

.. NIEDER ÖSTERREICHERIN

Good
vibes

Sasa Schwarzjirg
und die Kraft
der Edelsteine

SOS
ERDE!

So retten
wir unseren
Planeten

Moontalk

WELTRAUMARCHITEKTUR AUS NÖ

Österreichische Post AG, Zvl.-Nr. MZ 022031267 M, Neu-Media GmbH, Bahnhofsplatz 2, 4800 Wels, Refouren an „Postfach 100, 1350 Wien“

NUR EIN ATEMZUG

Er ist mehrfacher Weltrekordhalter im Freitauchen, Schauspieler und Stuntman. **Christian Redl** (43) aus Korneuburg. Einer, der die Tiefen des Meeres in nur einem einzigen Atemzug entdeckt und dort einen Auftrag fand: Mit seiner Organisation „7Oceans – for the Love of the Oceans“ will er das Sprachrohr der Ozeane sein, weil er als Taucher authentisch von der ökologischen Zeitbombe unter Wasser berichten kann.

Text: Angelica Pral-Haidbauer Fotos: Christian Redl, Eugen Götting, Jörg Carstensen, Martin Aigner

Das Wasser ist sein Element, seit er mit sechs Jahren von seinem Onkel zu Weihnachten Flossen, Maske und Schnorchel bekam. Unzählige Tauchgänge mit der Pressluftflasche folgten, bis er mit 17 den Film „The Big Blue – Im Rausch der Tiefe“ sah. Seither hat er das Apnoetauchen zu seiner (Extrem-)Sportart gemacht, stellte mehr als zehn Weltrekorde auf – die meisten davon unter Eis. Privat ist er „bekennender Warmduscher“ und geht in kein Wasser, das kälter als 30 Grad ist. Wir haben den „Iceman“ gefragt, warum er dann gerade das Eistauchen bei zwei Grad Celsius so mag ...

NIEDERÖSTERREICHERIN:
Das Apnoetauchen erfordert körperliche Höchstleistung. So wird zum Beispiel die Lunge bereits in hundert Metern Tiefe auf die Größe eines Tennisballs zusammengepresst. Wie bereiten Sie Ihren Körper auf solche Extremsituationen vor?

Christian Redl: Es ist eine Kombination aus körperlichem und mentalem Training sowie die Ressource unserer angeborenen Fähigkeiten. Wir Menschen entwickeln uns ja im Fruchtwasser der Mutter. Wenn man also ein

Neugeborenes ins Wasser wirft, hat es noch jenen ausgeprägten Tauchreflex aller Säugetiere, die – wie wir – atmen müssen. Bei mir wurde dieser Tauchreflex durch das ständige Training über 20 Jahre lang intensiv weiter aktiviert. Was wir beim Apnoetauchen versuchen, ist, mit gezielten Atemtechniken den Herzschlag so weit nach unten zu senken, dass der Sauerstoff minimiert wird, ich habe daher mehr rote Blutkörperchen, meine Milz ist vergrößert. Das Geheimnis ist: Je entspannter man im Wasser ist, desto länger, weiter, tiefer kann man tauchen. Dazu kommt das Mentaltraining, denn ein positiver Gedanke braucht weniger Sauerstoff als ein negativer. Bei negativen Gedanken geht automatisch die Herzfrequenz nach oben – und je höher diese ist, desto schneller wird der Sauerstoff verbraucht, weil der Transport beschleunigt ist. Ich beginne einen Tauchgang mit 60 Schlägen pro Minute, dann geht mein Herzschlag auf 25 Schläge in der Minute runter. Das ist die Kunst, die für jeden erlernbar und trainierbar ist.

Sie haben Weltrekorde im Tiefs tauchen als auch im Streckentauchen unter Eis aufgestellt, sind als erster Mensch ohne Pressluftflasche eine Strecke von 101 Metern durch eine Höhle getaucht, ohne Möglich-

keit den Tauchgang abbrechen zu können. Im Gokyo See Nr.6 in Nepal, haben Sie einen der ersten Tauchgänge auf einer Höhe von 5.160 Metern unternommen und vieles mehr. Was reizt Sie daran, menschliche Grenzen auszuloten?

Für mich hat es zwei Komponenten. Auf der einen Seite wollte ich immer Dinge tun, die viele andere nicht für möglich gehalten haben. Bei meinem Tauchgang in Nepal haben Ärzte gesagt, es sei unmöglich, da oben die Luft so lange anzuhalten, weil aufgrund der Höhe der Sauerstoff in der Luft viel geringer ist. Dort, wo viele Bergsteiger froh sind, noch gehen zu können, willst du noch die Luft anhalten. Hier haben wir jetzt 21 Prozent Sauerstoff, in 5.000 Seehöhe nur mehr 14 Prozent. Das hat mich fasziniert, weil ich glaube, dass im Leben alles geht. Jeder Mensch kann alles erreichen, wenn er Lösungen sucht, anstatt Probleme zu wälzen. Das zweite ist, dass mich das Streckentauchen im Hallenbad nie interessiert hat. Wenn du in Höhlen in Mexiko gehst, dann erlebst du Abenteuer. Ich habe ein Jaguar-Skelett gefunden, Skeletteile einer Frau aus der Maya-Zeit, wo wir die Archäologen hinweisen konnten, die dann dort unten Grabstätten und Feu-

”
Stirbt der Hai, stirbt
der Mensch!
Vor 20 Jahren habe
ich die Schönheit
unter Wasser erlebt,
heute finde ich
Zerstörung.

Christian Redl





„Mit den Räubern im Meer kannst du genauso entspannt rumhängen wie mit Delfinen.“

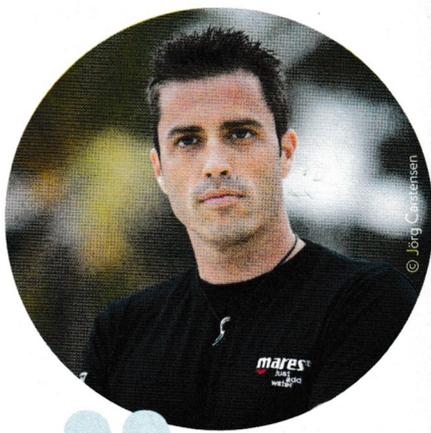
erstellen aus der Mayazeit gefunden haben. Das macht den Reiz aus, da geht es nicht mehr darum, einen Weltrekord aufzustellen oder einmal mehr im Guinnessbuch der Rekorde zu stehen. Es geht mir darum, an Orten tauchen zu können, wovon viele andere nur träumen können, wie etwa am Nordpol oder in Grönland.

Besonders das Eistauchen ist ja eine mentale Herausforderung ...

Ja, denn unter Eis weißt du, du kannst vom Einstiegsloch bis zum Ausstiegsloch über 100 Meter nicht auftauchen. Diese mentale Challenge interessiert mich: Wie weit kann ich meinen Geist treiben, damit er über meinen Körper siegt? Wir wissen aus vielen Sportarten und der Medizin, dass der Körper viel mehr zu leisten imstande ist, als wir glauben. Mein Kopf ist stärker als mein Körper. Das klingt für viele sehr dramatisch, denn was mache ich, wenn ich einen Krampf oder zu wenig Luft habe? Als Profitaucher bin ich auch im Worst-Case-Szenario besser ausgerüstet als ein Hobbytaucher, denn ich habe eine Rettungskette dabei: von Sicherungstauchern mit Flaschen, einem Arzt bis zum Hubschrauber, die ich auf Knopfdruck aktivieren kann. Deshalb kann ich auch über meine Grenzen gehen, alles andere wäre Harakiri.

Haben Sie jemals einen Tiefenrausch oder ein Blackout erlebt?

Ja, am Anfang meiner Karriere bin ich bei Rekordversuchen drei Mal über meine Grenzen gegangen und bewusstlos geworden. Einmal, weil ich krank war und dennoch den Weltrekord auf-



„**Jeder zweite Atemzug, den wir tätigen, kommt aus dem Meer.**“

Christian Redl

stellen wollte. Aus diesen Niederlagen habe ich viel gelernt, habe auch beim Training immer Partner dabei, die sofort wissen, was zu tun ist. Ich würde niemals alleine tauchen, denn wenn da etwas passiert, ist es tödlich – und ich hänge sehr an meinem Leben, auch aus Verpflichtung meiner Familie gegenüber. Meine Mama war noch nie bei einem Rekordversuch dabei, sie würde es nervlich nicht aushalten. Aber sie weiß mittlerweile, dass ich für jeden Rekordversuch, der zwei bis drei Minuten dauert, sechs Monate gezielt trainiere. Deshalb auch der Deal mit all

meinen Sponsoren: Wenn ich nicht 95 Prozent sicher bin, dass ich es schaffe, mache ich es nicht. Ein Restrisiko hat man immer. Ich lasse mir keinen Druck mehr aufbauen.

Was war Ihr gefährlichster Tauchgang?

Schwer zu sagen, weil ich im Wasser nichts als gefährlich erachte. Es gibt kein einziges Lebewesen im Meer, welches uns gefährlich werden würde. Es gibt nur eine unglückliche Zusammenfügung von Ereignissen. Wenn ich Angst hätte, würde ich mir selbst ein Limit setzen. Was ich habe, ist sehr viel Respekt vor der Leistung, aber auch vor den Lebewesen im Meer. Wenn es eine bedrohliche Situation gegeben hat, dann niemals von Seiten der Tiere, sondern weil ich falsch reagiert habe. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Hai angreift, ist sehr gering. Natürlich gibt es auch Krieger im Meer, aber mit denen kannst du genauso entspannt rumhängen wie mit Delfinen (*lacht*).

Der Taucher Jean-Michel Cousteau engagiert sich mit seiner Organisation „Ocean Futures Society“ für ein Bewusstseinsethos der Meere. Auch Sie wollen den Ozeanen eine Stimme geben...

Als Österreicher werde ich oft gefragt, wie ich dazu komme, die Ozeane schützen zu wollen. Dazu kann ich nur eines sagen: Jeder zweite Atemzug, den wir tätigen, kommt aus dem Meer. Würde das Meer also sterben, haben wir ein riesiges Problem, die größte ökologische Zeitbombe. Ich glaube, dass 99 Prozent der Weltbevölkerung nicht weiß, was unter Wasser passiert. Wir Taucher sehen aber die Wahrheit. Beispiel: Sie sehen die Weite des Meeres, viele schöne Korallen, bunte Fische – alles im grünen Bereich. Am nächsten Tag gehen Sie tauchen und sehen die komplette Zerstörung: Korallenbleiche! Zwei Drittel des Great Barrier Reefs ist tot! Unser Planet besteht aus drei Viertel Ozean, aber nur ein Prozent davon ist mit Korallen übersät. Aber in diesem einen Prozent leben 25



ICEMAN.

Eistauchen am Nordpol und in Grönland –
„Mein Kopf ist stärker als mein Körper.“

Prozent aller Meereslebewesen. Wenn die Korallen sterben, sind diese Lebewesen alle tot, weil sie keinen Lebensraum mehr haben.

Sie sagen: Wenn der Hai stirbt, stirbt der Mensch ...

Ja, denn wenn du den Hai aus der Futterkette nimmst, bricht die ganze Pyramide zusammen – das passiert gerade. Haie gibt es seit 450 Millionen Jahre, sie haben fünf Aussterbezeiten überlebt – da hat sich der Planet schon etwas überlegt. Und wir schaffen es, binnen 50 Jahren die Haie auszurotten. Der weiße Hai ist de facto ausge-

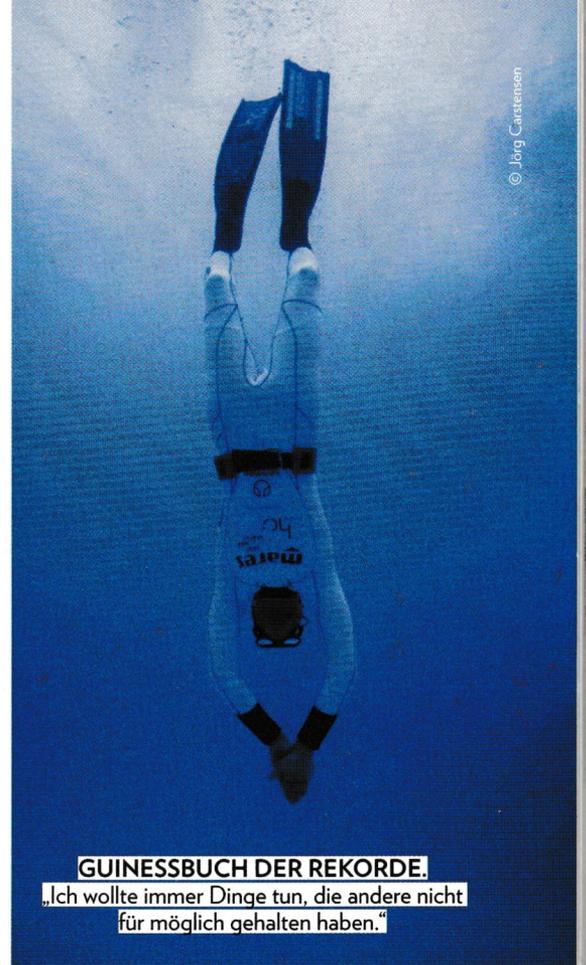
storben! Ja, Menschen haben Angst vor Haien. Jedes Jahr sterben sechs bis acht Menschen durch unglückliche Umstände mit Haien, aber wir gehen täglich milliardenfach ins Meer, zum Schwimmen, Tauchen oder Segeln – und es passiert nichts. Er ist also nicht das Monster. Der Mensch schützt halt nur das, was er kennt und liebt. Dazu kommt, dass das Haisteak das billigste Steak am Markt ist. In China auf Platz eins wegen der Haifischflossensuppe, Italien belegt Platz drei.

Zur Überfischung kommen aber noch andere Probleme ...

Ja, zum Beispiel die Schiffswracks in der Ost- und Nordsee. Im zweiten Weltkrieg wurden viele Schiffe versenkt, die sich jetzt durch den Rost zu zersetzen beginnen – und sie sind voll mit giftiger Munition! Wir müssen also unter die Oberfläche schauen, damit wir wissen, was zu tun ist. Da rede ich nicht nur von Plastikmüll, der in aller Munde ist, weil er der offensichtlichste ist. Deshalb setze ich mich mit vielen anderen Tauchern für die Erhaltung der Ozeane ein.

Sie haben mit „7Ozeans – for the Love of the Oceans“ eine eigene Organisation initiiert ...

Ja, was ich tun will, ist das Sprachrohr der Ozeane sein, weil ich authentisch berichten kann. Vor 20 Jahren habe ich die Schönheit unter Wasser erlebt, heute finde ich Zerstörung. Und ich will eine Plattform für Personen, Firmen, NGOs sein, welche Lösungen finden können. Dafür habe ich weltweit mit Meeresbiologen sieben Probleme definiert. Mit Dokumentarfilmen



GUINNESSBUCH DER REKORDE.

„Ich wollte immer Dinge tun, die andere nicht für möglich gehalten haben.“

will ich Aufklärung betreiben, denn das ist das Wichtigste.

Tut die Politik zu wenig?

Die Politik tut schon Einiges – aber was nützt es, wenn sich keiner an die Gesetze hält. Das Problem sind die öffentlichen Gewässer, wer kontrolliert sie? Nur drei Prozent der Ozeanflächen sind heute geschützt, und selbst die schaffen wir nicht zu kontrollieren. Wir müssten zumindest 30 Prozent der Wasserfläche als Naturschutzgebiet deklarieren, und diese mit Militär kontrollieren. Zweitens, die Industrie: Plastikmüll muss zu einer wertvollen, recyclebaren Ressource werden. Die dritte Säule ist jeder Einzelne von uns. Wir können uns nicht über die Politik oder die Industrie beschweren – denn: Wer wirft denn den Müll ins Meer? Da muss man ansetzen!

Wie geht es weiter?

Im Moment bereite ich mich gerade auf neue Weltrekorde vor, um die Ozeane zu retten. Es ist bereits fünf nach zwölf, aber es gibt noch Hoffnung ... ●

Auf www.christianredl.com können Sie in die Welt des Extremsportlers abtauchen.



MENTALE CHALLENGE.

100 Meter zwischen dem Einstiegs- und Ausstiegsloch – mit nur einem Atemzug unter Eis