

# Tauchen ohne Luft

## Apnoe-Workshops mit Christian Redl

Ein einziger Atemzug reicht, um für mehrere Minuten ins blaue Paradies abzutauchen. Sich schwerelos und ohne «Bubbles» der Unterwasserwelt so nahe zu fühlen wie ein Fisch – wer träumt nicht davon!

■ Text von Corina Pauli, Bilder zVg

Wer sich mit dem Freitauchen schon einmal beschäftigt hat, wird schnell auf Luc Bessons Kultfilm «im Rausch der Tiefe» stossen – Gänsehaut-Feeling pur! Auch immer mehr Gerätetaucher entdecken die Vorteile des Freitauchens für sich.

Es ist die älteste und ursprünglichste Form des Tauchens. Bereits in der Steinzeit tauchte der Mensch nach Muscheln, Perlen und Schwämmen und jagte Fische unter Wasser mit Speeren. Noch heute wird so zum Nahrungserwerb in vielen Regionen der Erde getaucht.

### Apnoe

«Apnoe» beschreibt den Zeitraum des Luftanhaltens und heisst nichts anderes als «Nicht-Atmung». Man taucht also nur mit dem Luftvorrat der Lunge und ohne Tauchgerät. Die

*Projekt Iceman:  
Christian Redl hält  
den Weltrekord von  
61 Metern Tieftauchen  
unter Eis.*



*Letzte Vorbereitungen  
und warten auf sein  
Team.*

Atmung ist normalerweise ein unwillkürlicher Vorgang, der aber auch bewusst gesteuert werden kann. Der Atemreiz wird dabei im Wesentlichen durch den steigenden Kohlendioxidgehalt des Blutes ausgelöst. Ohne Übung ist es kaum möglich, den Atemreiz über einen längeren Zeitraum zu unterdrücken. Durch gezieltes Training ist die Tauchdauer dagegen hauptsächlich durch den Gehalt des Sauerstoffs im Blut begrenzt. Fällt sein Partialdruck unter ein bestimmtes Limit, wird der Taucher ohnmächtig. Deshalb sollte man zu Beginn nie alleine trainieren, weder im Hallenbad noch in der Badewanne.

### Christian Redl

Der Österreicher Christian Redl ist ausgebildeter Apnea-Academy- und Freediving Instructor für diverse Organisationen. Seit 1999 bildet er Freitaucher aus, und bereits über 4500 Schüler haben seine Kurse in Österreich, Zypern, Fuerteventura, in der Türkei, Schweiz, in Deutschland und Ägypten besucht.

Vielen Tauchern wird er aber vor allem bekannt sein durch seine unzähligen Rekorde, wie z. B. die Weltrekorde im Streckentauchen und Tieftauchen unter Eis im Weissensee, die Weltrekorde im Tieftauchen in den Höhlen Pit und Angelita in Mexiko sowie das Projekt Gokyo in Nepal, wo er im Oktober 2012 einen neuen Weltrekord aufstellte: Tauchen auf 5160 Metern Höhe. Es waren die ersten offiziellen Tauchgänge überhaupt auf über 5000 Metern. Sein jüngstes Projekt war die 2. Eishockey-Weltmeisterschaft unter Eis, die im Februar 2013 in Kärnten stattgefunden hat.

Freediving mit einem Walhai – für die meisten Taucher (mit oder ohne Tank) ein absoluter Traum.



### Christian Redl über seine Rekorde

*Ich tauche nie alleine! Das wäre absolut schwachsinnig und tödlich. Ich habe wahrscheinlich das beste Team der Welt um mich – wir arbeiten seit meinem ersten Weltrekordversuch im Jahre 2003 zusammen. Es ist auch immer ein Arzt dabei und mein bester Freund und Sicherheitsfreitaucher Jaromir Foukal.*

*Bevor ich einen Tauchgang mache, plane ich alles bis ins kleinste Detail und bespreche alles mit meinem Team, und dann überlegen wir, wie wir das Risiko minimieren oder ganz*

#### Weitere Infos zu den Kursen

Der Österreicher Christian Redl ist

- Apnea-Academy-Instructor, ausgebildet von Umberto Pelizzari
- Freediving Instructor bei IANTD und CMAS/TSVÖ Instructor und
- seit 2011 PADI Freediving Instructor

**Im Rahmen seiner Workshops wird er 2013 auch in die Schweiz kommen:**

Kursdauer: 2 Tage

- Inhalt: Theorie (Freitauchdisziplinen, Ausrüstung, Atem- und Entspannungstechniken, Rettungstechniken, individuelle Trainingstabellen)
- Praxis: (Rettungstechniken, Zeit-, Strecken- und Tieftauchen)

#### Termine 2013 und Anmeldung:

6. + 7. Juli: Funny Diving, Münchenstein  
[www.funnydiving.ch](http://www.funnydiving.ch)
3. + 4. August: Scuba-Shop Aarau [www.scubashop.ch](http://www.scubashop.ch)
21. + 22. September: Scuba-Shop Kappel am Albis  
[www.scubashop-kappel.ch](http://www.scubashop-kappel.ch)

*wegbringen können, oder was zu tun ist, wenn trotzdem etwas passiert. Beim Höhlen- oder Eistauchen gibt es keine Möglichkeit, den Tauchgang abzubrechen! Wenn ich mich zu 90 Prozent sicher fühle, starte ich den Tauchgang.*

*Akutell trainiere ich das Tieftauchen. Es macht mir Spass, mit dem Schlitten in die Tiefe zu tauchen...*

### Kurse mit Christian Redl

Freitauchen kann praktisch jeder lernen, es gibt diesbezüglich kaum Einschränkungen. Nur Schwimmen sollte man können, aber das wars dann auch schon. Alterslimiten nach oben gibt es nicht und bei Kindern kann man mit Schnorcheln beginnen, sofern sie Spass am Wasser haben. Oftmals können die Kinder sogar schon Tauchen, bevor sie richtig Schwimmen lernen.

Was kann ich von einem 2-tägigen Kurs bei Christian Redl überhaupt erwarten? Innerhalb von wenigen Minuten lernt man, die Luft doppelt solange anzuhalten. Durch die richtigen Techniken (Atmung und Entspannung) ist das möglich. Es gibt keinen anderen Sport, bei dem man so schnell so gut wird. Für Freitaucher bedeutet das entspannteres, längeres und tieferes Tauchen. Für Gerätetaucher bedeutet es mehr Sicherheit und weniger Luftverbrauch. In diesem Kurs lernt man alles Notwendige fürs Zeit-, Strecken- und Tieftauchen. Der Kurs beinhaltet unter anderem Atem- und Entspannungstechniken, Ausrüstung, Training, die korrekten Techniken, Sicherheit und noch vieles mehr. Unter Anleitung von Christian Redl kann ein Anfänger seine Fähigkeiten wirklich erstaunlich schnell steigern und umsetzen.



*Nebst dem physischen Training ist auch die mentale Vorbereitung für den Apnoe-Taucher äusserst wichtig.*

Weitere Infos

[www.christianredl.com](http://www.christianredl.com)