

Leben mit MS

# MS-MAGAZIN

NRW

Landeszeitung des DMSG-Landesverbandes NRW e.V.  
Nr. 2/2019



**Tauchen mit MS – geht das?**

**Vom Schwimmbad  
ins Freiwasser-Aquarium**

Aus der Psychologie

**Nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten  
von kognitiven Störungen**

Welt-MS-Tag

**KEINER SIEHT'S. EINE(R) SPÜRT'S:  
Multiple Sklerose – vieles ist unsichtbar**

**Einhefter:  
Familienplanung  
und Beruf mit MS  
Teil 1**

**dmsg**

- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband

Nordrhein-Westfalen e.V.



## Vom Schwimmbad ins Freiwasser-Aquarium Eine inklusive Tauchreise zum Roten Meer

Dass Tauchen nicht nur für Nichtbehinderte möglich ist, ist nur wenigen bekannt. Freddy, IAHD-Tauchlehrer und Regional Manager der IAHD für Deutschland, überzeugte mich davon, dass Tauchen für alle Arten von Behinderungen möglich ist. Mit seinem Verband, dem IAHD (International Association of Handicapped Divers), versucht man den Traum vom „Schweben“ im Wasser auch für Behinderte möglich zu machen. Auch viele MS-Erkrankte hatten schon durch die Kooperation mit dem DMSG-Landesverband NRW die Möglichkeit, das Tauchen einmal zu testen.

Für mich kam dazu noch die Frage: Darf ich überhaupt mit MS tauchen? Die Antwort meines Neurologen: Warum nicht? Die allererste Voraussetzung dafür ist natürlich auch, dass ich von einem Arzt die allgemeine Tauchtauglichkeit bescheinigt bekomme. Als Schwierigkeit erwies sich bei mir, dass ich aufgrund meines Alters ein Belastungs-EKG machen musste. Für eine Rollstuhlfahrerin nicht so einfach. Nach einigen Recherchen fand ich die Möglichkeit, das Belastungs-EKG mittels Handkurbel-Ergonomie durchführen zu können. Auch alle anderen erforderlichen Untersuchungen wurden gemäß GTÜM dort ausgeführt.

Nachdem ich diese erste Hürde überwunden hatte, ging es gemeinsam mit einer Gruppe behinderter Mittaucher ins Parkbad in Geldern. Hier wurden alle Skills / Lektionen solange geübt, bis das gesamte Tauchteam zufrieden war. Der theoretische Unterricht mit der abschließenden Prüfung beendete die Vorbereitung auf unser großes Ziel: „Die Bucht von Abu Dabbab“ mit ihrer Vielfalt an Flora und Fauna.

Da unser Tauchlehrer die Prüfungen nach IAHD und CMAS abnehmen darf, organisierte er für 20 Teilnehmer (vier Rollifahrer, drei Gehbehinderte, sechs Begleittaucher und sieben nichtbehinderte Begleiter) diese tolle Reise nach Marsa Alam ans Rote Meer.

### Gepäck, Rollstühle und viel Palaver

Das Klima ist im März mit 24-26 Grad nicht zu heiß und auch das Wasser hat eine angenehme Temperatur von 21 Grad. Dank der kompetenten Organisation von Freddy brauchten wir uns, außer um den Visa-Antrag und die Anmeldung der Rollstühle bzw. des medizinischen Gepäcks bei der Fluggesellschaft, um nichts zu kümmern. So fanden sich dann 20 gut gelaunte „Menschen mit und ohne Behinderung“ am Düsseldorfer Flughafen ein, um in 5 Stunden zum Flughafen Marsa Alam nach Ägypten zu fliegen. Dort angekommen erwartete uns bereits der örtliche Reiseführer und brachte uns durch die Sicherheitskontrolle. Mit unserem Gepäck, den Rollstühlen und mit viel Palaver der ägyptischen Helfer wurden wir mit Kleinbussen ins Malikia Resort Abu Dabbab gefahren.

### Der erste Tauchgang

Der erste Abend war von einem gemütlichen Zusammensein geprägt, bevor es am nächsten Tag zum Dive-Center ging. Wer noch keine eigene Ausrüstung hatte, wurde mit allem Notwendigen ausgestattet und der Plan für die nächsten Tage nochmals erörtert. Unsere Begleittaucher unternahmen gemeinsam mit Freddy und einem örtlichen Dive-Guide den ersten Tauchgang, um das Gebiet zu erkunden, bevor wir Tauchlehrlinge am Nachmittag ins Wasser durften. Viele helfende Hände brachten uns und unser Material zum Strand und von da aus ins Rote Meer, wo



## AKTIV MIT MS

uns unsere Ausrüstung angelegt wurde. Unser „Intro-Dive“ mit unseren „Buddies“ lief ganz locker ab, um das Gefühl für das Salzwasser, die Ausrüstung und die Umgebung zu bekommen.

Beim ersten Prüfungstauchgang zeigte sich, dass wir im Schwimmbad gut vorbereitet wurden. Die Maske abnehmen, wieder aufsetzen und auszublasen, war für alle trotz Salzwasser und ungewohnter Verhältnisse kein Problem. Unsere ausgebildeten Begleittaucher sorgten dafür, dass wir stets eine gute Lage im Wasser hatten und viel vom Fischreichtum des Roten Meeres zu sehen bekamen. Wir sahen Schildkröten, Feuerfische, Papageienfische, Drückerfische, Blaupunktrochen, Korallen und vieles, vieles mehr.



### Mit jedem Tag wurden wir sicherer

Vor allem die Begegnungen mit den Schildkröten waren einmalig. Zu sehen, wie diese großen Tiere langsam die Seegraswiesen abgrasen und dann zum Luftholen wieder an die Oberfläche steigen, war fantastisch. Man fühlte sich wie in einem riesengroßen Aquarium. Wir absolvierten jeden Tag einen Prüfungstauchgang mit einer anderen Aufgabe und mit jedem Tag wurden wir sicherer. Auch das Anlegen der Ausrüstung ging schneller vonstatten. Da wir immer mit den gleichen Buddies getaucht sind, waren wir nachher alle ein eingespieltes Team und die einzelnen Behinderungen wurden entsprechend beachtet.

Mittlerweile hatte sich auch herumgesprochen, dass eine Tauchgruppe mit Behinderten gemeinsam ins Wasser geht und wir wurden oft staunend vom Strand aus beobachtet. Auch unser Dive-Guide war erstaunt, wie schnell die „Rollifahrer“ auch ohne Flossen unterwegs waren. Wir müssen den Flossenschlag durch Schwimmbewegungen der Arme ausgleichen, bei denen „Handschuhflossen“ aus Neopren den nötigen Vortrieb bringen.

Was zu Anfang noch sehr aufregend war und unter Wasser zu einem hohen Luftverbrauch führte, wandelte sich schnell in Gelassenheit, damit wurden unsere

Tauchgänge immer entspannter und die Bewegungen routinierter. Schön war auch, dass wir uns jederzeit auf unsere ausgebildeten Begleittaucher und unseren Tauchlehrer Freddy verlassen konnten. Die Erfahrung völlig im Wasser zu schweben und um sich herum diese tolle Unterwasserwelt zu betrachten gibt einem ein wirklich tolles Gefühl. Ich fühle mich nach einem Tauchgang zwar etwas müde, aber auch völlig entspannt und bemerke einen positiven Effekt auf meine Spastik. Den Tauchschein nach IAHD entsprechend unserer Behinderungsstufe haben wir alle bestanden. Wir dürfen jetzt gemeinsam mit der entsprechenden Anzahl (1, 2, bzw. 3) ausgebildeter Begleittaucher tauchen gehen. Natürlich waren wir nicht nur gemeinsam Tauchen, obwohl der erste Zweck der Reise die Erlangung des Tauchscheins war. In den tauchfreien Zeiten verbrachten wir die Zeit am Strand oder in der Strandbar, wo wir uns auch mittags zum Essen trafen.

### Wieder Richtung Heimat

Als es dann nach einer spannenden, lustigen und von guter Stimmung geprägten Woche wieder in Richtung Heimat ging, machte sich ein wenig Wehmut breit. Wieder wurden wir mitsamt Gepäck in drei Kleinbusse verladen und zum Flughafen nach Marsa Alam gebracht. Die Zeit des Abschiednehmens war jetzt endgültig gekommen, aber wir werden uns bald wiedersehen. Zum Tauchen im Schwimmbad oder bei etwas wärmerem Wetter in einem deutschen See, schließlich wollen wir auch die nächste Stufe des Tauchscheins erlangen. Dafür heißt es üben, üben, üben.

Mein Dank geht an alle, die diese Tauchreise ermöglicht haben, an Freddy für die tolle Organisation, an die Begleittaucher, die ihren Urlaub für uns geopfert haben und die alles möglich gemacht haben, damit wir entspannt tauchen konnten. Dank auch an alle anderen Begleiter für die schöne gemeinsame Zeit, die guten Gespräche und die Hilfe bei allem anderen.

### Heike Kanter

MS diagnostiziert seit 2000 und Rollstuhlfahrerin

.....  
: IAHD

: Freddy Gaubitz

: E-Mail: [germany@iahd.org](mailto:germany@iahd.org)

: [www.iahd.org](http://www.iahd.org)  
.....