Fitness und tauchen

Fitness und Tauchen, Fitness für das Tauchen, Fitness beim Tauchen, Tauchtauglichkeit. Als Taucher haben wir diese Wortkombinationen während unserer Ausbildung gehört, in der Tauchliteratur darüber gelesen und mit Tauchfreunden darüber diskutiert. Auch wenn jede dieser Wortkombinationen in ihrer Bedeutung leicht unterschiedlich sein mag, gibt es doch einen gemeinsamen Gedanken, dass physische Fitness und das Gerätetauchen, genau wie gute Tauchpartner, am besten zusammen gehören. Eine gute körperliche Fitness ist für uns als Gerätetaucher – und, natürlicherweise, einfach als Menschen – von unschätzbarem Wert.

Es ist einfach so, dass wir leistungsfähiger sind, wenn wir uns gut fühlen, unabhängig davon, was wir gerade tun mögen. Und wie wir uns konkret fühlen – sowohl physisch als auch mental – kann sich direkt auf uns auswirken, wenn wir tauchen. Nicht jeder Tauchgang verlangt ein hohes Maß an Kraft oder Ausdauer. Im Gegensatz zu Berufstauchern können sich Sporttaucher Zeit und Ort ihrer Tauchgänge aussuchen, je nach ihren individuellen Kräften und Fähigkeiten.

Wir stimmen allerdings alle darin überein, dass eine gute körperliche Fitness sich positiv auf die Sicherheit und den Freizeitwert eines Tauchgangs auswirkt, wie simpel und entspannend er auch immer sein mag. Jeder Tauchgang erfordert ein gewisses Maß an Arbeit und Anstrengung, und dies ist oftmals mehr als der Körper aus dem Alltag ewohnt ist. Diese erhöhte Muskelarbeit führt zu einer Mehrarbeit des Herzens, das den arbeitenden Muskeln Sauerstoff und Nährstoffe zuführen muss. Das Herz und die Blutgefäße reagieren auf den erhöhten Bedarf mit einer Anpassung der zirkulierenden Blutmenge, mit einer Steigerung der Förderleistung des Herzens. Anstrengungen im Zusammenhang mit dem Tauchen – schwere Ausrüstung tragen, Leitern hinaufklettern und Schwimmen – all das führt zu einem erhöhten Sauerstoffbedarf.

Ein normales Herz verfügt über genügend Reserven, um diesem Bedarf gerecht zu werden; um diese Reserven auf hohem Niveau längere Zeit halten zu können, müssen Sie allerdings systematisch ihre physische Fitness trainieren. Ab einem Alter von etwa 30 Jahren beginnen sowohl die körperliche Kraft, als auch die Arbeitsleistung langsam abzunehmen; dieser Prozess setzt sich während der verbleibenden Lebenszeit weiter fort. Die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff optimal in Energie umzusetzen, erreicht ihren Höhepunkt mit Ende 20 und beginnt danach abzunehmen.

Diese 'Dekonditionierung' hat mehrere Gründe. Einige liegen in wesentlichen physiologischen Veränderungen,die sich mit dem Alterungsprozess einstellen. Glücklicherweise kann regelmäßiges sportliches Training unsere Reserven stärken und das Zurückgehen unserer physischen Leistungsfähigkeit verzögern und/oder reduzieren. Sie können Ihre Herz-Kreislauf-Reserve mit einem Belastungstest bestimmen lassen. Hierbei werden Sie auf einem Laufband oder Ergometer belastet, während die Reaktion Ihres Körpers auf die Anstrengung mittels eines Elektrokardiogramms überwacht wird. Manchmal wird zugleich der Sauerstoffverbrauch gemessen. Dieser Test wird häufig zum Aufspüren von koronaren Arterienerkrankungen verwendet, aber er ist ebenfalls nützlich, um die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Reaktion des Herzens auf erhöhte Belastung zu beurteilen. Bei den rund um das Tauchen entstehenden Anstrengungen mögen durchaus andere Muskelgruppen belastet werden, dennoch ist die Herz-Kreislauf-Belastung bei jeder Aktivität vergleichbar.

SIND SIE IN GUTER VERFASSUNG?

Die Frage kann einfach zu beantworten sein – oder auch schwierig. Beginnen Sie damit, dass Sie sich Fragen zu den Risikofaktoren stellen, die anerkanntermaßen mit Herzerkrankungen zusammenhängen:

- Leidet irgendjemand in Ihrer eigenen Familie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung? Versuchen Sie

sich zu erinnern, ob ein naher Verwandter frühzeitig an einem Herz– oder Hirnschlag gestorben ist.

- Sind sie ein Mann? Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Männern früher auf als bei Frauen. Wenn beide Geschlechter noch älter werden, gleicht sich dies allerdings beinahe wieder aus.
- Wie reagieren Sie auf Belastungen? Stress und stresserzeugende Verhaltensmuster können das Herz strapazieren. Das Hormonsystem des Körpers verhält sich heutzutage nicht anders als in der Steinzeit: Angesichts einer Herausforderung beschleunigt sich der Herzschlag, und der Blutdruck steigt, damit Sie bereit sind 'zu kämpfen oder zu fliehen'. Wenn Sie weder kämpfen noch fliehen, bleiben diese Hormone eine Zeit lang im Blut und halten in Ihrem Herz und in Ihren Blutgefäße einen konstanten, leichten Druck aufrecht.
- Sind Sie ein aktiver Mensch? Inaktivität fördert laut den Ergebnissen vieler Untersuchungen Herzerkrankungen. Aktive Menschen haben gesundere Herzen als Menschen, die viel sitzen. Andere ebenso bedeutendeFaktoren sind hoher Blutdruck, ein anormales Ruhe-EKG, Fettleibigkeit, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes. Das Rauchen hat für die Einschätzung des allgemeinen Fitnesszustands eine elementare Bedeutung. Wenn sie einen optimalen Fitnesszustand erreichen wollen, sollten Sie nicht rauchen.

WIE WÄR'S MIT ETWAS SPORT ZUM NACHTISCH?

Wenn sie bis hierhin gekommen sind, sollten Sie sich nun fragen, "Bin ich soweit, fange ich jetzt wirklich mit regelmäßigem Training an?" Wenn Sie Ihre Risikofaktoren kennen und einen Plan ausgearbeitet haben, diejenigen zu verändern, die veränderbar sind, sollten Sie noch eine Sache hinter sich bringen, bevor Sie mit einem aeroben Trainingsprogramm starten, eine ärztliche Untersuchung. Hier einige Empfehlungen: Wenn Sie unter 30 sind, sind Sie nicht immun gegen Herzerkrankungen, obwohl Ihr Risiko natürlich gerin ger als bei älteren Personen ist. Sie sollten sich in den letzten 12 Monaten vor dem Beginn eines Trainingsprogramms einer kompletten medizinischen Anamnese und Untersuchung unterzogen haben Wenn Sie zwischen 30 und 35 sind, sollten Sie in den letzten sechs Monaten vor dem Start Ihres Trainings eine komplette Anamnese, eine Untersuchung und ein Ruhe-EKG durchlaufen haben.

Wenn Sie über 35 sind, sollte die Untersuchung maximal drei Monate vor dem Start Ihres Trainings erfolgen. Zu der Untersuchung sollte auch ein Belastungstest mit EKG-Überwachung oder ein Belastungs-EKG gehören. Um beurteilen zu können, ob Ihr Herz Problembereiche aufweist, muss man sehen, wie es unter Belastung funktioniert. Es mag einige Schwierigkeiten geben, die sich bei einem unter Belastung schnell schlagenden Herzen nicht offenbaren, aber der Test ermöglicht doch eine Einschätzung seiner allgemeinen Leistungsfähigkeit, und die meisten Probleme werden dabei in Erscheinung treten.

Im Prinzip ist es ähnlich, als ob Sie mit Ihrem Auto auf die Autobahn fahren, um zu sehen, was es leistet. Belastungstests können beinahe überall durchgeführt werden, und Ihr Arzt kann sicher einen für sie organisieren und Ihnen die Ergebnisse erläutern. Wie Sie Ihr Trainingsprogramm starten Sie kennen jetzt Ihre Risiken. Nun können Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen, aber wie machen Sie das? Vielleicht haben Sie so viel Glück, dass sich Ihr Arzt für aerobes Training interessiert und Ihnen Sport medizinisch 'verschreibt'. In diesem 'Rezept' wird Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm auf den Leib geschrieben. Auch sportmedizinische Einrichtungen, die über qualifiziertes Personal verfügen, können Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Wenn Sie keinen Zugang zu solchen Quellen haben, können sie sich auch selbst ein Programm zusammenstellen. Besorgen Sie sich zuerst in einer Buchhandlung ein Buch über aerobes Training. Kenneth H. Cooper, M.D., hat eine Reihe dieser Bücher veröffentlicht, und sie sind mittlerweile in einer preiswerten Taschenbuchversion erhältlich [englisch].

Diese Bücher zeigen Ihnen detailliert, wie sie auf sichere Weise mit einem Trainingsprogramm beginnen können, ohne sich dabei zu schaden. Bedenken Sie aber, dass Sie auf jeden Fall medizinisch untersucht

werden müssen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, es sei denn, sie trainieren bereits längere Zeit. Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, wählen Sie also eine Sportart, die Ihnen gefällt. Bei Tauchern ist Schwimmen sehr beliebt, aber Jogging, Tennis, Squash, Stepping und viele weitere stehen zur Wahl. Bedenken Sie, dass einige Freizeitaktivitäten zwar viel Spaß machen, aber nur wenig oder gar keine Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System haben.

Die Runde Golf am Wochenende, der Spaziergang nach dem Essen, Bowling, Gewichtheben, Reiten (das Pferd treibt Sport, nicht Sie) und weitere anaerobe Aktivitäten wirken sich nicht auf die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Lunge aus. Halten Sie sich an Ihren Trainingsplan Es ist wichtig, dass Sie nicht Ihrem Trainingsplan vorauseilen. Ihr individuelles Programm wurde so zusammengestellt, damit Sie die Anforderungen entsprechend Ihrem Fitnesszustand langsam steigern. Wenn Sie Stufen überspringen, könnten Sie sich überlasten, verletzen oder die Lust verlieren und das Training beenden. Wenn Sie Ihrem Trainingsprogramm andererseits wirklich schrittweise folgen, werden Sie überrascht sein, dass Sie die Trainingszeiten nach den ersten Fortschritten freudig erwarten.

Die positiven Gefühle, die sich bei Ihnen nach dem Training einstellen, werden Sie motivieren weiter zu machen. Es sieht ganz so aus, als wenn die Herz-Kreislauf-Fitness sich auch auf ihr mentales Wohlbefinden auswirkt. Zahlreiche Studien haben den Zusammenhang zwischen der körperlichen Gesundheit und dem psychischen Wohlbefinden belegt. Fitness entspricht unserer menschlichen Natur. Beobachten Sie kleine Kinder beim Spielen: Beinahe alles was sie tun, ist aerobes Training. Erst später lernen sie, wie man Stunden vor dem Fernseher verbringt und mit der überwiegend sitzenden Lebensgestaltung beginnt, die sie möglicherweise bis ins Erwachsenendasein begleitet. Wenn Sie eine schlechte Figur machen, geht es Ihnen nicht wirklich gut. Sorgen sie besser für sich, werden Sie fit und genießen unsere großartige Freizeitaktivität.