

## Wie ein Fisch im Wasser

von Dr. Claus-Martin Muth

**Welcher Leser kennt ihn nicht, den Spruch "ab 30 geht's bergab"? Doch wenn der Spruch auch nur neckend gemeint ist, leider ist er wahr: Ab 30 geht es mit dem Menschen wirklich bergab. Erst langsam und kaum merklich, dann aber immer schneller. Der Prozess des Alterns schreitet fort, und irgendwann erhält man im Restaurant unaufgefordert die Senioren-Karte ...  
Doch bevor die Frage geklärt wird, inwieweit das Altern die Tauchtauglichkeit und das Tauchen beeinflusst, ein paar Gedanken zum Vorgang des Alterns an sich.**

Zunächst steht Wachstum und Leistungszuwachs in der Gesamtentwicklung des Organismus im Vordergrund, und zwar in allen Beziehungen. Nach der Geburt entwickeln sich alle Fähigkeiten zunächst stürmisch, dann aber immer noch stetig (bis nach der Pubertät). Etwa zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr erreicht der Mensch dann den Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, wobei der Körper weiterhin "ausbaubar" ist, das heißt durch Training wird eine deutliche (und rasche) Leistungssteigerung erreicht. Leider kippt das ganze aber dann ab dem 30. Lebensjahr, denn nun setzt auch schon der Abbau ein - zunächst noch langsam. Der Körper ist zwar noch trainierbar (und bleibt es auch prinzipiell), aber Erfolge stellen sich nicht mehr so rasch ein wie früher, auch braucht der Körper mehr Erholungszeiten. Dazu kommt, dass sehr viele Menschen in den 30-ern aus verschiedenen Gründen die körperliche Fitness vernachlässigen, was den Abbau sogar noch verstärkt. Von nun an verliert der Körper pro Lebensjahrzehnt etwa zehn Prozent seiner Muskelmasse, wenn man nicht aktiv dagegen angeht. Zusätzlich verlangsamt sich der Stoffwechsel, was im Gegenzug den Fettansatz fördert. So ab Mitte 40 kommen dann die ersten Symptome von chronischen Erkrankungen hinzu, wie etwa Bluthochdruck, Arteriosklerose und auch schon Altersdiabetes. In den 50-ern steifen die Gelenke langsam ein, die Zahl der kleinsten Blutgefäße in den Organen ist schon deutlich rückläufig, so dass die Gewebsdurchblutung reduziert ist, Lungenbläschen sind zugrunde gegangen oder mit anderen verschmolzen. Außerdem ist die Leistungsfähigkeit insgesamt ebenso rückläufig wie die Belastbarkeit, und bei manchen gab es schon den ersten Herzinfarkt.

## Rententalter

In den 60-ern geht dann die Leistungsfähigkeit weiter zurück und betrifft außer der Muskulatur, dem Herz-Kreislauf-System und der Lunge auch die anderen Organe, also etwa Leber und Nieren. Bei sehr vielen Menschen tritt der Altersdiabetes jetzt auch auf - und mit weiter steigendem Alter nimmt der körperliche Verfall weiter zu. Traurig, aber wahr.

Jetzt aber zu den guten Nachrichten: Dieser Ablauf ist zwar allen Menschen vorbestimmt, lässt sich aber beeinflussen und deutlich verlangsamen. So gibt es eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen, die eindeutig belegen, dass durch eine regelmäßige körperliche Aktivität der Ablauf des Alterns drastisch verlangsamt werden kann. Dazu reicht schon ein moderat, aber regelmäßig betriebener Ausdauersport wie etwa Schwimmen.

Wird dazu noch viel frisches Gemüse und Obst gegessen, Fleisch dafür reduziert und aufs Rauchen verzichtet, kann man (biologisch gesehen) über 20 Jahre lang 40 Jahre alt bleiben. Zwar spielt hierbei auch die genetische Veranlagung eine Rolle, aber dennoch hat man es selbst in der Hand, recht lange fit und "jung" zu bleiben.

Nun aber zum Tauchen, und auch hier zunächst die gute Nachricht: Es gibt in der Tauchmedizin keine Obergrenze des Alters, ab dem eine Tauchtauglichkeit nicht mehr gegeben ist. Ist jemand also mit 100 Jahren noch fit, rüstig und frei von sonstigen gesundheitlichen Störungen, die das Tauchen verbieten würden, darf er auch tauchen.

### Fit fürs Tauchen

Prominente Beispiele von Tauchern in höchsten Lebensjahren sind Jacques Cousteau und Leni Riefenstahl, die noch bis weit in die 80-er hinein tauchen waren. Der Pferdefuß dabei ist allerdings die Einschränkung "frei von sonstigen Erkrankungen, die die Tauchtauglichkeit einschränken", denn sehr viele Menschen im höheren Alter sind mit chronischen Erkrankungen gestraft. Je nach Krankungsausprägung kann das Tauchen aber in sehr vielen Fällen dennoch möglich sein.

Um sicher zu gehen, sollte ab dem 40. Lebensjahr jährlich eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung durchgeführt werden, wobei spätestens jetzt auch regelmäßig die Belastungsfähigkeit des Herzens überprüft werden sollte.

### Ruhe & Muße

Tauchen, tauchen, tauchen: typisches Programm auf Kreuzfahrtschiffen. Ältere Semester sollten dabei ihre persönliche Leistungsfähigkeit beachten.

Theoretisch nimmt das Dekompressionsrisiko aufgrund der beschriebenen Veränderungen im Körper im Alter zu. Tatsächlich sind die älteren Taucher aber im wirklichen Leben nicht öfter als jüngere von Tauchunfällen betroffen, eher im Gegenteil. Das ist aber kein Widerspruch, sondern einfach die Folge dessen, dass viele ältere Taucher es ruhiger angehen lassen und sie sich (und anderen) nichts mehr beweisen müssen. Entsprechend vorsichtiger wird getaucht, was im Prinzip schon sehr vernünftig ist.

Generell sollte man seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen und gegebenenfalls auf vorhersehbar sehr anstrengende Tauchgänge verzichten. Sonst gibt es eigentlich keine wesentlichen Einschränkungen aus Sicht der Tauchmedizin.

Wichtiger Punkt: Mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Durstgefühl ab. Durst ist ohnehin ein sehr schlechter Indikator für einen Flüssigkeitsmangel des Körpers, und kommt dieser dann noch verspätet, droht ein chronischer Flüssigkeitsmangel.

Deshalb sollten ältere Menschen bewusst und regelmäßig trinken. Dabei geht es nicht darum, dreimal am Tag zu saufen wie ein Kamel, sondern regelmäßig und immer wieder ein paar Schlucke Wasser oder Früchtetee. Das ist natürlich auch und besonders beim Tauchen wichtig.

Durch die Einsteifung der Rippen, die nachlassende Elastizität der Lunge und die verminderte Kapillarisation ist der Gasaustausch im höheren Lebensalter nicht mehr so gut wie in jüngeren Jahren. Rein theoretisch kann das dazu führen, dass sich beim Tauchen mehr CO<sub>2</sub> im Körper anreichern kann, was zu Kopfschmerzen, Unwohlsein und Lufthunger führen würde.

Untersuchungen konnten aber zeigen, dass das in der Praxis nicht der Fall ist. Hier sind Faktoren wie Sparratmung oder körperliche Anstrengung bei verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit stärker beteiligt. Allerdings haben die altersbedingten Veränderungen in der Lunge im Alter wiederum eine nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit zur Folge.

## Fazit

Gegen das Tauchen im hohen und auch höchsten Lebensalter spricht nichts, solange eine gewisse Leistungsfähigkeit vorhanden ist und chronische Erkrankungen aufgrund ihrer Ausprägung die Tauchtauglichkeit nicht beeinträchtigen.

Das Tauchen sollte nach Möglichkeit stressfrei ablaufen. Extreme im Hinblick auf Tiefe, Begleitumstände und Wiederholungstauchgänge pro Tag sollten vermieden werden.

Mit freundlicher Genehmigung für [www.tauchfreunde-ev.de](http://www.tauchfreunde-ev.de) von Dr. med. Claus-Martin Muth