

Atmen

Lieber Ruedi G. aus Bern, wetten, Sie schaffen es nicht, bis zum Schluss der Lektüre dieser Askforce den Atem anzuhalten? Achtung, fertig, los!

Warnhinweis: Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden sind dringend gebeten, hier gemütlich ein- und ausatmend weiterzulesen.

Wir wären blöd, diese Wette gegen Vitomir Maričić einzugehen. Er könnte den Text etwa 20 Mal hintereinander durchlesen und zuletzt vielleicht sogar noch wiedergeben: Letztes Jahr schaffte der Freitaucher aus Kroatien den unglaublichen Rekord von 29 Minuten und 3 Sekunden, ohne Luft zu holen; die Guinness-Rekordjury schaute ihm dabei vom Rand eines Hotel-Schwimmbeckens aus sozusagen atemlos zu.

Gehen wir davon aus, dass Sie, Herr G., ein durchschnittlicher männlicher Erwachsener, vielleicht bereits etwas älter und untrainiert sind. Dann haben Sie jetzt, bei Sekunde 24, schon die Hälfte ihrer Restluft verbraucht. Voraussichtlich werden Sie nach ungefähr einer Minute wieder einatmen.

Maričić ist da natürlich im Vorteil: Als passionierter Freitaucher von 40 Jahren hat er sein Lungenvolumen stetig erhöht. Falls Sie es noch nicht tun: Gehen Sie joggen, Herr G., oder schwimmen Sie regelmässig, wie Maričić, das stählt nicht nur Ihre Lunge für kommende Askforce-Challenges, sondern strafft auch die äussere Erscheinung.

Hand aufs Herz: Sind Sie Raucher, Herr G.? Dann dürfte es für Sie noch schwieriger werden. Denn die Binsenwahrheit, dass rauchen schadet, gilt auch hier: Es schädigt die Alveolen und verringert die Lungenelastizität, was den Gasaustausch und somit das Luftanhalten erschwert. Zudem führen Entzündungen der Bronchialschleimhaut bei Belastung zu Atemnot. Aber es gibt auch gute Nachrichten: Nach einem Rauchstopp kann sich die Lunge erholen, und Sie können hier ohne unangenehme Nebeneffekte weiterlesen. Zwischenstand: Sie sind jetzt ungefähr bei 55 Sekunden.

Es sei eingeräumt: Maričić durfte vor seinem Rekordversuch minutenlang reinen Sauerstoff einatmen. Wir raten Ihnen aber in aller Deutlichkeit davon ab, es ihm gleichzutun, es sei denn, Sie sind Arzt oder in der Notfallmedizin tätig. Denn der menschliche Körper ist an den natürlichen Sauerstoffgehalt von 21 Prozent in der Luft angepasst, mehr oder weniger ist mittelfristig ungesund. Darum sind auch die sogenannten Sauerstoffflaschen der Taucher:innen nicht mit reinem Sauerstoff gefüllt.

Wie geht es Ihnen, Herr G.? Sind Sie noch da? Spass macht das ja nicht, dieses Luftanhalten, nicht wahr? Aber irgendwie spannend: Vielleicht erinnern Sie sich an die Luftanhalten-Wettbewerbe in der fünften Klasse. Zuerst stellte sich ein leichtes Schwindelgefühl ein, dann der kleine Grössenwahn, dann wurde es mühsam, bald lachten alle über den angespannten Gesichtsausdruck – und dann war fertig.

Jetzt haben Sie schon über 90 Sekunden geschafft. Respekt! Darum bringen wir jetzt die ultimative Herausforderung: Halten Sie sich auch noch die Nase zu und summen Sie mit: «Atemlos durch die Nacht, bis der neue Tag erwacht». Danke. Sie dürfen jetzt getrost Luft tanken.

Ach ja: «Atmen ja oder nein?», lautete Ihre Frage. Wir sind sehr dafür.