



Zweieinhalb Atemzüge für die Simpsons

Apnoe-Taucher und Breitling-Markenbotschafter Herbert Nitsch sorgt mit immer neuen Weltrekorden für Furore. Im exklusiven „kontur“-Interview spricht er über seine Rekordjagd, die Risiken und seine Pläne für die Zukunft.

Herbert Nitsch, von Berufs wegen her eigentlich Linienpilot, ist derzeit wohl der beste Apnoe-Taucher der Welt und dabei ist der Wiener nur durch einen Zufall auf diese doch eher außergewöhnliche Sportart gestoßen – wie er im „kontur“-Interview im

Tiergarten Schönbrunn, vor der imposanten Kulisse des Korallenriffs, verriet. „Im Zuge eines Tauchtrips ans Rote Meer, ich glaube es war im Jahre 1998, hatte die Airline auf der Reise mein Gepäck verloren. Aus der Not heraus begann ich ohne Gerät zu Schnorcheln“, erzählt Nitsch und führt weiter aus: „Ein anderer Taucher forderte mich heraus und so kam ich bei meinem ersten Versuch auf 32,5 Meter.“

No Limit. Wie erfolgreich dieser Tauchgang einzustufen war, erfuhr Nitsch erst später. „Nach meiner Rückkehr las ich, dass der österreichische Rekord im Freitauchen bei 34 Metern lag und dachte mir, das schaff ich auch.“ Aufgrund dieser Erkenntnis fing Nitsch an zu trainieren und nahm schlussendlich im Jahr 1999 an den ersten Meisterschaften teil. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: „Bereits ein Jahr später konnte ich meinen ersten Weltrekord im Streckentauchen erzielen.“ Mittlerweile hat

der 41-Jährige 31 Rekorde in den Disziplinen „No Limit“ (Tauchen mit Gewichten) sowie „Constant Weight“ (Tauchen mit Flossen) erzielt und viele stellen sich die berechtigte Frage: Wie hält es ein Mensch bloß neun Minuten ohne Sauerstoffzufuhr unter Wasser aus?

Apnoe = ohne Luft. Doch Herbert Nitsch schafft diese unglaubliche Zeit und hält damit den Weltrekord. Durch spezielle Atemtechniken, mit denen man mehr Luft in die Lunge hinunter pressen kann und letztlich auch weniger Sauerstoff verbraucht, hat es der Ausnahmesportler geschafft, diese Zeitspanne mit nur einem Atemzug auszukommen und ist im Laufe der Jahre zum erfolgreichsten Freitaucher aller Zeiten avanciert: An der Spitze seiner Leistungen steht der absolute Tiefenrekord von 214 Metern in der Disziplin „No Limit“, den er 2007 in Spetses, Griechenland, erzielte. Solche Tauchgänge zu überleben, hielten Mediziner eigentlich für unmöglich. Doch Nitsch hat das Gegenteil bewiesen, weil er körperlich extrem durchtrainiert ist und durch speziell entwickelte

Atemtechniken sein Lungenvolumen so vergrößert hat, dass ihm auch bei einem Tauchgang über 250 Meter die Luft nicht ausgeht. Doch nicht nur die richtige Atemtechnik ist entscheidend.

Risiko-Analyse. Gerade bei der Disziplin „No Limit“, bei welcher mit Gewichten getaucht wird, sind die Sportler extrem von der Technik abhängig, da sie aus eigener Kraft nicht mehr nach oben kommen könnten. „Ich habe viel Zeit investiert, um das System zu optimieren. Hier habe ich viel von der Fliegerei mitgenommen, das heißt, dass ich immer vom schlimmsten Fall ausgehe, um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.“ Nitsch ist ein Perfektionist, sowohl bei der Entwicklung seiner innovativen Ausrüstung als auch bei den Vorbereitungen und dem präzisen Risikomanagement seiner Tauchgänge. „Die Leute fragen mich immer, ob ich Angst habe. Aber damit hat das überhaupt nichts zu tun. Ich mache mir die Risiken im Vorfeld bewusst, wäge ab und wage den Tauchgang nur, wenn für mich die Sicherheit ausreichend vorhanden ist. Mit dem mir nachgesagten

Daredevil-Image kann ich mich daher überhaupt nicht identifizieren.“

Verschrumpelte Apfelsine. Mit dieser Philosophie will er die neue Rekordtiefe von 305 Metern knacken. „Ich taste mich langsam an das Limit und habe eine neue Atemtechnik entwickelt, die mir neue Möglichkeiten eröffnet: Beim Auftauchen stoppe ich eine Minute lang. So hat die Lunge die Möglichkeit, sich an die neuen Druckverhältnisse zu gewöhnen.“ Eigentlich eine logische Folge, wenn man sich vorstellt, dass während des Tauchgangs das Blut zunächst in den Rumpf und dann in die Blutgefäße der Lunge zurückgezogen wird, bis diese auf Apfelsinengröße zusammenschrumpft. Verständlich auch, dass Nitsch sich unten nicht länger als nötig aufhält: Maximales Tieftauchen, bei kürzest möglichem Aufenthalt, lautet die Devise.

90 Prozent Spaß. Um diese sportlichen Höchstleistungen zu erzielen, hält sich Herbert Nitsch das ganze Jahr über fit: „Ich trainiere intensiv in der Kraftkammer, am Ergometer und laufe viel. Am liebsten



Herbert Nitsch traf sich mit „kontur“ zum Interview im Tierpark Schönbrunn.

betreibe ich diesen Ausdauersport aber zu Hause vor dem Fernseher." Strampeln oder zur Abwechslung auch mal Atemübungen, während nebenbei der Fernseher flimmert. Das wären bei einer 22-minütigen Serie wie den Simpsons, denn die schaut Nitsch ganz gerne mal an, etwa zweieinhalb Atemzüge. „Gerne gehe ich auch Schwimmen, doch niemals in einem Becken, denn ich hasse Chlorwasser.“ Und so reist der Ausnahmeathlet zum Schwimmen, oder besser gesagt zum Tauchen, am liebsten nach Mikronesien, Palau und Griechenland. „90 Prozent meiner Tauchgänge sind mit Spaß verknüpft. Ich versuche, das Training mit etwas Schönerem zu verbinden“ und so begibt sich der „Tiefste Mann der Erde“, wie Nitsch auch gerne betitelt wird, bei seinen Schnorchel-Expeditionen auf die Jagd nach außergewöhnlichen Meeresbewohnern, um diese mit seiner Unterwasserkamera festzuhalten.

Impulsvorträge. Doch Herbert Nitsch ist nicht nur sportlich erfolgreich: Neben seiner Leidenschaft fürs Freitauchen ist er zudem rund um den Globus als Vortragender tätig – kein Wunder, dass für die Fliegerei derzeit keine freie Minute bleibt. Bei seinen (Impuls-)Vorträgen gewährt er nicht nur Einblicke in seine Leistungen sowie physischen und psychischen Fähigkeiten, sondern gibt Anregungen und Inputs zum Thema Stress- und Risikomanagement. Und noch ein weiteres Projekt ist bereits für die Zukunft geplant: „Ich mache gerade das Küstenpatent, da ich mir gerne ein großes Segelboot zulegen möchte, um dort mit kleineren Gruppen von etwa 12 Leuten auf einer mehrtägigen Bootstour Tauchen zu üben sowie Seminare zum Thema Risikomanagement abzuhalten.“

Christiane Schöhl von Norman

Seetauglich. Herbert Nitsch ist seit über eineinhalb Jahren Markenbotschafter von Breitling und das Gesicht der „Superocean“ – einer robusten, leistungsstarken und bis 1500 m wasserdichten Uhr. Ein perfektes Match, denn die „Superocean“ ist die Taucheruhr von Breitling schlechthin: 1957 kommt sie erstmals auf den Markt. Dieses ursprünglich für Profitaucher und Militärs konzipierte Modell („Superocean Héritage“) begeistert die ersten damals aufkommenden Freizeittaucher. Es legt den Grundstein für eine ganze Palette von Chronographen und Taucheruhren, die sich über Generationen durch ihre Leistungsstärke auszeichnen. 2010 ließ Breitling diese Kollektion wieder aufleben und lanciert die „Superocean“ in einem vollständig neu definierten Design – ganz aktuell erfolgte nun die zweite Neuauflage dieses Klassikers. Mehr dazu unter www.breitling.com sowie in den Uhrenfachgeschäften Präg Dornbirn und Kopf Götzis.

Vienna Time – 11. bis 13. November 2011. Wer sich über weitere tickende Neuheiten informieren möchte, hat auf der „Vienna Time“, Österreichs größter und bedeutendster Uhrenaussstellung, die Gelegenheit dazu. Neben Breitling präsentieren vom 11. bis 13. November 2011 im MAK – Museum für angewandte Kunst/Gegenwartskunst in Wien zahlreiche weitere Traditionsmarken ihre tickenden Meisterwerke. Neben exquisiten mechanischen Uhren werden im Rahmen der „Diamond Vienna“ zudem zahlreiche internationale, renommierte Schmuckmarken vertreten sein. www.viennatime.at

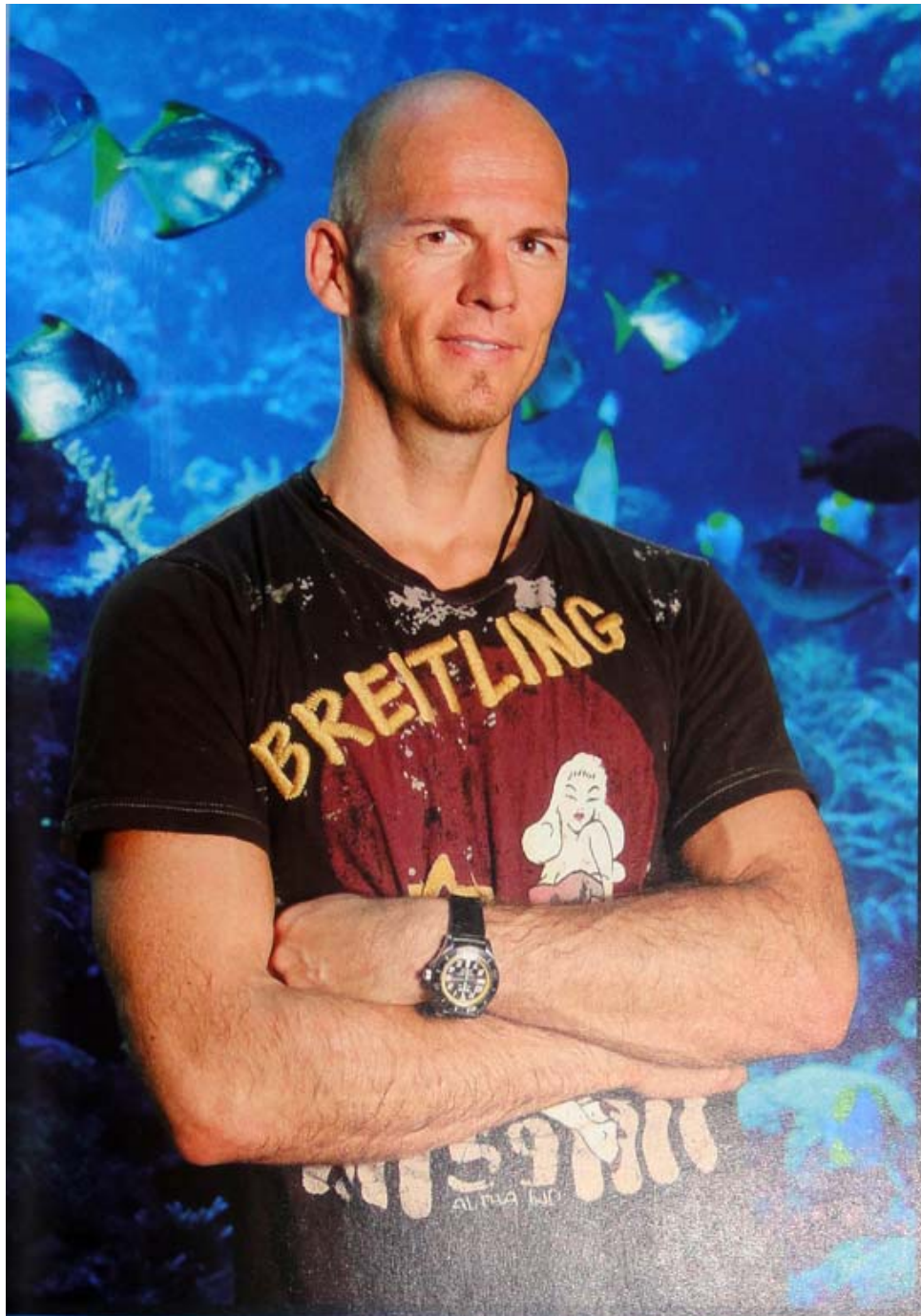


„Superocean 44“



„Superocean Chronograph II“





Misch bei einem „No Limit“-Tauchgang.



Schnorchel-Expedition