen, Schlucken, Kopf neigen und Kiefer bewegen – die nur begrenzt tauglich sind fürs Tauchen sind zu nennen:

**DIE VALSALVA METHODE**  
(Ausgleich durch aktiven Druck),

**DIE FRENZEL METHODE**  
(bevorzugte Methode mit aktivem Druck)  
„Der Hals-Kolben“,

**DIE TOYNBEE METHODE,**

**DIE BEANCE TUBAIRE VOLONTAIRE (BTV),**

**DIE ROYDHOUSE METHODE,**

**DIE EDMONDS METHODE**  
(Ausgleich durch aktiven Druck),

**DIE LOWRY TECHNIK**  
(Ausgleich durch aktiven Druck),

**DIE ZUCKUNG** (Ausgleich durch aktiven Druck).

Allemaal ein Grund, in die Bücher zu schauen und dann die beste Methode für sich selbst herauszufinden.

Beim Auftauchen kommt es selten zu Problemen, da hier schon ein Überdruck von 10 bis 15 cm WS (= 10-15 mbar) in der Paukenhöhle genügt, um den Tubeneingang zu öffnen.

#### TIPP:

Es ist allgemein bekannt, dass ein "Kopf-Voran-Abstieg" den Druckausgleich erschwert – also ist ein Abstieg mit den Füßen voran günstiger.

### Spass

Ein blonder Taucher schlappt mit voller Ausrüstung über die Sanddünen der Sahara und fragt den Beduinen, der da vorbeikamelt:

"Sagen Sie, guter Freund, wo geht's hier denn zum Meer?"  
"Etwa 19 Tage dort entlang geradeaus!"  
"Echt?", meint der blonde Taucher und rückt die Ausrüstung gerade, "Einen tollen Sandstrand habt ihr hier!"

In 7 Meter Tiefe bemerkt ein Sporttaucher einen anderen, der in der gleichen Tiefe ohne Taucherausrüstung unterwegs ist.

Der Taucher geht sechs Meter tiefer, wenige Minuten später ist auch der andere da. Als der nach weiteren neun Metern wieder zur Stelle ist, nimmt der Taucher eine Tafel und schreibt mit wasserfester Kreide: "Wie zum Teufel

schaffst Du es, in dieser Tiefe so lange ohne Taucherausrüstung zu bleiben?"

Der andere kritzelte mit letzter Kraft auf die Tafel: "Ich ertrinke, du Trottel!"

### Bilder



in Wildschütz, Juni 2007



richtungsweisend in Wolmirsleben, Juni 07



welch' schönes Tier, Juli 07