

Tauchen für die Gesundheit

Seniorengruppe der Herner Sport-Taucher umfasst etwa 70 Mitglieder

Jonas Erenkämper

Horst Peters ist quasi ein Paradebeispiel. 74 Jahren ist er alt und noch immer topfit. Seine Urlaube verbringt er nicht im Schaukelstuhl, sondern bevorzugt in Norwegen - der Taucher schwärmt vom Fischreichtum, von den vielen Wracks vor der Küste. „Man sollte im Alter nicht nur auf der

»Unser Programm ist jetzt auf fünf Jahre gesichert«

Couch sitzen und fernsehen“, sagt Peters.

Die Herner Sport-Taucher (HST) bemühen sich um Senioren. Wollen ihnen eine „Verbandsfamilie“ bieten, aber auch ihre Gesundheit im Blick behalten. Deshalb laden die HST die etwa 70 Mitglieder ihrer Seniorengruppe alle drei Monate zu einer umfangreichen medizinischen Untersuchung.

Gerade für Männer und Frauen mit gesundheitlichen Problemen, mit Zucker, Bluthochdruck oder Gelenkschmerzen wertvolle Tests. Dr. Dirk Bloch, Praktischer Arzt



Trainiert für die Tauchgänge im Meer und in den Seen wird regelmäßig im Schwimmbad des Otto-Hahn-Gymnasiums.
Foto: Gerd Biedermann, Privat

mit Praxis am Robert-Brauner-Platz und zugleich Vereinsmitglied, untersucht die betagten Taucher - unentgeltlich. Er misst quartalsmäßig Puls und Blutdruck, Sauerstoffsättigung im Blut und Lungenvolumen. Diese Werte sowie die Schwimmzeiten werden notiert und regelmäßig ausgewertet. Der Vergleich

mit früheren Ergebnissen ermöglicht Studien über Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Bei Horst Peters ist es wie bei den anderen Tauchern: Die Ergebnisse sind mindestens konstant, teils gar verbessert. „Wer rastet, der rostet“, heißt die Idee, sie wurde im Rahmen der NRW-Vereinsförderung „1000 x 1000“ ge-

fördert. Die 1000 Euro können die Herner Sport-Taucher gut gebrauchen: „Der Arzt kommt zwar kostenlos zu uns“, sagt Peters. „Aber wir müssen natürlich für die ganzen Untersuchungsmaterialien bezahlen. Durch die Förderung ist unser Programm jetzt auf fünf Jahre gesichert.“

Trotz seines fortgeschritte-

nen Alters denkt Horst Peters nicht ans Aufhören. Er wird weiterhin Tauchen, während des Trainings im Schwimmbecken des Otto-Hahn-Gymnasiums, im Möhnesee und eben bevorzugt in Skandinavien. Die Unterwasserwelt bedeutet für ihn eine langjährige Faszination. Er war seit jeher begeistert von den Filmen des Meeresforschers Jacques Cousteau, 1979 gehörte er zu den Gründungsmitgliedern der HST. Mittlerweile sind die Sport-Taucher zu „einem der größten Vereine in NRW“ geworden - mit 360 Mitgliedern.

WAZ-SERIE

„1000x1000“

Zwölf Projekte von Herner und Wanne-Eickeler Sportvereinen wurden von Landes-Sport-Bund und Landesregierung bei der Aktion „1000x1000“ mit je 1000 Euro gefördert: Sie alle machen sich um Gesundheit oder Integration der Sportler verdient. Die WAZ stellt in loser Folge ausgezeichnete Konzepte wie das der Herner Sport-Taucher vor.