

Über dieses Buch8

Einführung: Tauchen mit Leib, Seele und Verstand11

Grundlagen des Tauchsports13

Ängste.....13

 Verstandesängste14

 Gefühlsängste14

 Die Angst vor dem Fallen.....15

 Zwischen den Elementen oder: Abtauchpanik16

 Ängste in den Griff bekommen19

Atmung22

 Natürliches Atmen.....22

 Warum nicht auch als „alter Hase“ umdenken?.....25

Bewusstsein27

 Der Verstand.....27

 Wasserscheue Taucher, ein Paradox?30

 Wassergewöhnung31

Panik34

 Panik während der Ausbildung.....34

 Panik durch Überatmen35

 Panik, weil wir keine Fische sind36

 Panik in der Tiefe36

 Partnerschaftliches Tauchen, die beste Waffe gegen Panik38

Du bist ein Tauchpartner40

 Mensch und Technik.....40

 Das Tauchteam40

 Tauchen mit „Frischlingen“42

Sind Frauen die besseren Taucher?44

 Luftverbrauch unter Wasser44

 Bewegung ohne Kraftaufwand44

 Das ungewollte Hochtreiben der Beine.....46

| | |
|---|---------------|
| Bewegung | 48 |
| Bewegung unter Wasser erfordert Umdenken..... | 48 |
| Flossen: je größer desto besser? | 48 |
| Tauchen in der Praxis | 50 |
| Druckausgleich | 50 |
| Druckausgleichsprobleme beim Aufstieg..... | 52 |
| Trommelfellverletzung beim Freitauchen..... | 53 |
| Druckausgleich im Maskeninnenraum..... | 53 |
| Tarieren | 54 |
| Tarieren nach der herkömmlichen Methode | 54 |
| Tarieren bei der natürlichen Atmung..... | 55 |
| Tarieren mit oder ohne Jackett? | 56 |
| Praktische Übungen | 58 |
| Wechselatmung | 58 |
| Maske ausblasen..... | 68 |
| Übungen unter besonderen Stressfaktoren | 73 |
| Ausbildung: Süßwasser contra Meer | 75 |
| Vorteile der Ausbildung in Hallenbad und See..... | 75 |
| Nachteile der Ausbildung in Hallenbad und See | 76 |
| Vorteile der Ausbildung im Meer | 77 |
| Nachteile der Ausbildung im Meer | 77 |
| Natürliche Atemtechnik im Süßwasser | 79 |
| Tauchen unter besonderen Bedingungen | 79 |
| Nachttauchen | 79 |
| Strömungstauchen | 80 |
| Höhlen- und Wracktauchen..... | 87 |
| Tieftauchen | 91 |
| Eistauchen | 93 |
| Freitauchen | 94 |

| | |
|---|------------|
| Lebewesen unter Wasser..... | 98 |
| Haie..... | 98 |
| Muränen..... | 99 |
| Giftfische..... | 99 |
| Stachelrochen..... | 100 |
| Drückerrische | 101 |
| Passive Gefahren | 102 |
| Tauchen ist (k)ein Kinderspiel | 104 |
| Zum Schluss: Ein Wort an den Tauchlehrer | 110 |
| Wie lehre ich die natürliche Atemtechnik? | 110 |
| Die Vorteile der natürlichen Atemtechnik..... | 112 |
| Ist die natürliche Atemtechnik im kommerziellen Tauchbetrieb realisierbar?..... | 113 |
| Pädagogik und Psychologie in der Tauchlehrerausbildung | 113 |
| Anhang..... | 123 |
| Das Boyle-Mariottesche Gesetz | 123 |
| Barotraumen | 124 |
| Dekompressionskrankheit | 126 |
| Danksagung | 128 |