

Im Meer ist sie zu Hause

Im Meer kämpft sie sich bis zu 15 Stunden am Stück durch Marathonstrecken – gegen starke Strömungen und hohe Wellen, in Haigewässern oder nachts in völliger Dunkelheit. Nathalie Pohl gehört zu den besten Freiwasserschwimmerinnen der Welt. Ihr Traum: die Ocean's Seven, die gefährlichsten Meerengen der Welt, als erste Deutsche zu durchschwimmen. Ihre Liebe für das Schwimmen möchte die 29-Jährige teilen. Dabei liegen ihr die Kleinsten besonders am Herzen, erzählt die Hessin im Interview mit dem Lebensretter.

Nathalie, wie wird man zur Extremschwimmerin, die allein durch die Ozeane der Welt schwimmt?

Ich schwimme, seit ich fünf bin, und war seitdem fast immer in der Schwimmhalle. Ich bin früher Wettkämpfe im Becken bis zu den Deutschen Meisterschaften geschwommen. Vor mehr als zehn Jahren folgte der Wechsel ins Freiwasser. Ich wollte mir neue Ziele setzen, etwas ganz anderes versuchen, und bereitete mich darauf vor, den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Diesen ersten Versuch bezahlte ich fast mit dem Leben. Aber statt aufzugeben, habe ich mein Training komplett umgestellt und wollte es erst recht schaffen. Durch meine Vorbereitung habe ich erfahren, dass der Ärmelkanal eine Etappe der Ocean's Seven ist. So entstand die Idee, diese als erste deutsche Frau zu durchschwimmen.

Sechs der sieben Etappen hast du bereits gemeistert. Im September soll der Nordkanal zwischen Irland und Schottland folgen. Wie bereitest du dich auf diese Herausforderungen vor?

Ich dusche sowieso kalt. Auch Eisbäder helfen. Ich bin so viel wie möglich in kalten Gewässern unterwegs, um meinem Körper gar keine Chance zu geben, sich wieder an wärmeres Wasser zu gewöhnen. Dafür war ich im Frühjahr viel auf Mallorca. Da hatte das Wasser eine Temperatur von 13 Grad – so wird es im September im Nordkanal auch in etwa sein. Selbst wenn ich das eigentlich gar nicht mag, aber da muss ich jetzt durch. Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu essen – einerseits, um dem Körper die nötige Energie zu geben, aber auch, um eine gewisse Schutzschicht aufzubauen.



Du hast während deiner Reise um die Welt viel erlebt. Was hast du dabei über dich gelernt?

Ich habe mich sehr verändert. Meine Erfahrungen haben mich demütig gemacht. Ich habe verstanden, dass wir Menschen nur Gäste auf der Erde sind. Gerade wenn man zwischen Plastikmüll und Europaletten herumschwimmt, wird einem bewusst, wie fahrlässig wir mit der Natur umgehen. Und ich habe gelernt, dass man viele Dinge im Leben nicht planen kann. Man muss alles so nehmen, wie es kommt, darf nicht aufgeben und muss das Beste daraus machen.

Du schwimmst von klein auf. Wie denkst du darüber, dass viele Kinder am Ende der Grundschule noch unsicher im Wasser sind?

Es macht mich traurig, dass viele Kinder gar nicht oder nicht richtig schwimmen können. Denn Schwimmen ist überlebenswichtig. Nur wer das kann, der kann sich im Wasser ohne Angst bewegen und Spaß haben.

Wie eine Umfrage von forsa im Jahr 2022 zeigte, können Kinder aus ärmeren Verhältnissen viel öfter nicht schwimmen. Daran möchtest du etwas ändern.

Genau. In erster Linie spielen hier die finanziellen Mittel eine große Rolle. Schwimmkurse sind rar und oft nicht wirklich günstig. Zum anderen sind sie meist schon monatelang vorher ausgebucht und nicht jeder hat das auf dem Schirm. Daher möchten wir gerade benachteiligte Kinder hier besonders fördern. Ich bin Gründungsmitglied im Verein »Menschen brauchen Menschen«. Wir setzen uns unter anderem für die kostenlose Teilnahme von Kindern an Schwimmkursen in Nürnberg und auch in Marburg, wo wir mit der DLRG Ortsgruppe kooperieren, ein. <



Gewinnspiel: Im März veröffentlichte Nathalie Pohl ihr Buch »Im Meer bin ich zu Hause«. Darin beschreibt sie ihre Liebe zum Schwimmen und nimmt die Leserschaft mit in die Welt des Leistungssports. Auf 256 Seiten gibt die Extremschwimmerin Einblicke in ihr tägliches Training, beschreibt besondere und kritische Situationen im Wasser und lässt außergewöhnliche Momente lebendig werden. Leserinnen und Leser des Lebensretters haben die Chance auf ein persönliches Exemplar. Die DLRG verlost insgesamt fünf Stück. Alle Infos auf: dlrg.de/gewinnspiel