



## Ausatmen – und los!

**Couch, Ergometer, Wasser: wie sich Herbert Nitsch, genannt „der tiefste Mann der Welt“, auf die Verbesserung des eigenen Weltrekords vorbereitet.**

### Woche 1–6 (täglich):

**CO<sub>2</sub>-Resistenz (Couch)**  
Ich mach es mir auf der Couch gemütlich, schalte auf eine Sitcom. 2-mal ein- und ausatmen. Nach dem letzten Ausatmen 50 Sekunden Luft anhalten. Diese Übung eine Stunde lang wiederholen.

**CO<sub>2</sub>-Resistenz (Couch)**  
Couch, Sitcom:  
1 Maximalversuch: ausatmen, danach ca. 4½ Minuten Luft anhalten, 60 Sekunden atmen,  
1 Maximalversuch, 30 Sekunden atmen,  
1 Maximalversuch, 15 Sekunden atmen.

**CO<sub>2</sub>-Resistenz (Ergometer)**  
Ergometerwiderstand: 80 Watt, Puls: 100. Ein- und ausatmen, danach 20 Sekunden Luft anhalten. Gesamtdauer der Übung: 45 Minuten.

### Woche 3–6 (täglich):

**Druckanpassung (Wasser):**  
8–10 Tauchgänge auf 20 Meter (ausgeatmet, um große Tiefen zu simulieren), dann 1 Tauchgang auf 200 Meter (eingeatmet).

**Stressmanagement**  
Risikofaktoren minimieren. Viele Handgriffe, die ich unter Wasser brauche, übe ich am Trockenen mit geschlossenen Augen. So was muss sitzen, wenn dich der Stickstoff unter Wasser „berauscht“. Tests mit dem Schlitten, der mich in die Tiefe zieht, gehören auch zum Training. Ich überlasse möglichst nichts dem Zufall. Für sämtliche Systeme gibt es Backups. Alles, was automatisch funktioniert, kann ich im Notfall auch händisch betätigen. In der Tiefe brauche ich drei Gehirnzellen: eine für Plan A, eine für Plan B und eine für die Entscheidung zwischen A und B.



Herbert Nitsch hält derzeit drei Weltrekorde.

## Die Tauchmaschine

**Herberts Schlitten auf dem Weg zum Weltrekord ist ein Prototyp: smart, schnell und „haifest“.**

Die Kategorie „No Limits“ erlaubt Tauchern jegliches Equipment, um schnell in große Tiefen vorzudringen. Nitschs eigens für den Weltrekord konzipierter High-tech-Schlitten besteht aus zwei Teilen, zwischen denen sich der Taucher positioniert und mit 3 m/s nach unten gezogen wird. Der obere Teil enthält zunächst Wasser, der untere zwei volle Pressluftflaschen. In 244 Metern erfolgen Vollbremsung und Öffnung der Pressluftflaschen. Die Luft wird in den oberen Schlittenteil gepresst und verdrängt dort das Wasser – Effekt: starker Auftrieb. Der Schlitten ist 7 Meter hoch und besteht aus Fiberglas, Carbon und Kevlar, gebunden mit Epoxidharz. Vorteile: druckresistent und (kleine) Unfälle verzeihend: „Falls mir ein Taucher oder Hai im Weg sein sollte, gibt’s nur eine Beule im Material und kein Loch. Ein Loch bedeutet: weniger oder gar keinen Auftrieb, und das ist gar nicht gut“, erläutert Herbert.



## Tiefgang

**HERBERT NITSCH.** Wer mit einem Atemzug auf 244 Meter tauchen will, übt ... sich wenig anzustrengen.



31 Weltrekorde hat Herbert Nitsch im Apnoe-Tauchen aufgestellt. Mehr als jeder andere. In der Tieftaucherkategorie „No Limits“, der härtesten aller Tauchdisziplinen, will der 42-Jährige im Juni seinen eigenen Weltrekord verbessern: von 214 auf 244 Meter. Rund viereinhalb Minuten wird der Österreicher unter Wasser sein – ohne zu atmen. Am tiefsten Punkt wird ein Druck von 22 bar auf seinen Körper wirken. (Zum Vergleich: Der Autoreifendruck beträgt 3 bar.) „Dabei musst du so wenig Energie wie möglich verbrauchen“, sagt Nitsch, „dein Körper muss druckangepasst und möglichst CO<sub>2</sub>-resistent sein. Und du brauchst innere Ruhe, denn Stress verbraucht Sauerstoff. Alle drei Faktoren sind trainierbar. Meine Vorbereitung beginnt sechs Wochen vor dem Weltrekordversuch.“ Wo? „Auf der Couch bei einer Sitcom.“

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