

## Tauchen im Alter – wo ist die Altersgrenze?

Das Tauchen erfreut sich zwar stabiler Beliebtheit, eine relativ neue Studie aus 2009 zum Tauchverhalten in Deutschland hat jedoch Interessantes zu Tage gefördert:

Bei den zur Zeit ca. 420000 aktiven Tauchern, davon 190000 Intensivtaucher und 230000 Gelegenheitstaucher, zeigt sich ein ganz deutlicher altersbedingter Ausstieg ab etwa dem 50. LJ. Das 50. LJ scheint eine „magische“ Grenze zu bilden, ab dieser der altersbedingte Ausstieg sehr stark zunimmt. Aktive Taucher >60 Jahre sind relativ selten und meistens bereits Semiprofis. Die Anzahl der noch aktiven Gelegenheitstaucher liegt im Bereich 50+ bei insgesamt unter 15000 (Daten der Forschungsvereinigung für Sport- und Freizeitschiffahrt, 2009), darunter nur noch sehr wenige Frauen.

Hinzu kommen ca. 1,2 Mio Deutsche mit Tauchausbildung, von denen ca. 300.000 noch gelegentlich tauchen.

Man kann also sagen, dass für die Frage „Tauchen im Alter“ den Löwenanteil männliche und hochoberfahrene Taucher stellen, die noch dazu über sehr teure Ausrüstung verfügen, wie aus der Studie ebenfalls hervorgeht..

Bei Betrachtung dieser Vorinformationen kann man also eigentlich sagen, dass eine Altersgrenze für das Tauchen zum großen Teil von den Tauchern selbst gezogen wird, die etwa um das 50. LJ herum häufig spontan mit diesem Sport aufhören.

Nicht bekannt ist allerdings, ob die Taucher einfach keine Lust mehr haben, oder ob gesundheitliche Gründe primär zum Ausstieg beitragen. Die Wahrheit dürfte irgendwo in der Mitte liegen.

Also ist hiermit die Frage des Vortrages beantwortet: 50 Jahre.

Aber: welche 50? Die biologischen oder die kalendarischen Jahre?

Betrachtet man also die Taucher, die aktiv bleiben, so muss man für die weitere Betrachtung mehrere Aspekte unterscheiden:

1. Das biologische und das kalendarische Alter des Tauchers
2. Tauchintensität / Art des Tauchens und aufgesuchte Tauchorte (Warmwasser/Kaltwasser)
3. Taucherische Vorerfahrung
4. Parallele sportliche Aktivitäten
5. Evtl. Erkrankungsprofil

Das biologische Alter eines Menschen kann erheblich vom kalendarischen abweichen – allerdings in BEIDE Richtungen! Das bedeutet, dass ein sehr gut trainierter >50-Jähriger sehr wohl noch die allgemeine Leistungsfähigkeit eines durchschnittlichen 40-Jährigen haben kann, auf der anderen Seite dieser 40-Jährige einem völlig untrainierten Mitdreißiger mühelos „davonlaufen kann“.

Aus diesem Grund werden bei der Marine regelmäßige Tauchtauglichkeitsuntersuchungen bei allen Tauchern durchgeführt, die G31 stellt das zivile Pendant. Werden in jungen Jahren die medizinischen Untersuchungen nur alle zwei Jahre verlangt, werden sie ab dem 40. LJ jährlich obligat. Solange der Taucher die Eignungskriterien erfüllt, bleibt dieser tauchtauglich, es werden aber die Bestehenskriterien auch nicht nach unten angepasst, die Hürden bleiben unverändert hoch. Damit wird gewährleistet, dass tatsächlich das biologische Alter gemessen wird bzw. der entsprechende Allgemeinzustand des Tauchers. Naturgemäß wird das Bestehen der Untersuchung von Jahr zu Jahr schwerer, so dass im professionellen Tauchen auch ein natürlicher „Altersabbau“ stattfindet.

Divers Alert Network verhält sich übrigens ähnlich: auch hier werden ab dem 50. LJ regelmäßige medizinische Checks zur Verlängerung des Versicherungsschutzes verlangt.

Wie sieht es nun mit der Altersgrenze im Hobbytauchen aus? Die „Checkliste Tauchtauglichkeit“ (Empfehlungen der GTÜM und der ÖGTH) bezieht hier in einigen Punkten eindeutig Stellung: ab dem 40. LJ wird ein symptomlimitiertes Belastungs-EKG mit individueller Ausbelastung gefordert, das sicherstellt, dass keine relevante Coronarstenose vorliegt.

Allerdings ist dies auch der einzige Passus in der Checkliste, in der ganz klar ein Alter genannt wird, ab dem besondere Aufmerksamkeit geboten ist.

In diesem Punkt unterscheidet sich die Tauchtauglichkeit im wesentlichen nicht von Sporttauglichkeiten anderer gefahrgeneigter Sportarten: grundsätzlich hat der beurteilende Arzt sich ein Bild von der individuellen Belastung durch den Sport zu machen und seinen Patienten vor diesem Hintergrund individuell zu beurteilen.

Also heißt die Frage jetzt nicht mehr „wo ist die Altersgrenze?“, sondern eher: wann sind die individuellen 50-60 Jahre Lebensalter erreicht?

Der Arzt muss sich fragen:

Hat „mein“ Taucher noch ausreichende Fähigkeiten, um sicher tauchen zu können?

1. Z.B. Herzgesundheit – keine relevante Coronarerkrankung, genauso keine schweren Stoffwechselentgleisungen oder andere akute weitere Gesundheitsrisiken
2. Körperliche Belastbarkeit und Trainingszustand? Kann der Taucher den Tauchgang per se schaffen, kann er die Ausrüstung sicher zum Strand/Boot schleppen, sich an- und ausziehen (auch Flossen im Wasser), Strandwärme im Neopren aushalten?
3. Wo taucht der Taucher – im warmen Wasser oder Kaltwasser/Strömung?
4. Gibt es orthopädische Einschränkungen, die Bewegungen behindern?

Dies sind nur einige Überlegungen, die der Taucherarzt anstellen muss, für die es Hilfestellungen in der „Checkliste“ gibt, die aber dennoch ganz individuell beantwortet werden müssen. Die Gesamtschau der Befunde legt dann die Entscheidung fest.

Da bei kann es von großer Bedeutung sein, wie erfahren ein Taucher ist, wenn es um Grenzwertentscheidungen geht. Große Erfahrung und routiniertes Vorgehen können helfen, körperliche Einschränkungen zu kompensieren, z.B. orthopädische Probleme.

Eine echte Antwort auf die Frage, bis wann man Tauchen kann gibt es demnach genau so wenig wie auf die Frage, wie lange man noch Auto fahren kann – ein 75-jähriger Bauer irgendwo in der „Pampa“ auf der Insel Föhr mit 55 Jahren Führerscheinerfahrung kann evtl. noch die Landstraße ohne großes Risiko für sich und andere befahren, während der gleichalte Genosse in Berlin Mitte zur rush hour ein echtes Allgemeinrisiko darstellen kann, wie ja auch die Unfallmeldungen zeigen.

Der spontane Ausstieg vieler Taucher macht wiederum auch selbst deutlich, dass diese sich selbst mit dem Problem beschäftigen und sich evtl. selbst nicht mehr als leistungsfähig genug einstufen bzw. das Tauchen zunehmend für zu beschwerlich halten. Dies sind dann vernünftige Entscheidungen.

Bei den hochaktiven Tauchern muss man bedenken, dass diese evtl. ihre Probleme verdrängen, um weiter dem Hobby nachgehen zu können.

Hier ist dann besonders auf Erkrankungen zu achten, bei denen das Tauchen nicht absolut verboten ist wie z.B. dem Hypertonus oder dem Altersdiabetes.

Beispiel Hypertonus:

Das Beispiel Bluthochdruck als typischerweise im höheren Lebensalter auftretende Erkrankung soll exemplarisch zeigen, dass die ärztliche Entscheidung „zu alt für das Tauchen“, häufig eine individuelle sein wird:

Auch bei einem adäquat behandelten Bluthochdruck kann das Risiko für das Auftreten eines

sogenannten Taucher-Lungenödems ansteigen, wenn die cardiale Compliance gestört ist und es hierdurch im Zusammentreffen mit weiteren Kofaktoren zur akuten Dekompensation unter Wasser kommen kann.

Bei einer solchermaßen gestörten Compliance des Herzens, der ausgeprägten diastolischen Dysfunktion, ist der Taucher dann von Seiten des individuellen Herz- und Gefäßalters eigentlich zu alt für das Tauchen, da bei diesem gerade bei Stress oder Kälte das Risiko für das Auftreten eines Taucher-Lungenödems erhöht ist. Da ein Bluthochdruck wie auch andere „Alters“-Erkrankungen, Typ II-Diabetes z.B., natürlich durchaus sehr variabel im individuellen Lebensalter auftreten kann, zeigen diese Beispiele, dass „zu alt“ für das Tauchen eine Einzelfallentscheidung sein sollte. An diesem Beispiel wird aber ebenso deutlich, dass für eine seriöse taucherärztliche Entscheidung ein entsprechendes Wissen über spezielle tauchmedizinische Risiken nötig ist und der Patient im Einzelfall umfassend untersucht wird, z.B. mit Echokardiographie oder noch weiterführender Diagnostik.

Auch ist notwendig, dass gerade im Grenzbereich der Entscheidung der Arzt weiß, wie erfahren der Taucher ist und auch, wie und wo er taucht, welche Tiefe usw. Gerade für die Beurteilung des hier genannten Beispiels Hypertonus und Tauchen ist das von großer Relevanz, wenn man das Risiko für ein solches Lungenödem einschätzen will.

Diese Beispiele ließen sich weiter fortsetzen, entscheidend aber ist, dass der Taucher mit zunehmendem Lebensalter seine Gesundheit nicht nur pflegt, sondern auch sachgerecht von einem erfahrenen Taucherarzt regelmäßig überprüfen lässt.