



Wasser - Nase - Reflex

Während eines Tauchgangs muß immer mit dem Verlust der Tauchmaske gerechnet werden (z.B. das Maskenhalteband reißt, oder der Vordermann schlägt mit seinen Flossen die Maske vom Gesicht.

Auß diesem Grund muß jeder Taucher jederzeit in der Lage sein, seine Maske unter Wasser abzunehmen, aufzusetzen und auszublasen.

Am Anfang werden einige der Anfänger gerade bei dieser Übung Schwierigkeiten haben, da sie über einen ausgeprägten Wasser-Nase-Reflex verfügen.

Was bedeutet Wasser-Nase-Reflex?

Unter Wasser-Nase-Reflex versteht man die unwillkürliche Unterbrechung der (Aus-) Atmung aus Nase und Mund.

Dieser Reflex wird in dem Augenblick ausgelöst in dem Wasser mit den Nasenschleimhäuten und den dort angesiedelten Rezeptoren in Berührung kommt.

Auch Wale besitzen einen solchen Reflex. Die Rezeptoren befinden sich in der Nähe ihres Blasloches. Beim Abtauchen bewirken diese Rezeptoren ein reflexartiges verschließen des Blasloches da sonst Wasser in ihre Lungen geraten würde.

Der Wasser-Nase-Reflex ist ein Ur-Reflex. Und stellt einen Schutzmechanismus unseres Körpers gegen das Ertrinken dar.

An der Wasseroberfläche durchaus sinnvoll, beim Tauchen eher hinderlich.

Die Gefahren eines Notaufstiegs ohne auszuatmen sind ein Thema des theoretischen Unterrichtes im Teil >Medizin<.

Die gute Nachricht aber ist: Die Beherrschung des Wasser-Nase-Reflexes ist trainierbar.

Bei dem Einen geht es schneller, bei dem Anderen dauert es etwas länger.

Und die Zeit nehmen wir uns.

