



[Startseite](#) | [Zürich & Region](#) | [Region](#) | Interview mit Apnoetaucherin: Sie taucht 82 Meter tief ohne Flasche

Abo [Interview mit Apnoetaucherin](#)

## Sie taucht 82 Meter tief ohne Flasche

Die Deutsche Anna-Karina Schmitt ist nach Erlenbach gezogen, um dort dem Freitauchen nachzugehen. Kürzlich hat sie an der WM einen neuen persönlichen Tiefenrekord aufgestellt.

**Rahel Urech**

Publiziert: 20.11.2022, 05:30



Anna-Karina Schmitt begann erst 2018 mit dem Freitauchen und gehört bereits zu den Weltbesten ihres Fachs.

Foto: Moritz Hager

**Sie sind Anfang Oktober an der WM in Kaş in der Türkei bis auf 82 Meter hinuntergetaucht. Die Bedingungen waren nicht ganz einfach.**

Ja, an diesem Tag herrschte eine starke Strömung, und viele Athleten mussten aufgeben. Zudem bin ich in der Kategorie CWT mit zwei Flossen getaucht, obwohl es üblich ist, mit einer Monoflosse zu tauchen. Die sind gross, sperrig, eng und müssen extra angefertigt werden, weshalb ich nicht damit tauche, doch die Kraftübertragung ist mit einer Monoflosse natürlich besser. Deshalb hatte ich einen gewissen Nachteil.

**Trotzdem hat es zum 6. Platz gereicht. Sie haben einen neuen deutschen Rekord aufgestellt, nebenbei sind Sie auch Schweizer Meisterin.**

Der Schweizer Meister und ich tauchten an den Schweizer Meisterschaften im August vor Herrliberg bis auf 70 Meter hinunter. Das war die maximal mögliche Tiefe. Auch im statischen Apnoetauchen bin ich Schweizer Meisterin. Ich blieb 4 Minuten und 48 Sekunden unten.

### **Dabei haben Sie erst 2018 angefangen. Wie kam es dazu?**

Ich habe beim Filmfestival im Volkshaus einen Kurzfilm über den französischen Apnoetaucher Jacques Mayol gesehen, der mich fasziniert hat. Kurze Zeit später hat mich Manou Meier, die jetzige Leiterin Apnoe Schweiz, eingeladen, die Gruppe von Freediving Zürich und Kaluna Freediving beim Tauchen vor Herrliberg zu begleiten.

---

*«Ich liebe das Grün des Zürichsees, es macht etwas mit mir, das meiner Seele guttut.»*

---

### **Wie ist es, im Zürichsee zu tauchen?**

In einer Tiefe von etwa 12 Meter taucht man durch eine neblige Sprungschicht. Anschliessend wird das Wasser klarer, gleichzeitig aber auch dunkler, und es ist nur noch etwa 11 Grad Celsius warm. Es ist einschüchternd und zugleich interessant, wenn ich merke, dass mein Körper mit dem Tauchreflex auf die Tiefe reagiert. Mein Puls sinkt, das Blut strömt aus Armen und Beinen in Lunge und Gehirn. Es ist eine Herausforderung, sich dabei zu entspannen. Ich tauche oft im türkisblauen Wasser in Teneriffa, doch ich liebe das Grün des Zürichsees, es macht etwas mit mir, das meiner Seele guttut.

## **Was ziehen Sie an, wenn Sie im kalten Zürichsee tauchen, was bei Wettkämpfen?**

Im Winter trage ich einen Bikini, darüber einen 7 Millimeter dicken Neoprenanzug mit Kappe, eine Taucherbrille und unter den Flossen Socken. Bei den Wettkämpfen im See ist der Anzug nur 5 bis 7 Millimeter dick, und neben den Flossen trage ich um den Hals eine Bleikrause, die 1,7 Kilogramm schwer und so tariert ist, dass ich bei einer Tiefe von 15 Metern gewichtsneutral bin. Vor der WM probierte ich, mit einem Nasenclip und einer flutbaren Brille zu tauchen, doch ich fühlte mich nicht wohl und entschied mich im letzten Augenblick für eine normale Taucherbrille, was natürlich ein Nachteil war, weil ich mehr Atemluft für den Druckausgleich benötigte.



Die Taucherin genießt die letzten Sonnenstrahlen der Herbstsonne im Zürichsee.

Foto: Moritz Hager

## **Sie sind ausgebildete Yogalehrerin. Inwiefern hilft Ihnen das, sich auf einen Tauchgang wie an der WM vorzubereiten?**

Yoga ist wichtig, um sich ganz auf den Wettkampf zu fokussieren. Vor dem Tauchgang mache ich etwa 15 Minuten lang Yoga, anschliessend meditiere ich 30 Minuten bis eine Stunde lang und versuche, mich ganz auf den Augenblick, das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Anschliessend folgen Dehn- und Atemübungen. Mein Freund, der auch mein Coach ist, hält während dieser Zeit alle Störungen von mir fern.

### **Dann lassen Sie sich ins Wasser gleiten und warten den Countdown ab ...**

In dieser Phase konzentriere ich mich ganz auf die richtige Atmung. Dann tauche ich das Seil entlang ab, an dem ich mit einem Sicherheitsband angeleint bin. In einer Tiefe von 10 Metern ist mein Lungenvolumen noch halb so gross wie an der Oberfläche. Meine Backen sind mit Luft gefüllt, um den Druckausgleich zu machen. Abgesehen vom Dive Eye, einer Videokamera, tauche ich ganz allein ab.

### **Was geht Ihnen dabei durch den Kopf?**

Im Idealfall nichts. Zu diesem Zeitpunkt spüre ich auch keinen Atemreflex mehr. Denn mit zunehmender Tiefe steigt der Druck und spielt einem vor, dass man mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, als wirklich da ist. Es ist ein unbeschreiblich schönes, fast übermenschliches Gefühl. Ab 40 Metern mache ich keine Flossenschläge mehr und lasse mich in die Tiefe fallen.

---

*«Im Tiefenrausch verlor ich das Zeitgefühl, und alles fühlte sich sehr angenehm an.»*

---

## **An der WM sind Sie so tief getaucht wie nie zuvor. Was war anders?**

Anders als bei den Tauchgängen bis zu 77 Metern spürte ich einen neuen Effekt des Tiefenrauschs, der sich Stickstoffnarkose nennt. Ich verlor das Zeitgefühl, und alles fühlte sich sehr angenehm an. Das kannte ich schon, aber kurz nach dem Auftauchen fühlte sich meine Zunge für wenige Sekunden etwas kribbelig an. Das war neu. Als Beweis, dass ich die angestrebte Tiefe von 82 Metern erreicht hatte, nahm ich das Schild mit, das unten am Seil befestigt war, und stieg bis auf 40 Meter auf, wo der erste Sicherheitstaucher mit einem Unterwasserscooter auf mich wartete, dann auf 20 Meter, wo zwei weitere Sicherheitstaucher mir in die Augen sahen und checkten, ob alles in Ordnung war.

## **War es so einfach, wie es klingt?**

Es war extrem anstrengend und bei 40 Metern spürte ich Kontraktionen im Brustraum, weil der Atemreflex zurückkehrte. Ich war erschöpft wie noch nie, aber überglücklich. Insgesamt war ich 2 Minuten 59 Sekunden unter Wasser gewesen.



Der Zürichsee ist ein idealer Trainingsort für Taucherin Anna-Karina Schmitt.

Foto: Moritz Hager

### **Wie trainieren Sie auf eine solche Kraftanstrengung hin?**

Ich jogge regelmässig, schwimme, mache Yoga und ernähre mich vegan. Ausserdem mache ich Apnoe-Spaziergänge. Ich atme aus, dann halte ich die Luft an, damit der Körper sich an ein leeres Lungengefühl gewöhnt, und spaziere.

### **Welche Gefahren birgt das Tieftauchen?**

Es besteht das Risiko, ein Barotrauma zu bekommen. Wenn man den Druckausgleich nicht richtig macht, dann werden die gasgefüllten Hohlräume in den Lungen geschädigt. Oder man wird bewusstlos. Das passiert zum Beispiel, wenn einem die Luft zu früh ausgeht oder beim Wettkampf, wenn die Bedingungen schwieriger sind.

### **Ist Ihnen schon einmal etwas passiert?**

An der WM letztes Jahr, die ebenfalls in der Türkei stattfand, hat sich der Karabiner meiner Sicherheitsleine nach dem Umdrehen auf 73 Meter Tiefe mehrere Male verhakt.

### **Wie haben Sie reagiert?**

Ich handelte intuitiv und löste den Karabiner. Da ich länger unten war als geplant, war ich beim Auftauchen zwei Sekunden lang bewusstlos. Deshalb wurde ich disqualifiziert, denn das sichere Tauchen ist für die Organisatoren zentral. Das war schade, doch durch den Vorfall habe ich viel über mich gelernt.



An diesem Platz neben der Badeanlage Steinrad in Herrliberg trainiert Anna-Karina Schmitt jeden Dienstag Freitauchen.

Foto: Moritz Hager

## **Die Freitaucher an der Weltspitze machen das hauptberuflich. Wäre das eine Option für Sie?**

Eher nicht, denn ich will meinen Lebensmittelpunkt in der Schweiz belassen. Zurzeit arbeite ich Vollzeit und verbringe meine ganze Zeit mit Trainieren. Ich möchte weiterhin Wettkämpfe bestreiten, werde mir aber für das nächste Jahr eine etwas entspannere Wettkampfstrategie überlegen. Wie das genau aussieht, ist noch nicht sicher. Vielleicht lege ich den Fokus auf die Schweiz und mache anstelle der WM lieber kleinere, familiäre Wettkämpfe im Meer.

---

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

9 Kommentare