

# Rausch der Gefahr

Glasklares blaues Wasser, enge Spalten und dunkle Tunnel – **Cave Diving** oder Höhlentauchen ist nichts für schwache Nerven. Es braucht eine enorme Konzentrationsfähigkeit, um sich in den Tiefen des Wassers zurechtzufinden.



© Nudiblow / iStock / Thinkstock

**T**auchen oder Schnorcheln, um sich die faszinierende Unterwasserwelt anzuschauen, gehört bei vielen mittlerweile zu einem Sommer- oder Aktivurlaub dazu. Man bewundert Korallenriffe, schwimmt mit Delfinen, sieht Wasserschildkröten und genießt die bun-

te Farbenwelt. Aber warum sollte man freiwillig in Höhlen tauchen, wo das Tageslicht fehlt und dadurch die Sichtverhältnisse schlecht sind? Von psychologischen und physiologischen Herausforderungen, von Abenteuer und Neugier ist immer wieder zu lesen, wenn man sich das erste Mal mit Cave Diving beschäf-

tigt. Was genau macht diesen Adrenalinkick aus?

**Ab in die Tiefe** Bei dieser Extremsportart wird in sogenannten Höhlensystemen getaucht. Der Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS), ein im Januar 1959 in Monaco gegründeter ►

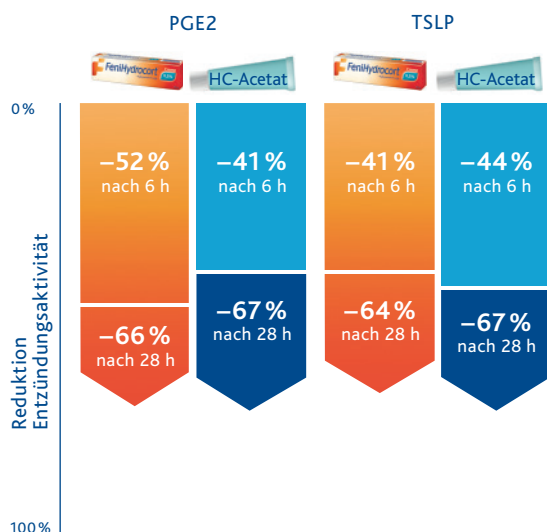
# Stark in der Wirkung, sanft zur Haut

gsk



## ✓ Eine aktuelle In-vitro Studie belegt:

Zwischen FeniHydrocort und Hydrocortisonacetat gibt es keine Unterschiede in der Reduktion von Hautentzündungen.



## ✓ Die sanfte Formulierung überzeugt:

FeniHydrocort achtet bei seinen Inhaltsstoffen darauf, dass diese die Haut und die Hautbarriere schonen und regenerieren.

- ✓ Ohne Alkohol
- ✓ Ohne Duftstoffe
- ✓ Ohne Paraffine (z. B. Vaseline)
- ✓ Mit den Hilfsstoffen Glycerin und Dexpanthenol

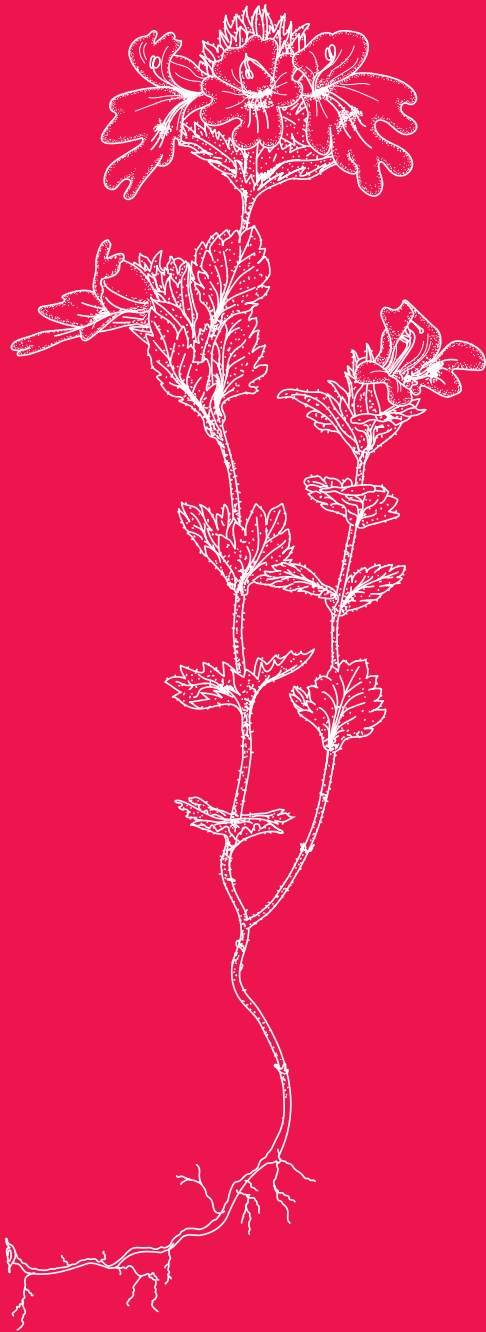
Bevorzugen  
Sie sich  
**JETZT** mit  
Ihrer Nr. 1\*\*



\* GSK Data on file, 2016, In-vitro Studie. Getestet wurde FeniHydrocort 0,5 % i.Vgl. zu einem Hydrocortisonacetat 0,5 % nach 6 und nach 28 Std. bzgl. der Reduktion der entzündungstypischen Biomarker TSLP und PGE2.

\*\* Apothekenbefragung im Nov. 2016, Institut Konzept & Markt: Befragt wurden insgesamt 600 HCPs (300 Apotheker und 300 PTAs) in Deutschland.

**FeniHydrocort Creme 0,5 %** für Erwachsene und Kinder ab dem vollendeten 6. Lebensjahr (Wirkstoff: Hydrocortison). **Zus.**: 1 g Creme enth. 5 mg Hydrocortison. **Sonstige Bestandt.**: Dexpanthenol, Glycerol 85 %, [(Z)-Octadec-9-en-1-yl]oleat, emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), mittelkettige Triglyceride, Octyldodecanol, Glycerolmonostearat, Dimeticon, Kaliumsorbat, Carbomer, Natriummedetat, Trometamol, gereinigtes Wasser. **Ind.**: Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. **Kontraind.**: Bekannte Überempfindl. geg. den Wirkstoff o. sonstige Bestandteile; spezifische Hauterkrankungen (z.B. Lues, Hauttuberkulose); Virusinfektionen (Herpes simplex, Herpes zoster, Windpocken); Vakzinationsreaktionen; Rosacea; Mykosen; bakterielle Hautinfektionen; Akne vulgaris, Steroidakne; auf offenen Wunden; auf Schleimhäuten; periorale Dermatitis; I. Trimenon. **Nebenw.**: Selten: Allergische Hautreakt. B. Anwendg. länger als 4 Wochen (Achtung: läng. Anwendg. als 2 Wochen ärztl. Verordnung notwendig) sind folgende Nebenw. (Häufigk. nicht bekannt) mögl.: Hautatrophien, Teleangiektasien, Striae, Steroidakne, periorale Dermatitis, Änderung der Hautpigmentierung, Hypertrichose. **Warnhinw.**: Enthält Kaliumsorbat und Cetylstearylalkohol. Weitere Einzelh. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. **Apothekenpflichtig**. Referenz: FEN2-F06.  
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München. CHDE/CHFENI/0006/17



### Euphrasia officinalis

Freudestrahlend scheinen uns seine  
kleinen weiß, gelb und violett  
gezeichneten Blüten anzuschauen.

Auf kargen Böden beheimatet, bildet der  
Augentrost seine entzündungshemmende Kraft.  
Den Augen tut er damit  
unendlich wohl.

► internationaler Tauchsportverband mit Sitz in Rom, hat das Höhlentauchen in drei Zonen eingeteilt: Cavern, Cave und Full Cave.

Die erste Zone (Cavern) bezeichnet das Grottentauchen. Der Eingangsbereich der Höhle oder Grotte ist bereits mit Wasser gefüllt, wird aber noch mit ausreichend natürlichem Licht ausgeleuchtet. Bei der

und eine enorme Körperbeherrschung Grundvoraussetzung.

**Sicherheit geht vor** Nicht nur Erfahrung, eine hohe Konzentration und eine exzellente Körperbeherrschung sind von Nöten, wenn man diese Sportart ausüben möchte. Egal, in welcher der drei Zonen man taucht, die richtige Ausrüstung ist

## Höhlentauchen ist häufig genehmigungspflichtig, da auch die Höhle beschädigt werden kann.

zweiten Zone (Cave) sieht das bereits etwas anders aus. In diesen Höhlensystemen befindet sich dort, wo getaucht wird, nur noch wenig oder gar kein natürliches Licht. Hier können die Taucher bis zu 30 Meter tief in die Höhle vordringen. Die dritte Zone (Full Cave) skizziert Höhlen, in denen so gut wie gar kein Licht mehr vorhanden ist. Die Tiefe kann teilweise mehrere Kilometer lang sein. Taucher erforschen in diesen Höhlensystemen teilweise tagelang.

Cave Diving ist ein Adventure, das gefährlich ist und nicht unterschätzt werden sollte. Wer Angst vor engen und dunklen Orten hat, sollte sich besser eine andere Sportart aussuchen. Nicht selten ist es sogar der Fall, dass auch langjährige Taucher bei dem Kick durch Orientierungslosigkeit, Enge und Dunkelheit schon mal eine Panikattacke bekommen. Daher wird Cave Diving in der Regel nicht allein absolviert, sondern meist mit einem Partner – denn wer allein unter Wasser die Nerven verliert, ist in Lebensgefahr. Neben einer speziellen Ausbildung sind Erfahrung

das A und O. Da die Höhlen tiefer liegen und man tiefer taucht als in Baggerseen oder anderen Gefilden, muss der mitgeführte Luftvorrat größer sein, man sollte also mehr Druckluftflaschen mitnehmen. Auch vom sogenannten Atemregler, der das Atemgas aus der Druckluftflasche auf den in der Umgebung herrschenden Druck reduziert, sollten besser mehrere mitgenommen werden. Da vor allem in Höhlen, durch

### DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG

- + Druckluftflaschen
- + Atemregler
- + Tauchanzug
- + Helm
- + Taucherlampe
- + Sicherheitsleine





## CAVE DIVING ZONEN

Zone 1: Cavern (Grottentauchen):

- + Mindestalter 16 Jahre
- + CMAS Zwei-Sterne-Tauchschein (dies entspricht einem Rescue Diver von PADI)
- + 25 geloggte (in einem Logbuch dokumentierte) Tauchgänge
- + 5 geloggte Nachttauchgänge
- + Gültiges Tauchtauglichkeitszeugnis

Zone 2: Cave (Höhlentauchen)

- + Mindestens 18 Jahre
- + 50 geloggte Tauchgänge
- + 10 geloggte Nachttauchgänge
- + 4 Tauchgänge seit Cavern Diver Brevet in Zone 1 in mind. 2 verschiedenen Grotten
- + abgeschlossene Zwei-Sterne- oder PADI Rescue-Diver-Ausbildung
- + Cavern-Diver-Brevet
- + Erfahrungsnachweise, dass das höhlentauchtechnische Grundverständnis bereits vorhanden ist

Zone 3: Full Cave (Erweitertes Höhlentauchen)

- + Mindestens 18 Jahre
- + Drei-Sterne- oder PADI Divemaster-Tauchschein
- + Umgang mit Stage Flaschen; Spezialkurs oder Vorkurs zu Full Cave Diver
- + 100 geloggte Tauchgänge
- + 20 geloggte Nachttauchgänge
- + 8 Tauchgänge seit Cave Diver Brevet in Zone 2 in mind. 4 verschiedenen Höhlen
- + Cave-Diver-Brevet

die Grundwasser fließt, niedrige Wassertemperaturen haben, verwenden Cave Diver kaltwassertaugliche Atemregler.

Der Tauchanzug sollte strapazierfähig, robust gegen Abrieb und scharfes Gestein sein und gut isolieren. Von Höhlentauchern wird zudem ein Helm verwendet. Ein weiteres wichtiges Utensil ist die Taschenlampe und die Möglichkeit, eine sonstige künstliche Lichtquelle zu nutzen. Auch hier ist es notwendig, mehrere mitzunehmen. Bei Tauchen in der ersten Zone sollte man eine Haupt- und eine Reservelampe dabei haben. Beim Cave und Full-Cave muss jeder Taucher drei Lampen dabei haben. Diese werden am Helm befestigt, um die Bewegungsfreiheit nicht einzuschränken. Unverzichtbar ist zudem die Sicherheits-

leine. Sollten Taucher verloren gehen, können sie durch die Leine wiedergefunden werden. Eine Basisleine ist 80 bis 100 Meter lang.

Cave Diving ist gefährlich, viel gefährlicher als normales Tauchen. Es birgt Risiken, die man nicht aus den Augen verlieren darf. Wer nicht mit Umsicht und Vernunft an diesen Sport geht, begibt sich und vielleicht auch andere in Lebensgefahr. Aber wer schon einmal in einem solchen Höhlensystem unterwegs war, der hat etwas Einzigartiges erlebt, denn er weiß um die geheimnisvolle Atmosphäre und die unglaubliche Ruhe, die einen inmitten der Dunkelheit umgibt. ■

Nadine Scheurer,  
Redaktion



Ab dem  
Säuglingsalter

# Augentröster

WALA Euphrasia Augentropfen

Helfen bei geröteten, gereizten  
und tränenden Augen.

Wir erschließen Ihnen die Heilkräfte der Natur.  
[www.walaarzneimittel.de](http://www.walaarzneimittel.de)

**Euphrasia Augentropfen**, 5 Einzeldosisbehältnisse, 10 Einzeldosisbehältnisse, 30 Einzeldosisbehältnisse à 0,5 ml Augentropfen. **Zusammensetzung:** 0,5 ml enthalten: Wirkstoffe: Euphrasia ferm 33c Dil. D2 0,05 g; Rosae aetheroleum Dil. D7 (HAB, Vs. 5a; Lsg. D1 mit Ethanol 94 % (m/m)) 0,05 g. Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z. B. katarthaltige Bindehautentzündung. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Reizungen der Augen wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss auftreten. Stand: 05/2016. WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden