



## Sie schwimmt ...

... durch Meerengen in aller Welt, bis zu 15 Stunden ohne Pause: **Nathalie Pohl** will im September die Ocean's Seven vollmachen und von Schottland nach Irland durchziehen

INTERVIEW: TINKA DIPPEL

– weil ich ohne Boot keine Orientierung habe und wegen der Kälte.

*Einen Neoprenanzug darfst du nicht tragen, oder?*

Genau, nach den offiziellen Regeln ist das nicht erlaubt. Der Grund: Als der erste Mensch den Ärmelkanal durchschwommen hat, war der Neo noch nicht erfunden.

*Welche war deine wärmste Meerenge?*

Der Kaiwi-Kanal in Hawaii. Der Pazifik wird eigentlich nie so richtig kalt. Und wenn dann noch die Sonne scheint, kann es unter der Badekappe sehr heiß werden. Der Kaiwi-Kanal ist die längste Etappe der sieben, für die gut 44 Kilometer habe ich etwas mehr als 15 Stunden gebraucht.

*Wenn du so lange pausenlos schwimmst, das muss ein sehr spezieller Zustand sein.*

Ja, ich bin da draußen mit meinen Gedanken allein. Früher bin ich Rennen im Becken geschwommen, da war es laut, alle haben geschrien. Wenn ich jetzt im Meer schwimme, und es wird Nacht, höre ich nur meine Arme, die eintauchen. Das sind intensive Erlebnisse, die lange hängen bleiben.

*Noch ein Unterschied vom Meer im Vergleich zum Becken: Es lebt. Hattest du gelegentlich Begleiter?*

Einmal haben mich Delfine begleitet, das vergesse ich nie. Sie waren rund eineinhalb Stunden bei mir, sind unter mir und dem Boot durchgetaucht. Sie haben sogar gewartet, als ich eine Trinkpause gemacht habe, und sind dann mit mir weitergeschwommen.

*Wie funktioniert so eine Trinkpause auf dem Meer?*

Die ersten drei Stunden trinke ich jede Stunde, danach jede halbe Stunde. Das Boot darf ich nicht berühren, die Flasche – eine ganz praktische, die ich nur aufklappen muss – kommt an einem Seil von dort geflogen.

MERIAN *Wie viel schwimmst du am Tag?*

NATHALIE POHL Unter der Woche im Schnitt drei, vier Stunden am Tag. Am Wochenende schon mal sechs Stunden. Das kommt aber darauf an, wann das nächste große Schwimmen ansteht.

*Und wann steht der Nordkanal an?*

Mitte September. Das ist die Meerenge, mit der ich meine Ocean's Seven vollmachen möchte. Aber auch

die kälteste der sieben, das Wasser zwischen Schottland und Irland hat um die 13 Grad, deshalb muss ich spezielles Kältetraining machen.

*Wie trainierst du für das eisige Wasser?*

Ich war im Februar auf Mallorca, da hat das Mittelmeer noch die perfekte Temperatur. Die Kälte macht viel mit dem Körper, ich habe meinen dadurch neu kennengelernt. Auf langen Strecken schwimme ich nicht allein

Ich trinke vor allem Tee und Cola ohne Kohlensäure. So kann ich auch 15 Stunden durchhalten.

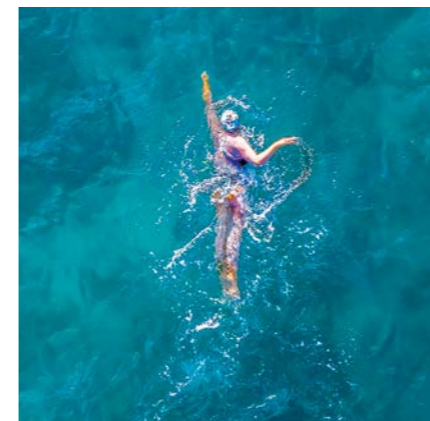
*Nimmst du eigentlich auch das Wasser an sich unterschiedlich wahr?*

Oh ja! Das schlimmste Wasser war das in New York, da bin ich für die Triple Crown einmal um Manhattan rumgeschwommen und musste sogar vorher so eine Art Schluckimpfung zu mir nehmen. Der Pazifik ist ziemlich klar. Und auch als ich von Menorca nach Mallorca geschwommen bin, war die Wasserqualität gut. Das Mittelmeer ist für mich das angenehmste Meer zum Schwimmen, meist ruhig und entspannt.

*Wie bist du eigentlich dazu gekommen, durch die Weltmeere zu schwimmen?*

Durch ein Buch: „Die Eismeer schwimmerin“ von Lynne Cox, sie beschreibt sehr genau, wie sie durch den Ärmelkanal schwimmt. Und jetzt habe ich mein eigenes Buch geschrieben und bin selbst durch dem Ärmelkanal geschwommen. Das ist acht Jahre her – Zeit, im September die Ocean's Seven vollzumachen. Und dann möchte ich einen Swim in Tasmanien machen, vor allem wegen der Landschaft dort.

**„Im Meer bin ich zu Hause“ heißt das Buch, in dem Nathalie Pohl über sich und ihr Element und den Rauschzustand beim Schwimmen schreibt (Polyglott, 2024, 256 Seiten)**



FOTOS: LASSE SCHNEPPENHEIM; MARC LE CORNU; HENNING HEIDE



## ... er wandert

Seine Beinprothese hat ihn noch nie von seinen Zielen abgehalten: **Mario Galla** ist ein gefragtes Model, zieht Bergpfade aber Laufstegen vor. Das Wandern hat ihn selbstbewusster gemacht

INTERVIEW: ANTONIA AUST

MERIAN *Wandern statt Modeln, wie kam es dazu?*

MARIO GALLA Das war auf dem Peak meiner Karriere, ich hatte viele Buchungen, und dann kam Corona. Mein Körper wehrte sich schon länger gegen den Stress, ich hatte einen Tinnitus, der mich bis heute begleitet. Von einem Tag auf den anderen habe ich alles runtergefahren und mir zur Beruhigung auf Youtube Wandervideos angesehen. Das fand ich

cool. Ich bin schon immer viel in der Natur gewesen, weil ich einen Hund habe, und das habe ich dann immer mehr ausgedehnt. Das hat mir viel Spaß und Freude gebracht und auch innere Ruhe und Stärke. Irgendwann habe ich angefangen, die Wanderungen per Video zu dokumentieren.

*Was hat das Wandern bei dir verändert?* Eigentlich alles. Du gehst bis an deine Grenzen und bist gleichzeitig super ➤

## INTERVIEW

ausgeglichen. Die Natur wirkt so auf dich ein, dass du eine innere Ruhe bekommst. Dein Ego spielt keine Rolle, diese ganze materielle Welt spielt keine Rolle mehr. Du bist frei.

*Inwieweit beeinträchtigt dich deine Behinderung beim Laufen?*

Lange laufen bedeutet für mich schon irgendwann eine ziemlich große Anstrengung. Beim Modeln waren die Laufstege nicht das Problem, sondern eher diese ganzen Castings. Während der Fashion Weeks machst du teilweise 13 bis 14 Castings am Tag, du musst die ganze Zeit kreuz und quer durch die Stadt. Wenn ich das im Nachhinein betrachte, war das mein erster Berührungspunkt mit vielem Laufen und großer Belastung.

*Wenn du heute wanderst, bist du meistens allein unterwegs. Bist du da schon mal in eine brenzlige Situation gekommen?*

Ich war mal in Italien auf einem Berg, alles war neblig, und da ist meine Prothese kaputtgegangen. Ich habe einen Carbonfuß, und der ist gebrochen. Damit konnte ich dann nicht mehr gehen, musste ja aber trotzdem runterkommen. Der Abstieg war eine Tortur. Ich habe fünf Stunden gebraucht statt einer. Seitdem habe ich immer ein Notfallkit dabei, damit ich so was zur Not repariert kriegt. Gleichzeitig sind es diese Grenzerfahrungen, in denen du siehst, wozu du fähig bist. Sowohl physisch als auch mental.

*Was machen solche Erfahrungen mit deinem Selbstbewusstsein?*

Wenn man das Wandern mit dem Modeln vergleicht, ist es so: Dieses ganze Model-Ding ist ein Ego-Gestreichele. Man bekommt ein aufgeblasenes Selbstbewusstsein, das aber auf einem Kartenhaus steht. Es hat mir nie wirkliches Selbstvertrauen gegeben; wenn der nächste Job nicht kommt, wirst du sofort unsicher.



»Das Wandern ist eine Lebensverlängerung für mich. Weil ich die Zeit ganz anders wahrnehme«

Wenn du aber nur mit dir und mit deinen körperlichen Fähigkeiten beim Wandern bist, kommt man in Situationen, in denen man wirkliches Selbstvertrauen erlangt. Weil man weiß, wozu man fähig ist.

*Welche Momente berühren dich beim Wandern besonders?*

Jede Wanderung ist ein eigenes Erlebnis, das für immer in meiner Erinnerung bleibt. Es ist wirklich eine Lebensverlängerung für mich. Ich nehme die Zeit in meiner Erinnerung ganz anders wahr.

*Wandern verändert dein Zeitgefühl?*

Genau, ich verlängere die Zeit dadurch, dass ich wandere, weil ich da wirklich im Jetzt bin. Ich denke nicht an gestern, ich denke nicht an morgen. Ich mache nur einen Schritt vor den anderen, und ich gucke mir die schöne Umgebung an.

**Seine Wanderungen, wie hier auf dem Wichren in Bulgarien, hält Mario Galla auf seinem Youtube-Kanal „Hikesome“ fest**

*Ist das überhaupt der Trick im Leben?*

Das kann man so sagen. Wenn man große Hürden überwinden muss, denkt man oft, man steht vor einer Wand und weiß gar nicht, wie man es angehen soll. So ist es auch beim Wandern. Dann machst du einfach einen Schritt vor den anderen, und am Ende bist du eine Riesenstrecke gewandert. So kann man auch andere Challenges in Tausende kleine Einzelteile untergliedern und dann jeden Tag ein bisschen was da dran machen.

*Welche Rolle spielt Freiheit für dich beim Wandern?*

Ich habe beim Wandern das größte Freiheitsgefühl, weil ich für mich selbst verantwortlich bin. Keiner redet mir rein. Und die Natur ist immer ehrlich zu dir. Sie zeigt dir, wenn du dir zu hohe Ziele setzt. Sie belohnt dich mit schönen Momenten. Du kannst ungezwungen dort existieren, einfach, wie du bist, keiner urteilt über dich, keiner will etwas von dir.

*Was würdest du Menschen raten, die sich auch mehr bewegen wollen und sich jetzt von dir motiviert fühlen?*

Fang einfach an! Setz dir nicht zu große Ziele, sodass es gerade am Anfang immer weiter Spaß macht. Such dir das nächste Naturschutzgebiet. Wenn du über eine ganze Zeit jeden Tag 10 000 Schritte gehst, macht das etwas mit dir, mit deinem Wohlbefinden, aber auch mit deinem Körper. Ich habe das Gehen normalisiert, wenn Freunde drei oder vier Kilometer entfernt sind, gehe ich zu Fuß. Du brauchst kein Fahrrad. Du brauchst kein Auto. Du brauchst kein Geld, um irgendwo hinzukommen. Du gehst einfach. Für mich ist es irgendwie zu einer Superkraft geworden. ❖