



# Mit einem Atemzug

Text: Claudia Wyrsh

Apnoetauchen – auch Freitauchen genannt – fristete über Jahre ein Schattendasein und fasziniert mittlerweile immer mehr Menschen rund um den Globus. Tauchen wir ein in eine Sportart, die bei jedermann, und sei es aus unterschiedlichen Gründen, für Herzklopfen sorgt.

Viele Menschen hegen den Traum vom Fliegen. Genauso viele Menschen träumen aber auch davon, sich wie ein Fisch im Wasser bewegen zu können, darin zu schweben und zu gleiten wie ein Rochen. Dieses Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit und «im Moment sein» habe sie beim Apnoetauchen so fasziniert, dass sie dabeigeblichen sei, erzählt Manou Maier, Atemcoach und Vize-Schweizermeisterin im Tieftauchen. In ihren Kindertagen hat sie damit wohl kaum gerechnet, denn Wasser sei nicht immer ihr liebstes Element gewesen. Zwar sei sie getaucht, jedoch seien die Schwimmkurse mit den fixen Vorgaben auch immer mit Stress verbunden gewesen. Geändert hat sich das einige Jahre später, als sie zuerst den Weg zum Gerätetauchen und über ihre Arbeit in einem Tauchshop dann zu einem Workshop im Apnoetauchen gefunden hatte. «Diesen Workshop fand ich zwar lässig, aber ich verfolgte es damals dann noch nicht weiter. Richtig «Klick» gemacht hat es bei einem weiteren Workshop 2013, bei dem ich es dann richtig lernte», führt sie aus. Ein Schlüsselerlebnis war eine Tauchreise nach Griechenland kurze Zeit später. Im Beisein und im Austausch mit erfahrenen Freitauchern, in entspannter Atmosphäre und ohne Druck konnte sie mehr über das Apnoetauchen und die Community lernen sowie durch die Tauchgänge weitere praktische Erfahrung sammeln. Beeindruckt hatte sie damals, wie ungezwungen der Umgang untereinander ist und wie nahbar und offen selbst grosse und berühmte Namen der Apnoetauch-Szene sind.

### Ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren

Das Wort Apnoe stammt vom altgriechischen *ápnoia* ab, was «Nicht-Atmung» oder auch Windstille bedeutet. Auf das Apnoetauchen übertragen bedeutet dies, dass ohne Pressluftflasche und Atemregler getaucht wird. Das verwendete Material beschränkt sich üblicherweise auf einen Neoprenanzug, Gewichte (z.B. Bleigurt), Schwimmbrille oder Tauchmaske sowie Flossen. Die Gewichte sorgen dafür, dass der Auftrieb verringert wird, der beispielsweise durch das Tragen des Neoprenanzugs höher ist. Beim Apnoetauchen ist es sehr wichtig, mit seiner Luft und seinen Kräften möglichst gut haushalten zu können. Deswegen kommen beim Apnoetauchen spezielle Neoprenanzüge zum Einsatz, die sehr glatt sind und damit auch weniger Widerstand erzeugen. Bei den Flossen wiederum handelt es sich um längere Exemplare oder um Monoflossen, die dafür sorgen, dass die Flossenschläge effizienter umgesetzt werden. Das heisst, dass der Taucher mit weniger Körpieraufwand eine längere Strecke zurücklegen kann. Um dieses Ziel zu erreichen, ist aber auch - vor allem beim Einsatz von Monoflossen - die richtige Technik wichtig. Die Tauchmaske weist ein möglichst geringes Innenvolumen auf, da so weniger kostbare Luft für den notwendigen Druckausgleich «verschwendet» werden muss.

Neben dem passenden Material ist aber auch das Training ausschlaggebend. Das Training beschränkt sich dabei nicht nur auf Kraft und Kondition, wobei dies natürlich auch einen positiven Effekt hat, sondern es umfasst auch Atemtraining, Dehnen und mentales Training. Vor allem das mentale und das Atemtraining haben einen grossen Einfluss auf die Entspannung, die für Apnoetaucher so wichtig ist. «Beim Apnoetauchen haben ich noch besser gelernt, auf meinen Körper zu hören und nicht immer mit dem Kopf etwas «durchstieren» zu wollen. Sehr oft bin ich dann an Grenzen gestossen, die ich aber, sobald ich wirklich entspannt war und loslassen konnte,

überwinden konnte», erzählt Manou Maier. Das Apnoetauchen hatte einen Gesamteffekt auf ihr Leben. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin und zum Atemcoach absolvierte sie nicht per se für das Apnoetauchen, sondern weil sie merkte, was für einen positiven Effekt es auf ihr Wohlbefinden hat. Manou Maier verfolgt einen ganz-

«Beim Apnoetauchen bin ich im Idealfall ganz bei mir und komme zu 100 Prozent zur Ruhe.»

heitlichen Ansatz, der beispielsweise ein morgendliches Training bestehend aus Yoga, Meditation und Atemübungen beinhaltet. Bei den Atemübungen kommen auch solche zum Zug, die LUNGE ZÜRICH im Merkblatt «Atemübungen» im Webshop vorstellt und die für jede Person geeignet sind bzw. für lungenkranke Menschen sogar empfohlen werden. Manou Maiers ganzheitlicher Ansatz bezieht aber auch die Ernährung mit ein und sie ist überzeugt: «Der Körper merkt, was ihm guttut. Wir sollten uns nur mehr erlauben, wirklich darauf zu hören.»

#### **Wunderwerk Körper und Sicherheit**

Für einige Menschen ist aber der Gedanke, lange die Luft anzuhalten und nicht einfach wieder einatmen zu können, ein Gräuel. Oder aber sie verweisen auf Schlagzeilen von schwerwiegenden Unfällen, die beim Apnoetauchen passiert sind. Wie reagiert Manou Maier darauf? «Beim Apnoetauchen sind verschiedene Regeln in Kraft, die dafür sorgen, dass die Sicherheit möglichst hoch ist», erklärt sie. So gelte beispielsweise, dass man nie allein tauchen geht. Das ist eine Sicherheitsregel, die nicht nur beim Apnoe-, sondern auch beim Gerätetauchen gilt. Des

Weiteren sei es wichtig, dass Interessierte nicht einfach loslegen, sondern einen Kurs besuchen, bei dem sie auch die notwendige Theorie lernen. Zudem sei wichtig, sich seiner körperlichen Grenzen bewusst zu sein und diese nicht leichtsinnig zu überschreiten, sowie sich mit den Gegebenheiten vor Ort gründlich auseinanderzusetzen und beispielsweise eine mögliche Strömung zu kennen. Die Ama (siehe Artikel ab Seite 25), tauchen seit über 2000 Jahren und werden seit rund 90 Jahren wissenschaftlich begleitet. Auch ihre von Generation zu Generation weitergegebenen Sicherheitsregeln sorgen seit Jahrzehnten dafür, dass sie bis ins hohe Alter tauchen können und von Unfällen und Langzeitfolgen verschont bleiben.

Manou Maier führt weiter aus: «Zudem zeigen diverse Effekte, dass wir Menschen doch auch für das Wasser und dafür gemacht sind, eine gewisse Zeit die Luft anhalten zu können.» So ist beispielsweise wichtig zu wissen, dass der Atemreiz zu Beginn nicht durch einen Sauerstoffmangel, sondern durch den gestiegenen Kohlendioxidspiegel, da das Gas nicht abgeatmet wird, ausgelöst wird. Durch Training kann die Toleranz gegenüber dieser Kohlendioxidschwelle erhöht werden. Zum Zeitpunkt, bei dem der Atemreflex einsetzt, werden aber alle Organe immer noch genügend durch den im Blut enthaltenen Sauerstoff versorgt. Ein weiterer Effekt ist der Tauchreflex, auch Mammalian Dive Reflex (MDR) genannt. Dieser Reflex kann bei allen lungenatmenden Lebewesen festgestellt werden. Tauchen wir unter und steht die Atmung still, verlangsamt sich der Herzschlag und der Blutkreislauf konzentriert sich auf die lebenswichtigen Organe («Bloodshift»). Durch diesen Vorgang sinkt der Sauerstoffverbrauch. Bisher wurde nicht bewiesen, welches der Auslöser für diesen Reflex ist. Man vermutet, dass unter anderem Rezeptoren auf unserer Haut, speziell in der Nähe von Oberlippe und Nase, eine Rolle spielen.



### Der Natur so nah

Apnoetauchen berührt eine Vielzahl unterschiedlicher Themenbereiche, die alle vertieft behandelt werden könnten. Nicht zu vergessen ist aber das pure Erlebnis des Apnoetauchens. «Beim Apnoetauchen bin ich im Idealfall ganz bei mir und komme zu 100 Prozent zur Ruhe», erzählt Manou Maier. Und die Tauchgänge im Meer oder aber auch in der Verzasca oder der Maggia im Tessin haben sie für die Natur, die Tierwelt und das erforderliche Gleichgewicht sensibilisiert. Mit leuchtenden Augen erzählt die erfahrene Taucherin: «In diesem Moment ist man Teil der Natur, direkt mit ihr verbunden. Und dadurch erlebt man wahrlich erhabene Momente. Vor allem wenn Tiere präsent sind, kann man nichts erzwingen, sondern muss einfach annehmen, was kommt. Als sich in Florida einmal ein Manatee-Baby um mein Bein schlang, war ich kurz nervös, weil ich mich fragte, was die Manatee-Mama davon wohl hält. Und gleichzeitig war das ein grosses Geschenk und eines dieser unglaublichen Erlebnisse, die mich demütig gegenüber der Wunder der Natur werden lassen.»

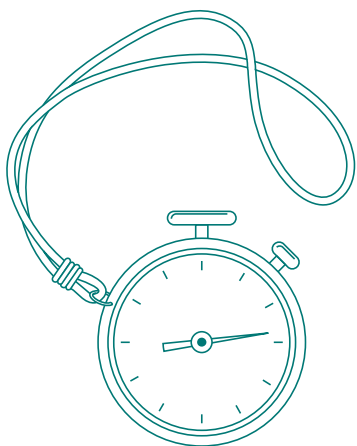


### Zur Person

Manou Maier ist Vize-Schweizermeisterin im Tieftauchen. Sie kann über vier Minuten die Luft anhalten und über 30 Meter tief tauchen. In ihrer Praxis in Winterthur bietet sie ganzheitliche Beratungen zu Umgang mit Stress, Burnout-Prävention und Persönlichkeitsentwicklung an, dies oftmals unter Einbezug von Atemtherapie und/oder Wasser wie beispielsweise bei Relacqua®.

## Die verschiedenen Disziplinen im Apnoetauchen

Wie auch im Schwimmsport gibt es beim Apnoetauchen unterschiedliche Disziplinen. Die wichtigsten und bekanntesten sind:



#### Zeittauchen (Static Apnea)

Beim Zeittauchen erfolgt keine Ortsveränderung und in der Regel wird diese Disziplin im Pool liegend an der Wasseroberfläche durchgeführt. Um hier eine möglichst lange Tauchzeit erreichen zu können, kommt es vor allem auf die mentale und physische Entspannungsfähigkeit an. Diese benötigen die Taucherinnen und Taucher, um den Atemreflex, der einsetzt, und die damit teilweise verbundenen Zuckungen des Zwerchfells besser hinnehmen zu können.

#### Weltrekord:

♀ Natalia Molchanova (RU), 09:02 min  
♂ Stéphane Mifsud (FR), 11:35 min

#### Streckentauchen mit und ohne Flossen (Dynamic Apnea)

Hierbei ist das Zurücklegen einer möglichst weiten Strecke das Ziel. Man taucht jedoch nicht in die Tiefe, sondern im Pool.

#### Weltrekord mit Flossen

##### (Monofin oder Bifins):

♀ Magdalena Solich-Talanda (PL), 257 m  
♂ Mateusz Malina (PL), 300 m  
♂ Giorgos Panagiotakis (GR), 300 m

#### Weltrekord mit Bifins:

♀ Mirela Kardasevic (HR), 208 m  
♂ Mateusz Malina (PL), 250 m

#### Weltrekord ohne Flossen:

♀ Magdalena Solich-Talanda (PL), 191 m  
♂ Mateusz Malina (PL), 244 m

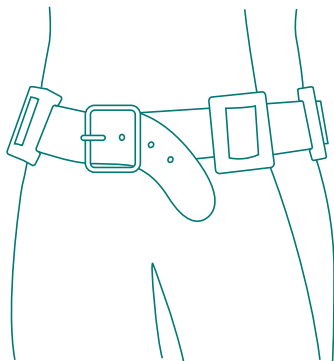
Neben den mentalen und physischen Voraussetzungen haben sowohl die Wassertemperatur als auch die sonstigen Wetter-, Strömungs- und Sichtbedingungen einen grossen Einfluss auf die zu erreichende Leistung.



**Freies Tieftauchen (Free Immersion)** durch Hangeln am Seil, ohne Flossen. Beim normalen Tieftauchen darf das Führungsseil nicht berührt werden, hier darf es als Hilfsmittel eingesetzt werden.

**Weltrekord:**

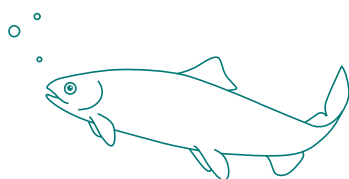
- ♀ Alessia Zecchini (IT), 98 m
- ♂ Alexey Molchanov (RU), 125 m



**Tieftauchen mit variablem Gewicht (Variable Weight), mit und ohne Flossen**. Hierbei lassen sich die Taucherinnen und Taucher von einem Gewicht oder Schlitten in die Tiefe ziehen und schwimmen dann aus eigener Kraft wieder zur Oberfläche. Sowohl beim Tieftauchen mit konstantem als auch mit variablem Gewicht tritt ab einem gewissen Punkt der «Free-fall» ein. Ab diesem Punkt haben die Taucherinnen und Taucher keinen Auftrieb mehr und können im freien Fall, das heisst ohne Kraftaufwand, in die Tiefe gleiten. Gleichzeitig muss man aber diese Wegstrecke bei der Rückkehr aktiv wieder hoch schwimmen und kann erst kurz unter der Wasseroberfläche wieder vom Auftrieb profitieren. Der Entscheid, ob mit oder ohne Flossen getaucht wird, liegt bei der Taucherin bzw. dem Taucher.

**Weltrekord:**

- ♀ Nanja Van Den Broek (NL), 130 m
- ♂ Walid Boudhief (TN), 150 m



**Tieftauchen mit konstantem Gewicht (Constant Weight), mit und ohne Flossen**. Die verwendete Bleimenge, z.B. ein Bleigurt, bleibt während des gesamten Tauchgangs unverändert.

**Weltrekord mit Flossen**

**(Monofin oder Bifins):**

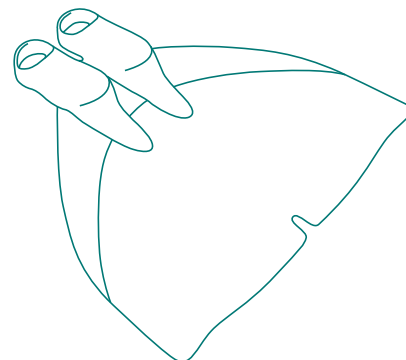
- ♀ Alena Artnik (SI), 114 m
- ♂ Alexey Molchanov (RU), 130 m

**Weltrekord mit Bifins:**

- ♀ Jennifer Wendland (DE), 93 m
- ♂ Alexey Molchanov (RU), 115 m

**Weltrekord ohne Flossen:**

- ♀ Alessia Zecchini (IT), 73 m
- ♂ William Trubridge (NZ), 102 m



**No Limits**

Diese Disziplin konzentriert sich auf absolute Tiefenrekorde und setzt dafür technische Hilfsmittel wie Gewichtsschlitten und Hebeballone ein. Es handelt sich dabei aber um die extremste Form des Apnoetauchens und die grosse Mehrheit der Apnoetaucherinnen und Apnoetaucher führen diese nicht durch.

**Weltrekord:**

- ♀ Tanya Streeter (US), 160 m
- ♂ Herbert Nitsch (AT), 214 m