

die ganze Welt des **VDST** in Deiner Zeitschrift bei Dir daheim und **online** überall auf der Welt

Mitmachen: Alle Fotowettbewerbe
VDSTsporttaucher ShootOut 2023

Tauchtraining in Theorie & Praxis

Tauchtauglich im Alter?
Welche Herausforderungen
kommen auf einen zu.

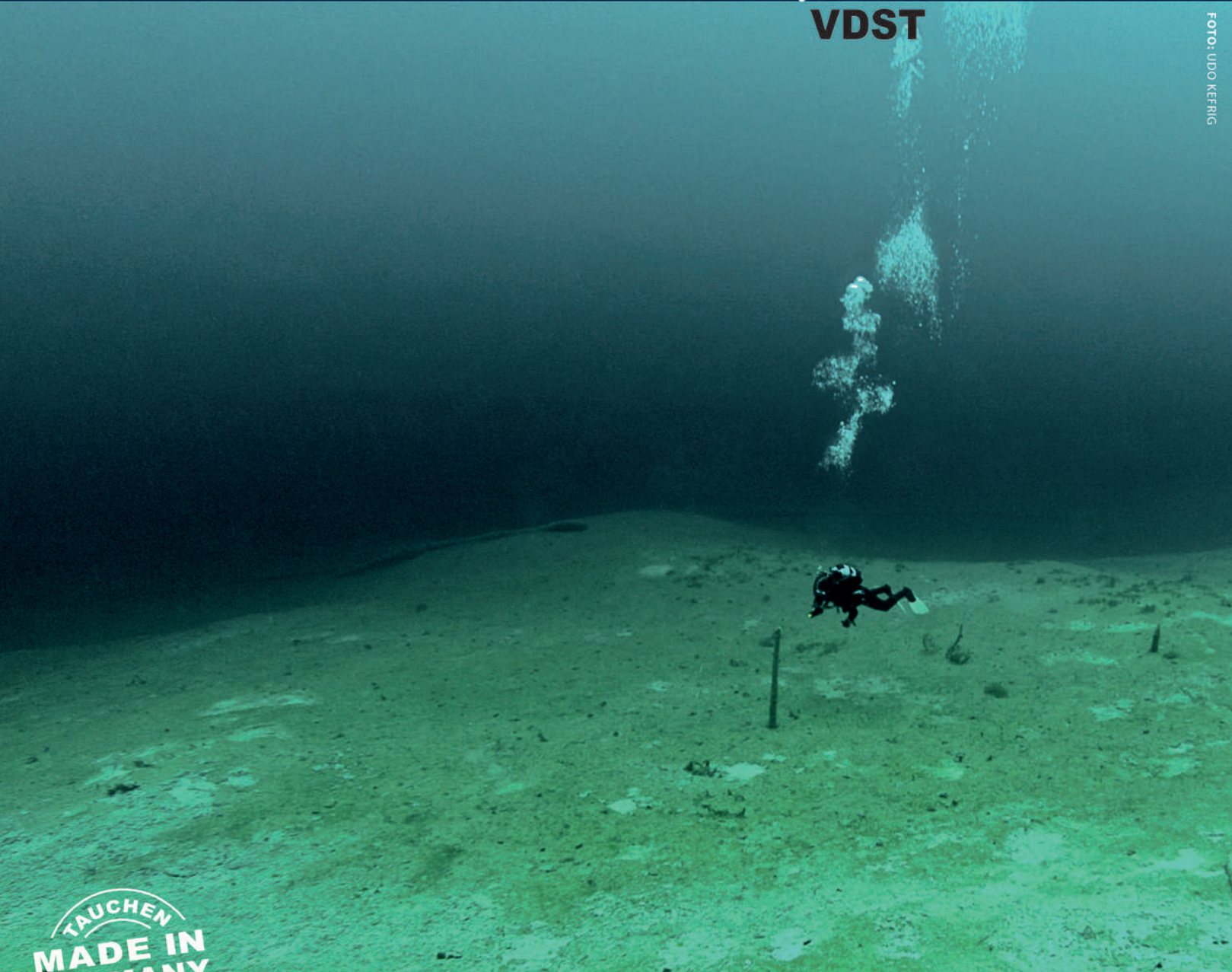




... und Du tauchst nie allein

VDST

FOTO: UDO KEFRIG



Als **VDST**-Mitglied bist Du jederzeit abgesichert durch eine der besten **Tauchsport-Versicherungen** inklusive Tauchunfall-, Haftpflicht-, Rechtsschutz- und Auslandsreisekrankenversicherung. Die eingeschlossene Krankenversicherung kannst Du übrigens auch **bei allen anderen Reisen nutzen** - selbst wenn es sich dabei nicht um einen Tauchurlaub handelt. Die medizinische Betreuung des VDST, die **24h-VDST-Notfall-Hotline** oder das Unfallmanagement steht Dir ebenfalls zur Verfügung. Und natürlich

erhältst Du das Mitglieder-Magazin **VDST-sporttaucher** ab 2023 **ZWÖLF! Mal pro Jahr, kostenlos und frei Haus oder über die neue App!** Nur **45 Euro** pro Jahr für ein **Komplettpaket aus Versicherung und Tauchzeitschrift! Du möchtest Mitglied im VDST werden?** In einer Direktmitgliedschaft oder lieber in einem Verein? Dann findest Du hier weitere Infos und alle Vereine!





Dr. Uwe Hoffmann
Präsident VDST

Im Mai hatte das Sporttauchen für den VDST einige sportliche Höhepunkte zu bieten, zudem hat nun die Freigewässersaison so richtig begonnen. Viele Vereine begeben den Start in die Freigewässersaison mit dem »Antauchen«.

Sicher: Die Vereine sind auch im Winter in den heimischen Seen aktiv, aber nun kann man sich auch bei warmen Temperaturen außerhalb des Wassers aufhalten. Das erleichtert die Ausbildung, macht besonders die Nachbereitung der Tauchgänge angenehmer und die gemeinschaftlichen Kontakte können noch besser gepflegt werden.

Die sportlichen Höhepunkte waren die Weltmeisterschaften im Apnoetauchen, die Deutschen Meisterschaften im Finswimming und die 50. Finalrunde im Unterwasser-Rugby. In allen Veranstaltungen haben unsere Athleten beachtliche Leistungen erbracht. Besonders zu bemerken wohl auch die Jugendweltrekorde von Niklas Loßner, der für den SC Riesa startet. Absolut erwähnenswert ist, dass Apnoewettkämpfe, oder besser »Freediving Indoor«, nun auch Bestandteil der World Games sein werden.

Die Deutschen FS-Meisterschaften und die UWR-Finalrunde zeigen erfreulicherweise auch, dass hier nicht nur die Sieger und Siegerinnen im Mittelpunkt stehen. Jeder Teilnehmende war eben schon ein Sieger! Auch das gelungene Konzept, Junioren- und Masters-Meisterschaften im Finswimming mit den offenen Meisterschaften zu kombinieren zeigt, dass der VDST auf dem richtigen Weg ist. Unser Leistungssport liefert auch für den Breitensport: Die Leistungen motivieren besonders den Nachwuchs und die optimierten Trainingskonzepte geben zusätzlich auf den Breitensport wichtige Impulse. Weitere erhebliche Modifikationen sind natürlich noch nötig. Wie das geschehen kann, wird auch in dieser Ausgabe gezeigt.

Bei diesen Themen aber auch den anderen Beiträgen wünsche ich Euch viel Spaß in dieser Hybridausgabe des **VDSTsporttaucher**.



Unser »neuer« Titel

In unserer Juni-Ausgabe haben wir den Großteil unserer Mitgliedschaft in den Fokus gestellt - unsere »Alten« - denn selbst wenn langjährige Taucher über viel Erfahrung verfügen, im Alter lässt die Tauchtauglichkeit rapide nach - und deshalb fangen wir mit dieser Ausgabe an um mehr um das Tauchtraining zu kümmern. Foto: Erhard Schulz

4 News

Welttag Ozeane & Conservation

5 Ärztetreffen

Tübingen Mai 2023

6 LESERFORUM

Bamberger Kelch

Apnoe Meisterschaft

7 Süßwasserbiologie

Ressourcen in Erfstadt

10 Shoot-Out

Die Favoriten der Jury

12 Tauch AG

Zaichunterricht an Schulen

14 Sidemount Workshop

Ausschreibung & Bericht

15 TRAINING Make Micha fit again

Tauchtauglichkeit

16 Tauchtraining

Vergleiche Leistungstests

18 AUSBILDUNG Altersschwäche

Tauchtauglichkeit im Alter

24 MEDIZIN Risikogruppe

Tauchen mit Medikamenten

26 UMWELT Reinheitsgebot

Müll in Seen

30 D's & Das

Finest Five

RUBRIKEN:

- 3 Inhalt und Editorial
- 8 Leserforum
- 28 Landesverbände & Impressum
- 32 Travel Guide & Scuba Guide



Fotos: andBeyond

WELTTAG DER OZEANE

8. Juni ist Welttag der Ozeane
Zu Ehren unserer Ozeane präsentiert
segara spannende Initiativen, um unsere
sieben Weltmeere zu schützen

Kaum etwas zieht uns so in seinen Bann, wie der tiefblaue Ozean. Der internationale Welttag der Ozeane erinnert am 8. Juni an die ökologische Bedeutung unserer Meere und an die Gefahren durch Klimawandel, Verschmutzung und Überfischung. Auch unsere Kunden sind sich der Wichtigkeit unserer Ozeane bewusst – daher möchten wir Ihnen heute eine Auswahl an faszinierenden Nachhaltigkeitsinitiativen rund um unsere Ozeane vorstellen:

»Fish for the Future«
 im The Datai Langkawi, Malaysia

»Mit Walhaien schwimmen«
 im COMO Maalifushi

»Wie Meeresplastik zu Spielzeug wird«
 im Patina Maldives

»Kreuzfahrt geht auch emissionsfrei«
 auf der Sila Nova

»Korallen retten«
 Ocean without borders im andBeyond.

»Die Schildkröten-Flüsterin«
 im One&Only Reethi Rah

»Die Riffretter«
 im Raffles Seychelles

»The Mangrove Project«
 im One&Only Le Saint Géran, Mauritius

Weitere Infos: segara.de

DIVE & CONSERVATION FESTIVAL

Grenada, bekannt als die Gewürzinsel der Karibik, veranstaltet zum zweiten Mal das einwöchige Dive & Conservation Festival, ein beispielloses Treffen von weltweit führenden Vertretern des Meeresschutzes.

Vom 29. Mai bis zum 5. Juni feierte das Land seine erfolgreichen Maßnahmen zum Erhalt der Unterwasser- und Landressourcen. Die Veranstaltung hat sich seit ihrer Gründung im Jahr 2018 stetig weiterentwickelt und integriert seit 2022 nun auch Aktivitäten zum Umweltschutz. Das diesjährige Festival war ein Gemeinschaftsprojekt der Grenada Tourism Authority (GTA), der Tauchbasis Aquanauts Grenada, einheimischen Unternehmen und Naturschutzgruppen wie beispielsweise der Sustainable Ocean Alliance

oder der Grenada Coral Reef Foundation. Bereits seit einiger Zeit werden in den Gewässern um Grenada Schutzgebiete für gefährdete Meeresbewohner eingerichtet, Korallengärten angelegt und wiederhergestellt, die Verwendung von Plastikmüll reglementiert und nachhaltige Fangmethoden gefördert. Das **Dive & Conservation Festival** bietet eine Plattform, um das Bewusstsein für diese Maßnahmen zu schärfen und gemeinsam mit weltweit agierenden Meeresschützern weitere Möglichkeiten zum Erhalt der Ozeane zu diskutieren.

Während des einwöchigen Events wurden den Teilnehmern zahlreiche Aktivitäten an Land und unter Wasser geboten wie Wrack- oder Rifftauchen, Teilnahme an Korallenrestaurierungen, Rotfeuerfischjagd,



Strandsäuberung, Farm-to-Table-Erlebnisse, nachhaltiges Segeln oder Vogelbeobachtung. Mit einem Expertengespräch zu Naturschutz, Yoga- und Klangheilungssitzungen, Parkführungen und dem Pflanzen von Baumsetzlingen endete das **Dive & Conservation Festival** am 05. Juni.

Weitere Infos: www.puregrenada.com

Fotos: Ingo Meißer



VDST ÄRZTETREFFEN

Tübingen war Mitte Mai 2023 als altehrwürdige Universitätsstadt Austragungsort des jährlich stattfindenden Treffens der im VDST aktiven Ärztinnen und Ärzte. Unter Leitung der Fachbereichsleiterin Dr. med. Heike Gatermann wurden aktuelle medizinische Themen vorgetragen und lebhaft diskutiert

Die von der CMAS Europe gegebene Empfehlung zur Bildung von Teams aus psychologisch geschulten Laienhelfern, die bei fatalen Tauchunfällen seelisch entlastend zur Seite stehen sollten, wurde mit Pro und Kontra beleuchtet. In der Diskussion zeichnete sich aber deutlich ab, dass in Deutschland auf etablierte professionelle Hilfe durch Notfallseelsorger und Kriseninterventionsteams Verlass ist. Glücklicherweise verzeichnen wir nur selten fatale Tauchunfälle, somit wenig Erfahrung im Umgang mit seelisch akut traumatisierten Menschen. Der erforderliche Ausbildungsaufwand wäre zudem nur sehr schwer zu stemmen. Die „neue“ Leitlinie Tauchunfall der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin (GTÜM e.V.) und der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin (SUHMS) wurde in ihren Ergänzungen und Änderungen intensiv diskutiert, vor allem die Behandlung von Apnoe-Tauchunfällen und von Kindertauchunfällen. Eingang in die Leitlinie hat der vom VDST entwickelte praxisbewährte „NeuroCheck“ gefunden. Fazit aus der Leitlinie: der VDST erfüllt alle

Empfehlungen und Anforderungen der Leitlinie Tauchunfall! Unsere Bundesverbandsärztin stellte die Tauchunfallstatistik des letzten Jahres vor, erfreulicherweise mit nur geringer Steigerung der Tauchunfälle nach der Corona-Pause. Aktuelle Tauchunfallbeispiele schlossen sich in den nachfolgenden Referaten an. Die verbliebene Zeit reichte kaum, um spannende Themen wie die Beurteilung der Tauchtauglichkeit und Wiederaufnahme des Tauchsports nach Covid-Infektion oder Empfehlungen zum Tauchen mit offenem Foramen ovale (PFO) zu besprechen. Herausragend aus den medizinischen Themen waren zwei Beiträge aus dem VDST-Vorstand: Alexander Bruder, Vizepräsident Verbandsentwicklung, stellte die bisherige Entwicklung der VDST-App zur Diskussion, unterstützt von Dr. Kerstin Reichert, Vizepräsidentin Sportentwicklung. Hochspannend der Vortrag von Prof. Philipp Fischer, Leiter FB Umwelt, mit beklemmenden wissenschaftlichen Daten zum Klimawandel. Damit unterstrich er eindrücklich die Forderung nach einem „klimaneutralen VDST 2032“. Aber es gab noch ein highlight: Dr. Karlheinz Schmitz, Landesverbandsarzt des Tauchsportverbands Nordrhein-Westfalen, dankte Prof. Dr. Dietrich Paravicini für dessen langjährige Unterstützung in der Trainer C-Ausbildung und unermüdlichen ärztlichen Tätigkeit im Landesverband mit der Überreichung der Ehrennadel in Silber des TSV NRW.

Dr. med. Konrad Meyne

MEER ÄGYPTEN



Ich verreise gern mit

**AQUA
ACTIVE
AGENCY**



Indonesien Highlights



Bali

Naya Gawana Resort & Spa 4*

14 Nächte im DZ, Frühstück,
60min Massage, Transfer & 10 Tauchgänge

Reisepreis ab **890,- €**



Flores

Komodo Resort 3*

7 Nächte im Deluxe Bungalow, Vollpension
& Wasser, Transfer & 10 Tauchgänge

Reisepreis ab **1.608,- €**



Raja Ampat

Papua Paradise Eco Resort 4*

Superior Wasserbungalow, VP, Transfer
& 10 Tauchgänge

Reisepreis ab **2.335,- €**

Alle Preise verstehen sich pro Person, zzgl. Fluganreise



+49 5507 - 919 818-0
info@aquaaactive.de
www.aquaaactive.de

Foto: Mathias Kaufmann



BAMBERGER KELCH

Nach 3 Jahren Zwangspause fand am 29. April 2023 der 7. Burgebracher Kelch, die 2. Bayerische Meisterschaft, sowie die Bamberger Stadtmeisterschaft im Apnoetauchen im Hallenbad Burgebrach statt. Veranstalter war der Tauchclub Bamberg e.V. unter der Leitung von Eva Geis.

Apnoetauchen ist das Tauchen mit angehaltenem Atem. Durchgeführt wurde der Wettkampf in den Disziplinen Streckentauchen (Dynamisch) und Zeittauchen ohne Bewegung (Statik). Angetreten waren 25 Athleten aus ganz Deutschland. Für den Wettkampf galten die Regularien des VDST. Nach einem harten und aufregenden Wettkampftag wurden gleich vier neue deutsche Rekorde aufgestellt. So erreichte Klaus Kasten beim dynamischen Tauchen ohne Flossen die außergewöhnliche Distanz von 163 Metern und sicherte sich somit eine Goldmedaille. Die beste Leistung im statischen Tauchen erzielte Leander Modersohn mit 7:05 Minuten. Am Ende des Tages konnten 25 Medailen in der offenen Wertung und weitere 14

Medaillen für die Bayerische Meisterschaft und Auszeichnungen an die glücklichen Gewinner übergeben werden. Die Starterin des Tauchclub Bamberg e.V. erreichte im Streckentauchen ohne Flossen in der Bayerischen Meisterschaft den 2. Platz und ist hiermit Bamberger Stadtmeisterin im Apnoetauchen. Der Ausklang fand in einer urigen Wirtschaft in Mühlendorf bei Bamberg statt, in der auch die Siegerehrung durchgeführt wurde. Neben tollen Rekorden, neuen persönlichen Höchstleistungen, stand das Miteinander an erster Stelle. Somit bot sich die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, interessante Gespräche zu führen und Neuigkeiten auszutauschen. Für das leibliche Wohl während des Tages sorgte der Tauchclub Bamberg mit seinen vielen Helfern. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung und so bleibt zu hoffen, dass noch viele weitere folgen werden.

Mathias Kaufmann, TC-Bamberg



Die besten Ergebnisse waren:

Disziplin Dynamic, Streckentauchen mit Monoflossen (Männer):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

167 m Leander, Modersohn

2. Bayerische Meisterschaft:

150 m Edmund, Uwe

Disziplin Dynamic, Streckentauchen mit Monoflossen (Frauen):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

115 m Andrea, Claussen

2. Bayerische Meisterschaft:

100 m Kathrin, Uwe

Disziplin Dynamic, Streckentauchen mit Stereoflossen (Männer):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

137 m Christoph, Seibert

2. Bayerische Meisterschaft:

125 m Marcel Friedmann

Disziplin Dynamic, Streckentauchen mit Stereoflossen (Frauen):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

133 m Anna, Pischulti

Disziplin Dynamic, Streckentauchen ohne Flossen (Männer):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

163 m Klaus, Kasten

2. Bayerische Meisterschaft:

163 m Klaus, Kasten

Disziplin Dynamic, Streckentauchen ohne Flossen (Frauen):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

156 m Heike, Schwerdtner

2. Bayerische Meisterschaft:

156 m Heike, Schwerdtner

Stadtmeister:

77 m Eva, Geis

Disziplin Zeittauchen statisch (Männer):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

7:05 Min Leander, Modersohn

2. Bayerische Meisterschaft:

4:32 Min Marcel, Friedmann

Disziplin Zeittauchen statisch (Frauen):

Burgebracher Kelch, VDST Offene Wertung :

5:30 Min Katrin, Uwe

2. Bayerische Meisterschaft:

5:30 Min Katrin, Uwe

Mathias Kaufmann

Eva Geis

Öffentlichkeitsarbeit Tauchclub Bamberg e.V.
Leiterin Apnoe Tauchclub Bamberg e.V.



Fotos: Lars Neumeier

SÜSSWASSERBIOLOGIE IN ERFSTADT

Süßwasserressourcen sind weltweit von großer Bedeutung, da sie zahlreiche Ökosysteme unterstützen, von menschlichen Einflüssen bedroht sind und einem starken Klimawandel unterliegen.

Süßwasserbiologie ist der Zweig der Biologie, der sich mit der Untersuchung und Erforschung von Lebewesen in Süßwasser-Ökosystemen beschäftigt, wie beispielsweise Algen, Pflanzen, Fischen, Amphibien, Reptilien, Wirbellosen und Mikroorganismen; aber auch der Physik, Chemie und Hydrologie von Süßwasser-Ökosystemen. Als Taucher ist es umso wichtiger zu verstehen, in welchem Ökosystem wir uns bewegen, und welche Einflüsse unser Hobby auf die Natur, Flora und Fauna hat. Der Tauchsportclub Nautilus Erfstadt eV hat beschlossen, diese Umweltaspekte seinen Mitgliedern näher zu bringen. Zum Start der Tauchsaison 2023 war es soweit. Ein zweitägiger Spezialkurs zum Thema Süßwasserbiologie hat stattgefunden. Achtzehn Teilnehmer aus ganz Deutschland kamen für ein Wochenende nach Erfstadt. Angeleitet von Jörg Allenstein haben die Teilnehmer eine Vielzahl von Organismen der trophogenen Schicht untersucht, die in dem Süßwasserlebensraum des Zülpicher Sees beheimatet sind. Aus der Bestimmung von Wassertemperatur-Profilen und Unterwasser-Sicht-



weiten wurde versucht, die aktuelle Temperaturschichtung des Gewässers zu ermitteln. Daneben wurden zahlreiche Wasser- und Bodenproben auf Kleinstlebewesen untersucht. Die Gruppe hat die gesammelten Proben mit Binokularen begutachtet, Spezies bestimmt und Rückschlüsse auf die Güte des Gewässers gezogen. Der Tauchsportclub Nautilus Erfstadt eV wurde im Jahr 1977 gegründet und gehört dem Verband Deutscher Sporttaucher an. Neben der Ausbildung im Gerätetauchen, findet jeden Mittwoch das wöchentliche Schwimmtraining im Hallenbad Erfstadt-Liblar statt. Seit einem Jahr wird ebenfalls dem Nachwuchs das Schnorcheln nahegebracht. Für Interessierte Kinder und Jugendliche besteht die Möglichkeit, mittwochs ab 18 Uhr den Einstieg ins Tauchen zu finden. Eine neue Sparte wurde 2021 fest im Verein etabliert: Apnoe-/ Free Diving. Nach Yoga und Atemtraining, tauchen die Apnoeisten mit einem Atemzug ins Strecken- und



Eine Vielzahl von Organismen wurde untersucht

Zeittauchen ein. Seit diesem Frühjahr finden ebenfalls outdoor Apnoe-Aktivitäten in den lokalen Seen statt. Interessierte finden unter [.tsc-nautilus.de](https://tsc-nautilus.de) nähere Information beziehungsweise können direkt mit den Ausbildern unter info@tsc-nautilus.de in Kontakt treten.

Lars Neumeier



Leserbriefe

Deine Meinung interessiert uns!
Schreib eine E-Mail an: sporttaucher@vdst.de oder auf sporttaucher.net

Hinweis: Die Meinung der Leserbriefes spiegelt **NICHT** die Meinung der Redaktion wieder. Wir versuchen unterschiedliche Einstellungen gegenüberzustellen, um möglichst jeden zum Nachdenken anzuregen. Als Journalisten geben wir Meinungen anderer weiter, ohne selbst Meinung zu machen. Ungekürzt und ausführlicher auf sporttaucher.net

SPORTTAUCHER

Zweiter Tauchgang. Okay, vorher Pause. Zeit genug um im VDSTsporttaucher 5-23 zu blättern. Habe mir die Print-Version geleistet, irgendwie besser als elektronisch. Hat Fritz was in der Hand ... und, upps, Heft entglitten. Vor Schreck! Was steht da auf Seite 42: Fitness-Tipps für Taucher! Demnächst im VDSTsporttaucher. Jetzt geht es aber los, ist ja wie in der ApothekenRundschau. Es reicht doch, wenn es heißt SPORTtauchen. Steht ja schon 'Sport' drin. Unfallfrei mit dem Gerödel ins Wasser und wieder raus, reicht doch. Tauchen ist sooo einfach! Die Taucherschlar kommt ja noch nicht mal zum Vereinstraining. Gestern konnten die Damen und Herren an einer Hand abgezählt werden, mehr als zwei Hände braucht unser TL nie. Dabei gibt er sich Mühe, Training ist abwechslungsreich und macht Spaß. Taucher und Fitness passt nicht – oder? Sollte sich zwar schon rumgespröchen haben, dass Bewegung alles ist. Beste Medizin, die Pillen ersetzen kann. Und das Tauchen klappt auch besser. Unsere medizinische Abteilung sagt, Gesundheit und Fitness gehören zum Tauchen. Die haben dem Aufstiegstempo und der Deko-Zeit auch schon 'nen unFit-Zuschlag verpasst. Spricht nur keiner drüber. Okay, gilt alles nicht für Rugby oder die Finnis, die mit ihren Brettern an den Füßen schon an der Wende



sind, wenn ein Bewegungslegastheniker unfallfrei mit Monoflosse endlich auf dem Startblock steht. Also wie wird die Taucherschar fitter? Bin dann nochmal abgetaucht, zum Nachdenken. Tu' ich immer in der Tiefe, unter Wasser. Eigentlich fällt mir nix ein, ist schließlich jeder seines Glückes Schmied. Obwohl ... ein VDST-Scooter wäre 'ne Lösung. In VDST-blau mit oranger Welle und zwei Leistungsstufen: erste Stufe „Sport“, zweite, 'Fit'. Wetten, die Mehrzahl wird ab sofort fit! Und unser uhrenverliebter Chefredakteur hat bestimmt noch 'ne passende Fitness-Watch in der Hinterhand. Natürlich orange und mindestens eine Lobhudelei wert. Und unser VDST freut sich auch. Geld in der Kasse, Tls machen SK, alle tauchen 'Sport', alle werden 'fit'. Und trainieren braucht keiner mehr.

Nix für ungut ... euer Fritz.



BLÖDSINN!

Ich habe euren Artikel in Nr. 4/23 zum Versand des Sporttauchers gelesen und möchte euch mitteilen, dass ich weiterhin alle Ausgaben in Papierform möchte. Ich sammle die Hefte und schlage dort immer mal wieder etwas nach.

Bitte senden Sie mir auch die Ausgaben Nr. 2/23 und 3/23 in Papierform zu. Das mit dem Versand aus Amerika sollte wohl ein schlechter Witz sein. Leider kann ich über so einen Blödsinn nicht lachen. Dann sucht Euch einen Drucker in Deutschland.

Ralf Meiritz, via E-Mail

Anmerkung der Redaktion: Der VDSTsporttaucher erscheint seit Anfang des Jahres MONATLICH, statt vorher alle zwei Monate.

Jedes Mitglied erhält das »klassische« Magazin weiterhin frei Haus zugesandt. Aufgrund der unglaublich gestiegenen Papierpreise allerdings nur noch vier Mal im Jahr.

Zusätzlich gibt es dafür unsere neuen Themenmagazine als Hybrid Ausgaben - das bedeutet diese Hefte sind als Download, als eBook und auf Wunsch als Druckausgabe erhältlich. Die klassischen Ausgaben in der hohen Auflage unserer Mitgliederzahl drucken wir nach wie vor bei unserer Druckerei in Deutschland. Einzig für unsere Hybrid Ausgaben die auch als Einzelbestellung »Print on Demand« bezogen werden können, müssen wir aktuell leider auf die derzeit einzige Bezugsquelle in den USA zurückgreifen, da diese Druckerei aufgrund der hohen Energiepreise Europa verlassen hat - nachdem wir uns für »Print on Demand« entschieden hatten.

PANERAI VOR BLANCPAIN?

Mein lieber Dietmar, ich verstehe dich als absoluten Blancpain-Fan. Aber du solltest trotzdem die Kuh im Dorf lassen. Die Taucheruhr wurde 1935 von Panerai entwickelt und ab 1938 in einer ersten, ab 1940 in einer zweiten Serie für die Torpedoreiter der italienischen Kampfschwimmereinheit Gamma hergestellt. Die fehlende Taucherlünette war insofern unerheblich, weil das Atemgas Sauerstoff und die Einsatztiefe keine Dekompression erwarten ließen. 1953 erschienen zeitgleich von Rolex und Blancpain Taucheruhren mit Lünette, wobei meines Wissens nach der Streit um die Erfindung der Kopplung der Taucherlünette an die Uhr bis heute zwischen Rolex und Blancpain noch nicht entschieden ist.

Jürgen Ritzschke, via email

Meine Antwort: Jürgen, Du hast natürlich recht, allerdings war die Panerai damals keine Uhr extra zum Tauchen, sondern ein wasserdicht verpacktes Rolex-Werk zum Zeitabgleich mit anderen Einsatzgruppen, also ein Einsatzzeitmesser der unter Wasser funktioniert. Uhren zum Tauchen braucht man erst wie Du richtig vermerkt hast - seit der Einführung von Pressluftgeräten Ende der 40er und genau für diese Art des (Sport-)Tauchen hat Blancpain als erster Hersteller eine Uhr konstruiert.

Fotos: Dietmar W. Fuchs, Adobe Stock



We want you!

Journalist ist einer der beliebtesten Studienwünsche von Schulabgängern - und dann landen die meisten doch im BWL oder Medizinstudium. Das ist sehr schade, denn die Redaktion des VDSTsporttaucher sucht dringend Nachwuchs. Das beste daran, im Gegensatz zu nahezu allen anderen Betätigungen im VDST wird der Journalismus noch bezahlt. Nicht viel aber mindestens genausoviel wie die anderen - wenn auch kleineren - Tauchmagazine zahlen.

12 HEFTE IM JAHR

seit Anfang des Jahres wiederholt sich unser Redaktionsschluss monatlich und überfordert un-

sere Fachbereiche - deshalb suchen wir Mitglieder die Spaß am Schreiben haben oder sogar schon berufliche Erfahrung um gemeinsam mit der Medien-GmbH einen noch besseren VDSTsporttaucher zu kriegen und sehr gern auch einen deutlich jüngeren VDSTsporttaucher. Übrigens hat unser Chef langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Journalisten - was ein Blick auf die aktuellen Chefredakteure deutscher Tauchmagazine beweist, die alle durch seine „Schule“ gingen. Also gibt es neben dem Spaß auch noch viel zu lernen. Ist das nichts? Folgende Fachgebiete haben Bedarf!

TAUCHEN & TECHNIK

Wer schon immer mal Tauchausrüstung ausprobieren wollte um darüber zu berichten ist bei uns richtig!

TAUCHEN & REISEN

Okay, nicht jede reise wird komplett kostenfrei sein, aber statt das wir die einschlägigen Kollegen aus den anderen Magazinen bitten müssen, würden wir Promo-Reisen lieber an unsere Mitglieder vergeben

TAUCHEN & FOTOGRAFIEREN & FILMEN

Ihr habt tolle Fotos und kurzweilige Filme, dann her damit. Der Bereich visuelle Medien ist im VDSTsporttaucher stark unterrepräsentiert.

TAUCHEN & WETTKAMPFSPORT

Mit fünf Unterbereichen von Apnoe bis Rugby ist der Fachbereich Wettkampfsport am meisten auf Eure Mitarbeit angewiesen. Wer schon immer mal »Sportreporter« ausprobieren wollte ist bei uns richtig.

UND SO GEHT'S:

Ihr bewirbt Euch mit viel Enagement oder gerne auch mit Arbeitsproben und Fotos bei: sporttaucher@VDST, Stichwort »Journalist« Wir koordinieren Eure erste Arbeit mit den zuständigen Fachbereichen und wenn alle Spaß haben schreibt und fotografiert ihr in Zukunft auch im VDST - gegen Honorar!

ÄGYPTEN

Gassous Bay

8 Tage Reise inkl. Flug, 7 Nächte im Coral Garden Resort, Halbpension, Transfers und 5 Tauchgänge am Hausriff

ab € 725



Buchung in deinem ORCA-Service Center: Tel. 08031 - 188 50 · info@orca.de · www.orca.de



Veranstalter: Explorer World of Travel GmbH, Hüttenstraße 17, 40215 Düsseldorf. Preise in Euro, p.P. bei 2 Pers./DZ. Die Reise ist nicht barrierefrei.

DIE AKTUELLEN FAVORITEN DER JURY



Thomas Wolter

FOTOWETTBEWERB*



SHOOT-OUT

Mit 877 Stimmen (Stand Ende Mai) sind unsere Mitglieder bei der Wahl vor dem Computer deutlich aktiver als beim Fotografieren hinter der Kamera.

Immerhin, aber noch mehr, würden wir uns über weitere Teilnehmer freuen - auch nachdem der weltweit bekannte UW-Fotograf Herbert Frei uns in der Ausgabe 5/23, des Fachbereichs »Visuelle Medien« 5/23, Tipps verraten hat, wie man bessere Wettbewerbsfotos machen kann.

Einfach das Heft 5/23 im sporttaucher.net kostenfrei als ePub runterladen, lesen, lernen und loslegen. Die 3L-Regel unseres Mitgliedermagazins.

Einfach loslegen

Wettbewerbsfotografie muss keine Materialschlacht sein, sondern soll Spaß machen - auch dafür steht der **VDST sporttaucher**.

Eure drei Fotos schickt ihr bitte an:

sporttaucher@vdst.de

Leserwahl /Stimmen

Achtung: Die Zahlen ändern sich täglich und die Übersicht im Heft soll nur dazu dienen, unsere Mitglieder zu erinnern, ihre Stimme abzugeben. Also **BITTE MITMACHEN!**

Die aktuellen Ergebnisse findet ihr im sporttaucher.net unter **ShootOut 2023**

	Kaltwasser	Kreativ	Makro	GESAMT
Ronny Hannemann	117	98	100	315
Mia-Matilda Behrenbeck	80	67	70	217
Kathrin Hoffmann	22	18	20	60
Eike Schüßler	24	18	18	60
Birgit Feierabend	58	-	-	58
Eik Deistung	13	16	16	45
Meritxell Cabezas Lopez	38	-	-	38
Thomas Wolter	21	-	10	31
Karina Fischer	6	4	5	15
Sandra Hässler	6	3	2	11
Andreas Marohn	6	2	3	11
Ulla Haug	-	4	1	5
Tanja Ringelmann	-	5	-	5
Lars Bruhnke	4	-	-	4
Tim Rogge	1	0	1	2

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!



Karina Fischer



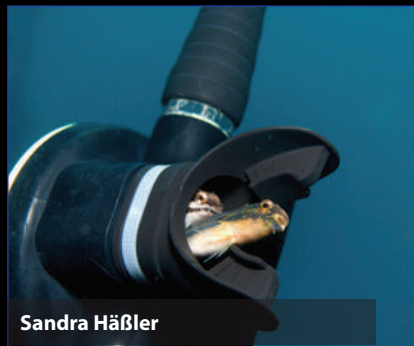
Sandra Häßler

KALT

KREATIV



Ulla Haug



Sandra Häßler



Andreas Marohn

MAKRO



Andreas Marohn



Mia-Matilda Behrenbeck



Karina Fischer

In Ausgabe 5/23 gibt Herbert Frei Tipps für perfekte Fotos zur Wettbewerbsfotografie. Jetzt runterladen und »lesen lernen-loslegen«.

LESERFORUM



Fotos: Dieter Herberich

TAUCH AG IN DER SCHULE

Tauchunterricht an Schulen, macht das Sinn? Oberstudienrat Alexander Wojatzki kann dies bestätigen und erklärt warum

An einigen Schulen in Deutschland wird Tauchen unterrichtet, meistens in Form von Arbeitsgemeinschaften oder Projektwochen, teilweise aber tatsächlich auch im regulären Unterricht. Oft handelt es sich dabei allerdings lediglich um absolute Grundlagenausbildung, um Schüler einen Einblick in unsere Sportart zu ermöglichen. Dies ist natürlich schon ein riesen Erfolg, da Tauchen als exotische und bei vielen Unwissenden, wie Eltern oder Lehrkräften, auch als sehr gefährliche Sportart gilt. Gerade vor dem Hintergrund, dass unsere Vereine überaltern ist der Schritt in die Schule eine gute Möglichkeit Werbung

für unseren Sport zu machen und neue Mitglieder zu gewinnen.

Probleme beheben

Die Gründe warum es beispielsweise nur bei einem Eindruck im Bereich Schule bleibt, sind vielfältig und reichen von mangelnden Ausrüstungskapazitäten oder Schwimmbadzeiten bis zu fehlenden Ausbildern. Da wir mit einer klar definierten Ausbilder-Schüler Relation ausbilden, sind große Events oft dadurch schon beschränkt.

Aus schulsystemischer Sicht können auch nicht zu viele Exkursionen genehmigt werden um Fehlzeiten der Schüler gering zu halten. Aber auch der Umstand, dass wir zumeist in Seen ausbilden, die oft mit den Worten kalt, dunkel und trüb beschrieben werden, wirkt nicht unbedingt motivierend auf Schüler. Dabei gibt es eine Alternative

zum heimischen Ausbildungssee: künstliche Tauchgewässer. Man findet sie in Deutschland zwar nicht wie Sand am Meer, aber gerade in verdichteten Regionen lässt sich das ein oder andere Indoor-Tauchzentrum finden.

Unterricht im Pool

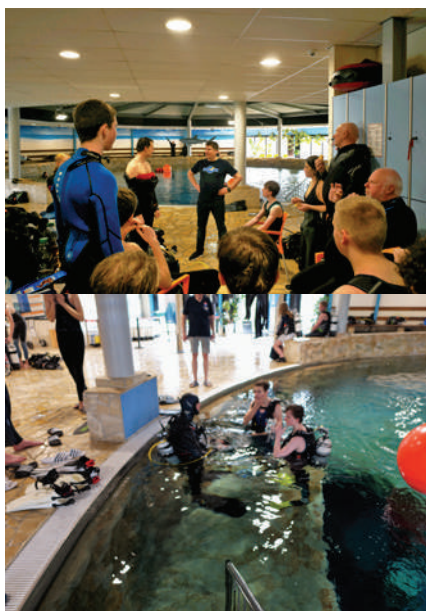
Gerade wenn man mit größeren unerfahrenen Gruppen Ausbildung umsetzen möchte sind künstliche Tauchgewässer ideal, wenn man einmal von den deutlich höheren Kosten absieht! Durch die kurzen Wege lassen sich in geringer Zeit viele Tauchgänge absolvieren und damit ein hohes Ausbildungsniveau erzielen. Da in der Regel angenehme Wassertemperaturen im Tauchzentrum vorliegen, kann auf einen Teil des Kälteschutzes verzichtet werden. Dies wirkt sich oft ebenfalls positiv auf Zeitmanagement und Organisation aus.



Hohen Ausbildungsniveau durch Training im Tauchzentrum

Sehr motivierend nehmen die Schüler die gute Sicht wahr, die oft mit einer besseren Orientierung einhergeht. Wenn es gelingt die höheren Kosten zu bewältigen, was für Schulen durchaus ein Problem sein könnte, dann sind künstliche Tauchgewässern eine echte Alternative, vor allem in der kalten Jahreszeit! Ein herzliches Dankeschön an das dive4life in Siegburg, die Tauchlehrer und Tauchlehrerinnen des TSV NRW und natürlich unseren langjährigen Kooperationspartner, den ASV Süchteln, die dieses Event möglich gemacht haben!

Unser Autor:
OStR Alexander Wojatzki
Schulsportbeauftragter TSV NRW
Gymnasiallehrer für Sport und
Erdkunde, Ausbildungsleiter
Tauchabteilung ASV Süchteln



MEER ÄGYPTEN



RED SEA EXPLORER

Erlebe eine unvergessliche Tauchsafari im Roten Meer. Entdecke die faszinierende und abwechslungsreiche Unterwasserwelt und lass dich von der Schönheit der Korallenriffe und Meeresbewohner verzaubern.

Die Red Sea Explorer unter der Flagge der EXTRA DIVERS WORLDWIDE bietet dazu den idealen Rahmen.

ab 1.400 € pro Person

Inklusive: Transfer Flughafen – Hafen, Unterbringung in der gebuchten Kabine, 3 bis 4 Tauchgänge täglich, Vollverpflegung, Nitrox

Exklusive: Flug, Gebühren vor Ort, bei Süd-Touren Transfer-Zuschlag 25 €.

Dive - Eat - Repeat

Von Nord nach Süd stehen alle beliebten Touren auf dem Programm, von Abu Nuhas mit seinen berühmten Wracks bis hin zu Daedalus, Brothers und St. John's Safaris.



Reisecenter Federsee
WELTWEIT MEER ERLEBEN

reisen@reisecenter-federsee.de

www.rcf-tauchreisen.de  rcftauchreisen  tauchreisen_rcf

LESERFORUM



Foto: Dirk Lehmann

SM-Taucher Rettung, eine der möglichen Varianten**korrekter Flaschen-Trim****Teilnehmer Begutachtung**

SIDEMOUNT WORKSHOP

Im Sporttaucher Sporttaucher 2022-11 (Seite 40) gab es einen Bericht über einen SideMount-Workshop im Hemmoor, bei dem vieles von dem vorge-tragen und erklärt wurde, was in einem "normalen" Kurs aus Zeitgründen nicht vermittelt werden kann, beziehungs-weise etwas zu kurz kommt.

Zwei Abende mit Theorie, Optimierung der Ausrüstung an Land und unter Wasser, vier Tauchgänge, diverse Übungen in kurzer Folge, so dass keine Langeweile aufkam. Viele Fragen wurden geklärt, die immer wieder kommen. Auch Rettung wurde auf verschiedene Varianten geübt und dabei geklärt, wann welcher Weg der bessere sein würde. Unterschiede in den verschiedenen Wings wurden geklärt, Bungee-Varianten und auch Möglichkeiten der Regler-Konfiguration waren

Thema. Welche Flaschen wann und wie - auch wenn es mehr als zwei sind... Nach dem Bericht kam wiederholt die Frage, warum der Workshop nicht bekannt war UND wann der wiederholt wird. Die Wiederholung kommt nun - der nächste Workshop findet vom 08. bis zum 10. September 2023 wieder in Hemmoor statt.

Die Ausschreibung dazu findet ihr unter: www.tlv-sh.de/events/vdst-sidemount-workshop-2023/

Sowie auch unter "Events" auf der VDST-Seite (ganz oben - nicht einfach zu finden). Noch gibt es ein paar Restplätze, wer also schnell genug ist, hat noch eine Chance, daran teilzunehmen. Der Workshop wird wieder vom eingespielten Team, bestehend aus Ludger van den Boom und Dirk "Lemmi" Lehmann durchgeführt, die beide auch in einer

Arbeitsgruppe des VDST zum Thema SideMount mit dabei sind. Im Sporttaucher 2023-04 gab es dazu für die Rubrik Ausbildung schon den Hinweis, dass eine Expertengruppe im VDST an Neuerungen für den Bereich SideMount tätig ist. Es lohnt sich also aufmerksam zu sein. Lasst Euch überraschen, was da alles kommt.

**Workshop-Gruppe**

LESERFORUM



Unser Athlet

Unser Trainer

MAKE MICHA FIT AGAIN

Zwei Tauchlehrer, eine Mission:

»Diese Saison muss die Plauze weg!«

So und nicht anders formuliert es Micha von der Tauchbasis Aquanautic Elba mit seinem sympathischen Berliner Dialekt.

Denn während der sportbegeisterte Kevin das Hin- und Hertragen der Pressluftflaschen in sein tägliches Training auf der Basis integriert, geht Micha schon nach 15 Minuten die Luft aus. Puh, ziemlich anstrengend. Das Feierabendbier im Resort-Restaurant Al Pozzo haben die beiden sich nach einem harten Arbeitstag verdient. »Wenn dit Bier nur nicht so dicke machen würde.« Also hat Micha den Entschluss gefasst, fit zu werden. Und Kevin unterstützt ihn – als Trainingspartner und Motivationscoach. In den kommenden Ausgaben könnt ihr Micha und Kevin bei ihrem Fitnessprojekt begleiten und selber aktiv werden. Die beiden stellen euch Fitnessübungen und Ernährungstipps vor, die ihr ganz einfach in den Alltag einbauen könnt, um für die nötige Grundfitness zu sorgen und euch auf den anstehenden Tauchurlaub vorzubereiten. Wer fit zum nächsten

Tauchgang startet, kann unter anderem von einem geringeren Luftverbrauch unter Wasser und einem verringerten Risiko einer DCS-Erkrankung profitieren. Und das trägt auch zu einem besseren Wohlbefinden und mehr Sicherheit beim Tauchen bei. Da bei Aquanautic Elba immer wieder Fragen zur Taucherfitness aufkommen, hat Kevin sich ausgiebig mit dem Thema beschäftigt und möchte seine Expertise mit euch teilen. Dazu gehört auch, das richtige Maß an Sport neben dem Tauchen zu finden. Denn wer im Urlaub viel und vor allem tief taucht, sollte genügend Regenerationszeit einplanen und sich eher konservativ verhalten. Bei »Make Micha fit again« halten die beiden Tauchlehrer sich daher an die Empfehlung, 24 Stunden vor dem nächsten Tauchgang übermäßige Anstrengung zu vermeiden. Die geplanten Übungen sollen weniger als Ergänzung zum Tauchsport gesehen werden, sondern viel mehr als Vorbereitung auf den Urlaub genutzt werden und zu einem gesünderen Lebensstil beitragen. Weil Micha und Kevin wissen, dass aller Anfang schwer ist, geben sie euch auch Tipps zur Selbst- und Gruppenmotivation. Wie wäre es zum Beispiel, dem lokalen Schwimmverein für regelmä-

ßiges Tauchtraining beizutreten? In der Gruppe machen sportliche Aktivitäten oft viel mehr Spaß und man hat Menschen um sich, mit denen man seine Erfahrungen teilen kann. Freut euch darauf, mit uns aktiv zu werden und neben Michas Erfolgen auch eure eigenen zu feiern.

Micha

Alter: 51 Jahre
Größe: 1,81 m
Gewicht: 102 kg
Zielgewicht: 81 kg
Ausbildung: gelernter Maler und Tauchlehrer. Höllenglutmeister bei Aquanautic Elba
Motto: Helles statt Weizen,
Wunsch: Drei Kilo in zehn Tagen

Kevin

Alter: 24 Jahre
Größe: 1,90 m
Gewicht: 85 kg
Ausbildung: gelernter Koch und Tauchlehrer
Personal Fitnesstrainer bei Aquanautic Elba
Motto: Don't sit, get fit

AUSBILDUNG

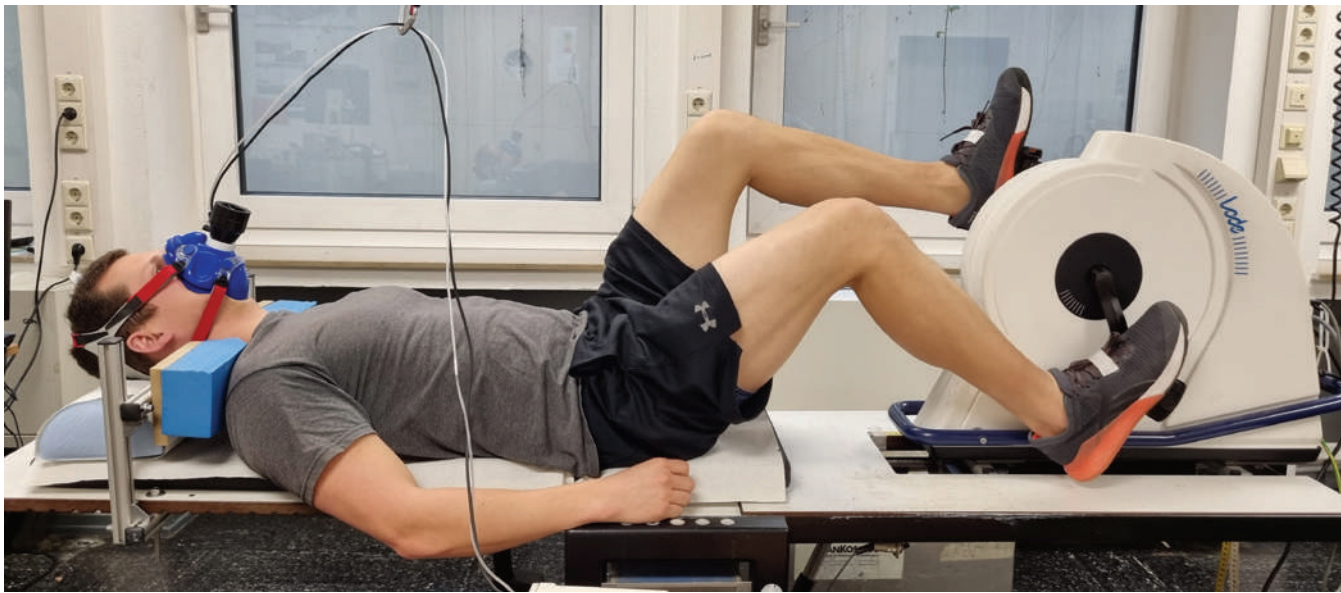


Foto: Elena Jacobi

TAUCHFITNESS

Wer fit fürs Tauchen sein will, muss ins Wasser – das gilt für jedes Alter. Unsere Sportwissenschaftlerin Elena Jacobi vergleicht den Leistungstest bei einer sportärztlichen Untersuchung mit den Realitäten im Wasser.

Beim wöchentlichen Radfahren oder Laufen lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit gut einschätzen. Bei ungewohnten Belastungsformen hingegen sind wir weit früher erschöpft. Dem Körper fehlen aufgrund mangelnden spezifischen Trainings die nötigen Reserven, um die gleiche Belastungsintensität zu erreichen. Allgemeine körperliche Fitness bietet eine gute Grundlage, hat jedoch nur eine bedingte Aussagekraft für die tauchsportspezifische Leistungsfähigkeit.

Die Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU) beinhaltet, unter anderem, einen Belastungstest, die Fahrradergometrie, zur Feststellung belastungsinduzierter medizinischer Probleme. Sie fokussiert sich bisher kaum auf die individuelle Leistungsfähigkeit und deren Bedeutung für das Tauchen. Eine gute körperliche Fitness kann jedoch brenzlige Situationen unter Wasser entschärfen und Tauchunfällen vorbeugen. Es wäre daher erstrebenswert, neben den primären Zielen der TSU, ebenfalls eine Aussage über die individuelle körperliche

Leistungsfähigkeit treffen zu können und so die Tauchsicherheit zu erhöhen. Bisher wird dies durch einige wichtige Unterschiede zwischen der Fahrradergometrie in der Arztpraxis und der tatsächlichen tauchsportspezifischen Belastung unter Wasser verhindert:

- 1. Die Blutumverteilung** in die Pulmonalgefäße beim Eintauchen ins Wasser (Immersion) und die mit dem Umgebungsdruck zunehmende Gasdichte erhöhen die Atemarbeit und reduzieren die maximale Atemleistung.
- 2. Ähnliche Effekte** werden an Land durch eine horizontale, anstelle der vertikalen Körperlage erreicht: die maximale Leistungsfähigkeit wird so bereits um circa 15 Prozent reduziert.
- 3. Die Ausdehnung des Brustkorbs** (Atemarbeit) und die allgemeine Beweglichkeit (Fortbewegung) ist beim Tauchen durch Kälteschutz und Jacket eingeschränkt.
- 4. Flossenschwimmen** (Hüftbeugung) fordert ganz andere Muskelgruppen als Fahrradfahren (Hüftstreckung).
- 5. Belastungsanstiege** auf dem Fahrrad erfolgen linear. Unter Wasser potenziert sich die nötige körperliche Leistung für eine lineare Geschwindigkeitssteigerung durch den steigenden Strömungswiderstand.

Zusätzlich existiert für den Tauchsport kein klar definiertes körperliches Anforderungsprofil. Der Gold-Standard zur Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit ist die Atemgasanalyse (Sauerstoffaufnahme und Kohlenstoffdioxidabgabe), welche unter Wasser nicht umsetzbar ist. Die verschiedenen Tauchgangsbedingungen und diversen dynamischen Variablen, die den Tauchgang beeinflussen, erschweren die Definition nötiger physischer Reserven für den Tauchsport zusätzlich.

Belastungsanforderungen

Festhalten müssen wir jedoch, dass sich die moderaten Belastungsanforderungen beim Tauchen (Best-Case) durch Zwischenfälle schnell mehr als verdoppeln können (Worst-Case). Daher sollten wir nicht nur unsere Übungen und Abläufe, sondern auch unsere tauchspezifische Fitness auf den Worst-Case vorbereiten. Das gilt insbesondere für Ausbilder, welche sich bei Zwischenfällen um ihre Mittaucher kümmern müssen.

Um die Fahrradergometrie der TSU zumindest zur teilweisen Abschätzung der tauchspezifischen Leistungsfähigkeit nutzen zu können, gibt es einige Ansätze. In einer Studie mit 15 Probanden haben wir die Leistungsfähigkeit bei einer horizontalen Fahrradergometrie mit dem Flossenschwimmen unter Wasser verglichen. Imitiert wird so die Blutumverteilung mit



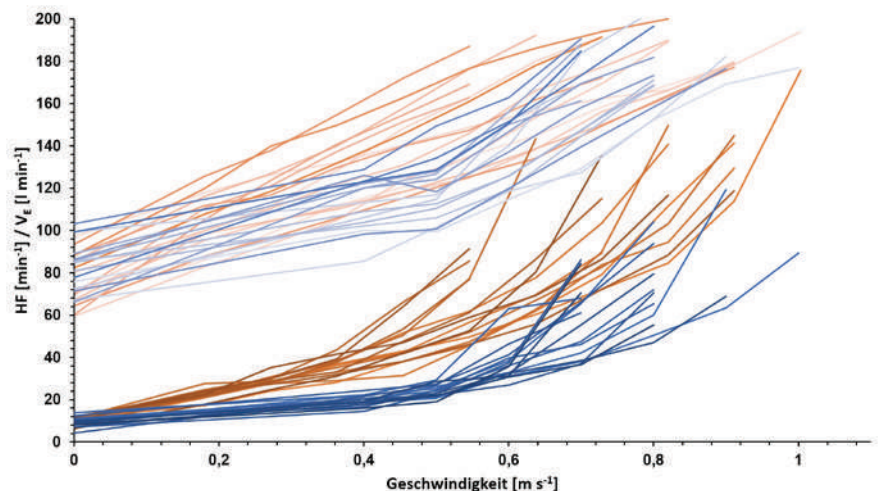
Foto: Benjamin Schulze

Die individuelle Ausbelastung unter Wasser ist von der sportspezifischen Fitness abhängig und wird von der vergleichsweise höheren Atemarbeit unter Wasser, dem steigenden Strömungswiderstand, der Tauchausrüstung, sowie der Flossenschlagtechnik beeinflusst.

resultierender Verlangsamung der Herzfrequenz (Bradykardie) und dem Anstieg der Atemarbeit. Die Ruhe- und maximalen Herzfrequenzen waren vergleichbar, was eine bisherige Überschätzung im Labor verringern könnte. Unterschiede bestanden für die Ventilation, welche zwar unter moderaten Bedingungen vergleichbar war, beim Flossenschwimmen aufgrund des zunehmenden Strömungswiderstandes jedoch exponentiell anstieg. Im maximalen Bereich, vermutlich aufgrund der erhöhten Atemarbeit unter Wasser, fiel die Ventilation signifikant geringer aus als bei horizontaler Fahrradbelastung.

Erklärungsansätze

Mögliche Erklärungsansätze könnten im Bereich der Atemarbeit liegen. Einerseits könnte ein äquivalenter Anstieg der Atemarbeit zwischen beiden Bedingungen nur im submaximalen Bereich, also unterhalb der maximalen Belastungskapazitäten gegeben sein. Andererseits könnten verminderte pH-Werte und Kohlenstoffdioxid drücke den Atemantrieb abgeschwächt haben. Unsere gemessenen signifikant geringeren maximalen Laktat-Werte im Flossenschwimmen, welche die Übersäuerung im Muskel aufgrund von anaerober Energiebereitstellung reflektieren, unterstützen diese These. Beide Punkte sprechen dafür, dass die Teilnehmer ihre allgemeine Leistungsfähigkeit nicht auf das Flossenschwimmen übertragen und ihre Leistungsgrenzen dort



Abgebildet werden die individuelle Herzfrequenz [min⁻¹] (oberen Kurven) und Ventilation [l min⁻¹] (unteren Kurven) während horizontaler Fahrradbelastung (orange) und unter Wasser Flossenschwimmen (blau) vom Teststart bis zur Ausbelastung.

nicht erreichen konnten. Die Flossenschlagtechnik spielt dabei eine wesentliche Rolle. Diese Erkenntnisse beruhen allerdings auf Untersuchungen mit jungen und körperlich fitten Tauchern. Mit zunehmenden Alter nehmen die konditionellen und kognitiven Kapazitäten jedoch weiter ab. Parallel steigt das Risiko für chronische Verletzungen und Krankheiten. Insbesondere Kombinationen haben einen immensen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und machen eine individuelle Einschätzung der Belastungsfähigkeit unter Wasser umso erforderlicher.

Fazit: Wichtig ist eine gute Selbsteinschätzung der eigenen konditionellen Fähigkeiten und der spezifischen Leistungsfähigkeit im Wasser, um Risiken und Zwischenfälle zu minimieren. Eine Anpassung des Belastungstests innerhalb der TSU, von der vertikalen in die horizontale Position, könnte die Leistungsfähigkeit unter Wasser zumindest im submaximalen Bereich annähernd abschätzen und ein Gefühl für eine Ausbelastung in waagerechter Körperlage bieten. Die Aufklärung der Taucher über die Relevanz der sportartspezifischen Fitness ist besonders wichtig. Unter kontrollierten Bedingungen wie beispielsweise dem Fit2Dive-Test, können die eigenen Leistungsgrenzen unter Wasser zusätzlich sicher getestet werden.

Das Wichtigste bleibt jedoch **Training, Training und nochmal Training.** Und für die Fitness im Tauchen findet dieses Training nunmal im Wasser statt.



Unsere Autorin:
Elena Jacobi

TL3-Stipendiatin im VDST,
Sportwissenschaftlerin

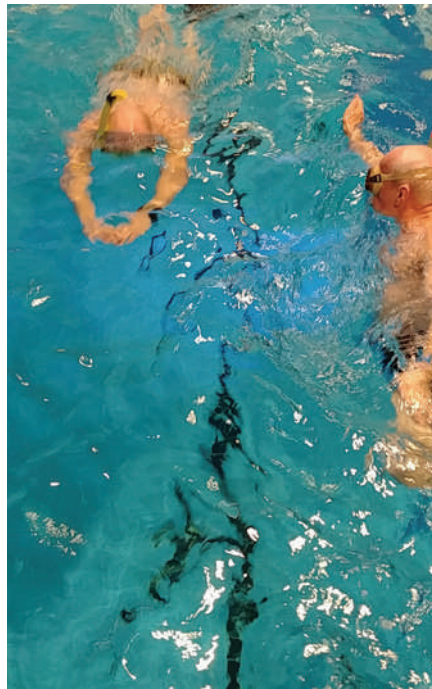


EINMAL TAUCHER - IMMER TAUCHER

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt. So will es zumindest die Binsenweisheit, und manch topfitter Senior macht gegenüber endgestressten, wenig trainingsaffinen Mittvierzigern eine ziemlich gute Figur. Dennoch ist es einfach Tatsache, dass graue Strähnen und Hüftleiden auch vor der Tauchszene nicht Halt gemacht haben.



Jahrzehnte nachdem ein Weltpublikum erstmals die Welt unter den Wellen präsentiert bekam, James Bond mit den Haien tanzte und wirklich jeder Strandurlauber Maske und Schnorchel im Gepäck hatte, hat der Tauchsport nie wieder einen vergleichbaren Boom erlebt. Abseits von Backpacker-Zielen wie Bali, Utila oder Koh Tao und der Apnoe-Sparte mit dem Lockruf „Eins zu sein mit dem Ozean“ macht sich die Generation U30 im klassischen Tauchsport eher rar. „Die Alterspyramide im Sporttauchen und auch bei den neuen Tauchlehrern lässt uns immer weiter „altern“ - das bedeutet nicht, dass wir nicht auch junges Publikum bekommen, jedoch spürbar weniger“, bestätigt Fachautor Thomas Kromp als Taucher der ersten Stunde. „Selbst eine zehn Jahre alte Statistik über das Alter von Tauchlehrern*rinnen erbrachte folgende prozentuale Verteilung: 6,7 Prozent unter 30 Jahren, 66 Prozent zwischen 30 und 50 Jahren und 27,3 Prozent sind über 50 bis über 80 Jahre.“ Die gute Nachricht: Obwohl sich „Für immer jung“ mit dem Lebensgefühl von Salz auf der Haut natürlich am werbewirksamsten verkauft, beweist das Beispiel von Altvordenen wie Jacques-Yves Cousteau und Hans Hass und auch zahllosen Nicht-Promis, die man in schöner Regelmäßigkeit an Tauchbasen und auf Safarischniffen trifft, dass das Abenteuer Unterwasserwelt nicht einmal nach der magischen 80 enden muss. Sofern die Formkurve stimmt. Das Zauberwort heißt: Adaption. Wer nicht das Privileg hat, von jüngeren Begleitern auf Schritt und Tritt unterstützt zu werden, muss sich



Fotos: Daniel Brinckmann

Training fördert Körper und Geist



Das sagt Moni Hofbauer (Gefü. Omneia Tauchen & Reisen)

Ältere Taucher hatten auf Safari gesagt, dass sie sich eine Safari mit Gleichgesinnten wünschen, die in einem ähnlichen Alter sind. Entsprechend haben wir pro Jahr eine Tauchkreuzfahrt für über 50-Jährige im Programm.

Die Route der „Ü50 – Alles kann, nichts muss“-Tour ist bewusst so gewählt, dass es an jedem Tauchplatz der farbenprächtigen Korallengärten von St. Johns die Möglichkeit gibt, direkt vom Boot zu Tauchen, sodass man nicht unbedingt Zodiac fahren muss. Viele ältere Taucher haben Rückenprobleme und finden es beschwerlich mit dem Schlauchboot zu fahren oder dort einzusteigen. Zusätzlich haben wir auch ein Zodiac mit Leiter, was für ältere Taucher den wieder Einstieg ins Zodiac vereinfacht. Die Fahrtstrecken zwischen den Tauchgängen sind kurz und es muss nicht viel über Nacht gefahren werden, sodass man besser schlafen kann. Die nächste Ü50-Safari auf der 42 Meter langen „Spirit of Omneia“ nach St. John's startet am 9. März 2023 in Hurghada und endet am 16. März in Port Ghalib. Preis: ab 1.249 Euro. Weitere Infos: www.omneia.de



Das sagt Marcel Steinmeier Mares Marketing Manager

So individuell wie die persönlichen Vorlieben sind auch die Ansprüche, die durch fortschreitendes Alter an die Tauchausrüstung gestellt werden. Und natürlich fließen all diese Aspekte in die Entwicklung unseres Equipments mit ein. Das resultierende Lastenheft ist ziemlich lang, wie man sich vorstellen kann. Ein Produkt, das alle Bedürfnisse abdeckt, gibt es nicht, doch sorgt das breite und tiefe Produktportfolio von MARES dafür, dass Taucher aus dem Vollen schöpfen können. Neopren und Jackets fallen mir als besonders gute Beispiele ein: Beides sollte leicht an- und abzulegen sein. Das ist generell von Vorteil bei engen Booten, Seegang oder kalten Händen, kommt aber zusätzlich bei eingeschränkter Beweglichkeit zum Tragen. Bei Jackets ist es obendrein wichtig, unangenehme Druckstellen und ein zu hohes Gewicht zu vermeiden. Beispielsweise erfüllt das MARES Magellan diese Punkte, weil bewusst auf eine starre Backplate verzichtet wurde, was viel Gewicht spart. Dank der Polsterung und dem gut platzierten Flaschengurt liegt die Flasche trotzdem komfortabel und sicher an. Komfort, Ergonomie und Gewicht sind die ausschlaggebenden Faktoren, die früher oder später den Unterschied ausmachen, ob und wie viel Freude man an seinem Equipment und damit an seinem Tauchgang hat.

Weitere Infos: www.mares.com

irgendwann die Frage stellen, wie sich der Zahn der Zeit mit dem persönlichen Tauchverhalten und dem Weg ins Wasser vereinbaren lässt. Allem voran steht nicht nur die jährliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung bei einem qualifizierten Mediziner mit Belastungs-EKG, sondern auch ein grundsätzlicher Gesundheitscheck sowie eine Einschätzung der eigenen Fitness. Wie viele Bahnen Flossenschwimmen sind noch drin, wie viele Meter Streckentauchen? Solche Fragen stellt sich längst nicht jeder



Das sagt Monika Richter

Marketing Extra Divers/RC-Federsee

In unserem Team gibt es „alte Hasen“, die ältere und weitgereiste Taucher bestens beraten können. Unserer Erfahrung nach, legen „ältere Semester“ bei der Wahl einer Tauchbasis vor allem Wert auf deutschsprachiges Personal, kurze Wege zum Steg/Hausriff und Boot (eher kein Zodiac), flachere und strömungsarme Tauchplätze und Unterstützung beim Flaschentragen und Anziehen. Abgesehen davon, dass helfende Hände an allen unseren Extra Divers Basen eine Selbstverständlichkeit sind, haben wir zwei Ägypten-Ziele im Angebot, die all diese Kriterien erfüllen und sich perfekt für ältere Kunden eignen: Die Extra Divers Makadi Bay am Strand des komfortablen Cleopatra Luxury Resort zwischen Hurghada und Safaga decken auf Kurz-, Halb- und Ganztagestrips die besten Riffe der Region ab. Am wunderschönen Hausriff gibt es zwischen Flachbereich und 16 Meter Tiefe Seepferdchen, zwei „Haus-Schildkröten“ sowie Adler- und Mangroven-Stachelrochen und viel mehr zu sehen. Bonus: Shuttleservice mit dem Golfcar zum Hausriff/Steg, von dem aus auch alle Bootsfahrten starten (komfortabel-geräumiges Tagesboot). Die Extra Divers El Qusseir am Strand des Mövenpick Resort verfügen über eines der Fisch- und korallenreichsten Hausriffe Ägyptens, in dem seltene Makro-Highlights, Höhlen und mit etwas Glück auch Delfine, Adlerrochen, Wal- und Weißspitzenhaie für außergewöhnliche Tauchgänge sorgen. Weil die Flaschen am Einstieg auf die Taucher „warten“, entfällt das Schleppen über den kurzen Steg. Neben dem Hausrifftauchen werden Ausfahrten per Speedboot und Tagestrips ab Port Ghalib angeboten.

Preisbeispiele: 1 Woche Makadi Bay im DZ mit All Inclusive, Flug und Transfers ab € 729 pro Person; 3 Tage Tauchen ab € 209. 1 Woche El Qusseir im DZ mit Halbpension, Flug und Transfers ab € 832 pro Person; 3 Tage Hausrifftauchen ab € 215.

Weitere Infos: www.rcf-tauchreisen.de



Diese Fitness wird vor Allem im Alter bei jedem Tauchgang auf die Probe gestellt.

Urlaubstaucher in der zweiten Lebenshälfte und doch sind sie entscheidend, wenn es hart auf hart kommt. Als einziger wirklich leistungssportlich orientierter Tauchsportverband hierzulande bietet der Verband Deutscher Sporttaucher nicht nur das umfassendste und schlichtweg beste Angebot für ältere Taucher, eben auch, weil der VDST als Pionierorganisation die meisten dienstältesten Taucher vereinigt. Mit dem fit2dive-Test hat die Dachorganisation der deutschen Tauchvereine ein ideales Rahmenwerk zur Selbsteinschätzung und Optimierung der eigenen Fähigkeiten entwickelt.

Wer über Jahre pausiert hat – und das ist nicht einmal altersabhängig – sollte einen Auffrischkurs in Betracht ziehen. Hand auf Herz: Wer kennt zwanzig Jahre nach

der Führerscheinprüfung schon noch die Formel zur Berechnung des Bremsweges? Eine Automatismus-Devisé à la „Fahrradfahren verlernt man nicht“ gilt beim Tauchsport eben nur eingeschränkt. Wer Zeit seines Lebens mit Doppel-12-Liter-Flasche und Trockenanzug in strömungsreiche Fluten und Wracks eingestiegen ist, mag womöglich nur schwer aufs Abenteuer verzichten, doch sind Wirbelsäule, Gewebe (Stickstoffeinlagerung), Muskulatur und Blutdruck im Alter schlichtweg anderer Meinung. Ausrüstung abrüsten und den berühmten Gang zurückschalten ist die vernünftige Alternative. Wer im Umkehrschluss in der Ära der VW-Käfer-Touren in den Sinai mit Steilwandflügen am Ras Mohammed ohne Tiefenmesser dabei war und andere an den Erlebnissen teilhaben lässt, wird mit ziem-



Fotos: Daniel Brinckmann, Rolf Richter



Moderne Tauchbasen unterstützen die älteren Gäste so gut es geht, damit der Tauchgang auch im gesetzten Alter noch Spaß macht.



Das sagt Klaus Cepl VDST Ausbildungsstab

Altersgerechte Ausrüstung bedeutet: leicht, bequem, einfach. Leicht: Es reicht eine 10-Liter-Pressluftflasche, gegebenenfalls ist ein 8er Gerät ausreichend. Bequem: Wenn die Tauchgänge nicht zu lange und tief geplant werden, ist ein gutsitzender Nassanzug gegenüber einem Trockentauchanzug mit hohem Tariergewicht auch in unseren Seen eine gute Wahl. Beim Atemregler sind gut gewartete und moderne Produkte zu

bevorzugen, die mit geringem Atemwiderstand und hoher Luftlieferleistung hohen Atemkomfort garantieren.

Einfach: Ein robuster gut ablesbarer Computer, der die wichtigsten Tauchdaten übersichtlich darstellt, ist gegenüber ausgefeilten Modellen mit Gaswechseln oft die bessere Wahl. Allerdings ist das Tauchen mit Nitrox im Alter klar zu bevorzugen bezüglich der Dekompression. Wobei man auch mit auf Luft eingestellten Computern mit Nitrox tauchen gehen kann, damit ist man dann definitiv „gesund“ unterwegs. Anstelle eines Wingjackets mit Innenbebänderung tut es vielleicht auch ein ordentliches ADV- oder vielleicht sogar ein leichtes Reisejacket. Im Umkehrschluss lassen sich mit altersgerechter Ausrüstung nicht mehr alle Arten von Tauchgängen verwirklichen, aber mit leichteren und damit kleineren Flaschen eben auch flacher zu tauchen, kommt dem Taucher im Alter und den sich verschärfenden Dekompressionsproblematiken entgegen. Beim VDST kann man sich im höheren Alter nicht nur taucherisch fortentwickeln –

grundsätzlich gibt es auf dem Weg zum Tauchausbilder, Trainer und Tauchlehrer keine Alterseinschränkung. Beim GDL*** bzw. DTSA*** hat sich der VDST auf ältere Menschen eingestellt, so dass bei Bewerbern ab 55 Jahren die ABC Übungen lediglich auf dem Level des GDL/DTSA** gefordert werden.

Bei der Wahl des Tauchgewässers bzw. des perfekten Tauchurlaubsorts gilt: man sollte es sich so einfach wie möglich machen. Beschwerliche Einstiege und vor allem Ausstiege sind zu vermeiden, ebenso Tauchen bei starkem Seegang und unbequeme Schlauchboote. Weite Wege und zu hohe Temperaturen sind beschwerlich bis riskant. Ein guter Service erleichtert hingegen alles, also ruhig mal seine Flaschen, sein Tariergewicht, schlicht die Tauchausrüstung tragen lassen. Viele Reiseanbieter haben sich auf ältere Taucher eingestellt. Ruhig bei der nächsten Urlaubsplanung gezielt nachfragen. Weitere Infos: www.vdst.de.



Das sagt Rolf Richter Seniorenbeauftragter des VDST

Der VDST hat sich sehr früh mit diesem Thema befasst. 2014 wurde vom damaligen Vorstand beschlossen, eine „Ansprechstelle“ mit einem Beauftragten zum Thema Tauchen im Alter einzusetzen. Unser Ziel ist es, anzuregen, zu sensibilisieren und diese Altersgruppe im und unter Wasser zu halten. Entsprechend existieren zahlreiche Unterlagen, unter anderem in den Fachbereichen Ausbildung/Medizin, mit dem Flyer 55+, VDST E-Learning Tauchen 55+, Apnoe Tauchen für Senioren und Flossenschwimmen für jedes Alter. Letzteres ist, neben ganzheitlicher Aktivität, natürlich ein Schwerpunkt, und zwar mit altersgerechter Anpassung von Training und ABC-Übungen. Hierbei empfiehlt sich neben der Tauchtauglichkeitsuntersuchung (TTU) nach GTÜM beim zertifizierten GTÜM-Arzt und der Ermittlung des eigenen Leistungsstands zur verbesserten Selbsteinschätzung (der VDST bietet hierzu Fitnessstests an) auch ein Ausrüstungscheck (z.B. weichere Flossen). Mit dem Leistungsabzeichen Flossenschwimmen (nach Alter gestaffelt bis über 90 Jahre) und der Möglichkeit, an Vereinswettkämpfen teilzunehmen, möchte der VDST auch für ältere Taucher sportliche Anreize schaffen. Davon abgesehen ist es einfach wichtig, den Spaß und die Freude im und unter Wasser nicht zu vergessen! Bei Reisen kommt es auf „altersgerechte“ Tauchplätze an (es muss ja nicht mehr der anspruchsvolle Strömungstauggang sein!), auf komfortable Tauchboote mit entsprechenden Leitern und Hilfsmitteln zum Transport des Equipments. Grundsätzlich empfiehlt sich die Mitgliedschaft in einem Verein oder direkt beim VDST um auch in den Genuss einer umfassenden Tauchsportversicherung zu kommen, die übrigens eine Notfall-Hotline mit einschließt.



Auch im Alter noch Aktiv! Rolf Richter zeigt wie es geht beim DOSB und auf der boot.



licher Wahrscheinlichkeit am nächsten Tag einen jungen Hüpfer an der Seite haben, der beim Schleppen des Gerödelns über den Steg hilft. Auch abseits von Vereinstouren über Pfingsten gewinnt das Miteinander mit dem Alter an Bedeutung. „Gerade ältere Menschen legen sehr viel Wert auf einen wertschätzenden Umgang und daher ist die Sozialkompetenz für die meisten von ihnen sehr wichtig“, bestätigt Thomas Kromp. Mit geduldischen und verständnisvollen Buddys, idealerweise im 1-zu-1-Verhältnis taucht es sich einfach am angenehmsten. Wer nicht wöchentlich dem Vereinstraining frönt und nur gelegentlich Tauchurlaube antritt, sollte bei der Buchung nicht unbedingt nur anhand des Tauchgebietes entscheiden. Barrierefreie Basen mit Infrastruktur für „Taucher mit Handicap“ sind offensichtlich eine gute Adresse für ältere Taucher, die sich das Prozedere um den Tauchgang erleichtern möchten; oft gilt das auch für Basen, die technisches Tauchen anbieten (nach Absprache): Dort, wo das Verladen von schwerem Equipment zum täglichen Ablauf gehört, existieren oft bessere Transportmöglichkeiten für ganz normale Ausrüstungen. Auch wenn helfende Hände an Tauchbasen selbstverständlich sein sollten, ist ein Tauchurlaub in der Nebensaison oft sinnvoller, weil weniger Andrang oft ein Plus an Service erlaubt. Einige Tauchboote wie etwa jenes der Euro Divers in Cala Joncols an der Costa Brava, oder auch Safarischiffe wie die Palau Aggressor und die MV Legends in Ägypten verfügen obendrein über absenkbare Tauchplattformen, welche das Risiko von Stürzen minimieren und den lästigen Ausstieg über Leitern obsolet machen. Nicht wenige Resorts, etwa auf den Malediven, beschäftigen medizinisches Fachpersonal. Wer auf Nummer Sicher gehen will, bucht seinen Urlaub bei einem etablierten Tauchreiseveranstalter, die mit

ihren Leistungsträgern oft seit Jahren im ständigen Kontakt sind und üblicherweise schnell individuelle Empfehlungen parat haben, die einen Unterschied machen können zwischen einem Reinfall und einem altersgerechten Traumtauchurlaub. Und selbst, wenn medizinische K.O.-Kriterien eine Tauchtauglichkeit ausschließen, ist das nicht immer ein Grund, die Flossen an den Nagel zu hängen. Sofern eine ausreichende Grundkondition gegeben ist, die Beine mitmachen, das Wasser ruhig und strömungsfrei ist, geht entspanntes Schnorcheln fast immer. Einige Tauchreiseveranstalter haben die Zeichen der Zeit erkannt und unterhalten eigene Sparten für Schnorchel-Reisen. Viele Superlative der Unterwasserwelt, wie die herrlichen Flachwasser-Korallengärten in Raja Ampat, die Buckelwale Französisch-Polynesiens, Manta- und Riffhai-Rudel unmittelbar unter der Wasserlinie von Yap, ja, selbst neugierige Karpfen-Rudel im heimischen See, erlebt man oft am besten ohne Blubberblasen. Und das geht auch in aller Ruhe und ohne Kampfschwimmen.

Unser Autor:
Daniel Brinckmann
freiberuflicher Redakteur,
M.A. und Fotograf



MEDIZIN



Fotos: VDST, Adobe Stock

PHARMA - TAUCHUNFALL

Auch Taucher sind nie kerngesund. Diese Behauptung leitet sich aus dem Medikamentengebrauch ab, der mit dem Alter zunimmt. Ein Fallbeispiel zeigt, dass die gewohnte Einnahme eines Medikamentes im Alltag ohne Beeinträchtigungen sein kann, beim Tauchen hingegen unerwartete Wirkungen durch den steigenden Umgebungsdruck mit fatalen Folgen auftreten können.

Hexenschuss auf dem Safariboot

Paul (58 Jahre) ist mit seinen besten Vereinsfreunden im Marinepark Süd von Port Ghalib aus tauchen. Die ersten vier Tauchgänge auf dem komfortablen Tauchboot haben sie begeistert und lassen den Alltag vergessen. In seiner Kabine verspürt Paul beim Versuch, sich aus gebückter Haltung aufzurichten, einen plötzlichen Schmerz im Rücken mit Ausstrahlung bis in das rechte Bein. Er kennt diese Beschwerden und auch ihre Ursache: ein schon länger bestehender

und immer mal wieder auftretender Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule. Sein behandelnder Arzt hat von einer Operation noch abgeraten und im Bedarfsfall Schmerzmittel verordnet. Zum Glück hat Paul das Schmerzmittel Tilidin in seiner Reiseapotheke. Bisher hat er es immer sehr gut vertragen und war rasch beschwerdefrei. Mit einem Bandscheibenvorfall hat er nun überhaupt nicht gerechnet. Um aber über Nacht schmerzfrei zu werden und weiter tauchen zu können, nimmt er wie gewohnt eine Tablette Tilidin 100mg ein. Am nächsten Morgen geht es ihm deutlich besser. Um beschwerdefrei zu bleiben, nimmt er etwa eine Stunde vor dem nächsten Tauchgang nochmals eine Tablette Tilidin 100mg.

Fast fataler Tauchgang

Beim Abtauchen an der Rifffante fühlt er sich unwohl. Leichter Schwindel und unerklärliche Sehstörungen setzen ein. Sie sind auf einer Tiefe von 24 Meter, ein

eigentlich entspannter Tauchgang. Noch ahnen seine Mittaucher nichts von seinen Beeinträchtigungen. Der Schwindel nimmt beängstigend zu, heftige Übelkeit löst plötzlich Erbrechen aus. Pauls Buddy ist zum Glück direkt an seiner Seite und verhindert unkontrolliertes Aufsteigen. Er gibt der Tauchgruppe Zeichen, dass der Tauchgang abgebrochen werden muss und fixiert Paul am Arm. Ein zweiter Buddy begleitet sie kontrolliert an die Wasseroberfläche. Paul atmet schnell, reagiert noch auf die Anweisungen und lässt sich auf fünf Meter zum Sicherheitsstopp austarieren. Auf das Achterdeck muss er mit Hilfe der Crew gezogen und gehoben werden. Mit erhöhtem Oberkörper kann er im Schatten gelagert werden. Die Crew hält Sauerstoff bereit, die Atemmaske toleriert Paul wegen des Brechreizes nur bedingt. Auch den angebotenen Tee zum Trinken lehnt er deswegen ab. Nach dreißig Minuten Sauerstoffgabe sind die Beschwerden unverändert,

vor allem der Schwankschwindel und die Sehstörungen lassen nicht nach. Der VDST-Hotline-Aufkleber auf Pauls Automatentasche erinnert seinen Buddy daran, professionellen Rat bei der Taucherarztberatung einzuholen.

Ärztlicher Rat über die VDST-Tauchunfall-Hotline

Das Boot hat inzwischen seinen Kurs geändert Richtung Marsa Alam. Die Schilderung der Beschwerden lässt zunächst an einen Tauchunfall mit schweren Symptomen denken. Dagegen sprechen die regelkonform getauchten Profile mit Nitrox 32-Gemisch und das Fehlen anderer möglicher Auslöser eines Dekompressionsunfalls. Bis Paul das Tilidin erwähnt... Acht Stunden nach dem Tauchgang sind die bedrohlich aufgetretenen Symptome fast vollständig abgeklungen. Paul hat reichlich getrunken, die Übelkeit und der Schwindel sind behoben. Und Rückenschmerzen hat er auch nicht, das für die nächsten Tage ausgesprochene Tauchverbot will er auch ohne Tilidin einhalten. In Kenntnis der Medikamenteneinnahme hält der beratende Taucherarzt einen Dekompressionsunfall für unwahrscheinlich. Paul soll weiter beobachtet werden, der Verlauf wird dem Arzt mitgeteilt.

Was ist passiert?

Ein derartiges Ereignis lässt im Zusammenhang mit dem Tauchen in erster Linie an einen Tauchunfall im Sinne der Leitlinie Tauchunfall der GTÜM denken. Die eingeleiteten Maßnahmen sind alle korrekt durchgeführt worden. Bei der Unfallanalyse stolpert man über die Schmerzmittel-Einnahme. Aber bisher hat Paul das Tilidin doch immer gut vertragen...!

„Tauchunfall“ ist eine unerwünschte Arzneimittelwirkung

Eine UAW wird laut Richtlinie der europäischen Arzneimittelbehörde (European Medicines Agency, EMA) als Reaktion auf ein Arzneimittel definiert, die schädlich und unbeabsichtigt ist. Als UAW wird in diesem Zusammenhang die Reaktion auf ein Arzneimittel angenommen, wenn ein Kausalzusammenhang als mindestens möglich eingeschätzt wird. Eine UAW, die aus einem Medikati-



onsfehler, also aus einem unbeabsichtigten fehlerhaften Gebrauch des Arzneimittels, resultiert, wird als vermeidbar angesehen.

Veränderte Medikamentenwirkung unter Wasser

Paul hat in alter Gewohnheit sein Schmerzmittel eingenommen. Pharmakologisch betrachtet gehört Tilidin als stark wirksames Schmerzmittel (erwartete Wirkung) in die Gruppe der morphinähnlichen Opioide. Häufig wird es als fixe Kombination mit Naloxon, einem Opioid-Antagonisten verschrieben. Damit können auch unter Alltagsbedingungen die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt sein (unerwünschte Nebenwirkung). Psychische Störungen mit Halluzinationen und Verwirrheitszuständen sind auch in geringen Dosierungen möglich und nicht vorhersehbar. Solche Arzneimittel, die im zentralen Nervensystem wirksam werden, weil sie die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden müssen, entwickeln unter Überdruck nicht vorhersehbare unerwartete Wirkungen. Daher sind sie in zeitlich ausreichendem Abstand vor dem Tauchgang wenn möglich abzusetzen. Andernfalls muss auf das Tauchen verzichtet werden, bis die Wirkung abgeklungen ist, meist nach 24 Stunden. „Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker“ Hätte Paul diesen Rat befolgt, hätte er die Gefahr erkannt und sie durch vorübergehende Tauchpause gebannt. Wenn

Achtung, selbst Mittel gegen Seekrankheit können Auswirkungen auf die Tauchfitness haben - Müdigkeit zum Beispiel.

nun gerade kein Arzt oder Apotheker als Buddy dabei sind, hilft ein Blick in den Beipackzettel. Dieser Fachinformation kann man für Tilidin entnehmen: „Tilidin kann Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen so weit beeinträchtigen, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen nicht mehr gegeben ist“.

Fazit: Arzneimittel können unter den hyperbaren Umgebungsdrücken beim Tauchen unerwartete Wirkungen entfalten. Die dadurch auftretenden Symptome gleichen bedrohlichen Tauchunfällen und können tödlichen Ausgang nehmen. Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit beeinflussen können, sind unter Wasser besonders gefährlich. Daher ist es erforderlich, den verschreibenden Arzt nach der Verträglichkeit mit dem Tauchsport zu befragen. Hinweise erhält man aus der Fachinformation, die jeder Medikamentenpackung beigelegt sein muss. Paul bedurfte keiner Druckkammerbehandlung. In Kenntnis der UAW wäre dieser Tauchzwischenfall vermeidbar gewesen.

Unser Autor:
Dr. med. Konrad Meyne
Internist, Notarzt, Taucherarzt
Stv. VDST-Bundesverbandsarzt,
Hotlinearzt, TL2



UMWELT



Fotos: Frank Ehresmann

REINHEITSGEBOT

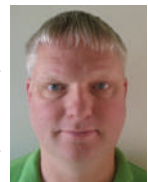
Müll im See ausfindig machen und ordnungsgemäß entsorgen - an Stellen wo sonst nicht getaucht werden darf

Dank einer Sondergenehmigung der Stadt Salzgitter darf am dritten Oktober überall im bis zu 17 Meter tiefen Salzgittersee, der eine Wasserfläche von circa 75 Hektar hat, getaucht werden. An diesem Tag wird aber nicht nur zum Vergnügen getaucht, denn es soll der Müll aus dem Salzgittersee geholt werden, der dort nicht hingehört. Es sind alle Taucher aus der Region eingeladen, dabei zu helfen. Die DLRG unterstützt die Aktion mit Booten, damit die Taucher einfacher an Stellen des Salzgittersees kommen, wo man sonst nicht hinkommt. Wer kein eigenes Sammelnetz hat, bekommt einen Kartoffelsack gestellt, den er nutzen kann, um den Müll darin zu sammeln und zu transportieren. Nachdem die fleißigen Teilnehmer, die

sich im Vorfeld angemeldet haben, den Salzgittersee gereinigt haben werden sie beim ansässigen Tauchverein TG Jugenddorf e. V. Abteilung Tauchsport (TG Sepia) in der Humboldtallee 118, 38228 Salzgitter mit Speis und Trank versorgt. Die angemeldeten Teilnehmer bekommen fünf Wertmarken, die sie einlösen können. Alle anderen Teilnehmer bekommen die Verpflegung zum Selbstkostenpreis. Um die Gewässerreinigung und die Verpflegung der Teilnehmer besser organisieren zu können, wird gebeten, dass sich die Teilnehmer im Vorfeld anmelden. Für die Anmeldung steht ein Anmeldeformular auf der Webseite unter (<https://unterwasserparcours.de/anmeldung>) zur Verfügung. Das Anmeldeformular kann auch über den abgebildeten QR-Code geöffnet werden. Der Müll wird in einem von der Stadt Salzgitter bereitgestellten Müllcontainer, der bei TG Sepia steht, entsorgt. Alle Helfer treffen sich um zehn Uhr auf dem Parkplatz beim Café del Lago in der Westfalenstraße 61, 38226 Salzgitter. Die

Gewässerreinigung wurde das erste Mal in dieser Form im Jahr 2021 vom Team des Unterwasserparcours organisiert (hierrüber berichtete damals auch der NDR) und soll jährlich am dritten Oktober stattfinden. Die Reinigung des Salzgittersees ist ein großartiger Beitrag zum Naturschutz. Noch besser ist es allerdings, den Müll gar nicht erst in der Umwelt enden zu lassen. Daher möchten wir die Teilnehmenden der Gewässerreinigung und auch alle Anderen aufrufen, sich an der Initiative „Turn off the plastic tap“ also (Dreht den Plastikhahn zu) zu beteiligen. Das heißt so viel wie: spart Plastik, damit kein Stück Plastik mehr in die Umwelt gelangt!

Unser Autor:
Frank Ehresmann
 Erster Vorsitzender vom
 Unterwasserparcours Salzgittersee (e. V.) i. G. und Erfinder
 des Unterwasserparcours, TC
 Seestern e. V., Deutscher Unterwasser Club Salzgitter Bad e. V.





Die engagierten Helfer der Gewässerreinigung leisten einen großartigen Beitrag zum Naturschutz



Infokasten: GEWÄSSERREINIGUNG

Wo: Salzgittersee

Wann: Immer am dritten Oktober

Warum: Weil Umweltschutz wichtig ist.

Besonderheiten: Tauchen vom Boot, an Stellen, wo man sonst nicht tauchen darf.

Preis: kostenlos, wenn man angemeldet ist.

Weitere Infos: Unterwasserparcours

www.unterwasserparcours.de



Anmeldung & Informationen



Video & Webseite



NEU

Die neuen L&W Puracon Feuchtwächter.

Puracon Mobile und Puracon Stationary ECO.

Zur Überwachung des Feuchtegehaltes der Atemluft während des Füllvorganges oder vor dem Tauchgang beim Check der Ausrüstung. Der Wert kann während des Füllvorganges direkt kontrolliert werden, Überschreitungen der Grenzwerte werden durch eine rote LED signalisiert.



Lenhardt & Wagner GmbH

An der Tuchbleiche 39

68623 Hüttenfeld

Tel.: +49 (0) 62 56 / 8 58 80-0

Fax: +49 (0) 62 56 / 8 58 80-14

eMail: service@lw-compressors.com

www.lw-compressors.com

Unsere Partner-Dive Center im Inland

Ort	Tauchschiule	Email/Web
06124 Halle/Saale	greendive	www.tauchsport-koehler.de
06493 Harzgerode	Tauchsport Köhler	www.dietauchschule.de
08451 Crimmitschau	Tauchschule Werden	www.sachsenuft.de
09111 Chemnitz	Tauchschule Sachsenluft	www.offtec.de
25917 Enge-Sande	OffTEC GmbH & Co KG	www.tauchschule-neptun.de
26607 Aurich	Sporttauchschule Neptun	www.tiefenrausch.tv
31234 Edemissen	Tauchcenter Tiefenrausch	www.tauchschule-calypto.com
32361 Pr.Oldendorf	Tauchschule Calypso	www.sliwinski-minden.de
32429 Minden	Tauchschule Sliwinski	www.tauchertreff-meinersen.de
38536 Meinersen	Tauchertreff Meinersen	www.juergens-tauchschule.de
40235 Düsseldorf	Jürgens Tauchschule	
41749 Viersen	Tauchschule Blue Marlin	
41849 Wassenberg	Peter's Dive Shop	www.peters-diveshop.de
42389 Wuppertal	Tauchschule Frank Hamann	www.ts-hamann.de
48291 Telgte	Horsts Diving Center	www.hdc-tauchsportschule.de
49716 Meppen	Tauchschule Dankern	www.tauchschule-dankern.de
50735 Köln	Tauchschule Heinrich	
56072 Koblenz	Die Tauchbasis	www.die-tauchbasis.de
63785 Obernburg	Tauchschule 100bar GbR	
63796 Kahl am Main	Der Tauchladen Kahl	www.tauchladenkahl.de
67549 Worms	Tauchschule Ozeanic	www.ozeanic.de
79108 Freiburg	Tauchcenter Freiburg	www.tauchcenter-freiburg.de
79541 Lörrach	Tauchschule Dreiländereck	www.die-tauchschule.de
90478 Nürnberg	Tauchschule Seebär	www.tauchschule-seebaer.de
95682 Brand/Oberpfalz	Tauchsport Daubner	www.tauchsport-daubner.de
99085 Erfurt	Tauchschule Yellow Submarine	www.tauchsport-yellowsub.de

Unsere Partner-Dive Center im Ausland

LAND	Dive Center	Email/Web
ÄGYPTEN	Coraya Divers - Coraya Bay	www.coraya-divers.com/marsa-alam/
ÄGYPTEN	Extra Divers Dahab	www.extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers El Quseir	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers Equinox	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers Fayrouz	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers Ghalib	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers Makadi Bay	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Extra Divers Sharm El Naga	extradivers-worldwide.com
ÄGYPTEN	Jasmin Diving Sports Center	www.jasmin-diving.com
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club Coral Garden	www.orca-diveclubs.com

LAND	Dive Center	Email/Web
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club El Gouna (Turtles Inn)	www.orca-diveclubs.com
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club Safaga	www.orca-diveclubs.com
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club Soma Bay	www.orca-diveclubs.com
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club Tulip	www.orca-diveclubs.com
ÄGYPTEN	ORCA Dive Club Wadi Lahmy	www.seven-seas-sports.com
ÄGYPTEN	Seven7Seas	www.subex.org
ÄGYPTEN	SUBEX El Quseir	www.subex.org
ÄGYPTEN	SUBEX Hurgada	www.subex.org
ÄGYPTEN	SUBEX Sharm el Sheikh	divinglens.de
FRANKREICH	Divin' Giens	dive.fr/de/
FRANKREICH	Divingcenter Ile d'Or	
FRANKREICH	E.P.I.C. Plongée	www.epic-plongee.com
FRANKREICH	European Diving School	www.europeandiving.de
FRANKREICH	Achilleon Diving Center	www.korfudiving.com
GRIECHENLAND	Nero-Sport Diving Center	www.nero-sport.de
GRIECHENLAND	Les Baillantes Tortues	www.lesbaillantes-tortues.com
GUADELOUPE	Aquanautic-Elba	www.aquanautic-elba.de
ITALIEN	Deep Blue Diving College	www.divingcollege.it
ITALIEN	ORCA Dive Club Sardinien	www.orca-diveclubs.com
ITALIEN	Scuola Sub M&M	www.manni-diving.net
KENIA	Extra Divers Temple Point	extradivers-worldwide.com
KROATIEN	Diving Center Duga Uvala	
KROATIEN	Girandola Diving Center	www.girandola-diving.com
KROATIEN	Scubacenter Sv. Marina	www.scubacenter.de
KROATIEN	Submalin	www.submalin.de
MALTA	Atlantis Diving Center	www.atlantisgozo.com
MALTA	Extra Divers Gozo	extradivers-worldwide.com
MALTA	Extra Divers Malta	extradivers-worldwide.com
MALTA	Nautic Team Gozo	www.nauticteam.com
NORWEGEN	Gulen Dive Resort	www.gulendiversort.com
NORWEGEN	Norway-Team-Frank	www.norway-team.com
ÖSTERREICH	Diving-Concepts	www.diving-concepts.org
ÖSTERREICH	Taucherdorf Plansee Camp	www.planseecamp.de
PORTUGAL	Manta Diving Madeira	www.mantadiving.com
SPANIEN	CIR Roses	www.cir-roses.com
SPANIEN	Euro-Divers Cala Joncols	www.euro-divers.com
SPANIEN	Extra Divers El Hierro	extradivers-worldwide.com
SPANIEN	Acuarios Jandia	www.acuarios-jandia.de
SPANIEN	Deep Blue Diving S.L.	www.deep-blue-diving.com
SPANIEN	Aquanautic Club Lanzarote	www.tauchen-lanzarote.de
SPANIEN	Pedro Divers Mallorca	petrodivers.com
SPANIEN	Dive Center Poseidon Menorca	www.poseidon-menorca.de
SPANIEN	Tauchschiule ATLANTIK	www.atlantik-tauchen.dei

Weitere Infos :

Direktzugang mit einem Klick auf unserer Webseite, vdst.de



FAMILIENWOCHE BEI AQUANAUTIC ELBA
12. – 19. AUGUST 2023

Bei uns tauchen eure Kinder zum halben Preis.

Während unserer Familienwochen steht der Tauchnachwuchs im Mittelpunkt. Daher bieten wir allen Familien neben Abentuern über und unter Wasser **50 Prozent Rabatt auf alle Tauchgänge** der Kinder an. Unsere einzigartigen umfangreichen Sicherheits- und Umweltstandards schützen dabei nicht nur die Tauchanfänger*innen, sondern auch die Unterwasserwelt und unser Klima.

Erfahrt mehr auf unserer Website oder ruft uns einfach an.
Wir freuen uns auf euch.

KOSTENLOSE
KINDERBETREUUNG

**KIDS
CLUB**

SPIEL UND SPASS



MEER ZEIT



DAS UHREN-MAGAZIN FÜR ECHTE TAUCHER



- produziert mit einigen der weltbesten Fotografen & Taucher



- mit fachlich fundierten Texten zu den besten Taucheruhren



- mit interessanten Ereignissen aus der Tauch- und Zeitgeschichte



- mit 24 der renommiertesten Taucheruhren

Der Autor, **Dietmar W. Fuchs**, in der Tauchbranche mehr berüchtigt als berühmt für seine ungewöhnlich ausführlichen Uhren-Reportagen, hat seine spannendsten »Zeit-Geschichten« aus sieben internationalen Zeitschriften zusammengetragen. Hier der erste Teil seiner vierteiligen Serie: 80 Seiten Taucheruhren, als eBook oder hochwertig gedruckt bei: www.blurb.com/user/media2dive



Zippo-Feuerzeuge
z.B. die »unterwasser«
Wetnecks



Zeit Messer
z.B. von »Blancpain«



Fotos: Dietmar W. Fuchs, Archiv Media2dive.de

FINEST FIVE – SAMMEL SPASS

Sammeln kann man eigentlich alles. Wir Taucher haben dann aber noch unsere ganz eigenen Vorstellungen: Tauchmagazine und -bücher und UW-Fotos, Atemregler oder Tiefenmesser. Bei mir sind es UW-black&white Fotografien, Tauchermesser, Zippos mit Tauchbezug und natürlich Taucheruhren. Ein kurzer Exkurs:

Angefangen hat meine Sammel-leidenschaft mit Kölln-Flocken. Die Älteren unter Euch erinnern sich bestimmt an die Sammel-bilder und Alben – die ich übrigens immer noch besitze. Danach kamen Mecki-Bü-

cher – und Bücher sammelte ich immer noch. Meine Uboot-Abteilung bietet längst weit mehr als 100 Bände. Zu dieser Zeit hatte ich mit der Taucherei schon angefangen und etliche Messer gehortet und eine Doxa-Uhrensammlung gestartet. Über meine Uhrenleidenschaft habe ich unglaublich viele Taucher mit der selben Passion kennengelernt, was dann gleich noch spannender ist. Am meisten Spaß aber macht das Sammeln von Zippos. Erstens weil die nicht teuer sind und zweitens weil es gar nicht so viele mit Tauchmotiven gibt. Probiert es aus!



Nur wer es mag: Fuchs Finest Five in Sachen Taucheruhren finden Sie im neuen divemaster #117 plus seine Liste der Top Ten aktueller Sammleruhren.

MESSER & ZIPPOS

Meine erste Tauchausrüstung bestand aus einer Maske mit eingesetztem Schnorchel, einer riesigen (Plastik) Campleuchte und einem Attila. Nur letzteres hat meine ersten Tauchgänge überlebt und war der Beginn einer großen (Sammel)-Leidenschaft.



Barakuda Attila – anno 1976



Wenoka Commemorative Series – anno 1982



Tauchteam (blunt) – anno 1984



Cressi Orca – anno 1996



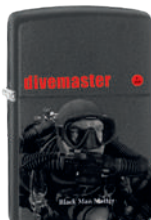
Cressi Giant – anno 2019

Auf die Zippos hat mich mein »unterwasser« Kollege Jörg Neisser gebracht (siehe 4/19) mit dem ich seither die Sammelleidenschaft teile. Wer sich ebenfalls anstecken lassen will – check:

www.facebook.com/outdoormeer



Limitiertes Zippo „meiner“ unterwasser mit „meinen“ Wetnecks.
Auflage 100 Stück



geplantes Zippo des »divemaster«
Auflage 50 Stück.
Vorankündigung an:
dwfuchs@media2dive.de



Limitiertes Zippo „meiner“ unterwasser zum 10-jährigen (2005)
Auflage 100 Stück



»Guy Harvey« Zippo nicht limitiert aber in Europa sehr selten.



Uboot-Zippo. Sehr selten, meist nur direkt von der Crew zu bekommen.



MEER TECHNIK



SP-SERIES

Neoprenanzug 5 mm/7 mm

Perfekt für anspruchsvolle und komfortbewusste Taucher / **7-mm- Version ist als Wärmeschutz der Klasse A eingestuft** / Reißverschlüsse und Manschetten an Handgelenken und Knöcheln für einfaches An- und Ausziehen / **Schulter- und Knieverstärkungen** / 3D-Schnittform an den vorgeformten Ärmeln und Beinen für maximalen Komfort



We love communities



DYNAMICNORD.COM



Zakynthos/Griechenland

35 Jahre Nero Sport

In gemütlicher Atmosphäre familienfreundliches Tauchen im Ionischen Meer erleben.

- Kostenlose Kinderbetreuung
- Eigene Appartements
- Taverne „Dive Inn“
- Direktflüge
- Einzel-/Doppel-/Tagesfahrten



www.nero-sport.de

Telefon: 02361-32041
Mobil: 0173-8931673
Email: info@nero-sport.de



Frankreich Côte-d'Azur

Tauchen in einem besonderen Naturschutzgebiet von Port-Cros und Porquerolles.
Viele Wracks und eine atemberaubende Unterwasserwelt.
Deutschsprachige Tauchkurse.



Apartment
Mobilheime mit oder ohne Jacuzzi
Stellplätze
Beheizter Pool
Wellness-Center
Direkter Zugang zum Meer



Divin'Giens +33 4 98 04 50 28
Camping international +33 4 94 58 90 16



White Beach, Moalboal Cebu-Moalboal PHILIPPINEN

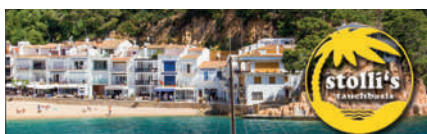


Post Covid Promo 2023

Deluxe Bungalow!
DZ-ÜF, 9 Nächte +1 Nacht kostenlos
Inkl. Transfers, Mineral-Wasser.
€ 787,- p. P.
In HP + € 18 p. Nacht, Sterne Menu
10 Boots TG € 389,- incl. Nitrox-32

www.dolphin-house.com
dhinfo@dolphin-house.com
WhatsApp Rudy: +639158249265

Tauchen.SPA.Wohlfühlen.Schlemmen



Stollis's Tauchbasis



VDST Meeresbio-Seminar
21. bis 25. Mai 2023

**Das Beste der Costa Brava
Hausriff inklusive!**

E-17212 Tamariu · Costa Brava · Spanien
Tel (+34)628591350 · info@stollis-divebase.com
www.stollis-divebase.com



MADEIRA

**EINZIGE dt. TAUCHBASIS DIREKT IM
UW-NATURSCHUTZPARK**

- 4 top Hausriffspots von 5 m bis 33 m
- Atlantische & tropische Fischvielfalt
- Steilwände, Tunnel, Höhlen, Riffe, Wrack, etc.
- Täglich geführtes oder selbst. Buddytauchen
- Ideal für Schnorchler, Freediver und Familien
- Boot, Scooter, Nitrox, immer neue Ausrüstung
- Top Unterkünfte - www.galoresort.com

Erfolgreich seit 1982:

- Einzige ISO 24803 zertifizierte Basis im Atlantik



Manta Diving Madeira
Hotel Galomar
Tel.: (+351) 291 93 55 88
stefan@mantadiving.com



www.mantadiving.com
www.freedivingmadeira.com



PETRODIVERS.com
MALLORCA
...that's real diving!!!



**Entdecke die fantastische
Unterwasserwelt im Südosten
Mallorcas und die einzigartige
Naturparkinsel Cabrera**

Email: info@petrodivers.com
Tel.: +34 682 280 394

tauchen.
besser.
sehen.



ALLE STÄRKEN IN ALLE MASKEN

optik-pingel.de/shop
info@optik-pingel.de
0211/13 33 27

Jetzt beraten lassen!



PINGEL
Optik
so fast

ATEMREGLER SERVICE OWL
mit sicherem Service für Ihre Atemregler

Atemregler Service OWL

Weststraße 51
32657 Lemgo

Telefon 0 52 61 / 62 51

info@atemreglerservice-owl.de
www.atemreglerservice-owl.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

Atemregler-Revision ·
Instandhaltung Flaschenventile ·
Flaschen-TÜV



Jetzt mit
Sonderpreise
für VDST-Clubs!

GULEN
Dive Resort
DiveGulen.com



**Taucher
beraten
Taucher** gegründet 1998

**Wir veranstalten
Tauch-Safaris & -Reisen
Ägypten
&
Malediven**

sowie andere Tauchgebiete

Web: www.tauch-safari.de
E-Mail: info@tauch-safari.de
Telefon: +49 (0) 9129 - 38 37

Charly Reisen GmbH

Sperbersloherstr 60
90530 Wendelstein

Hintergrund © Konstantyn - Fotolia



sub-book

**Taucher-
logbuch**

umfangreiche Einlage
neun versch. TG-Seiten



TAUCHERSTEMPEL

über 800 Motive,
eigene Motive ohne Aufpreis
enjoy live
- just dive
with
Nadine

Fischbestimmung

Fischkartensets
passend für das
sub-book

Fischfaltblätter
im A5-Format,
folienlaminiert



sub-base

LOGBUCHSYSTEME

www.sub-base.de · info@sub-base.de

divemaster

Das Fachmagazin

**NATUR
EXPEDITION
WISSENSCHAFT
MEDIZIN
AUSBILDUNG
TECHNIK
UW-FOTO
HISTORIE**

**Print
oder
Digital**



TITELSTORY: HAMMERHAIE • REISE: RANGIROA
WISSENSCHAFT: NEKTUN • TAMATARA • BIOLOGIE: INVASOREN
FOTOGRAFIE: 360 GRAD UNTER WASSER • 3D-WRACKAUSSTELLUNG
NEUE SERIE: TOP SPOTS DAHEIM • TEIL II: SCD SEEN
TECHNIK: RATIO 1X3M2 • BLANCPAIN Fifty Fathoms Tech



BADEN www.btsv.de
Präsidentin: Hannelore Brandt
Geschäftsstelle: Tatjana Hermann
 Am Brühl 18, 78224 Singen, E-Mail: praesident@btsv.de
 Tel. (0 77 31) 14 87 30, Fax: (0 77 31) 14 87 31



BAYERN www.blv-ev.de
Präsident: Dieter Popel
Geschäftsstelle: Tiergartenstraße 4A,
 97209 Veitshöchheim, Fax: (0931) 358230-56
 Tel. (0931) 358230-56, E-Mail: praesident@bltv-ev.de



BERLIN www.taucheninberlin.de
Präsident: Ingo Zachert
Geschäftsstelle:
 Postfach 52 04 50, 12594 Berlin
 Tel. (030) 4448761, E-Mail: ltv-berlin@taucheninberlin.de



BRANDENBURG www.ltsv-brandenburg.de
Präsident: Zsolt Vass
Geschäftsstelle: Hasensprung 14, 14478 Potsdam
 Tel. (033657) 36342, mobil: (0172) 8853727
 E-Mail: info@ltsv-brandenburg.de



BREMEN www.ltv-bremen.de
1. Vorsitzender: Ewald Dankwardt
Geschäftsstelle: Harzer Straße 52, 28307 Bremen
 Tel. (0176) 5087 6699,
 E-Mail: 1vors@ltv-bremen.de



HAMBURG www.htsb-ev.de
Präsident: Joachim Bargmann
Geschäftsstelle: Moorende 4, 20535 Hamburg
 Tel./Fax: (040) 866 242 83,
 E-Mail: vorstand@htsb-ev.de



HESSEN www.htsv.de
Präsident: Rolf Richter
Geschäftsstelle: Mozartstraße 2A, 63179 Obertshausen
 Tel. (061 04) 4 17 99,
 E-Mail: praesident@htsv.de



MECKLENBURG-VORPOMMERN www.ltv-mv.de
Präsident: Dr. Ulrich Wolf
Geschäftsstelle: Kopernikusstr. 17, 18057 Rostock
 Tel. (03 81) 2 01 36 42, Fax: (03 81) 2 01 36 43
 E-Mail: praesident@ltv-mv.de



NIEDERSACHSEN www.tln-ev.de
Präsident: Jürgen Schonhoff
Geschäftsstelle: c/o NVSG Hainholzer Straße 5,
 30159 Hannover, Tel./Fax: (511) 6062603 /
 (511) 6044929, E-Mail: kontakt@tln-ev.de



NORDRHEIN-WESTFALEN www.tsvnw.de
Präsidentin: Dr. Eva Selic
Geschäftsstelle: Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg,
 Tel. (02 03) 7 38 16 77, Fax: (02 03) 7 38 16 78
 E-Mail: info@tsvnw.de



RHEINLAND-PFALZ www.lvst.de
Präsidentin: Ines Heinrich
Geschäftsstelle: Rüdesheimerstr. 10, 55218 Ingelheim
 Tel. (01 51) 17 26 64 62
 E-Mail: praesident@lvst.de



SAARLAND www.stsb.de
Präsident: Gunter Daniel
Geschäftsstelle: Susanne Frantz
 Lappentascher Str. 16, 66459 Altstadt
 Tel. (0 68 41) 9 59 55 30, E-Mail: praesident@stsb.de



SACHSEN www.tauchsport-sachsen.de
Präsidentin: Daniela Klug
Geschäftsstelle: Am Sportforum 3, 04105 Leipzig
 Tel. (03 41) 268 906 00, Fax: (03 41) 268 906 02
 E-Mail: geschaeftsstelle@tauchsport-sachsen.de



SACHSEN-ANHALT www.ltsv-sa.de
Vizepräsident: Joachim Diers
Geschäftsstelle: Uwe Schwiefert, Grüne Straße 7 D,
 38871 Ilseburg, E-Mail: Post@ltsv-sa.de
 Tel. (03 94 52) 8 66 19, Fax: (03 94 52) 8 07 20



SCHLESWIG-HOLSTEIN www.tlv-sh.de
Präsidentin: Susanne Kühn
Geschäftsstelle: Mühlenkamp 9, 23858 Wesenberg
 Tel. (0 45 33) 79 13 97, Mobil: (01 76) 45 65 57 86
 E-Mail: praesident@tlv-sh.de



THÜRINGEN www.tauchsport-thueringen.de
Präsident: Matthias Stein
Geschäftsstelle: Mozartstraße 11, 99423 Weimar
 Tel. (03643) 811 51 70, Fax: (036 43) 811 51 71
 E-Mail: praesident@tauchsport-thueringen.de



WÜRTTEMBERG www.wlt-ev.de
Präsident: Rainer Beck
Geschäftsstelle: Jochen Spiller, Birkenackerstr. 16,
 73527 Schwäbisch Gmünd, E-Mail: geschaeftsstelle@wlt-ev.info,
 Tel. (071 71) 7 38 07, Fax: (071 71) 7 68 42



Dietmar (D) W. Fuchs Chefredakteur VDSTsporttaucher

Eingeklemmt zwischen den Interessen der Landesverbände auf der linken - und den Wünschen des Vorstandes auf der rechten Seite, fällt es manchmal schwer eigene Gedanken zu fassen und sich voll und ganz auf die Wünsche der Mitglieder zu konzentrieren - denn wir sind der VDST! Allerdings sind wir vom VDST - zumindest wird das immer wieder kolportiert - schon ganz schön in die Jahre gekommen. Muss auch ich immer wieder feststellen, wenn ich auf den Tiefenmesser schaue und sehe, dass 30 Meter langsam meine Grenze wird, Rebreather mal außen vor. Alles unterhalb von 30 Meter macht mir zu schaffen, in Sachen Wohlbefinden. Höhlen gehen gar nicht mehr und Doppelzehner schleppen ist schon lange nicht mehr meins. **Damit ist dann leider mein komplettes Tauchprogramm - das sind tiefe Wracks - aus Altersgründen ad acta oder wollen ganz akribisch geplant werden.**

Im Urlaub auf dem Tauchboot mit zahlenden Gästen geht das gar nicht mehr. Ich wäre ein Klotz am Bein der jungen Taucher. Sprich, auch der nächste Tauchurlaub muss sorgsamer geplant werden, wie so vieles im Alter. Das Alter ist auch das Hauptthema in dieser Ausgabe und wird sicherlich mehr als die Hälfte unserer Mitglieder betreffen. Doch auch der Jugend empfehle ich einen Blick in die Seiten, denn viele von uns Alten überschätzen sich in ihren taucherischen Fertigkeiten. Tauchgruppen aus jung und alt sind nie eine gute Wahl und wenn es nicht anders geht, müssen die jungen Taucher auf die älteren Rücksicht nehmen und dürfen ruhig auch mal feststellen, dass der Buddy vielleicht keine 40 Meter mehr in Angriff nehmen sollte oder auf Dekotauchgänge ganz verzichten. Dafür können wir Alten die cooleren Tauchabenteuer an der Bar aufstischen. Ist das nichts ;)

In diesem Sinne viel Spaß bei den Geschichten dieser Ausgabe



FIT TO DIVE

In den kommenden Heften wird euch Tauchlehrer **Kevin von Aquanaut Elba** mit spannenden Informationen und neuesten Erkenntnissen zum Thema **Taucherfitness** unterhalten. Dazu stellt **Kevin** verschiedene, einfache, bis anspruchsvolle Trainings vor, die ihr in euren Tagesablauf integrieren könnt und die euch noch fitter für eure Expeditionen in die UW-Welt machen.

HERAUSGEBER
Verband Deutscher Sporttaucher e.V.
 Berliner Str. 312, 63067 Offenbach
 info@vdst.de | www.vdst.de

PRÄSIDIUM:
 Präsident: Dr. Uwe Hoffmann
 Vizepräsidenten: Sportentwicklung Dr. Kerstin Reichert | Verbandsentwicklung Alexander Bruder | Finanzen Jan Kretzschmar | Jugend Oliver Axthelm

REDAKTION:
 Inhaltlich verantwortlich gem. 55 II RStV:
 Chefredakteur Dietmar W. Fuchs,
sporttaucher@vdst.de

REDAKTIONSBEIRAT:
 Frank Ostheimer (Tauchausbildung),
 Dr. Konrad Meyne (Tauchmedizin), Rüdiger Wolf (Leistungssport), Wolfgang Tress (UW-Rugby), Klaus Nüßlein (Visuelle Medien), Olaf Trittel (Recht & Versicherungen), Wolfgang Schuster (Umwelt & Wissenschaft), Oliver Axthelm (Bundesjugendwart),

SPORTTAUCHER.NET - ONLINE:
 Alexander A. Fuchs (Redaktion)
sporttaucher@vdst.de

VERLAG:
 VDST Medien GmbH
 Geschäftsführerin: Natascha Heinemann
 Berliner Str. 312, 63067 Offenbach
medien-gmbh@vdst.de
 Sitz & Amtsgericht: Offenbach a. Main HRB 53303,
 UST-ID-NR DE339483481

Produktion: media2dive,
 Seebauerstr. 3, 85521 Ottobrunn

Druck: Silber Druck oHG, Kassel
www.silberdruck.de

GEDRUCKTE AUFLAGE:
 1. Quartal 2023: 52.950 Exemplare

ANZEIGENVERKAUF & DISPOSITION:
VDST Medien GmbH
Anzeigen: Dirk Wilke
 E-Mail: anzeigen-medien-gmbh@vdst.de
Gültige Anzeigenpreise:
 Nr.1 vom 01.01.2021

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher, usw. wird nicht gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder - nicht des VDST. Fotos ohne Quellennachweis gehören dem VDST. Die gesamte Zeitschrift einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz und sonstigen Vorschriften nichts anderes ergibt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Copyright für Inhalt und Gestaltung (falls nicht ausdrücklich anders vermerkt): VDST Medien GmbH. Der VDSTsporttaucher ist das offizielle Mitglieder-magazin des Verbandes Deutscher Sporttaucher e.V. Er erscheint sechsmal jährlich und ist im VDST-Mitgliedsbeitrag enthalten.

ISSN 0172-8555

Edition Fifty Fathoms

THE UNDERWATER-ART-COLLECTION: 12 EDITION 50 PHOTOGRAPHERS
LIMITED TO 1824 NUMBERED COPIES PER YEAR

2008

Ernest H. Brooks
Udo Kefrig
Maurine Shimlock
Burt Jones
Helmut Horn



Edition 2008

2009

Amos Nachoum
Masa Ushioda
Doug Perrine
Norbert Probst



Edition 2009

2010

Chris Newbert
Reinhard Dirscherl
Kurt Amsler
Stephen Frink



Edition 2010

2011

Aaron Wong
Fred Buyle
William Winram
Ethan Daniels



Edition 2011

2012

Imran Ahmad
Laurent Ballesta
Martin Strmiska
Keri Wilk



Edition 2012

2013

60 Jahre Fifty Fathoms
The Watch and Dive History



Edition 2014

2014

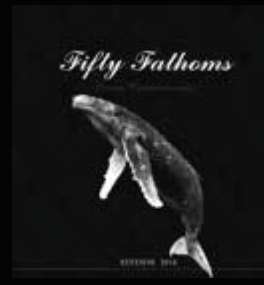
Mark Strickland
Michael Aw
Eric Cheng
Marc A. Hayek



Edition 2015

2015

Alan Lo
Mikhail Semenov
Werner Thiele
Steve Jones



Edition 2016

2016

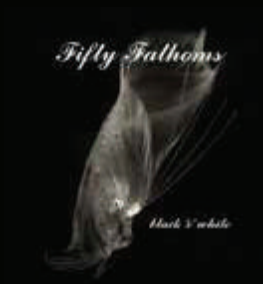
Vincent Truchet
Ellen Cuylaerts
Tony Wu
Uli Kunz



Edition 2017

2017

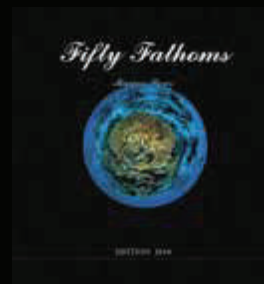
Becky Kagan Schott
Harald Hois
Tobias Friedrich
Zena Holloway



Edition 2018

2018

Yoshi Hirata
Greg Lecoeur
Anuar Patjane
Christian Vizl
Dietmar W. Fuchs



Edition 2019

2019

Octavio Aburto
YenSeWu
Henley Spiers
Dr. Alex Mustard



Edition 2020

2020

Chuck Davis
Jonas Dahm
Jade Hoksbergen
Jorge Cervera Hauser



www.blancpain-ocean-commitment.com
Email: editionfiftyfathoms@yahoo.de

DIE MANU FAKTUR

Trockentauchanzüge **Made in Germany**

Konfiguriere deinen Wunschanzug

www.kallweit.de