

alter

Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

(Über Dinge, über die man in keinem Briefing spricht)



© #VitalyPuziryov, SSI Instructor Trainer
ISCUBA.ONLINE · DIVE50PLUS COMMUNITY

Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus



Du kennst die Tabellen, die Deko-Stops und die Theorie.
Aber es gibt etwas, das in keinem Manual steht –
wie man Taucher bleibt, wenn Körper und Wasser beginnen,
anders miteinander zu sprechen.

Diese 7 Regeln sind keine Werbung und keine Motivation.

Sie sind ehrliche Beobachtungen eines Menschen,
der gesehen hat, dass die Gefahr genau dann beginnt,
wenn alles unter Kontrolle zu sein scheint.

Aus der Erfahrung eines SSI Instructor Trainers

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

1

AUFTAUCHEN – LEBEN ZURÜCKSCHALTEN

Der gefährlichste Teil des Tauchgangs beginnt genau dann, wenn du die Maske bereits abgesetzt hast.

Das Blut ist noch mit Gas gesättigt, die Gefäße verengt, und trotzdem trägst du schon die Flasche, trinkst Kaffee oder springst unter die Dusche.

Nach 50 reagiert der Körper langsamer.

Die ersten 10-15 Minuten Ruhe nach dem Auftauchen sind kein „Pause machen“, sondern ein Teil der Dekompression. Setz dich in den Schatten, trink Wasser, bleib einfach einen Moment an der Oberfläche.

 «80 % der leichten Deko-Zwischenfälle bei Tauchern 50+ passieren nicht im Wasser - sondern in dem Moment, in dem sie den Anzug in der Hitze ausziehen.»

alter

Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

2 VERTRAU DIR SELBST MEHR ALS DEN ZAHLEN

Der Tauchcomputer rechnet nach Physik – aber er weiß nicht, wie viel Kraft dich Hitze, Welle und das Zusammenbauen der Ausrüstung gekostet haben. Nach 50 ist das Herz keine Turbine mehr, sondern eine Pumpe.

Die Belastungstoleranz sinkt, die Erholungszeit wird länger.

Plane nicht den „Maximalwert“, sondern das „Optimum“. Reduziere die Tiefe, verlängere die Intervalle. 20 % Energie in Reserve bedeuten 100 % Sicherheit.

«Wenn du nach dem Tauchgang reden möchtest – alles ist in Ordnung. Wenn du schweigst – bist du schon über der Grenze.»

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

3 WÄRME HALTEN – DAS IST EIN TEIL DER SICHERHEIT

Wasser mit +26 °C fühlt sich warm an, aber der Körper verliert Wärme schneller, als du es bemerkst. Kälte spürst du nicht sofort – sie arbeitet von innen: Die Gefäße ziehen sich zusammen, das Blut wird zähflüssiger, Stickstoff wird langsamer abgebaut.

Für Serien-Tauchgänge wähle einen Anzug, der 2 mm dicker ist, als du es gewohnt bist. Schon eine leichte Unterkühlung reduziert die Konzentration und verlangsamt deine Reaktionen.

Vermeide starke Temperaturwechsel – heiße Duschen und direkte Sonne direkt nach dem Tauchgang. Die Dekompression geht an der Oberfläche weiter.

«Wer unter Wasser friert, verliert als Erster die Aufmerksamkeit. Und Aufmerksamkeit = Sicherheit.»

alter

Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

4 HALTE DEINE ATMUNG RUHIG, DEINEN RHYTHMUS GELASSEN

Mit dem Alter verlieren die Lungen an Elastizität, und der Körper hat weniger Ausdauerreserven. Wenn deine Atmung aus dem Rhythmus gerät, ist das kein Fehler – sondern ein Signal: Zeit, langsamer zu werden.

1. Achte darauf, wann der Atem laut oder ungleichmäßig wird – meistens sind es unnötige Bewegungen.
2. Richte dich aus, stabilisiere den Auftrieb, nimm ein paar weiche Ein- und Ausatemzüge.
3. Wenn sich der Rhythmus nicht beruhigt, reduziere die Tiefe oder die Zeit unter Wasser.
4. Ruhige Atmung ist keine Technik, sondern ein Zeichen innerer Gelassenheit.

«Solange die Atmung ruhig ist, bleibt alles unter Kontrolle. Sobald sie aus dem Rhythmus gerät – gib deinem Körper eine Pause.»

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

5

STICKSTOFF VERLANGSAMT – PLAN MIT BEDACHT

Mit den Jahren reagiert das Gehirn etwas langsamer – unter Stickstoff zeigt sich das noch deutlicher. Du verlierst nicht die Kontrolle, aber zwischen „gesehen“ und „reagiert“ entsteht eine kleine Pause.

Deshalb solltest du alles, was Entscheidungen erfordert, bereits an der Oberfläche durchdenken: Route, Tiefe, Gasreserve, Vorgehen beim Verlust des Buddys.

Unter Wasser wird nicht diskutiert und nicht bewertet – du führst einfach den Plan aus. Stickstoff verzeiht keine Spontanität, besonders nicht in einem älter werdenden Körper.

«Je weniger Entscheidungen unter Wasser – desto größer die Chance, alles richtig zu machen.»

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

6

**BEWEISE DEINEM KÖRPER NICHT, DASS DU
„ES IMMER NOCH KANNST“**

Rückenschmerzen nach dem Tauchgang sind nicht immer Stickstoff. Oft ist es einfach Überlastung: eine schwere Flasche, eine ungünstige Beugung, oder das Schleppen der Ausrüstung „aus purem Trotz“.

Nach fünfzig wird jede ungeschickte Bewegung unter Last zu einem kleinen Kompressionstest für die Wirbelsäule. Also kein Heldenmut. Benutze einen Wagen, helft euch gegenseitig, und rüste dich im Sitzen aus.

Profis schonen ihr Werkzeug – und dein Körper ist das wertvollste davon.

«Wenn dir nach dem Tauchgang der Rücken schmerzt – ist das nicht das Alter, sondern ein Fehler.»

alter

Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

7 TRINK DEIN WASSER FRÜHER – WEIL ES NOTWENDIG IST

Mit dem Alter lässt das Durstgefühl nach, und der Körper verliert Flüssigkeit schneller. Kaffee, Sonne, Klimaanlage – und vor dem ersten Tauchgang ist das Blut bereits zähflüssiger, als es sein sollte. Kein Computer berücksichtigt, wie „trocken“ du ins Wasser gehst.

Trink Wasser am Abend vor einer Tauchserie und zwischen den Tauchgängen. Nicht wegen der Regeln, sondern für Klarheit im Kopf und echten Komfort. Nach fünfzig ist das keine Formalität mehr, sondern eine Gewohnheit, die besser wirkt als jede Tablette.

«Gute Hydration ist kein Tipp aus dem Lehrbuch.

Es ist die kleine Sache, die entscheidet, wie du aus dem Wasser kommst.»

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Checkliste: 7 ungewöhnliche Regeln für Taucher 50Plus

Unter Wasser ist alles ehrlich. Dem Meer ist egal, wie alt du bist – wichtig ist nur, wie gut du die Ruhe halten kannst.

Alter ist keine Grenze, sondern eine neue Tiefe. Hier wird der Atem weicher, die Bewegungen präziser, und die Freude leiser – aber tiefer.

Wenn dich das Wort „Dive“ immer noch ruhig und glücklich macht, dann gehörst du nach wie vor unter Wasser.

© #Vitaly Puziryov, SSI Instructor Trainer
iScuba.online · Dive 50Plus Community

alter
↓
Dive 50Plus



Find Your People

