

Luft, Länge und viel Volumen: wie fürsorglich ein Tiefensportler, eine Höhensportlerin und ein Bariton über den Blasebalg in ihrer Brust reden

Der österreichische Profi-Apnoetaucher **Herbert Nitsch**, 46, kann unter Wasser über neun Minuten lang die Luft anhalten – 33 Weltrekorde gewann er bereits damit

„Hunderte Meter unter dem Meeresspiegel zählen nur Selbstbeherrschung und Konzentration, Emotionen sind fehl am Platz. Einige Kollegen nennen mich ‚The Robot‘. Beim Apnoetauchen – Freitauchen ohne Pressluftflasche – musst du wie eine Maschine funktionieren. Seit meinem ersten Tauchgang im Alter von 29 Jahren fasziniert mich dieser Extremsport und das, wozu der menschliche Körper fähig ist. Mein Lungenvolumen kann ich dank konsequentem Atemtraining von zehn auf 15 Liter erhöhen, indem ich kurz vor dem

Abtauchen mit dem Kehlkopf als Kolben zusätzlich Luft in die Lunge presse. Diese Methode nennt man ‚Buccal Pumping‘. Sie dehnt mein Zwerchfell und den Brustkorb. In 30 Meter Tiefe hat mein Lungenvolumen nur noch ein Viertel der normalen Größe. Das Zwerchfell wölbt sich dann nach oben, quasi in die Lunge hinein. Bei der tiefsten Apnoetauch-Disziplin ‚No Limit‘ verwende ich für den Druckausgleich eine Plastikflasche, in die ich nach etwa 25 Metern meine komplette Atemluft blase. In der Lunge befindet sich dann nur noch das

Residualvolumen – die Menge Luft, die nach dem Ausatmen in der Lunge verbleibt. Weiter unten lasse ich für die Kompensation der Nebenhöhlen die Luft über einen Schlauch zurück in den Mund strömen. Bei meinem 33. Weltrekord 2012 kam ich 253,2 Meter tief. Zehn Minuten nach dem Auftauchen erlitt ich mehrere Gehirnschläge, das Resultat der Dekompressionskrankheit, der Bildung von Gasblasen im Körperinnern. Zwei Jahre lang war ich in der Reha. Seit 2014 tauche ich wieder tief. Den Ozean brauche ich zum Leben.“

Unerschrocken

Apnoetaucher Herbert Nitsch gelangt ohne Pressluftflasche bis zu 253 Meter tief unter den Meeresspiegel