

# Das ungewollte Hochtreiben der Beine

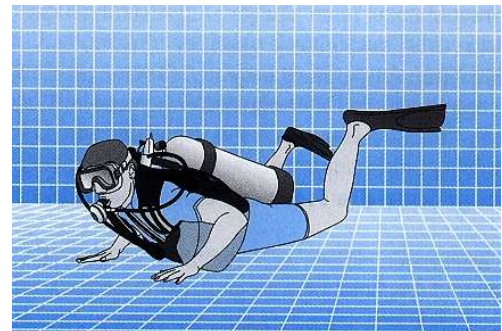
(aus „Tauchen ohne Angst“ von Monika Rahimi)

Einen Haltungsfehler konnte ich allerdings fast ausschließlich bei Frauen beobachten: Es ist das Hochtreiben der Beine. Liegen Taucherinnen bäuchlings auf dem Grund oder verweilen in tieferem Wasser ohne Flossenschlag, treiben bei manchen von ihnen die Beine scheinbar ohne ihr Zutun nach oben. Selbst mit größter Anstrengung gelingt es ihnen nicht, die Beine nach unten zu drücken. Im Tiefen, wenn der Oberkörper nirgends abgestützt werden kann, sehen sie nur die Möglichkeit, sich auf den Rücken zu drehen und sich wieder aufzurichten, um nicht „auf die Nase zu fallen“.

Was ist der Grund für dieses Phänomen? Frauen haben im Vergleich zu Männern mehr Fettzellen. Diese sind überwiegend an Oberschenkeln, Hüften und Po verteilt. Fettgewebe ist bei gleichem Volumen leichter als Muskelgewebe, neigt im Wasser also zum Auftrieb. Das ist die Erklärung, weshalb das Hochtreiben der Beine hauptsächlich bei Frauen auftritt.

Mollige Oberschenkel begünstigen zwar das Hochtreiben der Beine, sind aber nicht die eigentliche Ursache des Problems und somit nicht unausweichliches Schicksal. Verkrampfte Muskeln verursachen Auftrieb. Verspannt eine Taucherin die Muskeln von Oberschenkeln und Po, schweben ihre ohnehin spezifisch leichteren Beine automatisch nach oben. Dabei werden oft die Oberschenkel angewinkelt. Natürlich ist diese Haltung unbequem. Liegt die Taucherin auf dem Grund, muss sie ihr Kreuz extrem durchbiegen. Schwebt sie im tieferen Wasser, glaubt sie zu fallen. Nun beginnt der Teufelskreis. Die Taucherin versucht, die Beine kraftvoll nach unten zu drücken. Dadurch verkrampfen sich ihre Beinmuskeln immer mehr, folglich treiben ihre Beine noch stärker aufwärts.

*Durch Verkrampfung des Unterkörpers treiben die Beine nach oben. Liegt die Taucherin am Grund, ist ihr Kreuz extrem durchgebogen.*



*Schwebt die Taucherin im tiefen Wasser, „fällt sie auf die Nase“.*



Ist die Wurzel des Übels erst einmal erkannt, ist es eine Kleinigkeit, es auszumerzen. Unsere Taucherin braucht sich lediglich auf die angespannten Muskelpartien zu konzentrieren und sich zu entspannen. Die angewinkelten Unterschenkel (eine häufige „Angsthaltung“) darf sie nicht abwärts drücken, denn dabei müsste sie ja gegen den Widerstand der Flossen ankämpfen, was wiederum Anspannung bedeutet. Sie braucht die Knie nur locker zu strecken, schon liegen die Unterschenkel waagrecht im Wasser.