

Exklusiv: Gewinne, die man nicht kaufen kann

myself

JUNI 2025
4,90 €
DEUTSCHLAND
5,20 € ÖSTERREICH
SFR 8,30 SCHWEIZ

KNIGGE 2025

Willst du irgendwann Kinder?

Fragen, die man
heute nicht
mehr stellen
sollte

Neues von der
Schilddrüse
7 überraschende
Fakten

Ich fühle mich wohl mit mir

Beach-Body ohne Stress

Plus: Warum uns
schwimmen so guttut

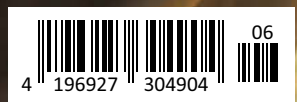
20 **myself**
Jahre

Mehr
Begeisterung,
bitte!
Was wieder
Lust aufs
Leben macht

Fröhlich,
stylish,
bunt

Blau und Braun,
Beige und Grün –
Modekombis
für Mutige

Den Sex
ihres Lebens
...hatte sie mit
einer Frau



Im Flow

Schwimmen ist mehr als
Workout: drei Frauen über
ihre Liebe zum Wasser

INTERVIEWS: Bettina Sahin

Der schönste Moment
bei einer langen Strecke?
„Wenn ich allmählich
wieder Sand unter den
Füßen sehe und weiß,
gleich ist es geschafft“,
sagt Profi Nathalie Pohl.

Im Wasser hat alles andere Zeit. Die Einkaufsliste, der volle Wäschekorb, die 53 ungelesenen E-Mails. All das kann warten, während man sich auf die immer gleiche, rhythmische Bewegung konzentriert und einen Schwimmzug nach dem nächsten macht. Fast unbemerkt wird dabei der ganze Körper gestärkt. „Alle Muskelgruppen sind aktiv, das verbessert Ausdauer und Kraft“, sagt Personal Trainerin und Triathlon-Coach Kerstin Rohr. Und das Beste: „Schwimmen ist ein Sport für alle. Es ist gelenkschonend und bis ins hohe Alter möglich.“ Und wenn die Puste wegbleibt? Atmen, ruhig und kontrolliert atmen, so der Profi. Vor allem beim Kraulen, wo der Kopf die meiste Zeit unter Wasser ist und zum Luftholen gedreht werden muss, sollte man das vorab trainieren. Ein weiterer Tipp: die Gleitphasen verlängern, indem man sich unter Wasser möglichst lang macht und eine gute Körperspannung aufbaut. So kommt man schnell und energiesparend voran. Wer es nicht so eilig hat, lässt sich zwischendurch einfach mal treiben. So viel Zeit muss sein.

Die Extremschwimmerin

Nathalie Pohl, 30, aus Marburg

Sie hat als erste Deutsche die „Ocean's Seven“ gemeistert und durchschwamm die sieben gefährlichsten Meerengen der Welt. Die längste Strecke: der Kaiwi-Kanal im Pazifischen Ozean. Für 44 Kilometer war sie 15 Stunden unterwegs.

Woran denkt man, wenn man so lange im Wasser ist?

Ich zähle meine Atemzüge. In der Situation wäre es gefährlich, nicht im Moment zu bleiben und zum Beispiel an eine heiße Dusche zu denken. Nach zwei, drei Stunden komme ich in eine Art Trance und schwimme einfach immer weiter.

Keine Angst vor Haien?

Nein, aber den nötigen Respekt. Ich weiß, dass ich da draußen nur zu Gast bin und es das Zuhause von vielen Lebewesen ist. Es kam auch schon vor, dass ich plötzlich einen großen, dunklen Schatten unter mir gesehen habe. Bis jetzt waren es zum Glück immer Delfine.

Sie schwimmen am liebsten nachts im Meer. Warum?

Da herrscht eine Ruhe, die man sonst nirgends erlebt. Dazu der Sternenhim-

mel... Und ich bin ja nicht allein. Bei den großen Strecken ist immer ein Begleitboot mit meinem Trainer und meinem Vater bei mir. Die reichen mir zwischendurch Wasser, Tee oder Suppe.

Und davor gibt es Nudeln mit Butter?

Ja, das ist mein Ritual. Man verbrennt beim Schwimmen so viel Energie. Da kann man gar nicht genug Kohlenhydrate vorab essen.

Sie haben für die „Ocean's Seven“ ja auch extra zugenommen...

Auf den Strecken herrschen strenge Regeln. Man darf zum Beispiel keinen Neoprenanzug tragen. Körperfett ist also die einzige Möglichkeit, sich vor dem kalten Wasser zu schützen. Und ich habe vorab ein Kältetraining absolviert, was auch bedeutet: jeden Morgen kalt duschen.

Ihr nächstes Ziel?

Aktuell bereite ich mich auf eine Strecke mit über 100 Kilometern vor. Dafür trainiere ich jeden Morgen zwei, drei Stunden im Hallenbad. Am Nachmittag mache ich dann Krafttraining oder hänge eine zweite Schwimmereinheit dran.

Das viele Training strapaziert bestimmt Haut und Haar...

Die haben sich mittlerweile an Salz- und Chlorwasser gewöhnt. Für aufwendige Beauty-Routinen habe ich keine Zeit. Ich dusche zweimal am Tag und lasse die Haare dann an der Luft trocknen. Umso schöner ist es, wenn ich für besondere Anlässe mal mehr machen kann. Aber eigentlich sind meine Haare immer nass. ➤



Nathalie Pohl (o.) trainierte zwölf Jahre für den Langstrecken-Wettbewerb „Ocean's Seven“.

Die Kraulerin

Karolina Schneider,
45, Pressereferentin
aus München

Besser geht immer, findet die Hobby-Schwimmerin. Sie besucht regelmäßig Kurse, um ihre Technik zu verbessern. *Jeder macht Yoga oder Pilates, Sie haben mit Ende 30 zum ersten Mal Schwimmunterricht genommen. War das nicht komisch?*

Überhaupt nicht! Ich bin am Bodensee aufgewachsen, Schwimmen habe ich von meinen Eltern im Strandbad gelernt. Als Erwachsene hat mich die Technik interessiert, vor allem beim Kraulen. Beim Kurs habe ich viele nette Leute kennengelernt.

Kraulen ist ja viel schwieriger als Brustschwimmen...

Stimmt, am Anfang hatte ich oft das Gefühl: „Huch, ich krieg keine Luft.“ Man



Ein Muss beim Kraulen: eine gute Schwimmbrille. „Und Concealer, um danach die Abdrücke zu kaschieren“, sagt Karolina Schneider.

atmet über Wasser ein und unter Wasser aus, das kostet Überwindung. Aber das kann man lernen, egal, wie alt man ist. Mittlerweile genieße ich das Abtauchen, im wahrsten Sinne des Wortes. Beim Joggen hast du immer das Handy dabei und Musik auf den Ohren. Beim Schwimmen ist da einfach: nichts.

Und wie oft schwimmen Sie?

Mindestens zweimal pro Woche. Und im Urlaub springe ich überall rein...

Mit Schwimmhaube?

Unbedingt! Ich habe lange Haare, und die hängen sonst beim Auftauchen über der Brille. Mittlerweile gibt es auch angenehme Modelle aus Silikon.

Schwimmen entspannt, ist aber auch ein gutes Training, oder?

Vor allem für den Schulter- und Rückenbereich. Dadurch hat sich auch meine Haltung verbessert – ideal, wenn man wie ich viel am Schreibtisch sitzt.

Die Entspannungs- schwimmerin

Lovis Messerschmidt, 36,
freie Art-Direktorin und
Autorin („Lovis kocht“,
Dumont) aus Schwerin

Schwimmen ist Selfcare, sagt Lovis Messerschmidt. Sie steht jeden Morgen um 7.30 Uhr am See.

Und dann mit einem Kopfsprung reinspringen?

Sofort! Ins Wasser einzutauchen, ist für mich wie eine Dopamin-Dusche. Es macht glücklich. Meistens schwimme ich einen Kilometer, etwa eine halbe Stunde. *Mittlerweile kennen Sie wahrscheinlich schon jeden Fisch. Wird das nicht langweilig?*

Nein, andere meditieren, um sich auf den Tag vorzubereiten. Ich komme mit einem klaren Kopf aus dem Wasser. Für mich ist das Schwimmen der perfekte Übergang vom stressigen Morgen als dreifache Mama zum Arbeitsalltag als Selbstständige. Mir kommen dabei die besten Ideen.

Zum Beispiel?

Ich habe gedanklich schon ganze Zimmer eingerichtet, Urlaube geplant und Podcast-Themen entwickelt.

Und wie würden Sie Ihren Schwimmstil beschreiben?

Ich schwimme meistens Brust, tauche den Kopf aber immer wieder ins Wasser,



Malediven, Bretagne? Nein, Lovis Messerschmidt schwimmt am liebsten in den Seen in und um Schwerin.

weil das sonst auf die Nackenmuskulatur geht.

Wie wichtig ist Ihnen der sportliche Effekt?

Seit Kurzem trage ich eine Smartwatch, um zu sehen, wie lange und schnell ich schwimme. Es spornt mich an, dass ich besser werde. Auch mein Körper fühlt sich stärker und definierter an, seitdem ich regelmäßig schwimme.

Sie schwimmen auch gern weit raus.

Keine Angst?

Im See habe ich immer eine kleine Boje bei mir, die wickele ich mir um. Das gibt mir Sicherheit, für den Fall, dass ich doch mal einen Krampf bekomme. Und man ist sichtbarer für Boote.

Damit kann man sich zwischendurch ja auch mal treiben lassen...

Absolut! Wenn ich mit meiner Freundin schwimme, verweilen wir schon mal mitten auf dem See und führen die intimsten Gespräche. Einmal schwamm eine ältere Dame an uns vorbei und rief: „Nur damit Sie es wissen, übers Wasser überträgt sich der Ton sehr gut!“