

FREIHEIT UNTER WASSER – TAUCHEN UND MS

Für Rolf Meyer, die Hauptperson der aktuellen FORTE-Titelgeschichte, ist mit dem Tauchen ein Traum wahr geworden. Der Unterwassersport schenkt ihm ein neues Gefühl von Freiheit und lindert seine Spastik. Für wen eignet sich das Tauchen und was ist dabei zu beachten?



Rolf Meyer taucht ab.

Rolf Meyer (siehe Titelstory Seite 4 bis 7) hat MS und sitzt seit 2007 im Rollstuhl. 2009 ermunterte ihn in den Ferien ein Tauchlehrer, den Unterwassersport auszuprobieren. Er wagte es. Mit Hilfe des Tauchlehrers konnte er abtauchen und die fantastische Unterwasserwelt bestaunen. Von diesem Erfolgserlebnis motiviert, erlernte er zwei Jahre später in einer auf Handicap-Tauchen spezialisierten Schule in Ägypten den Sport richtig. Die Kurserteilnahme setzt ein ärztliches Attest voraus. Dieses bekam Rolf Meyer von einem Spezialisten, der sich mit MS und Tauchen auskennt. Der Arzt führte mit ihm ein intensives Gespräch über seine individuellen Symptome und Medikamente und untersuchte ihn gründlich. Nach den ersten Lektionen mit dem Tauchlehrer, einem ausgebildeten Instruktor für Handicap-Taucher, ging es mit einer individuell angepassten Ausrüstung los. Schon nach dem ersten Tauchgang im 28 Grad warmen Wasser auf ungefähr drei bis fünf Meter verspürte er eine Veränderung. Im Verlaufe des Kurses ging es dann bis auf eine Tiefe von 18 Metern. Er konnte seine Beine unter Wasser leicht bewegen und am

Schluss sogar beim Ausstieg am Strand an der Hand des Tauchlehrers einige Schritte gehen. Das Atmen der Luft unter Druck und die «Schwereelosigkeit» hatten ihm und seinem Körper ganz offensichtlich gut getan. Auch seine Spastik in der linken Hand war kurz nach den Tauchgängen vorübergehend weg. Zudem spürte er unter Wasser eine neue, lange nicht mehr gekannte Freiheit und Leichtigkeit.

Die Sicht der Spezialisten

Christine Vonderach, Physiotherapeutin und Mitglied der Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose, bestätigt die Möglichkeit der positiven Effekte, wie sie Rolf Meyer beim Tauchen erlebt hat: «Ich kann aus meiner Erfahrung mit Halliwick-Schwimmen im Therapiebad sprechen, dass beim Tauchen die Koordination und die Leichtigkeit in der Bewegung für Menschen mit MS sehr angenehm ist. Speziell Betroffene mit Hypermetrie und Ataxie (beides Störungen der Bewegungskoordination) schwärmen davon, dass sie unter Wasser mehr Eigenkontrolle in der Bewegung erfahren.» Auch der MS-betroffene Tauchlehrer Ennio Caminada ist überzeugt: «Ich tauche schon seit 1994 und lebe seit drei Jahren mit dem Befund MS. Mein Sport, der seit 2003 auch mein Beruf ist, bedeutet noch heute für mich alles. Die Freiheiten, die wir unter Wasser geniessen können, haben einen direkten Einfluss auf die Psyche und lassen uns 45 bis 60 Minuten sämtliche Unannehmlichkeiten des Lebens vergessen. Dafür ist nicht eine farbige Unterwasserwelt vonnöten, sondern die Ruhe, die man erleben kann. Nur der eigene, regelmässige ruhige Atem ist hörbar.» Aus medizinischer Sicht steht dem Tauchen mit MS nichts Grundsätzliches entgegen. Der Neuro-

loge PD Dr. Michael Linnebank rät aber auf Anfrage zur individuellen Abklärung: «Der Einfluss warmen oder kalten Wassers kann individuell unterschiedlich sein. Das Schwimmen und Tauchen kann bei einzelnen Betroffenen MS-Symptome verschlechtern, während viele Betroffene von einer Besserung – zum Beispiel der Spastik – profitieren können. Dies hängt oft von der Wassertemperatur ab. Manche MS-Betroffene leiden an einer Epilepsie. Diese wären beim Tauchen eventuell gefährdet. Insgesamt ist es für Interessierte wichtig, sich vorab mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.»

Text: Erica Sauta, Foto: Rolf Meyer

ADRESSEN FÜR INTERESSIERTE

Tauchen in der Schweiz

www.iahd.ch

www.scubalino.ch

Tauchbasis in Ägypten

[www.barakuda-diving.com/Abu Soma/Behinderten-Tauchen](http://www.barakuda-diving.com/AbuSoma/Behinderten-Tauchen)

Lektüre

Monika Wenninger, Tauchen mit Handicap

ISBN 97-3-9814012-8-8

Erfahrungsbericht einer MS-Betroffenen. Das Buch ist in der MS-Bibliothek vorhanden und kann ausgeliehen werden.

Liste mit Tauchärzten in der Schweiz

www.suhms.org

Deutsches Pendant mit ausführlichen Infos unter «Tauchmedizin»

www.gtuem.org