Tauchtauglichkeit, Alter, Sport, und was das alles mit deinem Herzen zu tun hat

Reden wir darüber, was Tauchtauglichkeit eigentlich bedeutet, wie man Risiken minimiert und auch im Alter noch sicher tauchen kann

Das wichtigste vorneweg: Die größte Gefahr für Taucher ist nicht die Dekompressionskrankheit. Noch sind es Barotrauma, unfähige Tauchpartner, oder große Tiere mit scharfen Zähnen. Stattdessen werden zwischen 25 und 30 Prozent der tödlichen Tauchunfälle durch Herzprobleme ausgelöst.

Diesen Konsens zwischen DAN Europe und DAN US betonen Prof. Costantino Balestra (EU) und Dr. Matias Nochetto (US) in einem Gespräch aus dem Frühjahr letzten Jahres, moderiert vom inzwischen leider verstorbenen Michael Menduno.

Die Experten sind sich einig: Wer das Risiko eines tödlichen Tauchunfalls minimieren will, muss sich um seine kardiovaskuläre Gesundheit kümmern. Ab Mitte 40 sind jährliche Untersuchungen durch einen Facharzt zu empfehlen.

Wenn wir das damit geklärt hätten, können wir nun einen Schritt zurück treten und darüber nachdenken, was Tauchtauglichkeit eigentlich bedeutet.

Fitness und Tauglichkeit

Körperliche Leistungsfähigkeit wird oft mit dem Wort Fitness gleichgesetzt. Eine Person, die 150 kg heben und einen Marathon laufen kann, gilt als *fitter* als jemand, der nur die Hälfte schafft.

Für das Sporttauchen ist der Unterschied zwischen den beiden oben beschriebenen Menschen jedoch nicht sehr relevant. Es geht nicht um Spitzenleistungen. Eine ndere Bedeutung des englischen Worts Fitness ist Eignung – im Sinne von zweckgeeignet, passend, oder eben tauglich – und diese Definition sollten wir hier anlegen.

Die Beurteilung der Tauchtauglichkeit erfordert einen ganzheitlichen Blick auf die Person – körperliche und geistige Gesundheit, sowohl langfristig als auch kurzfristig (Stress, Reisen, akute Erkrankungen) – verbunden mit der Anwendung spezifischer Kriterien. Tauchtauglichkeit hat weniger mit Wettbewerb zu tun als mit dem Erfüllen von Mindestanforderungen. Diese sind im medizinischen Fragebogen des WRSTC sowie in den dazugehörigen Leitlinien für Ärzte festgelegt.

Tauchende

Alternde Population in gemischtem Gesundheitszustand ist eine gute Beschreibung der Tauchenden insgesamt. Der Durchschnittstaucher ist kein Vorbild in Sachen Bewegung und Ernährung, und immer mehr von uns erreichen ein Alter, in dem chronische Erkrankungen relevant werden.

Je nach Region und Art des Tauchens zeigen sich Unterschiede.

Taucher in Asien sind im Mittel jünger als in Europa oder Amerika. Apnoetaucher sind im Durchschnitt die jüngsten und fittesten. Technische Taucher sind generell älter – junge Menschen haben selten das nötige Kleingeld für Helium und Rebreather – leben aber tendenziell einigermaßen gesundheitsbewusst.

Sporttaucher decken das gesamte Spektrum ab: von jungen Profis, die den ganzen Tag lang Flaschen schleppen, über Büroangestellte in den Vierzigern, die wehmütig von ihren sportlichen Leistungen als Teenager erzählen, bis hin zu Ralf, einem 73-jährigen Kettenraucher, dessen Leber die Größe eines kleinen Planeten erreicht hat.

Tauchen

Jeder Tauchgang beinhaltet eine Mischung aus körperlicher Anstrengung, Hitze- und Kälteeinwirkung, sowie Dekompressionsstress. Dennoch gibt es Unterschiede.

Eine Safari oder ein Aufenthalt in einem Resort, wo die Crew die Ausrüstung bewegt und man selbst nur ins Wasser rollt und genießt, stellt andere Anforderungen als Tauchgänge mit beschwerlichen Einstiegen vom Ufer oder langen Schwimmstrecken bei Wellengang.

Technische Taucher sind nicht nur länger im Wasser und höheren Dekompressionsbelastungen ausgesetzt, sondern müssen auch Doppelgeräte und Dekoflaschen handhaben können, ohne dabei ihre Bandscheiben großflächig im Raum zu verteilen. Beim Apnoetauchen ist die Ausrüstung minimal; Wellen und Strömungen spielen selten eine Rolle. Die Aktivität selbst kommt jedoch dem, was Sporttreibende als Sport bezeichnen würden, recht nahe.

Der Ort spielt ebenfalls eine Rolle: Safaris in den Tropen bieten oft angenehmes Tauchen in warmem, klarem Wasser. Gleichzeitig ist die geografische Entfernung von professioneller medizinischer Versorgung häufig recht groß. Taucher mit einschlägigen gesundheitlichen Risiken sollten dies berücksichtigen.



Empfehlungen der Experten

Vor diesem Hintergrund geben DAN-Ärzte einige allgemeine Empfehlungen:

„Beim Tauchen sind wir kardiovaskulären Belastungen ausgesetzt, die unsere Aufmerksamkeit verdienen. Herz-Kreislauf-Ereignisse – nicht Gasblasen – sind das größte Risiko“, sagt Matias Nochetto. „Wer über 45 ist, sollte sein Herz regelmäßig untersuchen lassen und die Ergebnisse ernst nehmen.“

Neben genetischen Faktoren tragen gute Trainingsgewohnheiten erheblich zur Herzgesundheit bei. Ältere Taucher, die in der Nebensaison keinen Sport treiben und dann plötzlich wieder schwere Ausrüstung tragen, ins kalte Wasser springen, gegen Strömungen kämpfen und Bootsleitern erklimmen, sind besonders gefährdet.

Laut Balestra und Nochetto kann Erfahrung das Risiko reduzieren: Mit Übung werden körperliche Aufgaben weniger anstrengend, und Vertrautheit mit Situationen hilft, ruhig zu bleiben und Energie zu sparen. Im Umkehrschluss tragen ältere Taucher, die zudem Anfänger oder ein bisschen eingerostet sind, ein besonders hohes Risiko und sollten entsprechend vorsichtiger sein.

Den Körper in Schuss halten

Unter den Outdoor-Aktivitäten zeichnet sich das Tauchen durch eine spezielle Ironie aus: Man braucht zum Tauchen körperliche Fitness, bekommt sie vom Tauchen selbst jedoch nicht. Im Gegenteil: Das Vermeiden von Anstrengung gehört zum guten Stil. Dies wirft die Frage auf, wie man den Körper auf Situationen vorbereitet, in denen das Vermeiden von Anstrengung nicht in Frage kommt.

Viele Menschen denken bei Thema Fitness an Tätigkeiten wie Gehen, Schwimmen, Joggen oder Radfahren. Dies mag daran liegen, dass der Wunsch abzunehmen ein häufiges Motiv ist, mit dem Training anzufangen. und leichtes Ausdauertraining ein beliebtes Mittel hierzu ist.

Gewichtsverlust verbessert allerdings die für das Tauchen relevante Fitness nur insofern, als das Übergewicht selbst ein Gesundheitsrisiko darstellt. Schlank und gesund sind nicht das Gleiche.

Wenn beim Tauchen körperliche Anstrengung erforderlich wird, dann ist diese meist von kurzer Dauer und mit dem Bewegen mehr oder weniger schwerer Lasten verbunden: Ausrüstung tragen, mit Flaschen eine Leiter hinaufsteigen, oder (möge es nicht dazu kommen) im Notfall ein Unfallopfer bergen.

Mehr als Ausdauer

Solche Aufgaben erfordern ein gewisses Maß an Kraft, und die bekommt man nicht auf dem Laufband.

Die effektivste Methode zum Kraftaufbau ist Widerstandstraining. Klassische Grundübungen mit der Langhantel (Kniebeugen, Kreuzheben, Bank- und Schulterdrücken) sind besonders effektiv für den Aubau allgemeiner Kraft im gesamten Körper. Mit ein wenig Anleitung sind diese Übungen sicher, einfach zu erlernen, und ausgesprochen funktional. Im Gegensatz zum Krafttraining mit Maschinen fördern sie zudem gute Haltung und Gleichgewicht unter Belastung.

Studien zeigen, dass Krafttraining in Sachen Herzgesundheit dem Ausdauertraining ebenbürtig ist. Mehr Muskelmasse erhöht außerdem den Grundumsatz an Kalorien und hilft so beim Fettabbau (auch wenn dies nicht unbedingt mit Gewichtsverlust einhergeht; Muskeln sind schwer). Zusätzlich hilft Krafttraining beim Erhalt der Knochendichte und beugt durch Stärken der Stützmuskulatur Verletzungen an Wirbelsäule und

Gelenken vor. All diese Faktoren werden mit zunehmendem Alter wichtiger.

Letztendlich ist die beste Trainingsform diejenige, für die du dich langfristig begeistern kannst. Wenn Pilates deine Leidenschaft ist, nur zu. Solange dein Training Kraftübungen enthält und dich hin und wieder außer Atem bringt, machst du nicht viel falsch. Wenn du Zweifel hast, ob eine Trainingsform für dich geeignet ist – etwa aufgrund von bestehenden Erkrankungen oder Verletzungen – solltest du vorher einen Arzt konsultieren.



Höre auf deinen Körper

„Lerne, auf deinen Körper zu hören und überfordere dich nicht. Wenn deine innere Stimme dich warnt, solltest du sie nicht irgnorieren. Akzeptiere wer du bist und deine Grenzen“, sagt Prof. Balestra. „Wenn du dich herausfordern willst, musst du dich vorbereiten. Verlass dich nicht darauf, dass schon alles gut gehen wird.”

Tauchtauglichkeit ist kein einfaches Ja-oder-Nein-Thema. Neben der Person selbst müssen auch die Bedingungen des Tauchgangs berücksichtigt werden. Die Frage „Bin ich tauchtauglich?“ hat eine zweite Seite: „Ist dieser Tauchgang für mich geeignet?“

In diesem Sinne: Hart trainieren, entspannt tauchen, sicher bleiben!

Dieser Artikel basiert in wichtigen Teilen auf einem Interview mit Prof. Costantino Balestra (DAN Europe, Haute École Bruxelles-Brabant) und Dr. Matias Nochetto (DAN US), geführt von Michael Menduno im Frühjahr 2025. Die vollständige Unterhaltung trägt den Titel: „Diving’s Biggest Hidden Danger Revealed by

Experts!“

Die Experten

Dr. med. Matias Nochetto ist Vice President of Medical Services bei DAN US, wo er seit 2006 arbeitet. Er ist Co-Direktor des gemeinsamen medizinischen Weiterbildungsprogramms von DAN und UHMS und Mitglied der Fakulät bei verschiedenen nationalen und internationalen Programmen für Tauchmedizin. Er machte seinen Tauchlehrerschein während seiner medizinischen Ausbildung (1999) und legte anschließend eine dreijährige Weiterbildung in Überdruck- und Tauchmedizin ab, um seine zwei Leidenschaften zu verbinden.

Prof. Dr. Costantino Balestra ist Vice President of Research and Education bei DAN Europe und ehemaliger Vorsitzender der European Underwater and Baromedical Society (EUBS). Er leitet das Labor Umwelt-, Alters- und Arbeitsphysiologie an der Haute École Paul-Henri Spaak in Brüssel. Seine primären Forschungsinteressen liegen im Gebiet der Physiologie in extremen Umgebungen und Sportwissenschaften.