

# MERMAIDS

## Kleines Handbuch für Meerjungfrauen und Nixen

Geschrieben von  
Mermaid Daniela Rodler

Illustriert von  
Stephanie Naglschmid



Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen sowie vom Verlag mit der gebotenen Sorgfalt überprüft. Gleichwohl können wir keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen.

Baden, Schnorcheln, Tauchen und Technisches Tauchen können Gefahrenmomente beinhalten, die sich allein durch ständiges Training und sachkundige Ausbildung bei lizenzierten Tauchschohlen und Vereinen minimieren lassen. Verlag und Autoren empfehlen dringend, nur innerhalb der durch Ausbildung, eigene Erfahrung und Tagesform gesetzten Grenzen dem Mermaiding nachzugehen. Verlag und Autoren übernehmen keine Haftung für Unfälle oder Todesfälle, die aufgrund von Informationen aus diesem Buch entstanden sind oder sein könnten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-89594-935-7

© Verlag Stephanie Naglschmid, Stuttgart

Herausgeber: Dr. Friedrich Naglschmid

Text: Dr. Daniela Rodler

Illustrationen und künstlerische Gesamtgestaltung: Stephanie Naglschmid

Layout und Satz: Stephanie Naglschmid / ILVA ([www.ilva-design.de](http://www.ilva-design.de))

Printed in Germany 2017

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Es ist ferner ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht gestattet, Abbildungen dieses Buches zu scannen, im PC oder auf CD oder irgendeinem anderen Speichermedium zu speichern, zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren.

Verlag Stephanie Naglschmid

Senefelderstr. 10

70178 Stuttgart

[www.naglschmid.de](http://www.naglschmid.de)

# Inhalt

|                                            |    |                                        |    |
|--------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|
| Vorwort.....                               | 4  | <b>Kapitel 7</b>                       |    |
| <b>Kapitel 1</b>                           |    | <b>Foto- und Videoshooting.....</b>    | 53 |
| <b>Ausrüstung einer Mermaid.....</b>       | 5  | Vorbereitung.....                      | 54 |
| Fischschwanz.....                          | 7  | Kamera und Licht.....                  | 55 |
| Oberteil.....                              | 9  | Haltung und Posen.....                 | 58 |
| Bikinihose.....                            | 10 | Shooting im Freiwasser.....            | 60 |
| Matte.....                                 | 10 | Verständigung und Sicherheit.....      | 61 |
| Schwimmbrille.....                         | 10 | <b>Kapitel 8</b>                       |    |
| Nasenklemme.....                           | 11 | <b>Geschichten und Sagen</b>           |    |
| Schwimmnudel.....                          | 11 | <b>über Wasserwesen.....</b>           | 63 |
| Make Up und Accessoires.....               | 11 | Sie haben viele Namen.....             | 65 |
| <b>Kapitel 2</b>                           |    | Wasserwesen aus fernen Ländern.....    | 70 |
| <b>Umgang mit dem Fischschwanz.....</b>    | 13 | Manatis.....                           | 72 |
| Richtige Größe.....                        | 14 | <b>Kapitel 9</b>                       |    |
| Anziehen.....                              | 15 | <b>Tipps und Tricks vom Profi.....</b> | 73 |
| Im Wasser.....                             | 17 | Schminken.....                         | 74 |
| Pflege des Fischschwanzes.....             | 18 | Haare und Kopfschmuck.....             | 76 |
| <b>Kapitel 3</b>                           |    | Talente nutzen.....                    | 77 |
| <b>Bewegung und Sport für</b>              |    | Wie wird man mutig?.....               | 78 |
| <b>Meermädchen und -jungs.....</b>         | 19 | Orte zum Trainieren.....               | 79 |
| Aufwärmen.....                             | 20 | Der Fischschwanz auf Reisen.....       | 80 |
| Stretching.....                            | 21 | <b>Kapitel 10</b>                      |    |
| Allgemeine Fitness.....                    | 21 | <b>Mermaids - was sonst noch</b>       |    |
| Sport.....                                 | 22 | <b>dazu gehört.....</b>                | 81 |
| <b>Kapitel 4</b>                           |    | Weitere Ausbildung.....                | 82 |
| <b>Wie schwimmt man mit einem</b>          |    | FAQs.....                              | 83 |
| <b>Fischschwanz?.....</b>                  | 23 | Mermaids aus Film und TV.....          | 86 |
| Rein ins Wasser!.....                      | 24 | Adressen und Links.....                | 87 |
| Schwimmtechnik.....                        | 25 | Über die Autoren.....                  | 90 |
| Druckausgleich.....                        | 28 | Dein Zertifikat.....                   | 93 |
| Im und unter Wasser.....                   | 29 | Danksagung.....                        | 95 |
| Kunststücke.....                           | 31 |                                        |    |
| <b>Kapitel 5</b>                           |    |                                        |    |
| <b>Grundlagen des Apnoetauchens.....</b>   | 33 |                                        |    |
| Apnoetauchen.....                          | 34 |                                        |    |
| Atemtechnik für mehr Luft.....             | 36 |                                        |    |
| Entspannung unter Wasser.....              | 38 |                                        |    |
| Erste Hilfe.....                           | 40 |                                        |    |
| <b>Kapitel 6</b>                           |    |                                        |    |
| <b>Die Gewässer und ihre Bewohner.....</b> | 41 |                                        |    |
| Meere und Ozeane.....                      | 43 |                                        |    |
| Seen und Weiher.....                       | 50 |                                        |    |
| Flüsse und Bäche.....                      | 51 |                                        |    |
| Teiche.....                                | 52 |                                        |    |





# Vorwort

In meiner Kindheit und Jugend habe ich viele Sportarten ausprobiert. Darunter waren Ringen, Baseball, Turnen, Fussball und vieles mehr. Ich war sehr schnell zu begeistern, doch ebenso schnell ließ die Begeisterung dafür auch wieder nach. Trotz meiner Sportlichkeit, vermochte mich nichts auf Dauer zu überzeugen.

Als ich das erste Mal im DLRG Schwimmverein war, da hat sich das alles geändert. Ich war gerne im Schwimmbad, ich mochte das Wasser auf meiner Haut, die Ruhe, die Erfrischung, die Schwerelosigkeit und vor allem mochte ich das Tauchen. Sobald ich mit dem Kopf unter Wasser war, waren meine Schulsorgen, meine Probleme mit Freunden und mit meinen Eltern weg. Ich war ganz bei mir. Spielerisch entdeckte ich die Welt, tauchte durch Reifen und nach Ringen, drehte Salti und genoss die kurze Zeit, die mir der eine Atemzug ermöglichte.

In all den Jahren bin ich dem Wasser treu geblieben, mit Freunden im Sommer ins Freibad geradelt und habe weiterhin in der DLRG trainiert, bis ich irgendwann erwachsen war und meinen Beruf in der Versicherung aufgeben habe um Tauchlehrer zu werden. Vom normalen Tauchlehrer wurde ich zum Apnoetaucher, also einem Taucher, der mit nur einem Atemzug taucht. Je mehr ich trainiert hatte, je passender das Equipment war und mit jeder Seite, die ich darüber gelesen habe, desto besser wurde ich und umso intensiver wurden die Erlebnisse. Da waren Haie, Wale, Delfine, Mantas und sogar mit Orcas konnte ich in nächster Nähe tauchen. Erlebnisse, die man so intensiv nur beim Apnoetauchen erleben kann.

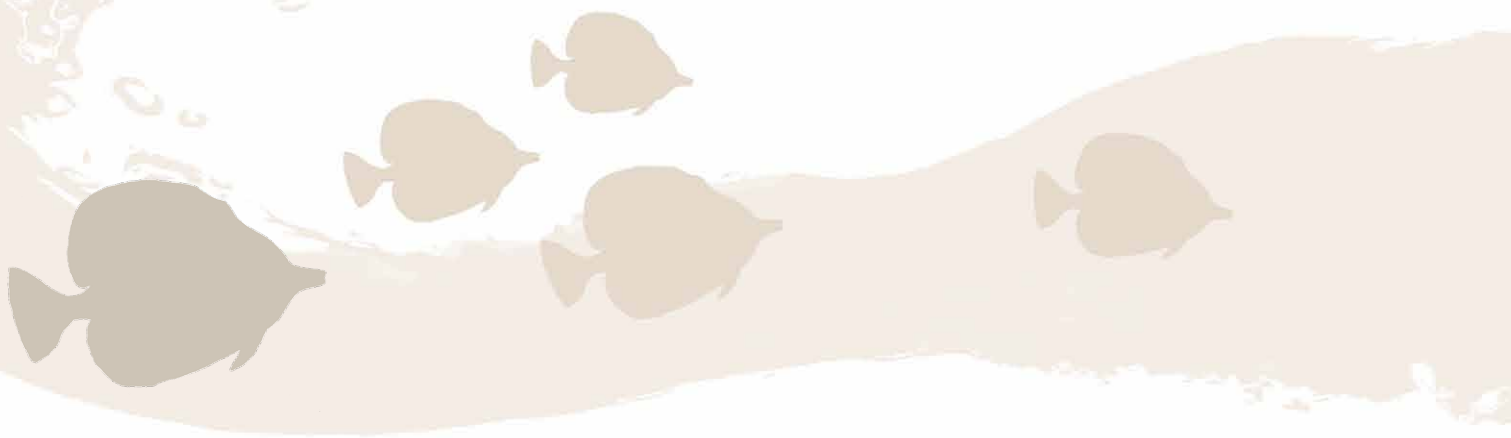
Obwohl ich schon viele Meere, Flüsse und Seen auf dieser Welt betaucht habe, so habe ich meine erste Mermaid in Freiburg im Westbad gesehen. Es ist toll zu sehen, wieviele Mädchen und Jungs den Weg in das Wasser finden und soviel Spaß haben wie ich damals. Damit diese Begeisterung ebenso dauerhaft ist, wie sie bei mir war, braucht man gute Lehrer, das richtige Equipment und das Wissen über das Tauchen.

Mit diesem Buch von Daniela Rodler und Stephanie Naglschmid habt ihr die perfekte Unterstützung um Spaß als Mermaid im Wasser zu haben. Die Welt ist ein Spielplatz für eine junge Meerjungfrau und sie muss entdeckt und geschützt werden. Das gilt natürlich auch für junge Meermänner.

Am besten, du fängst heute damit an. Viel Spaß im Wasser!

**Nikolay (Nik) Linder**

-Mehrfacher Weltrekordhalter im Apnoetauchen-  
[www.nikolaylinder.de](http://www.nikolaylinder.de)





# Kapitel 1

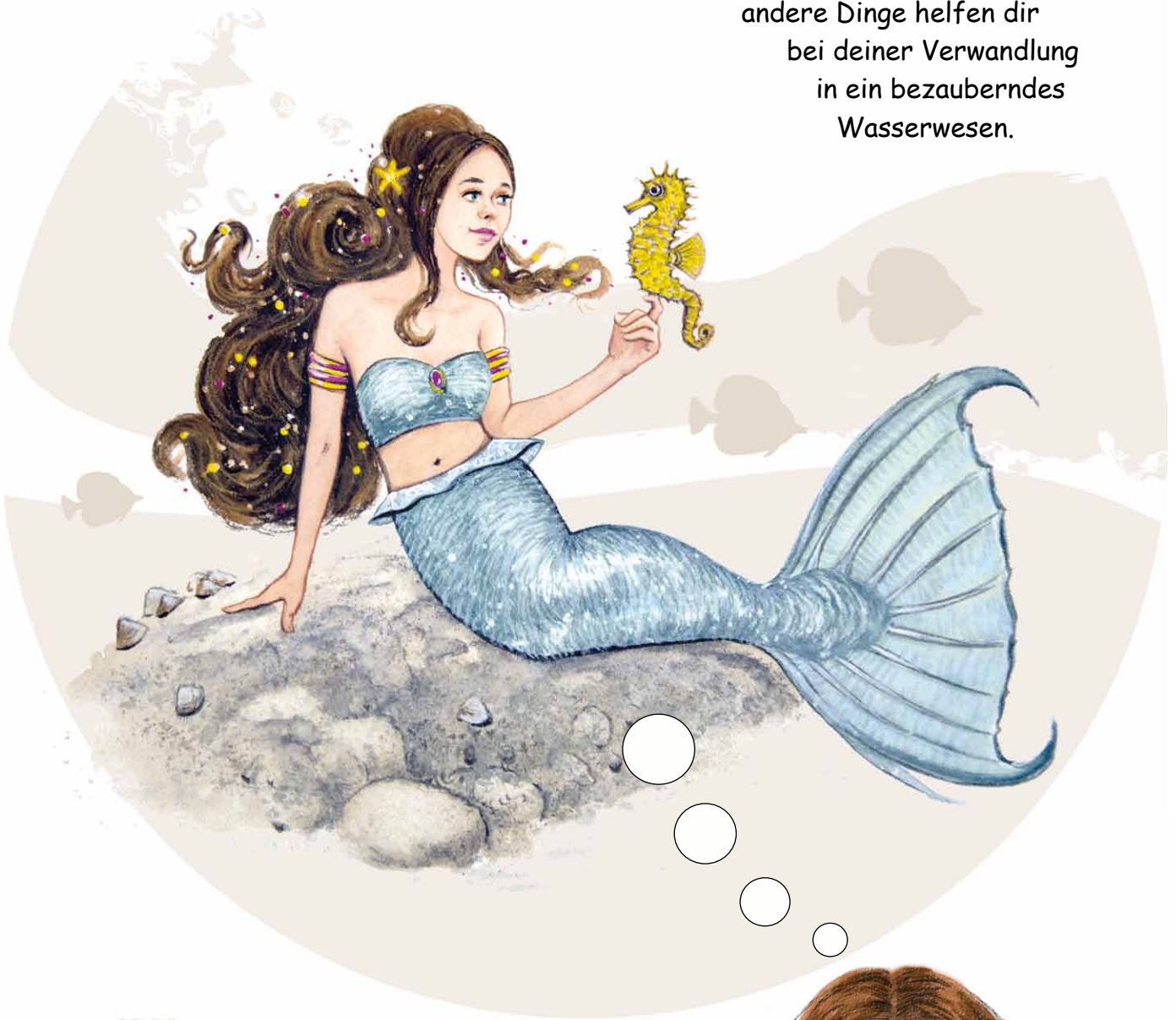
## Ausrüstung einer Mermaid

- Fischeschwanz
- Oberteil
- Bikinihose
- Matte
- Schwimmbrille
- Nasenklemme
- Schwimmnudel
- Make Up und Accessoires





**D**amit du dich in eine schöne Nixe verwandeln kannst, ist es wichtig, dass du dir eine gut passende und sichere Ausrüstung zusammenstellst. Eine echte Nixe braucht natürlich einen Fischeschwanz, aber auch ein paar andere Dinge helfen dir bei deiner Verwandlung in ein bezauberndes Wasserwesen.

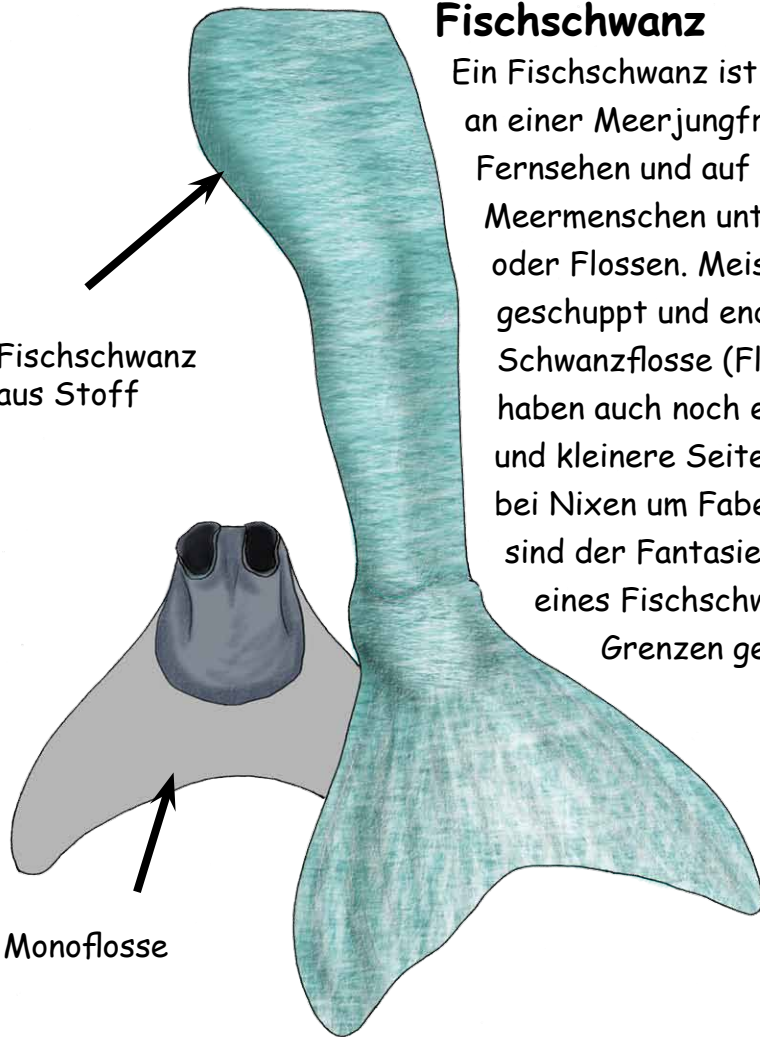




## Fischschwanz

Ein Fischschwanz ist das Schönste und Bemerkenswerteste an einer Meerjungfrau. Wie du auf vielen Bildern, im Fernsehen und auf Fotos sehen kannst, besitzen die Meermenschen unterschiedlich gestaltete Fischschwänze oder Flossen. Meist reichen sie bis zum Bauchnabel, sind geschuppt und enden in einer breiten Schwanzflosse (Fluke). Manche Nixen haben auch noch einen Rückenkamm und kleinere Seitenflossen. Da es sich bei Nixen um Fabelwesen handelt, sind der Fantasie in der Gestaltung eines Fischschwanzes keine Grenzen gesetzt.

Fischschwanz  
aus Stoff



Monoflosse

Es gibt ganz verschiedene Arten von Fischschwänzen. Für Kinder und Jugendliche sind Schwänze aus Spandexmaterial (Badeanzugstoff aus Polyester und Elasthan) zu empfehlen, mit einer Monoflosse aus geeigneten Kunststoffen (z.B. Polypropylen oder Polycarbonat). Eine Monoflosse ist eine einzelne große Flosse, die sich im Inneren des Fischschwanzes befindet und in die du deine Füße stecken kannst. Durch sie bekommt der Nixenschwanz seine typische Fischform. Über die Monoflosse wird dann der Stoff, die Fischhaut, gezogen, der deine beiden Beine umschließt. Spandex-Fischschwänze

