

# Tauchtauglich?!



Zur Teilnahme an Tauchkursen ist ein gültiges Tauchtauglichkeitsattest notwendig. Grundsätzlich darf in Deutschland jeder Arzt diese Untersuchungen durchführen und ein entsprechendes Attest ausstellen. Tauchsportverbände oder Zusammenschlüsse wie z.B. RSTC stellen Formulare zur Verfügung, die dazu verwendet werden können. Dabei ist es nicht wichtig, welche Tauchsportorganisation auf diesem Attest genannt ist, sondern es zählt das abschließende Ergebnis der Untersuchungen.

**Gesundheit ist das höchste Gut!** Ein alter Spruch, aber an Aktualität nicht zu überbieten. Beim Tauchen sollte neben einem guten Allgemeinzustand besonderes Augenmerk auf das Herz- / Kreislaufsystem und die Atemwege /-organe gelegt werden.

Aus eigener Erfahrung können wir klar sagen, dass eine gründliche und regelmässige Untersuchung auf Tauchtauglichkeit das A und O darstellt.

Es ist eklatant wichtig, dass der Arzt / die Ärztin genau weiß worauf es ankommt. Es müssen die modernen und funktionierenden Geräte zur Verfügung stehen.

Zur Überprüfung des Herz-/Kreislaufsystems werden neben dem großen Blutbild auch Daten aus einem EKG und Belastungs-EKG benötigt. Herzfrequenz und Blutdruck werden gecheckt.

Die Atemwege und -organe werden durch einen Lungenfunktionstest überprüft. Risikofaktoren stellen u.a. hohe Blutdruckwerte dar! Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss vertragen sich mit dem Tauchen nicht.

Mit nebenstehender Praxis haben wir allerbeste Erfahrungen gemacht. Stefan Schilling ist nicht nur ein zertifizierter **Taucherarzt nach GTÜM** in Osnabrück, sondern er taucht selbst schon lange und kann sehr souverän einschätzen, wie es mit der Tauchtauglichkeit steht. Sollte irgendein Punkt nicht optimal erfüllt sein, gibt er gute Tipps zur Verbesserung.

**Stefan Schilling**  
Facharzt für Allgemeinmedizin • Chirotherapie • Akupunktur  
Sportmedizin • Tauchmedizin • Reisemedizin

Hakenstr. 1 • 49074 Osnabrück

fon. 0541 / 600 333 6  
fax. 0541 / 600 333 7  
mail. stefan.schilling@gmx.de  
web. www.schilling-allgemeinmedizin.de

mo.-fr. 8:00-12:00  
mo. 14:00-17:00  
di. 15:00-18:00  
do. 16:00-20:00

## Unsere Tipps zum gesunden Leben:

**Achte auf Deinen Blutdruck!** Kontrolliere ihn regelmäßig, denn ein stetiger leichter Anstieg wird oftmals überhaupt nicht bemerkt. Das Hirn adaptiert das und die Folge könnte u.a. ein Schlaganfall sein.



**Reduziere Deinen Salzgebrauch!** Die meisten unserer Standard-Lebensmittel sind i.d.R. dermaßen mit Salz versehen, dass unser Tagesbedarf (3 gr.) bereits mehr als gedeckt ist. Achte mal auf die Angaben auf der Verpackung. Es ist erschreckend!

**Halte Dich fit!** Reduziere Stress, ernähre Dich gesund, schlafe ausreichend und suche Dir einen passenden Ausgleichssport. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walken, Inliner Skaten, etc. ... sind optimal. Aber auch einfach nur mal wieder ein Aufenthalt an der frischen Luft und Spazieren gehen ist sehr empfehlenswert.