

# Apnoetauchen

Stand August 2002



## Einleitung

Was bedeutet eigentlich Apnoe? In verschiedenen Nachschlagewerken wird Apnoe (aus dem griechischen, "apnoe" ausgesprochen) unterschiedlich, aber doch sehr ähnlich erläutert. Apnoia bedeutet Windstille. Wird auch übersetzt mit Atemlosigkeit, Atemstillstand, Zustand, bei dem das Bedürfnis zum Atmen fehlt, willkürliches oder unwillkürliches Aussetzen der Atmung, kurzum, für unseren Bereich Luft anhalten.

Ihr werdet jetzt sagen, das ist doch alles ein alter Zopf, wir machen das doch schon lange. Was ist denn daran neu? Was ist anders? Warum liegt das so im Trend? Können wir als Tauchlehrer noch etwas für uns lernen um dieses dann in die Ausbildung und das Training zu übernehmen?

Der VDST hat auf der "Boot 1999" das Apnoetauchen als neuen Bereich vorgestellt. Apnoetauchen im Sinne des VDST sind "Spaziergänge" unter Wasser bis zu ca. 25 m, intensives Hallenbad- und Freigewässertraining in einer neuen Form. Das Erlernte kann bald durch Apnoe-Abzeichen Bronze, Silber Gold bestätigt werden

Ein Apnoetauchgang ist nicht nur ein einmaliges Abtauchen, sondern eine Reihe von kleinen Abstiegen, bei denen die Unterwasserlandschaft erkundet wird.

Die Gründe für diese neue, aber doch alte Form des Tauchens sind sicherlich vielseitig und individuell verschieden. "Back to the roots", ein Gegenpol zum Technical Diving, sportliche Aspekte, Wettkampf, Körperbewusstsein, Naturerlebnis und viele Gründe mehr sind es, die immer mehr Freunde für diese wiederentdeckte, ursprüngliche Art des Tauchens findet. Nicht das technische Gerät, sondern der Mensch steht im Vordergrund.

Kann dieses Apnoetauchen im Verein nicht wieder neues Interesse wecken und Abwechslung bringen? Nicht nur für den begeisterten Apnoetaucher, sondern auch für den Vereinstauer, die Jugendlichen, also auch im Breitensport können wir Spaß und Freude wieder wecken.

Dieses Training bringt verschiedene positive Effekte fürs Gerätetauchen mit sich. Verbesserung der Unterwasser-Motorik, Kräftigung vor allem der Beinmuskulatur, Kraftausdauer, Stärkung der Atemmuskulatur, Stärkung der Psyche, der Stresstoleranz und damit Erhöhung der Panikschwelle. Solche und viele andere Effekte sind für den Gerätetaucher hauptsächlich in Notsituationen unter Wasser von großer Bedeutung. Verschiedene Bereiche werden teilweise zumindest bereits heute in einem guten Vereinstraining angeboten.

Aber auch der Wettkämpfer kann sich nach Lust und Laune steigern. Wobei der Wettkämpfer dann jedoch bei AIDA, dem Fachverband für Apnoesport, besser aufgehoben ist.

Neu ist sicherlich das Atemtraining, die Entspannungsübungen. Teilweise sicherlich auch die Schwimmtechniken und Übungen mit Stressbelastung. Den Partnerbezug kennen wir alle "Tauche nie alleine". Ich meine, im Bereich des Apnoetauchens ist er viel ausgeprägter. Mein Partner muss mich kennen, ohne Worte verstehen, ich verlasse mich voll auf ihn, ich vertraue ihm, er beruhigt mich und gibt mir Sicherheit. Wichtig bei dem ganzen ist nicht unbedingt das Weiter, Tiefer und Länger, sondern die Qualität des Apnoetauchgangs. Wie habe ich mich gefühlt? Entspannt, sicher, vertraut, usw.!

Nicht nur im normalen Alltag sollten Entspannungsübungen ihren festen Platz haben. Yoga (Körper- und Atemübungen), aber auch Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, etc. werden zur Vorbereitung auf den Apnoetauchgang angewandt. Auch bei einem Gerätetauchgang ist dies zu empfehlen.

Das Training sollte auch unter Stressbelastung erfolgen. Am Anfang die leichte (easy going) Phase. Der Puls geht runter, wir verspüren am Anfang keinen Atemreiz, das Zwerchfell bewegt sich nicht. Langsam kommt Bewegung auf. Als sichtbares Zeichen das Zwerchfellzucken - der Bauch bewegt sich, wir kommen in die Kampf-(struggle)Phase. Unser Training sollte auch in diesem Bereich stattfinden, um die entspannte Phase zu verlängern, nicht unbedingt auch die gesamte Tauchzeit. Wichtig ist mit die Qualität, nicht die Quantität.

## 1. Trainingsinhalte:

- Entspannungsübungen
- Dehnübungen
- Atemtechniken
- Yogaübungen
- Schwimmtechniken
- Sicherheitstraining mit dem Partner
- Grundlagenausdauer
- Anaerobes Training

## 2. Regeln und Brevetierungen

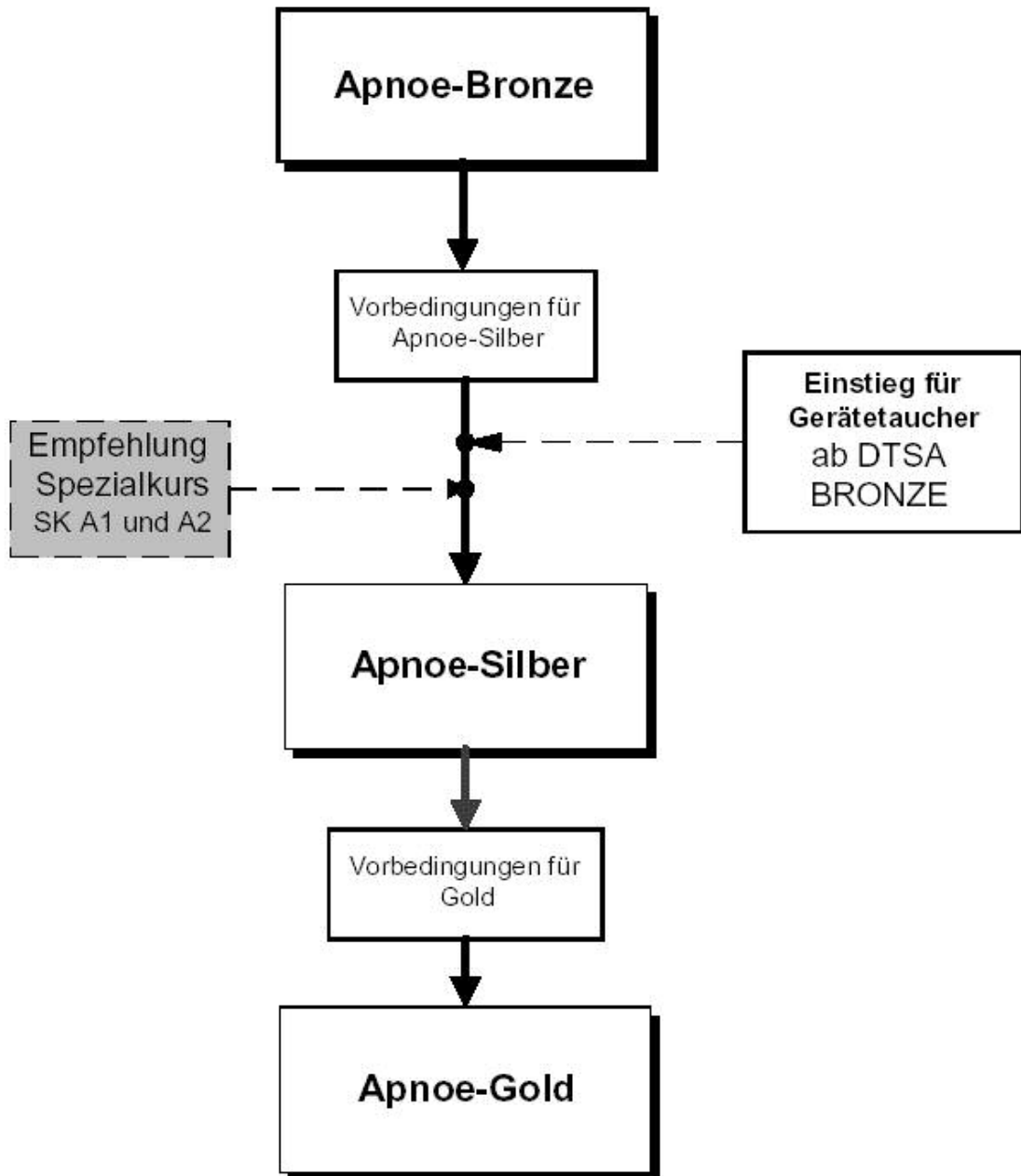
### 2.1. Die 10 Regeln für das Apnoetauchen

1. Das Ausbildungsziel für das Apnoetauchen ist die Freude an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem
2. Tauche und trainiere nie allein
3. Verwende genügend Vorbereitungszeit für Deine Apnoetauchübungen
4. Hyperventiliere nicht vor dem Abtauchen
5. Achte auf die rechtzeitige Durchführung Deines Druckausgleichs
6. 25m Tiefe und 3 min Zeittauchen sind genug
7. Habe Deinen Partner immer im Blickfeld, sichere seinen Aufstieg direkt und beobachte ihn an der Oberfläche ausreichend lange
8. Während der Auftauchphase soll spürbarer Eigenauftrieb ohne Vortriebsbewegung eintreten:
  - ab 3m Wassertiefe für Abstiege bis 10m
  - ab 6m Wassertiefe für Abstiege über 10m
9. Apnoetauchgänge sollen immer vor dem Gerätetauchen stattfinden
10. Benutze zur Markierung an der Oberfläche Taucherbojen und verwende bei Deinen Übungen ein Führungsseil mit Grundgewicht

Nach diesen Regeln sind VDST Apnoetaucher versichert.

2.2 VDST/CMAS Apnoe-Brevetierungssystem

Das neue VDST/CMAS Apnoe-Brevetierungssystem



Abnahmeberechtigt für alle Brevetstufen sind CMAS/VDST Apnoetauchlehrer. Für jedes Brevet ist eine Theorieprüfung zu absolvieren (Fragebogen).

## 2.3. Apnoe-Tauchabzeichen im VDST

### 2.3.1. VDST Apnoe-Bronze (CMAS Level 1)

#### Voraussetzungen

Der Bewerber muß mindestens 14 Jahre alt sein. Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist erforderlich.

Vor Beginn der praktischen Übungen muß der Bewerber nach den Richtlinien des VDST eine gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung vorlegen. Diese darf nicht älter als zwei Jahre sein.

#### Sonderregelung

Bei Vorlage des VDST Grundtauchschein entfällt Übung 1 und für die Theorieprüfung ist nur der Ergänzungsbogen auszufüllen.

#### Schriftliche Prüfung

Auf einem vom VDST Apnoe-Tauchlehrer vorgelegten Fragebogen des VDST müssen innerhalb der vorgeschriebenen Zeit die Fragen beantwortet werden. Bestimmungen über Bestehen bzw. Nichtbestehen sind auf dem Fragebogen angegeben.

#### Praktische Übungen

Nr.	Beschreibung	Ort
1	25m Streckentauchen.	Schwimmbad od. Freigewässer
2	Eingewöhnungstauchgang (Ausrüstung abstimmen)	Freigewässer
3	5m Streckentauchen in 5m Wassertiefe	Schwimmbad od. Freigewässer
4	8m Tieftauchen	Freigewässer

#### Erläuterungen

- Alle Übungen werden in *kompletter* Ausrüstung absolviert, d.h. Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (wenn erforderlich), Maske, Flossen und Schnorchel.
- Insgesamt sind mindestens 4 *Apnoe-Tauchgänge* für die Übungen gemäß zu absolvieren.
- Für jede Übung sind die Techniken: Vorbereitung (Entspannung), Atemtechnik, Schwimmstil, Tarierung zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.

#### Sicherheitskriterien

- Hyperventilation ist bei allen Übungen nicht erlaubt.
- Beim Apnoe-Tauchen soll der Kandidat selbständig nach der Übung seine Brille abnehmen und seine vollständigen Namen sprechen können.
- Die Gewichtsmenge am Bleigürtel, wenn erforderl., muß so abgestimmt sein, daß der Kandidat ab 3m Wassertiefe selbständig ohne Flossenbenutzung auftreibt.

### 2.3.2. VDST Apnoe-Silber (CMAS Level 2)

#### Voraussetzungen

- a) Der Bewerber muß mindestens 16 Jahre alt sein. Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist erforderlich.
- b) Vor Beginn der praktischen Übungen muß der Bewerber nach den Richtlinien des VDST eine gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung vorlegen. Diese darf nicht älter als zwei Jahre sein.
- c) 10 Apnoe-Tauchgänge sind seit APNOE\* (Bronze) zu absolvieren.

#### Schriftliche Prüfung

Auf einem vom VDST Apnoe-Tauchlehrer vorgelegten Fragebogen des VDST müssen innerhalb der vorgeschriebenen Zeit die Fragen beantwortet werden. Bestimmungen über Bestehen bzw. Nichtbestehen sind auf dem Fragebogen angegeben.

#### Praktische Übungen

Nr.	Beschreibung	Ort
1	1`30`` Zeittauchen	Schwimmbad
2	40m Streckentauchen.	Schwimmbad od. Freigewässer
3	20m Streckentauchen in 5m Wassertiefe	Freigewässer
4	15m Tieftauchen	Freigewässer

#### Erläuterungen

- a) Die Übungen 2 bis 4 werden in kompletter Ausrüstung absolviert, d.h. Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (wenn erforderlich), Maske, Flossen und Schnorchel. Bei Übung 1 ist der Schnorchel und Bleigürtel nicht erlaubt.
- b) Insgesamt sind mindestens 4 Apnoe-Tauchgänge mit dem Tauchlehrer zu absolvieren.
- c) Für jede Übung sind die Techniken zu prüfen und zu bewerten: Vorbereitung (Entspannung), Atemtechnik, Schwimmstil, Tarierung
- d) Alle Anforderungen müssen erfüllt werden, um die Übung zu bestehen.

#### Sicherheitskriterien

- a) Das Zeittauchen wird nur an der Oberfläche durchgeführt.
- b) Hyperventilation ist bei allen Übungen nicht erlaubt.
- c) Nach dem Tieftauchen soll der Kandidat selbständig nach der Übung seine Brille abnehmen und seine vollständigen Namen sprechen.

- d) Die Sichtbedingungen müssen dem Free Diving Instructor eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- e) Die Gewichtsmenge am Bleigürtel, wenn erforderl., muß so abgestimmt sein, daß der Kandidat ab 5m Wassertiefe selbständig ohne Flossenbenutzung auftreibt.

### 2.3.3 VDST Apnoe-Gold (CMAS Level 3)

#### Voraussetzungen

- a) Der Bewerber muß mindestens 18 Jahre alt sein.
- b) Vor Beginn der praktischen Übungen muß der Bewerber nach den Richtlinien des VDST eine gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung vorlegen. Diese darf nicht älter als zwei Jahre sein.
- c) Nachweis über die Teilnahme an einem HLW-Kurs.
- d) 20 Apnoe-Tauchgänge sind seit Apnoe Silber zu absolvieren.

#### Schriftliche Prüfung

Auf einem vom VDST Apnoe-Tauchlehrer vorgelegten Fragebogen des VDST müssen innerhalb der vorgeschriebenen Zeit die Fragen beantwortet werden. Bestimmungen über Bestehen bzw. Nichtbestehen sind auf dem Fragebogen angegeben.

#### Praktische Übungen

Nr.	Beschreibung	Ort
1	2` Zeittauchen	Schwimmbad
2	60m Streckentauchen.	Schwimmbad od. Freigewässer
3	25m Streckentauchen in 5m Wassertiefe in kompletter Ausrüstung.	Freigewässer
4	25m Tieftauchen	Freigewässer
5	Retten eines Apnoe-Tauchers aus 15m und 25 m abschleppen, an Land oder ins Boot bringen, 1.Hilfe .	Freigewässer

#### Erläuterungen

- a) Die Übungen 2 bis 5 werden in kompletter Ausrüstung absolviert, d.h. Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (wenn erforderlich), Maske, Flossen und Schnorchel. Bei Übung 1 ist der Schnorchel und Bleigürtel nicht erlaubt.
- b) Insgesamt sind mindestens 6 Apnoe-Tauchgänge mit dem Tauchlehrer zu absolvieren.

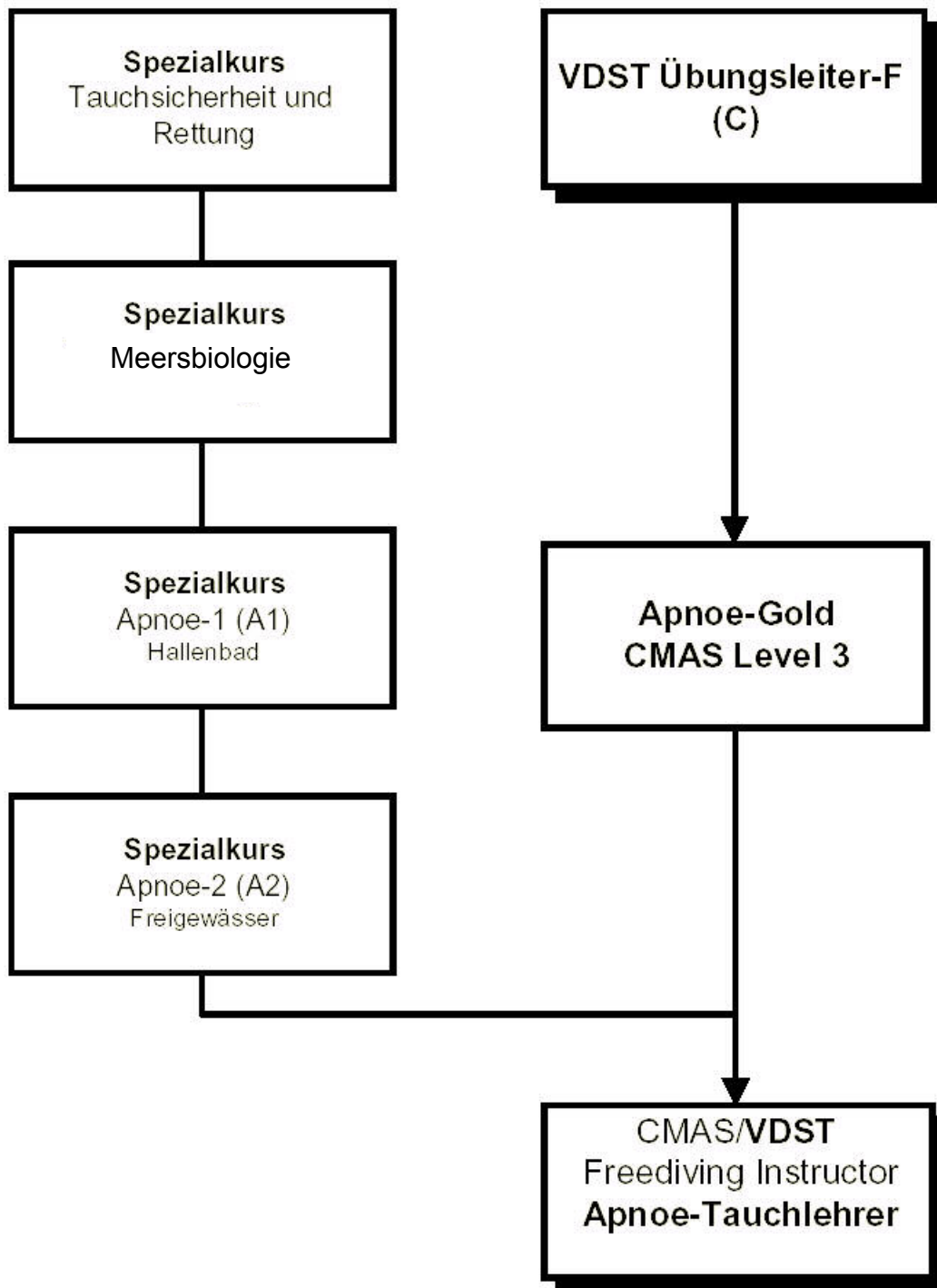


- c) Für jede Übung sind die Techniken zu prüfen und zu bewerten: Vorbereitung (Entspannung), Atemtechnik, Schwimmstil, Tarierung.
- d) Alle Anforderungen müssen erfüllt werden um die Übung zu bestehen.

#### Sicherheitskriterien

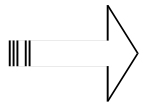
- a) Das Zeittauchen wird nur an der Oberfläche durchgeführt.
- b) Hyperventilation ist bei allen Übungen nicht erlaubt.
- c) Nach dem Tieftauchen soll der Kandidat selbständig nach der Übung seine Brille abnehmen und seine vollständigen Namen sprechen.
- d) Die Sichtbedingungen müssen dem Tauchlehrer eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- c) Die Gewichtsmenge am Bleigürtel, wenn erforderl., muß so abgestimmt sein, daß der Kandidat ab 6m Wassertiefe selbst ohne Flossenbenutzung auftreibt.

Der Weg zum VDST Apnoe-Tauchlehrer



### 3. Yoga und seine Wirkungen

- Beweglichkeit durch Dehnung
- Beruhigt die Nerven
- Entspannung
- Belebt die Organe und Nervenzentren
- Konzentration
- Bringt Sauerstoff und damit Energie in unseren Körper
- Entschlackt



Gesundheit und Langlebigkeit

#### 3.1. Dreieckstellung



##### Körperliche Wirkung:

- **Dehnen und Kräftigen der Seitenmuskeln, Beinmuskulatur**
- **Verbesserung der Atmung**, des Kreislaufs, des Stoffwechsels
- Verdauungsanregend
- Hat reinigende Wirkung auf den Organismus
- Beschleunigt die Heilung nach Infektionskrankheiten
- Heilt Rückenschmerzen, Halsverrenkungen

##### Gegenindikationen:

- Vorsicht bei Bandscheibenproblemen

##### Ausübung:

- Stehend, gespreizte Stellung,
- Linken Arm nach oben strecken, Oberarm liegt am Kopf an, rechter Arm hängt neben Oberschenkel
- Ausatmen, dabei Oberkörper nach rechts abbiegen
- Gesicht schaut nach oben zur linken Hand
- Ruhig in die linke Brusthälfte atmen
- Ausatmen und zurück in Ausgangsstellung, Arm senken
- Wechsel

### 3.2. Fisch



#### Körperliche Wirkung:

- **Luftröhre wird entwickelt**
- **Lungenvolumen gesteigert**
- **Rippenatmung verbessert**
- **Dehnung der Brust**
- Beseitigt Nacken-, Lendensteife
- Wirkt auf Wirbelsäule, stärkt Muskulatur
- Gegen Schnupfen
- Positive Wirkung auf Schilddrüse, Nebenschilddrüse, ...
- Belebt Bauchorgane

#### Gegenindikationen:

- Schilddrüsenüberfunktion
- HWS Probleme

#### Ausübung:

- Auf dem Rücken liegend, Füße zusammen, Arme längs des Körpers, Hände unter Becken legen
- Einatmen Kopf und Oberkörper heben, auf Ellenbogen abstützen
- Kopf in Nacken legen und Schädeldecke auf Boden bringen
- Brust weit dehnen
- Tiefes Atmen in die Brust (Rippenatmung)
- Einatmen Kopf und Oberkörper anheben, ablegen

### 3.3. Kobra



#### Körperliche Wirkung:

- Stärkt Rückenmuskeln, wirkt Bandscheibenvorfall und gebeugter Haltung entgegen
- **Dehnt Brust- und Bauchmuskulatur**
- **Verbessert Rippenatmung**
- Stärkt Herz und Kreislauf
- Harmonisiert das Nervensystem
- Wirkt auf Leber, Milz

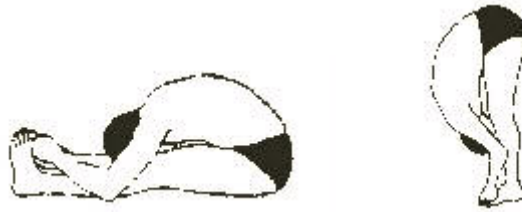
#### Gegenindikationen:

- Vorsicht bei Schilddrüsenüberfunktion und hohem Blutdruck
- Vorsicht bei Verspannungen der Rücken- und Gesäßmuskulatur
- Nicht bei: akuten Bandscheibenproblemen, Entzündungen im Bauchraum und Unterleib, Schwangerschaft

#### Ausübung:

- Flach auf den Bauch legen, Füße zusammen, Fußflächen nach oben
- Hände auf dem Boden in Schulterhöhe, Arme gebeugt, Stirn auf dem Boden
- Einatmen, Kopf und Rumpf so hoch wie möglich heben, um die Wirbelsäule nach hinten zu beugen (Bauchnabel bleibt auf dem Boden)
- Ruhig und tief in die Brust atmen
- Ausatmen, dabei Rückkehr im umgekehrten Sinn, Arme geben nach, Muskulatur des Rückens und der Beine lockern sich

### 3.4. Zange



#### Körperliche Wirkung:

- Dehnung des Rückens, speziell der LWS
- Dehnung der Beinrückseite
- Kräftigung der Bauch-/Rückenmuskulatur
- Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren und Blase werden günstig beeinflusst
- Verringert Nervosität

#### Gegenindikationen:

- Vorsicht bei Bandscheibenbeschwerden
- Entzündungen im Bauchraum
- Bei Schwangerschaft mit gegrätschten Beinen üben

#### Ausübung:

- Auf den Rücken legen, ausgestreckte Arme nach hinten ganz ausstrecken
- Arme zur Senkrechten heben, einatmen (nicht Atem anhalten)
- Arme/Hände zu den Oberschenkeln, Kopf und Schultern heben, dabei ausatmen, Blick auf die Knie
- Hände Richtung Füße und Rumpf heben und nach vorne neigen (Wirbelsäule abrollen)
- Stirn und Kopf Richtung Knie bringen, Hände umfassen große Zehen
- Ruhige, vollständige Atmung
- Langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen, Rücken gründlich abrollen
- Hände folgen den Schenkeln und werden dann hinter den Kopf gelegt

## 4. Atemübungen und ihre Wirkung

### 4.1. Auswirkungen der Atemübungen

- Vollständige Durchlüftung der Lungen
- Konzentration
- Entspannung
- Physiologische Veränderungen  
Gefäßweitung, Blutdrucksenkung, Pulssenkung, ...
- Kräftigung der Atemmuskulatur

⇒ dadurch:

- ⇒ verbesserte Qualität der Apnoezeit
- ⇒ Senkung des Luftverbrauchs
- ⇒ Vorbeugen gegen Stress und Panik

**Weniger ist mehr**

## 4.2. Verschiedene Atemtechniken

### 4.2.1. Vollatmung

**Definition:**

- Teil der Atmung um die Atemmittellage (Ausatmung aktiv, Einatmung passiv)

**Durchführung:**

- Leere die Lunge gründlich, am Schluss Bauch stark einziehen
- Zwerchfell herunterdrücken und Luft in die Lunge einströmen lassen
- Rippen und Brustkorb dehnen
- Heben der Schlüsselbeinregion
- Rhythmische Wellenbewegungen

**Wirkung:**

- Beruhigung
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Besserer Gasaustausch
- Senkung von Blutdruck und Puls

**Anwendung:**

- Jederzeit und überall

**Atmen ist leben!  
Langsam atmen heißt lange und gesund leben.**



### 4.2.2. Yoga-ATMUNG (pranayama)

*Prana* = Lebenskraft - haben wir zu wenig prana, dann fühlen wir uns müde, lustlos, schwach, krank

**Atmen heißt Leben  
Langsames Atmen gibt uns ein langes und  
gesundes Leben.**

- Atmung beginnt mit einer vollständigen Ausatmung
- Atmung wird **konzentriert, leise, langsam, tief** durchgeführt
- Ausatmung dauert doppelt so lange wie Einatmung
- Alles muss leicht und bequem anlaufen
- ♦Stets durch die Nase atmen

Im Yoga werden drei Arten der Atmung unterschieden:

- Bauchatmung (Zwerchfell-Atmung) Körper
- Brustkorbatmung (Flanken-Atmung) Gefühle
- Schlüsselbeinatmung (obere Atmung) Gedanken

Die vollständige Yoga-Atmung kombiniert alle drei Atmungen zu einer idealen Atmung

#### Übungen:

Bauchatmung	Hand auf Bauch und Brustkorb mit Gewicht (Buch)
Flankenatmung	Hand an den Flanken
Obere Atmung	Hände über Kreuz auf oberen Brustkorb/Schlüsselbein
Vollständige Yoga-Atmung	

## 5. Tauchtraining

### 5.1. Zeittauchen



- Absprache mit dem Partner
- Atem-, Entspannungsübung
- Kopf an der Wasseroberfläche ins Wasser
- Sicherung  
Zeichenabsprache, Zwerchfell beobachten
- O.K.-Zeichen, ansprechen, beobachten
- Zeitansage

## 5.2. Streckentauchen



- Absprache mit dem Partner
- Atem-, Entspannungsübung
- Abstoßen von der Wand
- Körperhaltung
- Flossenschlag
- Sicherung
- Auf dem Rücken auftauchen,  
vorher Schnorchel aus dem Mund
- Sicherung
- Maske evtl. abnehmen
- O.K.-Zeichen, ansprechen, beobachten

### 5.3. Freitauchen



- Sorgfältige Bestimmung der Tariergewichte
- Markierungsboje verwenden
- Tieftauchversuche an einem Führungsseil mit großer Boje und Grundgewicht
- Absprache mit dem Partner
- Atem-, Entspannungsübung
- Sicherung mit Sichtkontakt
- Am Seil ab- und auftauchen
- Körperhaltung
- Vor dem Auftauchen Schnorchel aus dem Mund
- Maske evtl. abnehmen
- O.K.-Zeichen, ansprechen, beobachten

**5.4. Trainingsplan: Strecken-/Zeittauchen**

- Einschwimmen, lockerer Flossenschlag 2 x 2 Bahnen
- Wellentauchen, 1 x abtauchen 1 x atmen 1 x 2 Bahnen
- Wellentauchen, 2 x abtauchen 1 x atmen 1 x 2 Bahnen
- Wellentauchen, 3 x abtauchen 1 x atmen 1 x 1 Bahn
- Zurück schnorcheln 1 x 1 Bahn
- Kraulen, locker 2 x 2 Bahnen
- ½ Bahn tauchen, Rest schnorcheln 2 x 2 Bahnen
- 1 Bahn tauchen mit Sicherung 1 x 1 Bahn
- zurück auf dem Rücken schwimmen 1 x 1 Bahn
- Partnerwechsel
- 1 Bahn tauchen mit Sicherung Flossenschläge zählen 1 x 1 Bahn
- zurück auf dem Rücken schwimmen 1 x 1 Bahn
- Partnerwechsel
- Schnorcheln 2 x 2 Bahnen
- Abtauchen, 15 sec. warten, tauchen 1 x 1 Bahn
- zurück auf dem Rücken schwimmen 1 x 1 Bahn
- 1 Bahn tauchen, am Ende 15 sec. warten 1 x 1 Bahn
- zurück auf dem Rücken schwimmen 1 x 1 Bahn
- Atemübung, Streckentauchen mit Wende, Sicherung 1 x
- Partnerwechsel
- Lockeres Kraulen 2 x 2 Bahnen
- Ohne Flossen kraulen 2 x 2 Bahnen

## 6. Literaturverzeichnis und Internetadressen

Titel	Autor	ISBN
Tauchsporttraining	Lüchtenberg	3-89124-286-7
Tauchmed. Fortbildung 1	Roggenbach	3-927913-00-6
Tauchmed. Fortbildung 5	Roggenbach	3-89594-989-2
Schwerpunkt der Tauchforschung: Zum Einfluss wiederholten Atemanhaltens unter Wasser auf die Atemanhaltezeit	Ute Hentsch	Naglschmid-Verlag
Tauchlehrertagung VDST 98	VDST	VDST
Tauchlehrertagung VDST 99	VDST	VDST
Tauchen noch Sicherer	EHM	3-275-01216-9
Handbuch Tauch- und Hyperbarmedizin	Almeling/Böhm/Welslau	Ecomed 3-609-72390-4
Sonderbrevet Atemtechnik	Mitzinger	3-89594-053-4
Tauchen ohne Angst	Rahimi	3-405-16119-3053-4
Divemaster 4/97, 1/99, 3/00, Tauchen 8/00, 3/01	Divemaster	Naglschmid
Entspannungstraining	Bernstein/Borkovec	3-608-89620-1
Yoga	Lysebeth	3-576-01784-4
Autogenes Training	Faller	3-8068-0541-5
Entspannungstraining	Bernstein/Borkovec	3-608-89620-1

[www.vdst.de/apnoe](http://www.vdst.de/apnoe)  
[www.sport-in-bw.de/wlt/](http://www.sport-in-bw.de/wlt/)  
[www.aida-deutschland.de](http://www.aida-deutschland.de)  
[www.divingfree.com](http://www.divingfree.com)  
[www.cressi.de](http://www.cressi.de)  
[www.mares.com](http://www.mares.com)  
[www.freediver.co.uk](http://www.freediver.co.uk)  
[www.tauchclub-wiesbaden.de](http://www.tauchclub-wiesbaden.de)  
[www.schlickteufel.de](http://www.schlickteufel.de)  
[www.seegurke.de](http://www.seegurke.de)  
[www.ntv.de](http://www.ntv.de)  
[www.benjamin-franz.de](http://www.benjamin-franz.de)  
[www.softntt.it/pelizzari/](http://www.softntt.it/pelizzari/)  
[www.freediving.net](http://www.freediving.net)  
[www.freediving.at](http://www.freediving.at)  
[www.freediver.com/mehgan](http://www.freediver.com/mehgan)  
[www.http://yoga-vidya.de/Artikel.html](http://http://yoga-vidya.de/Artikel.html)