

Zu diesem Buch.....	8
----------------------------	----------

Teil 1: Basis des Tauchens.....9

Ein paar Fragen für den Anfang.....9

Was ist Tauchen?	9
Was hat der Mensch mit dem Eisbär gemeinsam?.....	11
Was unterscheidet den Menschen vom Eisbären?	12
Und noch ein Unterschied!	12
Die Entwicklung des Tauchsports in den letzten 30 Jahren	14

Atmung und Tarieren.....17

Das Wichtigste.....	17
Die verbreitetste Lehre vom Atmen unter Wasser	17
Die natürliche Atmung	21
Tarieren.....	28

Haltung und Bewegung.....37

Die Sache mit dem Seepferdchen	37
Kraft ist nicht gleich Strecke	38

Bewusstheit.....41

Denken, das beim Tauchen stört.....	43
Im „Hier und Jetzt“. Oder doch lieber woanders?	45
Tauchen ist eine Extremsituation	46
Bei einer einfachen Übung die Bewusstheit schärfen.....	46

Panik und Angst.....48

Angst und Panik sind zwei Paar Stiefel.....	48
Realem Luftmangel mit vernünftigen Maßnahmen entgegenwirken.....	50
Eingebildeter Luftmangel durch Wasser in Nase oder Kehle.....	50
Eingebildeter Luftmangel durch Überatmen	51
Angst: Fehlalarm als Schutz.....	52

Die Grundübungen.....62

Maske ausblasen und ohne Maske tauchen.....	62
Was tun, wenn die Luft wegbleibt?.....	66

Der Checktauchgang.....	78
Das Zauberwort mit zwei „T“: Aber flott!	82
Begin With Review And Friend	82
In der Ruhe liegt die Kraft	83
Bei Strömung sollte es flott zugehen	84
Die Tiefe	85
Wie tief kann man überhaupt tauchen?.....	86
Tiefenrausch.....	86
Dekompression.....	89
Sauerstoffvergiftung.....	90
Äußere Bedingungen	90
Ausrüstung	91
Maske.....	91
Flossen	91
Automat	92
Jackett	92
Bleigurt oder lieber Taschen?.....	94
Zwei in einem	95
Handschuhe	96
Sicherheitsausrüstung.....	96
Druckausgleich und Ohrenpflege.....	97
Druckausgleichsprobleme beim Aufstieg	98
Trommelfellverletzungen beim Freitauchen	99
Druckausgleich im Maskeninnenraum.....	99
Ohrenpflege.....	100
Wasserhaushalt	100
 Teil 2: Die Strömung lieben lernen	 102
Strömungstauchen beginnt im Kopf	102
Die Einstellung macht's.....	103
Ängste erkennen.....	104

Reale Gefahren überdenken.....	105
Die Strömung austricksen.....	106
Atmung	108
Wie man gegen eine Strömung paddelt, wenig Luft verbraucht und sich dabei wohl fühlt	111
Die einfache Variante	111
Bewegung	112
Die Strömung fühlen.....	114
Ein paar Worte zum Schluss – und dann geht's weiter	115
 Teil 3: Fragen und Antworten zum Strömungstauchen 117	
Entstehung von Strömungen.....	117
Verlauf von Strömungen.....	119
Tauchen von einem festen Punkt oder Drifttauchen	121
Vorbereitung	123
Tauchen in Dünung und Brandung	125
Orientierung.....	127
Abtreiben an der Oberfläche	127
Signalmittel	129
Tauchen in Flüssen	130
Umweltschutz	130
Die Strömung lieben lernen.....	131
Atmung	133
Bewegung	135
Die Strömung austricksen	136
Anhang.....	138
Das Boyle-Mariottesche Gesetz	138
Barotraumen	139
Dekompressionskrankheit	141
 Danksagung	 143