

Über dieses Buch	8
Einführung: Tauchen mit Leib, Seele und Verstand	11
Grundlagen des Tauchsports	13
Ängste.....	13
Verstandesängste	14
Gefühlsängste	14
Die Angst vor dem Fallen	15
Zwischen den Elementen oder: Abtauchpanik	16
Ängste in den Griff bekommen	19
Atmung	22
Natürliches Atmen.....	22
Warum nicht auch als „alter Hase“ umdenken?.....	25
Bewusstsein	27
Der Verstand.....	27
Wasserscheue Taucher, ein Paradox?	30
Wassergewöhnung	31
Panik	34
Panik während der Ausbildung.....	34
Panik durch Überatmen	35
Panik, weil wir keine Fische sind	36
Panik in der Tiefe	36
Partnerschaftliches Tauchen, die beste Waffe gegen Panik	38
Du bist ein Tauchpartner	40
Mensch und Technik.....	40
Das Tauchteam	40
Tauchen mit „Frischlingen“	42
Sind Frauen die besseren Taucher?	44
Luftverbrauch unter Wasser	44
Bewegung ohne Kraftaufwand	44
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
Nachtauchen	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
Drückerfische	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