

# Tauchclub Austria

Gudrunstr. 21, 1100 Wien, Tel. 01/604 1826 Fax 01/53411 133  
E-mail: praesident.tca@chello.at Internet: www.TauchClubAustria.at



AN:



Jänner  
Februar  
2007

Jahrgang 50,

In dieser  
Ausgabe:

Österr. Post AG Info Mail Entgelt bezahlt.

Falls unzustellbar, / verzogen bitte mit neuer Adresse an den Absender zurück.

## Die Seite des Präsidenten

Liebe Clubmitglieder!  
Wieder einmal ist es so weit, die Zeit vergeht viel zu schnell. Vor 2 Jahren hat Peppi Mörth sein Amt als Grundstückwart am Neufeldersee zurückgelegt und Walter Nadeje hat sich bereit erklärt für 2 Jahre dieses Amt zu übernehmen. Nun sind diese 2 Jahre vorüber und Walter hat einfach nicht

mehr die Zeit dazu sich um den Neufelderseegrund zu kümmern. Vielen Dank an ihn für Seine Arbeit.

Wir suchen daher einen neuen Grundstückwart. Dieser wird dadurch in den Vorstand ko-optiert, zahlt keinen Mitgliedsbeitrag und ihm steht das Gartenhäuschen in dem Peppi und Walter gehaust haben zur uneinge-

schränkten Verfügung. Seine Aufgaben sind den Grund sauber zu halten, Rasen zu mähen und für einen geregelten Betrieb an den Wochenenden zu sorgen.

Bitte meldet Euch bei einem Vorstandsmitglied wenn Ihr Interesse an diesem job habt.  
Euer Präsident Eddi Heusler

Seite des Präsidenten	1
Buchbesprechung	2
Termine	2
Gläserne Kamera	3
Postkasten	3
Vorstand	3
Neufeldersee News	3
Wie das Tauchleben so spielt	4
	5
Scharfmacher	6
Schluss mit durstig	7
Tauchreiseangebot	8



Fotos von der Heckenbeschneidung am Neufelderseegrund, 24.– 25.11.06

# Buchbesprechung: Der Weiße Hai

Die internationale Haischutzorganisation SHARKPROJECT präsentiert zur BOOT 2006 ein außergewöhnliches Hai-Buch. Statt der normal erhältlichen Haibücher, die alle Gänsehaut-Thriller oder Sachbücher sind, kommt nun mit dem Sharkproject-Buch „Der Weiße Hai“ ein neues Genre auf den Markt. Das Buch beinhaltet unterschiedliche Geschichten aus sehr unterschiedlichen Blickwinkeln. So erzählen einige aus der Sicht eines Mannes, bei dem Weiße Haie zum Alltag gehört, andere aus der Sicht eines Mannes, der seine gesamte Freizeit dem Schutz dieser Tiere widmet. Und wieder andere berichten aus der Sicht eines Wissenschaftlers und Forschers. Gemeinsam haben sie die Faszination, die diese Tiere auslösen. Und genau diese Faszination strahlt dieses Buch aus.. Die Autoren stehen dafür: Gerhard Wegner - Präsident der weltweiten Haischutzorganisation SHARKPROJECT, Dr. Erich Ritter - der wissenschaftliche Leiter der Organisation und international bekannter Haiforscher und André Hartman, der wohl bekanntesten Weißhai-Operator Südafrikas. Aus ihren sehr persönlichen Erlebnissen entstand ein ungewöhnliches Buch für außergewöhnlichen Lesespaß. Es ist ein Erlebnis, das man nie mehr

vergisst – das erste Mal einem Grossen Weißen Hai Aug in Aug zu begegnen. Egal, ob man das Tier von einem Boot aus beobachtet, aus einem Käfig heraus oder ihm freischwimmend begegnet - es beeindruckt auf das Äußerste ! Der Weiße Hai ist sicherlich eines der majestätischsten Tiere der Welt. Durch unzählige Horrorfilme aber auch eines der verkanntesten. Dieser Spannungsbogen macht den Carcharodon Carcharias zur großen, weißen Emotion. Egal welche Versuche das Team von SHARKPROJECT mit anderen Haiarten durchführt, immer wieder kommt die Frage: „Und wie ist das mit dem Grossen Weißen?“ Er scheint das Maß aller Dinge zu sein – und doch wissen wir so wenig über dieses Tier.



Auf vielen Expeditionsreisen waren die Autoren inzwischen mit diesen Haien im Wasser. Sie haben sie gefilmt und fotografiert, sind ihnen freischwimmend begegnet, im Käfig, im Kelp und immer wieder waren sie beeindruckt. Es sind Erlebnisse und Abenteuer – lustige und nicht ganz so lustige, dramatische und traurige – die sie nie vergessen werden. Wie oft standen die Autoren des Buches an der Bar von Anlo's – dem traditionellen Guesthouse bei den Südafrika-Expeditionen oder waren mit André Hartman in seiner urigen Stammkneipe in De Kelders und diskutierten und erzählten. Unzählige Wartepausen auf dem Boot vergingen wie im Fluge durch das Erzählen sehr persönlicher Erlebnisse und Eindrücke, Irgendwann kam dann mal die Idee, diese Erlebnisse aufzuschreiben. Von der Idee bis zum fertigen Buch vergingen dann nochmals 3 Jahre. Premiere auf der BOOT 2006, in Düsseldorf.

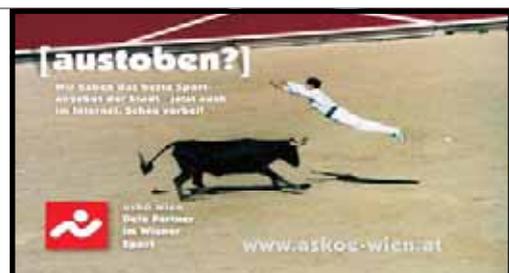
Euro 19,95  
Autoren: Erich Ritter, Gerhard Wegner, André Hartmann  
Gebundene Ausgabe, 192 Seiten  
Kosmos (Franckh Kosmos) – 2006  
[www.sharkproject.org](http://www.sharkproject.org)  
[www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)

## TERMINE 2006

	Datum	Ort	Event	Vortrag
Jänner	Montag 08.01.07	Clublokal	Clubabend Beginn 19:00 Uhr	
	Montag 22.01.07	Clublokal	Clubabend Beginn 19:00 Uhr	
	Donnerstag 25.01.07	Haus des Meeres	Sonderführung für den TCA	Beginn 19:00 Uhr
Februar	Montag 05.02.07	Clublokal	Clubabend Beginn 19:00 Uhr	
	Montag 19.02.07	Clublokal	Clubabend Beginn 19:00 Uhr	

**Achtung Badsperrern am 27. Januar, 17. Februar und 12 Mai 2007**

**IMPRESSUM:** TAUCHCLUB AUSTRIA erscheint 5-6 Mal im Jahr und ist ein klubinternes Mitteilungsblatt. Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Tauchclub Austria A-1100 Wien Gudrunstraße 21. Telefon 604 18 26 Druck: ASKÖ, 1110 Wien Hasenleitengasse 73 Bankverbindung: Bank Austria Konto Nr.: 697 339 000 BLZ 20151 Für den Inhalt ist der Verfasser verantwortlich. Weder die Autoren noch der Klub übernehmen irgendeine Verantwortung bzw. Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten. Die in diesem klubinternen Mitteilungsblatt veröffentlichten Angaben, Daten, Preise usw. erfolgen ohne jegliche Verpflichtung, Gewähr oder Garantie der Autoren oder des Klubs. Annahmeschluss für Artikel im Mitteilungsblatt ist 10 Tage vor der Veröffentlichung.



**FUNDGRUBE: Gibt es wirklich nichts was wer sucht oder abgibt???**

## Gläserne Kamera 2007

Der TSVÖ Veranstaltet 2007 wieder den Fotowettbewerb „Gläserne Kamera“

Ausschreibungsunterlagen sind beim TSVÖ einzuholen;

Kommission für visuelle Medien

Helmut Schöffberger, Schlossplatz 8/12, 2540 Bad Vöslau, Tel.  
02252/723 23

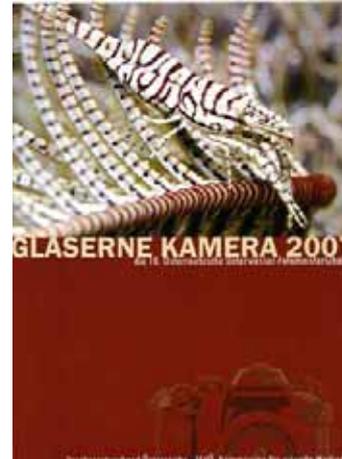
Einsendeschluss ist der 10. März.

Folgende Kategorien sind ausgeschrieben:

Süßwasser, Salzwasser, Nah und Makrofotografie, Fischportrait.

Dias oder Digitalfotos sind zugelassen.

Weitere Details sind von Helmut Schöffberger erhältlich.



## POSTKASTEN

Präsident: [praesident.tca@chello.at](mailto:praesident.tca@chello.at) Web: [www.TauchClubAustria.at](http://www.TauchClubAustria.at)



Postanschrift: Gudrunstr. 21, A-1100 Wien, Tel. 01/ 604 1826, Fax 53411 133

Neufeldersee: Weekendstr. I, Parz. 61-63, A-7053 Hornstein

## DER VORSTAND DES TCA

Präsident	Eddi Heusler	Mobil 0664 814 1378
Vizepräsident	Robert Tscheitschonig	Mobil 0676 302 0062
1. Kassier	Philipp Kainz	Tel. 263 53 93 Mobil 0699 1103 3064
2. Kassier	Markus Kolbeck	Tel. 06650 973 0322
1. Schriftführer	Werner Schmidt	Tel. 9474486 Mobil 06644930408
2. Schriftführer	Rudolf Bauer	Tel. 495 46 03
Gerätewart	Christian Lörincz	Mobil 0699 1048 4260
Platzwart Neufeld	Walter Nadeje	Mobil 0676 672 6177

## Neufeldersee NEWS

In einer Wochenendaktion am 24-25. November haben wir am Neufelderseegrund die uns zur Verfügung stehende Liegewiese um 50% vergrößert. Wir haben die Hecken geschnitten, die Bäume und Büsche in Form gebracht und ungefähr 2 Tonnen Holzspäne erzeugt und diese entsorgt nun strahlt das Grundstück in neuem Glanz und bis zum Frühjahr werden auch wieder Blätter auf den Sträuchern wachsen. Herzlichen Dank an die Mithelfer. Philipp, Werner, Lukas, Rudi, Lisa, Christian, Markus und Familie Kamenski Euer Eddi

# Wie das Taucherleben so spielt

Eine überlebte Geschichte aus den frühen Jahren von Rudi Bauer

An einem heißen Augusttag fuhren wir, einige Tauchfreunde zu einem Ziegelteich an der 17er in Wiener Neudorf. Wir hatten nur die ABC Ausrüstung mit und tummelten uns im Wasser. Der von Menschen gegrabene Teich liegt 4-5m unter dem Erdniveau in einer Senke. Wir schnorchelten im warmen Wasser und entdeckten 11/2 m unter der Wasseroberfläche ein Ziegelgewölbe. Der untere Teil davon war durch einen Schutthaufen versperrt auf dem wir stehen konnten. Natürlich weckte dies unser Interesse. Ich stand auf dem Schutt, holte tief Luft und schwamm durch den verschütteten Einlass in den UW Gang. Eisige Kälte empfing mich schockartig im finsternen UW Gewölbe als Nachtaucher, so dass ich gleich kehrt machte. Als wir später, der Sonne huldigend im Gras liegen kamen einige Herrn zu uns, stellten sich als Vorstandsmitglieder des Mödlinger Fischereiverbandes vor und baten uns, da sie in diesem Teich Seeforellen eingesetzt hatten, ob wir diese suchen könnten, da noch nie eine gefangen wurde und auch noch nicht bis dahin gesehen wurde. Da der See doch 20m Tiefe hatte, was wir später auch bestätigen konnten, vereinbarten wir mit Neoprenanzügen und Geräten einen Termin. Ich befragte die Herrn auch gleich um die Existenz dieses abgesoffenen UW Ganges und sie versicherten uns dass dieser nur 5-6m waagrecht lang sei...!

Eine Woche später waren wir fast (?) bestens ausgerüstet wieder vor Ort, Tauchten von 0-20m!! Konnten aber nur ganz kleine Forellen sehen.

Wir waren 3 Taucher hatten alle UW Lampen und wollten den gewölbten UW Gang aus Ziegeln erkunden. Da der Schutthaufen den Einstieg in den Gang sehr versperrte, konnten wir nur einzeln eintauchen. Da ich als einziger ein 2x10 Liter Gerät hatte, machte ich den Anfang, was gar nicht so locker war, besprach vorher noch mit den beiden dass ich gleich auf die 2-3m zum Boden schwimme und dort auf sie warte. Als ich das erste mal Luft ausatmete zer-schellte die Luftblase an der Deck des Gewölbes, wo sich Schmutzteilchen — wahrscheinlich X Jahrzehnte abgelagert, loslösten und das Wasser in eine Kloake verwandelten. Ich knipste die Lampe an, musste diese aber in die Nähe meiner Maske bringen um überhaupt einen schwachen Lichtschein auszunehmen. Ich wartete einige Zeit bis meine Freunde zu mir stießen, aber umsonst, es rührte sich nichts. Jetzt wollte ich zur Eingangsluke hoch um Nachschau zu halten, aber dazu kam es nicht.! Ich schwamm hoch — stieß wo an, dann waagrecht, stieß wieder an, wieder und wieder und fand den Ausgang nicht!!! Ich schwamm weiter und weiter und stieß immer wo an! PANIK die ich bis dato nicht kannte (Ich hatte schon einige Tauchgänge bis 70m

Tiefe und viele Jahre Tauch Erfahrung ohne größere Schwierigkeiten hinter mir) nahm immer mehr von mir Besitz, trotzdem konnte ich noch klare Gedanken denken, nämlich dass ich in nur maximal 3m Tiefe mit einem 20l Gerät gut 3 Stunden und mehr auskommen musste. Die Panik nahm immer mehr Formen an und so kam was Fürchterliches für mich vor — ich konnte meinen Atem nicht mehr koordinieren. Ich wollte Einatmen und zugleich Ausatmen, ich drehte durch und

glaubte den Versand zu verlieren.

Die Panik war so arg dass ich oben und unten nicht mehr erkennen konnte! Fürchterlich! Weiter, anstoßen, weiter ein - ausatmen... und plötzlich war ich drau-



ßen!!!

Franz, war als letzter, als er die Brühe sah gar nicht mehr eingestiegen. „Wo ist aber der zweite „Rudi“ war meine Frage. „Der ist noch drin!“ Sagt Franz. Jetzt, viel zu spät erkenne ich den schweren Fehler den wir machten - wir hatten kein Notseil, aber wir hatten ja die falsche Information dass der Gang nur 5-6m tief war..! Nun galt es aber den zweiten Rudi, den es sicher auch so ging wie mir, zu helfen. Mir fiel was ein und ich rief, „Hans in meinem Wagen, im Kofferraum habe ich ein 16m langes Seil, bitte hol es schnell“

Einige Minuten später flog dieses von der Böschung in meine Hände. Normalerweise hätten mich keine 10 Ochsen nochmals in dieses verdammte Loch rein gebracht, aber die Sorge um Rudi II war doch sehr groß, ich musste ihm helfen. Rasch nehme ich das Seil am Anfang in die linke Hand und runter geht's in den Höhlenschlund. Nun habe ich links die Sicherheitsleine, schwimme am Boden bewusst vorwärts, beide Hände links und rechts nach außen gestreckt um womöglich Rudi II zu ertasten.

Ich schwimme einige Zeit so - nichts - aber die Leine gibt mir Sicherheit, keine Idee mehr von Panik - Gott sei Dank -! Ich schwimme und denke die 5-6m müssten doch schon bald aus sein! schwimme weiter und weiter - nichts, Plötzlich ein jäher Ruck in meiner linken Hand - das Zeichen - Schnur ist aus!!! Nun schwimme

# Information für Digitalfotografen

ich sehr bewusst nach oben zur Decke des Gewölbes und schwimme mit ausgebreiteten Armen zurück Richtung Ausgang der Höhle. Dort gut raus gekommen, aber Rudi II ist immer noch drinnen..! Furchtbare Angst um ihn macht sich wieder breit. Wir sind uns sicher einige male begegnet ohne uns zu bemerken. Wir brauchen eine Leinenverlängerung aber woher nehmen in Eile? Dies ist die große Frage. Urplötzlich taucht Rudi II eben mir auf!!! Wir umarmen uns, haben feuchte Augen, aber nicht von dort unten.

Dies war für mich das schrecklichste Erlebnis! Dass der abgesoffene Gang weiter als 16m ist... wie weit... das interessiert mich gar nicht mehr! Wir beide hatten Glück nicht in die falsche Richtung geschwommen zu sein!

Doch an dem Selben Tag hatte das Schicksal noch eine lustige Geschichte für uns parat. Zwei Fischer erkundigen sich wegen der Seeforellen - umsonst. Aber dann kommt noch was! „Wir haben noch eine Bitte“, „Wir haben drüben einen nicht sehr beliebten Anfänger, dem möchten wir was anhängen, würden Sie das für uns tun?“

Ich frage „was bitte“ „Wir haben an einem alten Gußpfandl von einer Seite zur anderen a Schnürl bundn, können`s ihm des am Angelhaken hängen?“

„Glaubns i seh den Haken im trüben Wasser?“ sage ich. Seine Antwort: „wir stehen oben auf der Böschung und verwickeln ihn in ein festes Gespräch, da muss er sich zu uns umdrehen“. Das funktioniert wirklich!

Während die „Wahren Freunde“ den Mann ablenken, schwimme ich an der Oberfläche zum Schwimmer der Angel, daneben hinab zum Angelhaken, der sich mal nach links, mal nach rechts dreht, so dass es mühsam ist die Schnur in den Haken zu praktizieren ohne Gefahr zu laufen, das der Petrijünger vorzeitig merkt, selbst an dem Angelhaken zu hängen. Endlich gelang dieses Vorhaben und das schwere Pfandl zog schwankend nach unten. Ich aber schwamm rauf ins seichte, wo das Schilf stand, machte mir dort ein schönes Nesterl um nicht gesehen zu werden - einfach erste Reihe Fußfrei. Vertauschte Regler mit Schnorchel, nun konnte die Schau beginnen!

Der Schwimmer der Angel war natürlich durch die Schwere der „Beute“ sprich Pfandl nach unten gezogen worden. Jetzt riefen die „Lehrer“ der Fischerei den armen Fischerlehrling zu: „Des is ja a Kapitaler auf deim Zeigl, gib ihm mehr Leine, ja so is guat - aber jetzt wilst erm ane... ja so.. Jetz gib erm wieda Leine.. Bravo guat machst des... bravo! Du machst des mit Gfüh... Supa“ In dieser Weise ging es weiter, dann der Befehl „Jetzt hohl ihn langsam ein...“ Dies tat der Arme auch, sogleich und langsam kam die „Beute“ näher und bald erkannte der Gefoppte seinen „Fang“

Von oben kamen nun aufmunternde Ratschläge und Gelächter rüber...

Der verhinderte Fischer warf nun sein ganzes Angelzeug ins Wasser und schwupps lief er davon und ward nicht mehr gesehen.

Ein kurze Geschichte:

Meine Schwester kam letztes Wochenende von Australien zurück, 2 Monate durch die Outbacks von Melbourne über Darwin nach Perth und zurück nach Melbourne. Ich hole sie und ihre Freundin vom Flughafen ab und habe wie sie bei mir war gleich ihre mehr als 800 Fotos auf meinen PC geladen und ihr eine CD gebrannt. Den Chip, eine CD Card hat sie dann auch wieder mitgenommen.

Wie sie dann weg war habe ich die Fotos angeschaut und bemerkt dass nur Nummer 1-139 und 807 - 869 übertragen wurden.

Ich ruf sie dann als sie wieder in Linz war an und sage ihr sie soll auf dem Chip im Fotoapparat nachschaun ob eh alle Fotos noch drauf sind.

Sie schaut nach und sagt nein alle sind weg, der Apparat sagt "keine Fotos vorhanden"

Ich habe dann das Spiel mit meiner Kamera (ich habe das gleiche Modell) nachvollzogen und dabei festgestellt, dass der Computer auf dem Chip einen Unterordner kreiert hat auf den die Kamera nicht mehr zugreifen konnte.

Ich ruf meine Schwester noch einmal an um ihr das zu sagen und sie sagt: "Ich hab eh schon alles probiert, habe sogar **neu formatiert**."

Ich habe geglaubt mich trifft der Schlag.

Nun am nächsten Wochenende haben wir uns zu Gernots (mein älterer Sohn) 40sten Geburtstag bei ihm getroffen und Meine Schwester hat den Kamerachip mitgebracht.

In der Zwischenzeit haben Gernot und ich nach einem Tool gesucht um die Dateien wieder herauszubekommen.

Wir haben tatsächlich was gefunden und das hat dann auch ganz prima funktioniert. Und wir konnten alle Fotos wieder öffnen

Ich möchte Euch daher den Link zu diesem Freeware Programm, das wirklich ganz super ist, bekannt geben:

<http://home.arcor.de/a.niggemann/>

Weitere Infos dazu kann ich Euch gerne geben solltet Ihr einmal ein ähnliches Problem haben.

Euer Eddi

# SCHARFMACHER

## Sehen Unter Wasser Teil 1

**von Rainer Holland und Michael Goldschmidt**

Wenn bei den vielfältigen Untersuchungen auf dem Weg zur Tauchtauglichkeitsbescheinigung der Programmpunkt "Sehschärfe" eher eine untergeordnete Rolle spielt, darf doch nicht übersehen werden, dass eine ausreichend korrigierte Fehlsichtigkeit erst die Voraussetzung für sicheres Tauchen und sichere Rückkehr ins Tauchboot oder an die Einstiegsstelle darstellt. Masken mit korrigierten Gläsern oder Contactlinsen, beides sind heute geeignete Mittel der fehlenden Sehschärfe zu begegnen. Neuerdings ist es sogar möglich die hohe Brechkraft des Wassers mit speziellen Contactlinsen auszugleichen, die Apnoetauchern oder Modells völlig neue Dimensionen eröffnet.

In welchen Entfernungen muss ein Taucher gut sehen können?

- Auf grosse Entfernungen, um an der Oberfläche sein Tauchboot oder die Einstiegsstelle, gegebenenfalls einen weiter entfernt schwimmenden Tauchpartner erkennen zu können.
- Auf etwa 1m bis 5m, um unter Wasser mit dem Tauchpartner kommunizieren zu können.
- Im Nahbereich, um die Instrumente inklusive einer Dekotabelle sicher ablesen zu können.

Diese kleine Übersicht macht deutlich, dass man auch beim Tauchen in allen Entfernungsbereichen gut sehen können muss. Dazu ist zu berücksichtigen, dass unter Wasser besonders der Gesichtssinn, also das Sehen, als Orientierungshilfe erster Ordnung einzustufen ist, da der Hörsinn auf Grund der höheren Schallgeschwindigkeit unter Wasser ganz ausfällt. An der Oberfläche wird die akustische Wahrnehmung ausserdem durch Neoprenkopfhäuben und Wasser in den Gehörgängen eingeschränkt.

Man wird wohl kaum eine Tauchbasis weltweit finden, in der Sehprobentafeln an der Wand hängen, um nebenbei einen Sehschärfetest seiner Gäste durchzuführen. In der persönlichen Verantwortung sollte aber auch die Frage nach der ausreichenden Sehleistung liegen. Aus Sicht des Spezialisten Rainer Holland wird nicht verlangt, dass eine Sehschärfe von 100% vorliegt, 50% auf die Ferne und mittlere Entfernung müssen sein. In der Nähe reicht es aus, die Instrumente ablesen zu können. Zum Vergleich, beim Führerschein - Sehtest müssen 70% erreicht werden. Doch der visuelle Eindruck ist der Hauptgrund, warum man überhaupt taucht, so dass ansich hier alles dafür getan werden sollte, die Welt unter Wasser über den Gesichtssinn erleben zu können. Unter welchen Voraussetzungen kann man ohne Korrekturen in die Tiefe gleiten? Ausgehend von der bereits beschriebenen Grenze von 50% Sehleistung gilt als Grenzwert für beidseits Kurzsichtige eine ansich notwendige Korrektur von 1 dpt (Dioptrie) bzw. für

jugendliche Weitsichtige von etwa 4dpt, die ohne entsprechende Masken oder Contactlinsen tauchen können. Vom Prinzip her ist eine solche Einteilung aber wenig sinnvoll, da nicht die Größe der Fehlsichtigkeit, sondern die erreichte Sehschärfe das entscheidende Kriterium darstellt - vergleichbar mit einem Gewichtheber, bei dem nicht die Größe seiner Muskeln, sondern das gehobene Gewicht entscheidend ist.

Reicht die Sehschärfe nicht aus, so sind Korrekturen über optische Tauchmasken oder Contactlinsen möglich.

Masken für Brillenträger



Fortsetzung folgt.

# Schluss mit durstig

Von Jochen Schmitz Dipl. oec. troph. INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG

Richtiges Trinken ist ein entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beim Tauchen. Nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit leidet unter Flüssigkeitsmangel, sondern auch die mentale Fitness, die besonders bei Aktivitäten wichtig ist, bei denen Beweglichkeit und Koordination gefordert sind.

Der Mensch ist kein Kamel, seine Flüssigkeitsspeicher sind begrenzt. Deshalb muss er, und insbesondere der Taucher, viel trinken. Wasser reguliert die Körpertemperatur und spült Giftstoffe aus dem Organismus. Es hält das Blut dünnflüssig, und versorgt so die Muskelzellen mit den notwendigen Nährstoffen und Sauerstoff. Der Spruch: "Wenn der Durst kommt, ist es zu spät", gilt auch für Taucher. Durst ist ein Warnsignal des Körpers und weist auf einen bereits bestehenden Flüssigkeitsmangel hin. Die Schweißverluste können bei hohen Außentemperatur bis zu 2,5 l pro Stunde betragen. Zum Ausgleich der Verluste sind Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 – oder Fruchtsaftschorlen mit diesem Mineralwasser gut geeignet. Spezielle Sportgetränke können – müssen aber nicht sein. Bis zu einem Liter Getränk kann der Körper pro Stunde über Magen und Darm aufnehmen. Wird ein Flüssigkeitsdefizit nicht ausgeglichen, spürt man die Folgen schnell. Schon bei Flüssigkeitsverlusten von zwei bis drei Prozent des Körpergewichtes sinkt die physische Leistung, bei einem Gewicht von 80 Kilo entspricht das etwa zwei Litern. Doch nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt durch Flüssigkeitsmangel ab, auch die geistige Leistung verschlechtert sich. Die Konzentration lässt nach, das Gehirn brennt auf Sparflamme. Im Rahmen der Rosbacher Trinkstudie konnte eindrucksvoll nachgewiesen werden, dass unter den Medizinstudenten der Universität Erlangen-Nürnberg diejenigen die besten Abiturnoten hatten, die am meisten getrunken hatten. Besser denkt, wer richtig und ausreichend trinkt. Der empfohlene Richtwert für den individuellen Getränkebedarf beträgt etwa ein Milliliter Flüssigkeitsverlust pro Kilokalorien Energieverbrauch. Bei einer Tour de France - Bergetappe, bei der die Radprofis 6000 Kalorien verbrennen, müssten demnach sechs Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Tatsächlich trinken die Profis diese Menge, weil sie sich der Folgen der Dehydrierung bewusst sind. Hobbytaucher, Kinder und besonders alte Menschen decken ihren Bedarf meist nur unzureichend. Sie benötigen mindestens 1,5 bis 2,0 Liter pro Tag, über den Tag verteilt. Doch selbst diese geringere Flüssigkeitsmenge täglich aufzunehmen, muss man wieder (er)lernen. Meist wird durch Stress oder soziale Abhängigkeitsstrukturen zuwenig getrunken und die Flüssigkeit fehlt, besonders beim Tauchen. Der Durstmechanismus ist kein effektiver Helfer. Häufig wird das Durstgefühl nicht wahrgenommen oder unterdrückt. Die Folge: Ein Flüssigkeitsmangel, den man oft nicht einmal 24 Stunden nach der Belastung ausgeglichen

hat. Deshalb der Tipp: Wiegen Sie sich vor und nach dem Tauchen - die Gewichts Differenz in Kilogramm entspricht ungefähr dem Flüssigkeitsverlust in Litern. Mindestens 75 Prozent dieser Menge sollten Sie in den ersten zwölf Stunden nach einem Tauchgang wieder aufnehmen. Dabei muss man sich das regelmäßige Trinken im Tagesablauf fest einplanen, fast aufzwingen oder idealer Weise die Uhr danach stellen. Wenn der erste Morgenurin nach einer Belastung wieder farblos ist, stimmt die Wasserbilanz des Körpers.

Deshalb: Trinken bevor der Durst kommt!

## **Flüssigkeitsdefizite beeinflussen körperliche und geistige Leistungsfähigkeit**

Im Rahmen des 40. Wissenschaftlichen Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Potsdam stellte das Institut für Sporternährung e.V. die Ergebnisse der Rosbacher Trinkstudien vor. Flüssigkeitsdefizite haben bedeutsame Folgen für nahezu alle Bevölkerungsgruppen, beispielsweise in Beruf, Schule oder beim Sport. Der Einfluss von Flüssigkeitsmangel

auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei verschiedenen Personengruppen wurde in den vier Teilstudien der Rosbacher Trinkstudie untersucht.

Im ersten Teil erfolgte eine Befragung von Studenten zu ihrem Trinkverhalten während ihrer Abiturzeit. Es zeigte sich, dass die Schüler mit besonders guten Noten auch am meisten getrunken hatten. Dass bei Flüssigkeitsmangel Informationsaufnahme und –verarbeitung sowie der Wissenserwerb sinken und das Interesse am Alltagsgeschehen abnimmt, belegt die zweite Studie. Im dritten und vierten Teil wurde bei Medizinstudenten und Grundschulern der Zusammenhang von Trinkgewohnheiten und Lernleistung geprüft. Es konnte dargestellt werden, dass die Aufmerksamkeit durch das Trinken während Lernveranstaltungen gesteigert wird. Des Weiteren zeigten sich Mängel in der Kenntnis über die Wichtigkeit des Trinkens und der Versorgung mit Flüssigkeit während einer Lernveranstaltung.

Die in diesen Studien gewonnenen Ergebnisse spiegeln wieder, welche große Bedeutung die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme hat und dass in vielen Bereichen noch Informationsbedarf zu diesem Thema besteht.

Über den Tag verteilt sollten mindesten 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, zuzüglich des Ausgleichs der Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen (Hitze, Sport). Hierzu empfehlenswerte Getränke sind u.a. mineralstoffreiche Mineralwässer, Frucht- und Gemüsesaftschorlen, Erfrischungsgetränke und alkoholfreies Bier.

Aus unterwasser-  
welt.de/html/schluss\_mit\_durstig.html



## TCA Tauchreise 2007

Ägypten Tauchkreuzfahrt Marinepark Nord mit Brother Islands

11. - 18. Oktober 2007

11.10. 06:00 Zusammentreffen am Flughafen Wien Schwechat  
06:55 Abflug von Wien  
12:10 Ankunft in Marsa Alam und Transfer zum Schiff

### M/Y FIREBIRD – ein Schiff von Deep Blue Cruises

Das Schiff ist für maximal 16 Personen ausgerichtet.

Baujahr 2005,

Länge: 37m, Breite 8 m, Tiefgang 1,2m

Kabinen: 10 mit DU/WC

Kompressor: 2 im Maschinenraum

Tauchdeck mit kalt und Warmwasserdusche.



Einwöchige Kreuzfahrt Marinepark Nord, Daedalus, Brother Islands, Elphinstone mit **Tauchguide HUBI**

19.10. Rückkehr nach Marsa Galib

Transfer zum Flugplatz

12:15 Abflug von Marsa ALam

18:00 Ankunft in Wien



Leistungen: Flug, Schiff, Transfer, Vollpension,

Tee, Kaffee, Mineralwasser, 3-4 Tauchgänge pro Tag

Flaschen, Blei. Letzter Tag 2 Tauchgänge

Flug Wien – Marsa Alam – Wien inkl. 30 kg Freigepäck (angef.)

Pauschalpreis pro Person 1.170,-

Zusätzlich Visum und Marineparkgebühr

Mindestteilnehmeranzahl 16 Personen

Weitere Infos auf: [www.deepblue-cruises.com](http://www.deepblue-cruises.com)

Anmeldungen bei Eddi Tel. 0664 814 1378



**Columbus Ihr Reisebüro HERNALS**

**A-1170 Wien, Hernalser Hauptstr. 168**

**Tel: +43 (0)1 5452040 Fax: +43 (0)1 5452041**

**Email: [office@dst.at](mailto:office@dst.at)**