



Die Atemberaubende Welt des Apnoetauchens: Rekorde und Risiken im Blick!

Erfahren Sie alles über die faszinierende Welt des Apnoetauchens, Rekorde, Risiken und Techniken im Luftanhalten.

Krone, Österreich - Apnoetauchen ist eine atemberaubende Sportart, die nicht nur Mut, sondern auch umfangreiche Atemtechniken erfordert. Im Durchschnitt können Menschen etwa ein bis eineinhalb Minuten die Luft anhalten. Für Profis sieht das jedoch ganz anders aus. Die talentierte Apnoetaucherin Jessea Lu hält mit unglaublichen 8 Minuten und 1 Sekunde den Rekord für das längste Luftanhalten, während der Kroatie Budimir Sobat sogar 24 Minuten und 33 Sekunden unter Wasser blieb, was ihn zum Weltrekordhalter macht. Wie **Krone** berichtete, ist das Apnoetauchen eine faszinierende Mischung aus körperlichem und mentalem Training, das in der Steinzeit begann, als unsere Vorfahren im Wasser nach Nahrung tauchten.

Die Risiken des Apnoetauchens

Wissenschaftler warnen jedoch davor, dass das übermäßige Luftanhalten gesundheitliche Risiken birgt. Während das Sitzen in der Badewanne einen für viele angenehmen Nervenkitzel bietet, führen längere Luftanhaltzeiten unter Wasser zu einem erhöhten Risiko für neurologische Schäden. Dies stellte das **Portal alleantworten.de** fest. Verhängnisvoll ist, dass die Signale zum Atmen verzögert werden können, was beim Tauchen fatal enden könnte. Bereits nach 18 Sekunden ohne

Luft droht die Ohnmacht.

Trotz dieser Gefahren zieht das Apnoetauchen immer mehr Menschen an. Abhängig von der Fitness können Erwachsene zwischen zwei bis drei Minuten die Luft anhalten, während Kinder es vermutlich nur eine Minute schaffen. Der Weltrekord des deutschen Apnoetauchers Tom Sietas wurde 2009 mit 10 Minuten und 12 Sekunden aufgestellt, bis er vom Franzosen Stéphane Mifsud übertroffen wurde, der den Rekord auf 11 Minuten und 35 Sekunden erhöhte. Solche Höchstleistungen verdeutlichen nicht nur die beeindruckenden Fähigkeiten von Apnoetauchern, sondern auch die Herausforderungen und die außergewöhnliche Anstrengung, die mit dieser Sportart verbunden sind.

Details	
Ort	Krone, Österreich
Quellen	• www.krone.at • alleantworten.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at