

# Tauchen im Alter



Impulsvortrag

22. März 2015

Referent: Rolf Richter

„Seniorenbeauftragter“ im VDST



# ➤ Vorwort



- **Sporttaucher 04/2011: Zu alt zum Tauchen?**
  - **Medizinischer Artikel von Dr. Konrad Meyne**
- **Wie hat sich der Anteil der über 60 jährigen entwickelt?**

Über 60 Jahre:  
2010 = 4,0 %  
2013 = 7,4 %  
2015 = 9,3 %



....„Das Alter ist keine Krankheit und kein Leiden, das eine Person untauglich für das Tauchen oder andere physische Aktivitäten macht. ...

...Und was noch wichtiger ist: Taucher, die nicht regelmäßig schwimmen und die unter Wasser nicht richtig mit Flossen schwimmen können sowie diejenigen, die ihre Ausrüstung nicht in Stromlinienform gebracht haben und vor allem diejenigen, deren Tarierung nicht korrekt ist, erreichen ihre maximale Herzrate vermutlich schon wenn sie noch langsamer schwimmen. Manche erreichen ihre Grenzen schon, wenn sie nur versuchen sich über Wasser zu halten.....

....Das Risiko eines Herztodes bei Tauchern besteht immer und nimmt mit dem Alter zu. Taucher, die älter als 50 sind haben ein 10 mal höheres Risiko als Taucher unter 50....

...Ein Teil der sportlichen Betätigung eines Tauchers muss also das Flossenschwimmen sein.

...sollten Taucher einen gesunden Lebensstil führen, regelmäßig Sport treiben, Tauchfertigkeiten üben .... und beim Tauchen kluge Entscheidungen treffen..“

# Sporttaucher 01/2014



## Ziele kurzfristig:

- Ideen sammeln
- Anregungen bekommen
- Tipps:
  - Training
  - Ausrüstung
- Was ist angestoßen ?

## Ziele mittelfristig:

- Impulse Vorträge Vereine/Verbände
- Eventuell Antrag beim Landessportbund
- „Ältere“ im und unter Wasser halten!

## Ziele langfristig:

- Netzwerk
- Workshops
- „Ältere“ fürs Sporttauchen begeistern!

### Tauchen im Alter

Nach den vielen Nachfragen, Berichten und Leserbriefen in vergangenen Sporttaucher zum Thema „Tauchen im Alter“ konnte Rolf Richter (Präsident des HTSV) für die Aufgabe des



VDST-Seniorenbeauftragten gewonnen werden. Damit soll eine Ansprechstelle für diese wichtige Zielgruppe geschaffen werden. Gesucht werden noch Ideen, Anregungen, Tipps fürs Training und Handhabung der Ausrüstung sowie bereits durchgeführte oder geplante Aktivitäten zu „Tauchen im Alter“, damit alles koordiniert und bekannt gemacht werden kann.

Kontakt unter: [tauchenimalter@vdst.de](mailto:tauchenimalter@vdst.de)

# ➤ Ideen sammeln



- ...die Jungen tauchen gerne mit den Alten.....😊
- ...wenn du die Leiter nicht mehr hoch kommst.....😞
- ...statt Schmuck zur Silberhochzeit, neuen Regler.....😊
- ...nur Streckentauchen schaffe ich für CMAS\*\*\* nicht.....😞
- ...das Tragen der Geräte zum Tauchplatz fällt schwer..😞
- .....

**Aus div.Sporttaucher in 2011**



# Anregungen bekommen



Ausgabe 2 März/April 2011, Spezial „Besser tauchen“, ab S. 4

## Einfach üben

Bei jedem Tauchgang eine Übung einzubauen, halte ich für eine sehr gute Idee. Ich selbst mache das zwar nicht jedes Mal, aber hin und wieder atme ich aus meinem Oktopus, ziehe mein Jacket unter Wasser aus und wieder an und übe schon mal mit meinem Tauchpartner den Ernstfall. Eine besondere Herausforderung ist für mich dabei, auch einmal ein paar Meter ohne Maske zu tauchen. Natürlich braucht man dazu einen Tauchpartner, der „mitspielt“ – am besten einen, den man gut kennt und dem man vertraut. Mit einem Fremden, der einem zum Beispiel auf dem Tagesboot zugeteilt wird, ist das leider kaum möglich. Wer hat schon Lust, sich seinen Tauchgang durch langweilige Übungen zu „verderben“? Noch dazu mit einem Buddy, den man gar nicht kennt! Zum Glück begleitet mich meine Frau immer zum Tauchen, wir sind da ein eingespieltes Team. Und wer regelmäßig ein wenig übt, braucht auch keine Angst mehr vor dem Check-Tauchgang zu haben.

Gerd Demleitner



Aluprofil besorgt. Die Aluprofile habe ich mit vier Schlos-schrauben so unter dem Brett befestigt, dass dieses unter

die oberste Trittstufe eingehängt werden kann. Auf das Brett wird dann die Ausrüstung gestellt und man kann sich bequem das Jacket mit Flasche und allen Utensilien über die Schulter streifen, ohne die Wirbelsäule übermäßig zu beanspruchen. Auch das Ablegen der Ausrüstung nach dem Tauchgang wird so ohne größere Überanstrengung der Wirbelsäule erledigt. Für den Fall, dass die Ausrüstung länger auf der Plattform verweilen soll, zum Beispiel während der Oberflächenpause, habe ich ein Gurtband angebracht, um die Ausrüstung gegen ein Herunterfallen zu sichern. Ich finde, das ist ein praktisches Hilfsmittel, um ältere Taucher und deren Wirbelsäule zu entlasten. Schnell transportiert, schnell aufgebaut, gut zu handhaben und an fast jedem Einstieg zu gebrauchen!

Dieter Stein



Zum Medizinthema „Das Kreuz mit dem Kreuz“ und den Leserbriefen zu „Tauchen im Alter“, Ausgabe 2 März/April 2011

## Lesertipp

Ich bin 67 Jahre alt und CMAS\*\*-Taucher mit über 480 Tauchgängen. Um mir das An- und Ablegen der Ausrüstung zu erleichtern, habe ich mir eine praktische Hilfe bestellt. Denn nicht an jedem Tauchgewässer steht ein Tisch oder ein anderes Hilfsmittel zur Verfügung. So habe ich mir aus dem Baumarkt eine 3-stufige Stuhlleiter, ein wasserfestes Brett und Vierkant

**Anmerkung der Redaktion:** Liebe Leser, aufgrund des großen Interesses zum „Tauchen im Alter“ werden wir in einer unserer nächsten Ausgaben noch einmal ausführlicher zu dem Thema berichten. Wenn Sie noch mehr Tipps haben, wie man sich das Tauchen erleichtern kann, schreiben Sie uns an [leserbriefe.sporttaucher@vdst.de](mailto:leserbriefe.sporttaucher@vdst.de).

Zum Thema „Tauchen im Alter“

## Lesertipp

Ich bin 48 Jahre und angehender CMAS\*\*-Taucher mit 110 Tauchgängen. Nach jedem Tauchgang musste ich mein nasses, schweres Equipment aus Mangel an Lagermöglichkeiten nach oben in die Dusche zum Trocknen bringen. Es war nicht gerade leicht, da die Box mit dem nassen Equipment unhandlich und schwer ist. Deshalb habe ich mir eine neue Lagermöglichkeit ausgedacht: einen Ständer, der alles aufnimmt, Tropfschutz bietet, überall platzierbar und leicht zu händeln ist. Auf diese Weise brauche ich mein Equipment nicht mehr zu tragen, sondern kann es fast an Ort und Stelle ausladen und aufhängen.

Heinz Wichelmann



Zum Thema „Tauchen im Alter“

## Verbesserungsvorschlag

Mit erst 71 Jahren nehme ich als „Tauchopa“ unseres Vereins TC Beluga in Aurich aktiv am Vereinsleben und natürlich am Training teil. Dabei ist mir aufgefallen, dass zumindest beim Flossenschwimmen für die älteren Semester etwas verbessert werden könnte. Denn hier gibt es nur drei Leistungsgruppen und damit basta. Die letzte Gruppe ist für das Alter über 45 (!), eine weitere Unterteilung gibt es nicht. Damit ist eine altersgerechte Leistungsanforderung für die höheren Alter nicht mehr gegeben. Trotz guter Kondition kann auch ich hier nicht mehr mithalten.

Ted Zwirner

# ➤ Tipps: Training



- Empfehlung:
  - Nicht Bahnen schwimmen      20 Bahnen ganze Lage einschwimmen
  - Sondern Zeitfenster vorgeben      10 min      ganze Lage einschwimmen
  
- Wenn genügend Trainer und Schwimmbad-Kapazität vorhanden:
  - Leistungs- und/oder Altersgruppen bilden
  
- Wichtig:
  - Während des Trainings immer in „Bewegung“ bleiben!
  - Spaß haben: Schwimmveranstaltungen: z.B Flossenwettkämpfe
  
- Was gibt es schon:
  - Altersgerechte Anpassung der ABC-Übungen
  - Leistungsabzeichen Flossenschwimmen
  - fit2dive



Die Übungen können nur mit ABC absolviert werden, schaffen aber auch tolle Gerätetaucher

# Altersgerechte Anpassung der ABC-Übungen



DTSA\*

- 30s Zeittauchen
- 2-5m Tieftauchen
- 25m Streckent.
- 20min ABC
- 50m Abschleppen

DTSA\*\*

- 45s Zeittauchen
- 7,5m Tieftauchen
- 30m Streckent.
- 40min/1000m ABC
- 100m Abschleppen

DTSA\*\*\*

- 60s Zeittauchen
- 10m Tieftauchen
- 45m Streckent.
- 60min/1500m ABC
- 150m Abschleppen
- Palstek in 5m

DTSA\*\*\*\*

- Keinerlei Leistungsprüfungen

Männer und Frauen ab 55  
können so geprüft werden:



- 45s Zeittauchen
- 7,5m Tieftauchen
- 30m Streckent.
- 40min/1000m ABC
- 100m Abschleppen

# Leistungsabzeichen-Flossenschwimmen



FRAUEN		18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 u.ä.
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen*	Br	00:17,0	00:18,5	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0	00:23,5	00:24,0
	Si	00:16,5	00:17,5	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0
	Go	00:15,5	00:16,5	00:17,5	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0
100 m Flossenschwimmen	Br	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:42	01:47	01:57	02:07	02:17	02:27	02:37
	Si	01:12	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:42	01:52	02:02	02:12	02:22	02:32
	Go	01:05	01:12	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:47	01:57	02:07	02:17	02:27
400 m Flossenschwimmen	Br	05:40	06:00	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30	07:50	08:10	08:30	08:50	09:10
	Si	05:25	05:40	06:10	06:25	06:40	06:55	07:10	07:30	07:50	08:10	08:30	08:50
	Go	05:10	05:30	05:50	06:05	06:20	06:35	06:50	07:10	07:30	07:50	08:10	08:30
800 m Flossenschwimmen	Br	13:20	14:10	15:10	15:40	16:10	16:40	17:10	17:45	18:20	18:55	19:30	20:05
	Si	12:50	13:35	14:35	15:05	15:35	16:05	16:35	17:10	17:35	18:10	18:35	19:30
	Go	12:20	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:35	17:00	17:35	18:00	18:55

MÄNNER		18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 u.ä.
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen*	Br	00:16,5	00:18,0	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0	00:23,5
	Si	00:16,0	00:17,0	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5
	Go	00:15,0	00:16,0	00:17,0	00:17,5	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5
100 m Flossenschwimmen	Br	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:45	01:55	02:05	02:15	02:25	02:35
	Si	01:10	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:50	02:00	02:10	02:20	02:30
	Go	01:03	01:10	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:45	01:55	02:05	02:15	02:25
400 m Flossenschwimmen	Br	05:30	05:50	06:20	06:35	06:50	07:05	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40	09:00
	Si	05:15	05:30	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40
	Go	05:00	05:20	05:40	05:55	06:10	06:25	06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20
800 m Flossenschwimmen	Br	13:00	13:50	14:50	15:20	15:50	16:20	16:50	17:25	18:00	18:35	19:10	19:45
	Si	12:30	13:15	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:50	17:15	17:50	18:15	19:10
	Go	12:00	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:15	16:40	17:15	17:40	18:35





beziehungweise des erreichten Zeitkorridors. Sein ganz persönliches Ergebnis wird dem Teilnehmer circa 14 Tage später von der Sporthochschule zugesandt. Die Leistungseinstufung beinhaltet auch konkrete Vorschläge bezüglich des empfohlenen Leistungs- und Grenzbereichs bei der Ausübung des Tauchsports. Diese können dann zum Beispiel bei der Wahl eines Tauchspots - ohne Alters- oder Geschlechtsbonus - eine Rolle spielen. Mögliche Verbesserungen des Equipments werden mitgeteilt und Hinweise auf Defizite im Bewegungsablauf festgehalten. Wie beim Cooper-Test zur laufspezifischen Leistungsfähigkeit, können anhand der Ergebnisse des fit2dive-Tests Aussagen zur taucherischen Leistungsfähigkeit getroffen werden. Der

### Wichtige Merkmale:

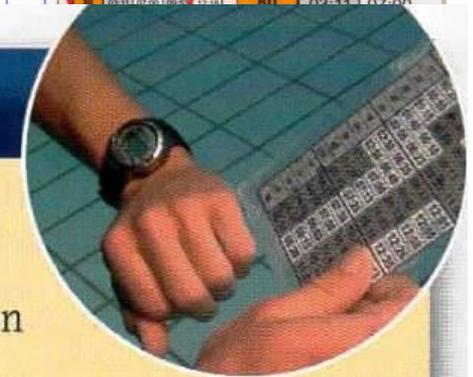
- Test im ausgeruhten Zustand beginnen
- Marschtabelle und Uhr immer im Blick halten
- Kein Einsatz der Arme
- Ecken des Testaufbaus nicht schneiden
- Gleichmäßige Geschwindigkeit schwimmen
- Nach Möglichkeit auf der selben Höhe über dem Testaufbau tauchen
- Testabbruch: wenn Zeit 2 mal hintereinander bei Erreichen der Markierung nicht eingehalten wird

### Marschtabelle:

Meter	10	150	160	300
10	00:25	05:25	05:25	
20	00:50	05:41	05:41	
30	01:15	05:58	05:58	
40	01:40	06:10	06:10	
50	02:05	06:23	06:23	
60	02:30	06:35	06:35	
70	02:55	06:48	06:48	
80	03:11	07:00	07:00	

## Was bringt der fit2dive-Test:

- » Verbesserte Selbsteinschätzung: Welche Anstrengung kann ich mir unter Wasser zumuten? Bessere Planung = mehr Sicherheit
- » Hinweise zur Verbesserung der Bewegungstechnik und Gerätekonfiguration
- » Erfolgskontrolle für Training
- » Hilfe bei Auswahl der Ausrüstung, insbesondere der Flossen
- » Vergleichbarkeit der Leistungsfähigkeit innerhalb einer Gruppe
- » Mehr Sicherheit durch Kombination leistungsschwächerer mit stärkeren Tauchern und Taucherinnen
- » Homogene Leistungsfähigkeit erhöht den Spaß für die gesamte Gruppe



# ➤ Tipp: Ausrüstung



Bild: [www.m-waldbrenner.de](http://www.m-waldbrenner.de)



Bild: HTSV, FB Ausbildung

# ➤ Was haben wir bis 3/2015 erreicht?



- 6 Impulse-Vorträge bei Vereinen/Verbänden
- NRW „Tauchen 66“ wird vom LSB-NRW gefördert
- RoRi Teilnahme an div. Ideen-Sitzungen
- Mitglied im Beirat in NRW
- HTSV Ergonomie Rückenprävention im Tauchsport
- Workshop am 7.11. 2014  
u.a. das Schnorcheln mit Flossen ..... = ist auch Tauchen !  
„Schnupperflossen“ als Motto für den nächsten VDST-Tauchertag !?
- Boot 2015 : „Tauchen 55+“ Vorträge auf Tauchturmbühne
- Sporttaucher Spezial März/April 2015

# ➤ Doch noch was medizinisches ?



**Na gut, wenn's nicht so lang ist**  
**Auszüge aus Vortrag Prof. Dr. med. Klaus Völker**

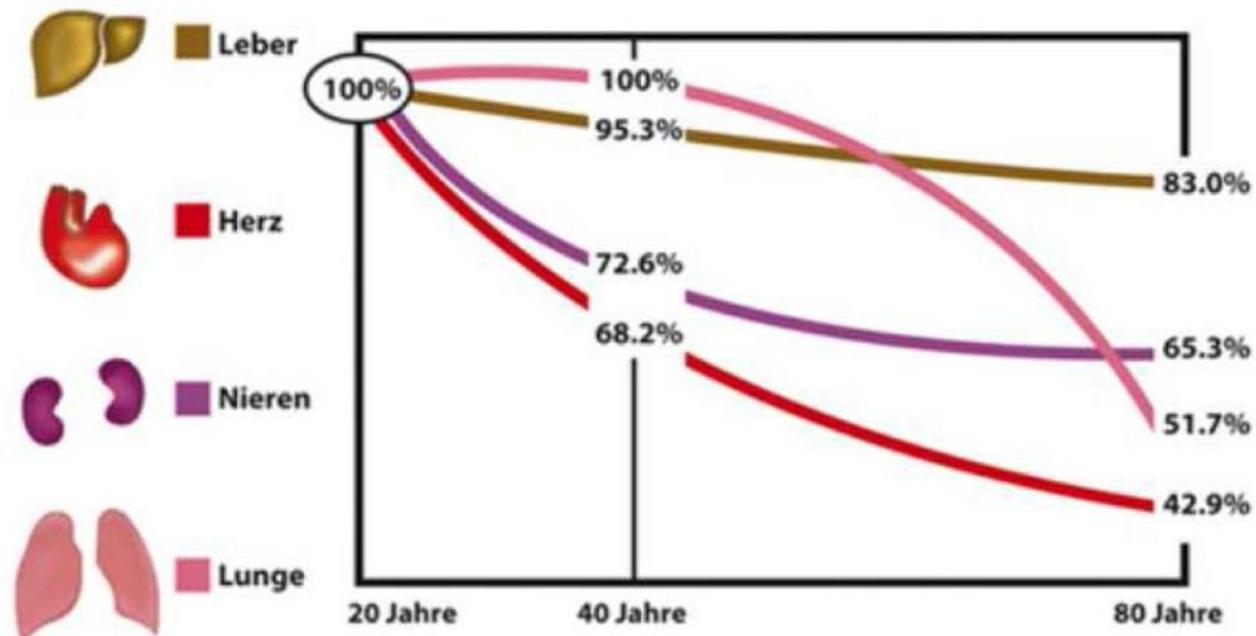


# Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter  
Duisburg Nov 2014

## Viele Funktionen lassen nach

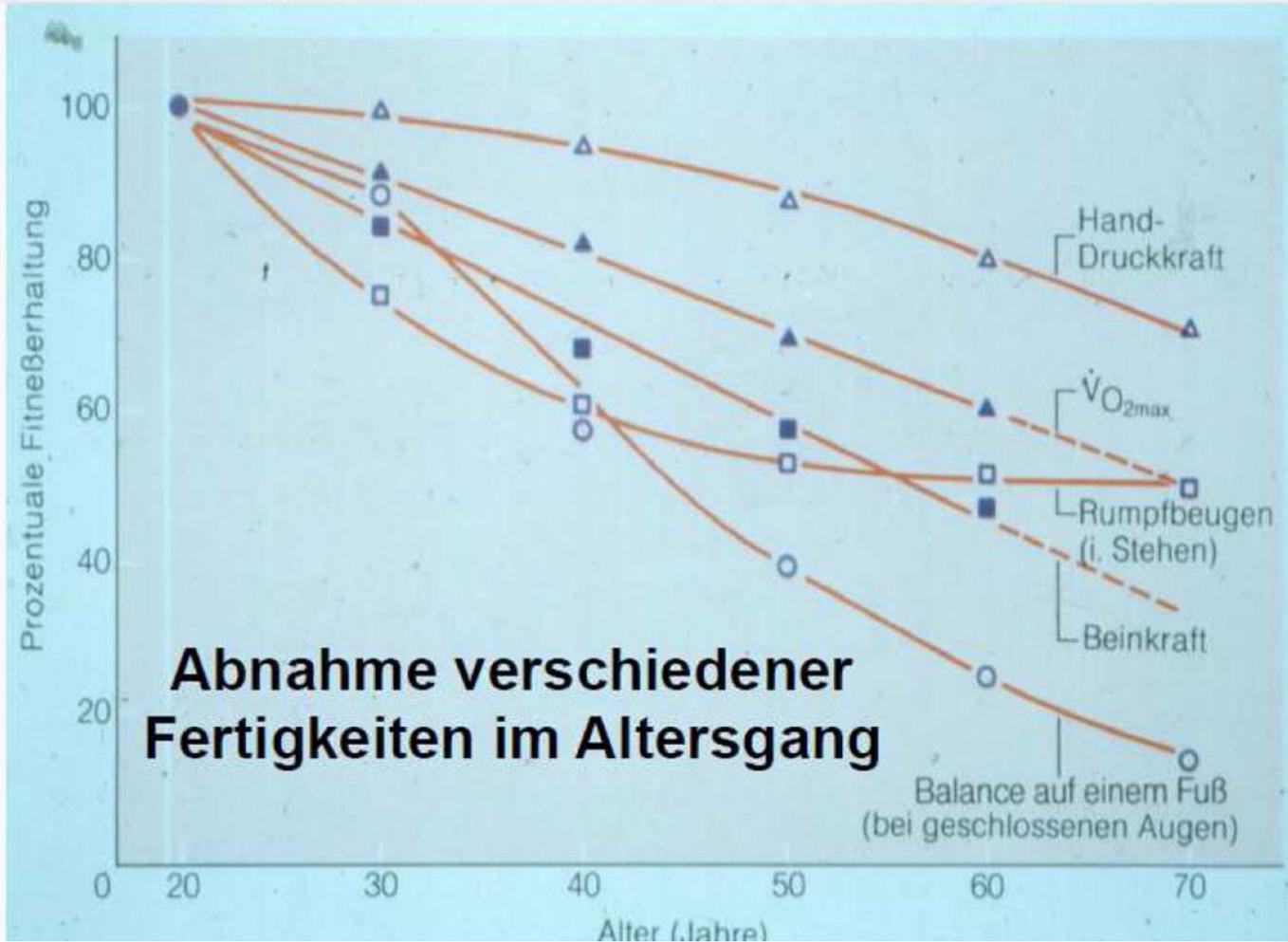




# Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter  
Duisburg Nov 2014





# Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter  
Duisburg Nov 2014

## Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf - Modelvorstellung

Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig



Quelle: Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.





# Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin

- Home
- Über uns >>
- Tauchmedizin >>
- Tauchtauglichkeit ▾
- Allgemeine Informationen
- Kinder und Jugendliche
- Abrechnungsmöglichkeit
- Taucherärzte >>
- Druckkammern >>
- HBO-Therapie >>
- GTÜM-Diplome >>
- Kurse / Termine >>
- CAISSON-online >>
- Literatur >>
- Wichtige Adressen
- Downloadbereich

Suche

[Erweiterte Suche](#)

## Informationen rund um die Tauchtauglichkeit

- [Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?](#)
- [Wer darf Zeugnisse zur Tauglichkeit Sporttauchen ausstellen?](#)
- [Empfehlungen zur Tauchtauglichkeit](#)
- [Untersuchungsbögen und Zertifikat für die Tauchtauglichkeit](#)
- [Negative Erfahrungen mit nicht fachkundigen Ärzten](#)
- [Ausbildungsmöglichkeiten für Ärzte](#)
- [Abrechnungsmöglichkeit der Tauchtauglichkeitsuntersuchung \(Empfehlung der GTÜM\)](#)

### Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?

Das Sporttauchen erfreut sich zunehmender Beliebtheit, und die Zahl der Tauchanfänger wie auch der erfahrenen Taucher steigt weiterhin an. Um Tauchunfällen vorzubeugen, werden seit einiger Zeit regelmäßige medizinische Kontrollen empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

### Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?

Das Untersuchungsintervall ist vom Lebensalter abhängig. Die GTÜM empfiehlt die Untersuchung:

- **spätestens nach 3 Jahren**, wenn Sie **zwischen 18 und 39 Jahre** alt sind
- **spätestens nach 1 Jahr**, wenn Sie **unter 18 Jahre** alt sind.
- **spätestens nach 1 Jahr**, wenn Sie **40 Jahre oder älter** sind.

**24 h  
HOTLINE**

Taucherarzt-  
Beratung bei  
Tauchunfall

### NEWS:

#### Symposium Kindertauchen

Wiesbaden  
7. März 2015

[zum Programm](#)

**Die NEUE  
Checkliste  
ist da!**



# ➤ Ältere im/unter Wasser halten



Bild:TSC Marburg



Bild:TSC Mühlheim a.M.

# ➤ Ziele langfristig

- Netzwerk: Austausch von Aktivitäten und Erfahrungen

- Workshop:

## Workshop „Tauchen 65+“

Der VDST plant für August/September 2011 einen Workshop für Tauchausbilder und Taucher der Zielgruppe 65+. Teilnehmen dürfen aber auch gerne jüngere Kandidaten. Hier sollen gemeinsam die Grundbausteine des Tauchens im fortgeschrittenen Alter erarbeitet werden. Neben der gemeinsamen Planung eines Projekts zum Tauchen im Alter, stehen auch gemeinsame Tauchgänge auf dem Programm.

2016 ?

- „Ältere“ fürs Sporttauchen begeistern, auch „Schnupperflossen“
  - „Fifty-five – start to dive“ (aus dem Internet)
  - „Wer mit uns abtaucht, muss nicht im Geld schwimmen“

**Etwas wichtiges zum Schluss:**

➤ **Mut zur Offenheit!**

➤ **Wer „Schwächen offenbart, zeigt Stärke“**

**Danke für eure Aufmerksamkeit**



**Von**



**nach ?**