

ABENTEURERIN DER WELTMEERE

THOMAS LELGEMANN

Extremschwimmerin Nathalie Pohl will als erste Deutsche die Ocean's Seven meistern – dafür fehlt der Marburgerin nur noch eine letzte Herausforderung

In diesem Jahr will **Nathalie Pohl** Geschichte schreiben und als erste Deutsche (und jüngste Schwimmerin überhaupt) die Ocean's Seven absolvieren. Sieben Meerengen auf fünf Kontinenten müssen dafür durchschwommen werden, der Marburgerin fehlt als letzte noch der 34 Kilometer breite Nordkanal zwischen Irland und Schottland, den sie im September in Angriff nehmen will. Kürzlich hat die 29-Jährige ein Buch über ihre Erlebnisse im Freiwasser veröffentlicht – „Im Meer bin ich zu Hause. Wie ich meinem Traum folge und alleine durch die Ozeane der Welt schwimme“, das im Verlag Gräfe und Unzer erschienen ist. Im Interview spricht Pohl über einen prägenden Fehlversuch, Futter gegen die Kälte und spielerische Wegbegleiter.

Sind Sie eine Abenteuerin?

Nathalie Pohl: Ja, ein bisschen irgendwie schon. Ich bin schon immer auf der Suche nach Abenteuern gewesen.

Gerät man auch in bedrohliche Situationen?

Man versucht vorher immer, die Risiken so gering wie möglich zu halten. Aber Extremschwimmen findet nicht im

Becken, sondern im offenen Meer statt, selbstverständlich birgt das Gefahren. Als ich vom Beckenschwimmen zum Freiwasserschwimmen gewechselt bin, war mein ganz großes Ziel, einmal den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Dass das nicht ganz so einfach wird, habe ich auf die ganz harte Tour erlebt, weil ich nach zwölf Stunden aus dem Wasser geholt werden musste. Ich hatte zu viel Salzwasser geschluckt, sodass meine Lunge vollgelaufen war.

Schwebten Sie in Lebensgefahr?

Ja. Ich lag auf der Intensivstation. Meine Lunge musste ausgepumpt werden. Es hört sich vielleicht komisch an, aber im Nachhinein war es gut, dass es so passiert ist.

Warum?

Ich habe mich dann gefragt: Kannst du das überhaupt schaffen, oder hast du dir zu viel zugemutet? Ich habe gemerkt, ich muss einiges anders machen. Glücklicherweise habe ich den Briten **Adam Walker** kennengelernt, der die Ocean's Seven schon bewältigt hatte. Über ihn bin ich darauf gekommen, das Projekt Ocean's Seven selbst anzugehen. Bis dahin hatte ich davon noch nicht gehört und wollte eigentlich nur den Ärmelkanal durchschwimmen. Ich habe so viel dazugelernt, was ich im normalen Alltag niemals so erfahren hätte. Zum Beispiel: Dinge so zu nehmen, wie sie kommen. Manches hätte eventuell nicht unbedingt so passieren müssen, aber insgesamt bin ich sehr glücklich. Ich schwimme in der Natur. Da kann man nicht alles voraussehen.

Haben denn Ihre Eltern nicht mal gesagt: Nathalie, muss das sein? Als Eltern macht man sich ja Sorgen, wenn die Tochter auf der Intensivstation liegt.



Natürlich haben sich meine Eltern in diesem Moment sehr um mich gesorgt, aber sie haben mich immer unterstützt, meinen Weg zu gehen. Meine ganze Familie fiebert bei jeder Querung mit. Mein Papa war schon immer bei meinen Schwimmwettkämpfen dabei und begleitet mich auch bei meinen Ocean's-Seven-Projekten. Egal ob auf Hawaii oder in Neuseeland, er steht mir von einem Begleitboot aus zur Seite.

Sind Sie schon einmal einem Hai im Wasser begegnet?

Nein, aber schon mehrmals Delfinen. Im Catalina Channel in Kalifornien habe ich mich zunächst sehr erschrocken, weil es mitten in der Nacht war. Ich habe plötzlich einen Schatten unter mir gesehen. Ich dachte, es sei ein Hai. Aber es war ein Delfin. Das schönste Erlebnis mit Delfinen hatte ich bei meinem ersten Versuch in Neuseeland. Da sind mehrere Tiere ungefähr zwei Stunden lang mit mir geschwommen. Sie haben richtig mit mir und meinem Begleitboot gespielt. Das sind Momente, die vergisst man nicht.

Ihren ersten Versuch, sich an die Kälte beim Schwimmen zu gewöhnen, haben Sie auf Mallorca unternommen. Wie war das?

Es war ein Qualifikationsschwimmen für den Ärmelkanal. Es war Anfang April, und das Wasser hatte 15 Grad. Bis dahin war ich nur das warme Becken gewöhnt. Ich kannte kaltes Wasser nur unter der Dusche. Ich habe auf Mallorca erfahren müssen, dass das Schwimmen im Meer komplett anders ist und dass ich noch nicht sechs Stunden bei so niedrigen Temperaturen ohne Neoprenanzug schwimmen kann. Ein Jahr und Hunderte Trainingseinheiten später war ich bereit.

Wie gewöhnt man sich an die Kälte? André Wiersig, der bisher einzige deutsche Schwimmer, der die Ocean's Seven geschafft hat, kaufte im Baumarkt eine Tonne und füllte sie mit Grundwasser. 20 Minuten in sechs Grad kaltem Wasser, das war sein morgendliches Gewöhnungsprogramm. Wie haben Sie sich abgehärtet?

Bei mir klappt es mit dem Reinsetzen in eine Eistonne nicht so. Ich bin eher der Typ, der zur Vorbereitung so oft es geht an den Wettkampfort fährt. So auch jetzt zur Vorbereitung auf meine letzte Etappe der Ocean's Seven, den Nordkanal. Anfang September werden es dort nicht mehr als 14 Grad sein. Deswegen habe ich schon im Winter, wann immer es mir möglich war, in Portugal trainiert oder war im Frühling oft auf Mallorca. So kann ich meinen Körper an die Kälte gewöhnen, das lässt sich im Becken nicht trainieren.

Haben Sie sich mit André Wiersig ausgetauscht?

Ja. Wir haben uns mehrfach unterhalten. Er hat mir einige Tipps gegeben. Es gibt ja auch nur 22 Menschen auf der Welt, die bisher die Ocean's Seven geschafft haben.

Für seine Abenteuer im Meer hat sich Wiersig Fett „angefressen“, wie er es nennt. Nur so ist die Kälte auszuhalten. Von 88 Kilo steigerte er sein Gewicht auf 112. Er hat es mit Eiscreme geschafft.

DIE OCEAN'S SEVEN

Die Ocean's Seven umfassen sieben Meerengen. Sie zu bewältigen gilt als ultimative Herausforderung im Langstreckenschwimmen – analog zu den Seven Summits im Bergsteigen mit den höchsten Gipfeln jedes Erdteils. Folgende Strecken sind dabei:

Straße von Gibraltar

Marokko und Spanien – 14km

Tsugaru-Straße

Inseln Honshu und Hokkaido, Japan – 20km

Cookstraße

Süd- und Nordinsel Neuseelands – 26km

Nordkanal

Irland und Schottland – 34km

Ärmelkanal

England und Frankreich – 34km

Santa-Catalina-Kanal

Santa Catalina Island und Los Angeles, USA – 34km

Kaiwi-Kanal

Inseln Moloka'i und O'ahu, Hawaii – 44km



Jeden Abend hat er zwei große Becher mit dem Esslöffel in sich hineingeschaufelt. Wie machen Sie es?

Als ich im Ärmelkanal geschwommen bin, habe ich definitiv zu wenig gewogen. Ein höheres Gewicht hilft gegen die Kälte. Man muss sich sozusagen sein eigenes „Biopren“ anessen. Anzüge sind ja bei uns nicht erlaubt. Vom normalen Schönheitsideal eines Schwimmers muss man sich verabschieden, wenn man durch die Meere schwimmt.

Haben Sie als Frau damit Probleme?

Es gibt natürlich Schöneres, als fünf bis acht Kilo zuzunehmen. Aber ich habe mich damit abgefunden, weil das Schwimmen sonst lebensgefährlich wäre.

Wie viele Kilometer schwimmen Sie pro Woche in der Vorbereitung?

Den größten Teil meines Trainingsprogramms absolviere ich nach wie vor im Becken. Sechs Stunden am Tag zwischen 20 und 25 Kilometer. Aber die Anteile des Trainings draußen zur Vorbereitung auf die Kälte sind für den Nordkanal enorm gestiegen.

Das Buch „Die Eismeerschwimmerin“ von Lynne Cox hat dann endgültig den Ausschlag gegeben, im Meer statt im Becken zu schwimmen?

Das Buch hat mich unglaublich motiviert und hat mich tatsächlich zum Wechsel ins Meer bewogen, ohne dass ich wusste, was mich erwartet.

Sie haben kürzlich selbst ein Buch veröffentlicht: „Im Meer bin ich zu Hause“. Wie kam es dazu?

Im Laufe der letzten zehn Jahre habe ich in den Meeren dieser Welt viel erlebt. Das wollte ich für mich unbedingt festhalten und so war die Idee geboren, selbst ein Buch zu schreiben. Gleichzeitig möchte ich damit den Menschen Mut machen, an sich und ihre Träume zu glauben. Wer etwas wagt und nicht aufgibt, der wird vom Leben belohnt. Dass ich es mit meiner Geschichte sogar in die „Spiegel“-Bestsellerliste geschafft habe, macht mich unfassbar stolz.

Was machen Sie, wenn Sie nicht im eiskalten Wasser schwimmen?

Ich habe Sport studiert. Ich bin seit einigen Jahren an einem Start-up als Investorin und Partnerin beteiligt: RESTUBE. Das Unternehmen stellt kleine „Bojen-Taschen“ her, die man wie einen Airbag mit in den See oder ins Meer nehmen kann. Wenn man Probleme hat, beispielsweise einen Krampf, zieht man an einem Auslöser. Dann bläst sich die Tasche auf, und man ist sicher. Das Design meiner Special Edition basiert auf meinem Tattoo, das eine kleine Welle zeigt. Sie erinnert mich immer an den Ozean und seine Kraft! Ich habe mir dieses Tattoo direkt nach meinem ersten – gescheiterten – Versuch, den Ärmelkanal zu durchqueren, stechen lassen. Es verdeutlicht mir, dass man im Leben etwas wagen muss, auch mit dem Risiko zu scheitern, denn ohne Scheitern kann es keinen Erfolg geben.

Sie engagieren sich auch sozial. Erzählen Sie uns etwas darüber.

Das stimmt. Ich bin Gründungsmitglied des gemeinnützigen Vereins „Menschen brauchen Menschen e. V.“ (MbM), der sich maßgeblich für die Unterstützung von benachteiligten Kindern und Jugendlichen einsetzt. Mir liegt das Thema Schwimmenlernen am Herzen. Ich war beispielsweise im vergangenen Jahr mehrfach mit Kindern im Wasser – drin im Becken und sogar draußen im See. Ich unterstütze beispielsweise über den Verein MbM e. V. ein Projekt, das Kinder schon im Kindergarten gemeinsam mit ihren Erziehern an das Schwimmen heranzuführt. Denn leider kommen viele Kinder erst in der Schule mit dem Schwimmen in Kontakt. Das halte ich persönlich für sehr spät. Das Projekt „Rette sich, wer's kann“ setzt hier viel früher an und hilft Kindern vor dem Schulalter, sich an das Wasser zu gewöhnen und schwimmen zu lernen. Ich bin dankbar für alle Unterstützung, die ich erhalten habe, und möchte auch etwas zurückgeben.

