



LOOX.COM

TRAINING TRIFFT ERNÄHRUNG. DER PERFEKTE PLAN

02/2013

LOOX

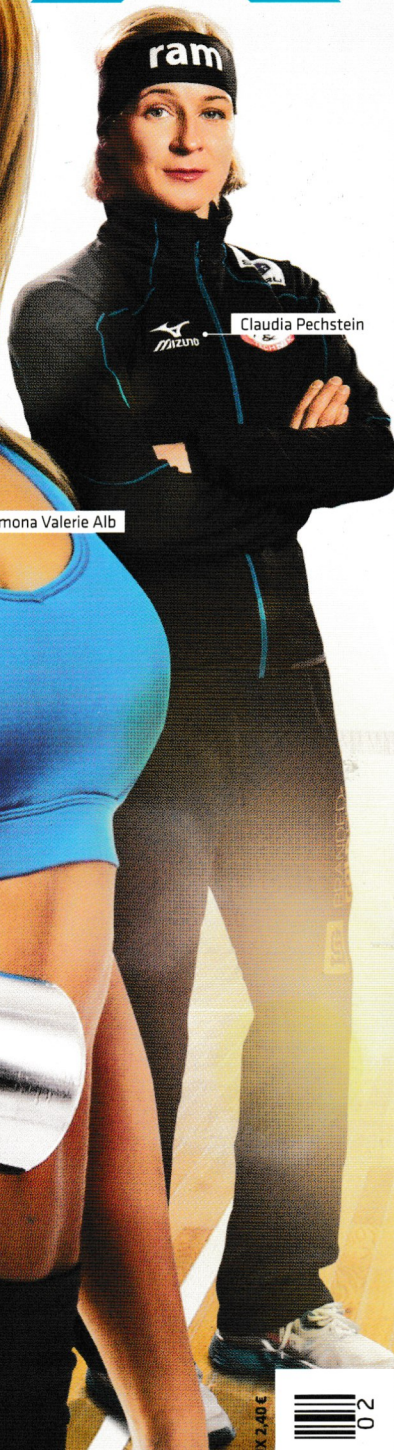
168
SEITEN

2€

TRAINING,
ERNÄHRUNG
& LEBEN



Thomas Dold



Claudia Pechstein



Ramona Valerie Alb

STARKE ARME

Mehr Power, besser in Form:
So klappt's mit Bizeps und Co!

SUPER-KOHL

Comeback der Vitamin-
Bombe: 9 Seiten Rezepte

CLAUDIA PECHSTEIN

Die Sportlegende über
Kämpfe, Siege und Pläne

FETT KILLER

Alles, was Sie wissen müssen,
um den Winterspeck zu besiegen!

› ab Seite 20

10 SEITEN SPEZIAL: KAMPF & TANZ IN BRASILIEN

MYTHOS CAPOEIRA - DIE GROSSE REPORTAGE › ab Seite 150

D 2,00 € / CH 4,90 SFR // A 2,30 € // LUX 2,40 €



4 192450 902006 02



Ich muss vor einem Tauchgang
zu 100 Prozent sicher sein, dass ich
am anderen Ende rauskomme

LOOX
durch
Höh
nich

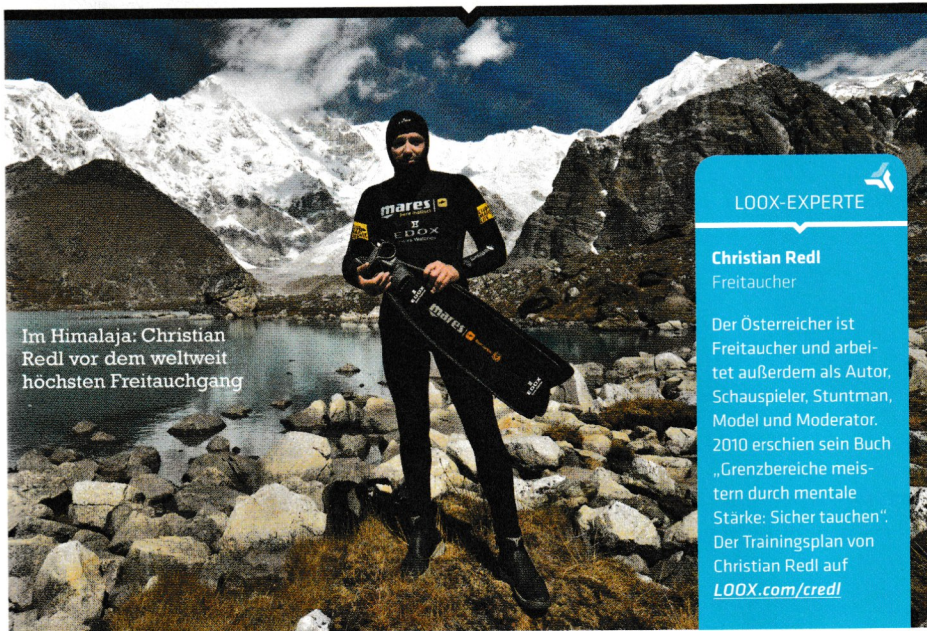
Im Hin
Redl v
höchst

ZWEI F
geprägt:
Douglas
er zur B
Doch vo
einen an
fer beein
Reno als
unbeding
36-Jährig
Schon als
ienurlau

IN EINEM ATEMZUG

LOOX-Experte Christian Redl ist Freitaucher. Der Extremsportler durchschwimmt eisige Seen hoch oben im Himalaja oder tiefe Höhlen in Mexiko. Schwere Sauerstoffflaschen braucht er dafür nicht, ihm genügt ein einziger Atemzug – und seine Willenskraft.

// Text **Anna Maria Beekes**



Im Himalaja: Christian Redl vor dem weltweit höchsten Freitauchgang

LOOX-EXPERTE

Christian Redl
Freitaucher

Der Österreicher ist Freitaucher und arbeitet außerdem als Autor, Schauspieler, Stuntman, Model und Moderator. 2010 erschien sein Buch „Grenzbereiche meistern durch mentale Stärke: Sicher tauchen“. Der Trainingsplan von Christian Redl auf LOOX.com/credl

ZWEI FILME haben Christian Redls Leben geprägt: Nachdem er „Wall Street“ mit Michael Douglas als Gordon Gekko gesehen hatte, ging er zur Bank und arbeitete als Fondsmanager. Doch vor „Wall Street“ hatte Christian mit 17 einen anderen Film gesehen, der ihn noch tiefer beeindruckte: „Im Rausch der Tiefe“ mit Jean Reno als Freitaucher Enzo Molinari. „Ich wollte unbedingt sein wie er“, erinnert sich der heute 36-Jährige.

Schon als kleiner Junge hatte Christian Familienurlaube mehr im Wasser als an Land ver-

bracht und ganze Sommer lang den kleinen Swimmingpool im Garten seiner Eltern durchtaucht. Mit 14 machte er einen Tauchkurs, mit 18 begann er, an Meisterschaften teilzunehmen – aber daran, dass er diesen Sport wirklich zu seinem Beruf machen könnte, glaubte nur einer: er selbst. „Wenn du anderen erzählst, dass du Profi im Luftanhalten werden willst, halten die dich erst mal für bescheuert“, erzählt der Österreicher mit einem Lachen.

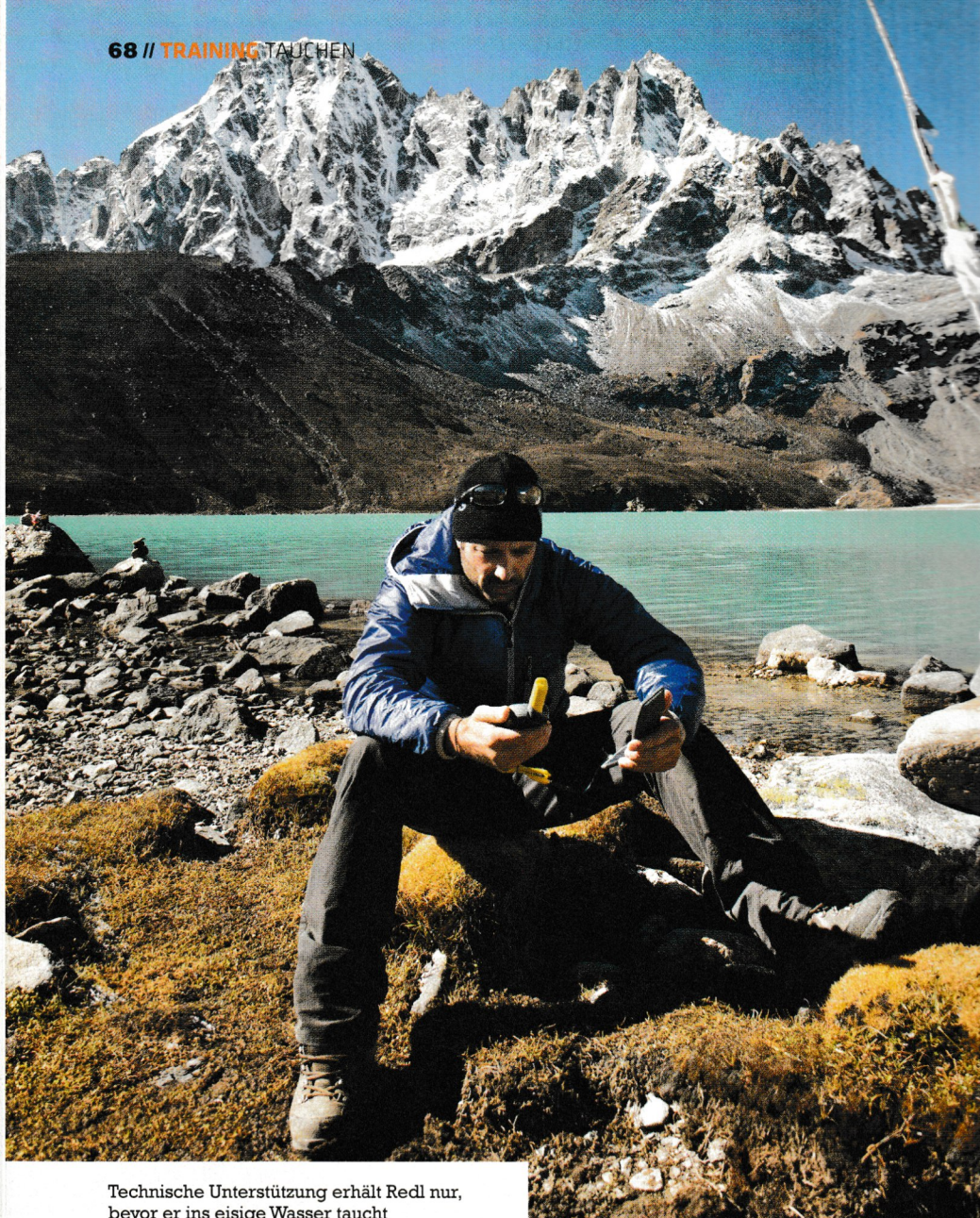
An seinem 30. Geburtstag war für ihn der Punkt gekommen, an dem er sich entscheiden musste:

„Du kannst nicht beides haben, einen stressigen Job als Börsenmakler und eine Karriere als Profisportler.“ Christian Redl entschied sich für den Sport – und machte damit alles richtig. Neun Weltrekorde im Freitauchen hat er aufgestellt, den letzten im Oktober 2012, als er in 5160 Metern Höhe im eiskalten Wasser der Gokyo-Seen im Himalaja tauchte – der bislang höchste Freitauchgang, der jemals gemacht wurde.

AUFGEBEN GILT NICHT

Christian Redl sucht die Extreme, taucht fast 100 Meter weit unter geschlossenen Eisdecken oder in den Tiefen mexikanischer Höhlen. Und immer hat er nur diesen einen Atemzug, um zum Ziel zu gelangen. Angst kennt der Taucher nicht, wohl aber Respekt: „Bevor ich einen Rekordversuch unternehme, schaue ich mir die Location ganz genau an, versuche mir alles einzuprägen – ich muss zu 100 Prozent sicher sein, dass ich am anderen Ende rauskomme.“ Denn einfach auftauchen, wenn's mal nicht so läuft, ist für ihn nicht möglich.

Und selbst wenn, würde Christian es wahrscheinlich nicht tun: Aufgeben kennt der 36-Jährige nicht. „Die erste Zeit als Profi war auch nicht einfach. Wenn ich dann gleich aufgegeben hätte, hätte ich das alles nie erreicht.“ Anders als beim Fußball oder Skifahren könne man als Apnoetaucher vom Sport allein nicht leben – der Grund, warum Christian Bücher ▶



Technische Unterstützung erhält Redl nur, bevor er ins eisige Wasser taucht

schreibt, Kurse gibt, Vorträge hält und unter anderem auch die Eishockey-Weltmeisterschaft unter Eis organisiert, die im Februar zum zweiten Mal stattfindet.

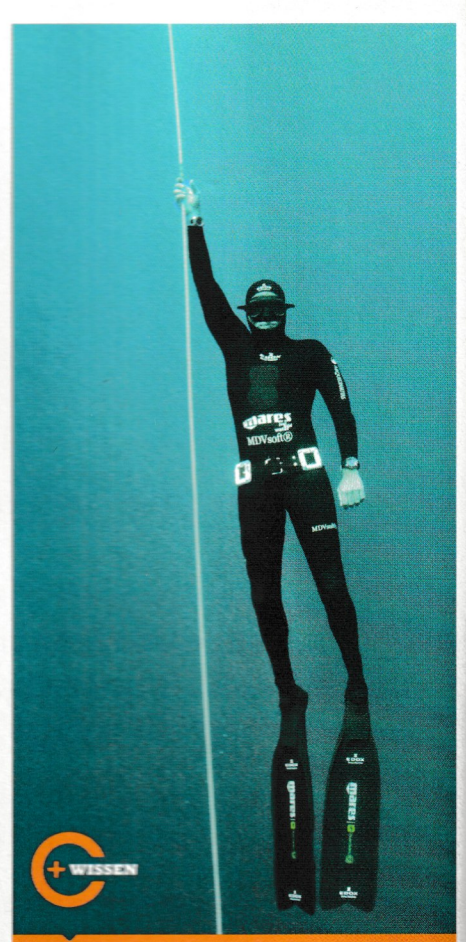
„Es sind viele Bausteine, aus denen sich mein Beruf zusammensetzt, aber die muss man erst mal finden“, sagt er. Im ersten Jahr konnte er noch vom Ersparten leben, im zweiten wusste er manchmal nicht, was er am nächsten Tag essen sollte – doch ab dem dritten Jahr ging es stetig bergauf. „Ich habe diese schwierige Phase eben durchtaucht“, fasst er zusammen, was sein Leben ausmacht.

Und das alles für diesen einen Atemzug. „Das Gefühl, bei völliger Dunkelheit durch eine Höhle in Yucatán zu tauchen, kann man mit Worten nicht beschreiben“, sagt er. „In diesem

Moment existiert um mich herum nichts, es gibt nur noch dieses eine Ziel.“

// IN DIESEM MOMENT EXISTIERT UM MICH HERUM NICHTS //

Auf dieses Ziel hat er monatelang, manchmal ein Jahr, hingearbeitet und trainiert, ohne jedoch zu versuchen, den tatsächlichen Rekord bereits im Training zu schaffen. „Viele schaffen es vorher zehnmals und können sich dann, wenn es ernst wird, nicht mehr fokussieren“, erklärt er. Für ihn ist das Freitauchen „eine der mentalsten Sportarten, die es gibt“. Einen Großteil seiner Vorbereitung verwendet er deshalb auf das Training für den Kopf. „Ich beobachte mich



FREITAUCHEN

Beim Frei- oder Apnoetauchen benutzt man keine Geräte, sondern atmet vor dem Tauchgang ein und hält dann die Luft an. Mit gezieltem Training wird im Leistungssport der Zeitraum für tieferes oder längeres Tauchen immer weiter ausgedehnt. Der Apnoe-Rekord liegt bei 11:35 Minuten (Herren) und 8:23 Minuten (Damen).

permanent selbst, höre in mich hinein“, sagt er. „denn berufliche oder private Probleme wirken sich sofort auf den Sport aus – negative Gedanken verbrauchen viel mehr Sauerstoff.“ Und der ist für Christian wie für kaum einen anderen das Lebenselixier.

Nur fünf bis zehn Menschen auf der Welt tun das, was er tut – trotzdem oder gerade deshalb erntet Christian Redl auch viel Kritik. Die Disziplinen, in denen er seine Weltrekorde aufgestellt hat, gelten als „nicht offiziell“ – ein gefundenes Fressen für die Kritiker: An seinen Rekorden seien nur die Locations und Umstände spektakulär, nicht aber die getauchten Strecken. Christian gibt nicht viel auf solche Worte: „Wenn du erfolgreich bist, gibt es immer Neider.“ Er erkenne die sportlichen Leistungen seiner Kol-

legen in den offiziellen Freitauch-Disziplinen hoch an, sagt er. „Mir selbst wäre es aber zu langweilig, nur in einem Hallenbad zu tauchen oder mich mit einem Seil von einem Boot abzulassen.“

EIN DENKMAL SETZEN

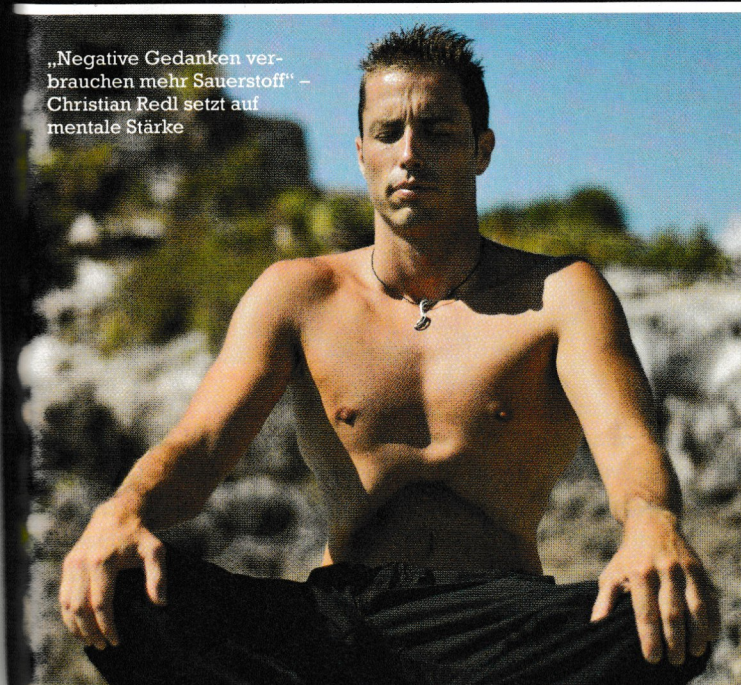
Trotzdem will er seinen Kritikern „zuliebe“ im kommenden Sommer einmal einen klassischen Tiefsauchtang in Ägypten durchführen und dabei einen neuen Rekord aufstellen: „Vielleicht

muss ich mich dann nicht mehr ständig für das, was ich tue, rechtfertigen.“ Fest steht, dass Christian Redl von seinen Expeditionen die besseren Geschichten erzählen kann. In einer Höhle in Mexiko haben sein Team und er etwa ein Frauenskelett aus der Maya-Zeit entdeckt. „Solche Erlebnisse sind meine eigentliche Herausforderung“, sagt er.

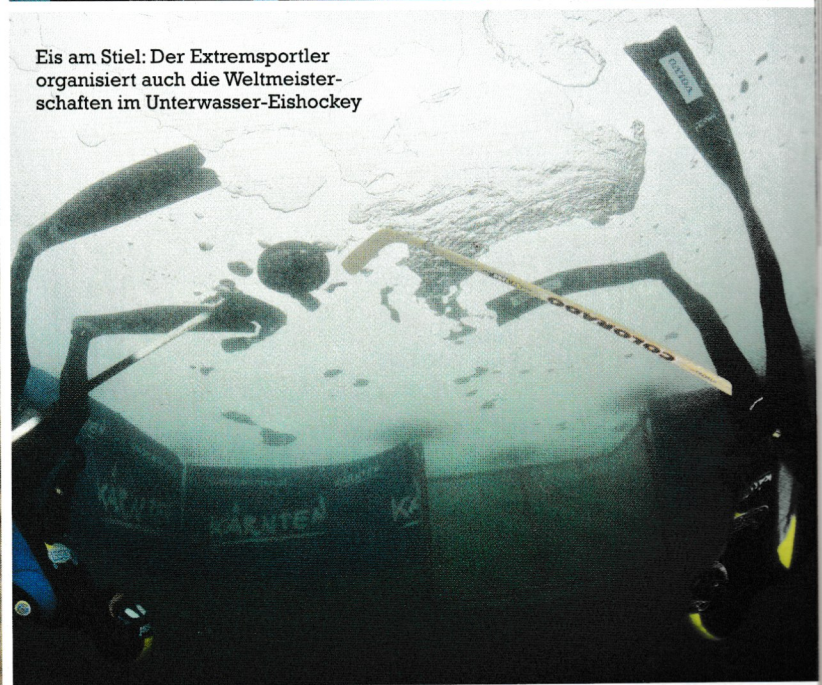
Ein Traum Christians ist es, einmal am Nordpol zu tauchen. Und eines Tages will er sich, wie sein Landsmann Felix Baumgartner mit

seinem Sprung aus der Stratosphäre, selbst „ein Denkmal setzen“ und mit einem spektakulären Tauchgang seine Profikarriere beenden. „Ich weiß auch schon, wie und wo, aber das wird noch nicht verraten“, sagt er. Hauptsache, Christian Redl taucht am anderen Ende wieder auf. Nach nur einem Atemzug. ○

Mehr Informationen zu Christian Redl und der Unterwasser-Eishockey-WM im Februar gibt es auf christianredl.com



„Negative Gedanken verbrauchen mehr Sauerstoff“ – Christian Redl setzt auf mentale Stärke



Eis am Stiel: Der Extremsportler organisiert auch die Weltmeisterschaften im Unterwasser-Eishockey