

Pressemeldung

Marburg, 3. September 2025

Extremschwimmerin bestärkt Kinder und setzt sich für das Schwimmenlernen ein **SPIEGEL-Bestsellerautorin Nathalie Pohl veröffentlicht** **Kinderbuch mit einer klaren Botschaft: Trau dich und sei mutig!**

Knapp eineinhalb Jahre nach dem sensationellen ersten Bucherfolg von Nathalie Pohl ist heute das zweite Buch der Ausnahmeathletin erschienen: „Nanami – Schwimm dich mutig“. In dem Kinderbuch dreht sich auf 32 farbenfrohen und liebevoll illustrierten Seiten alles um Nanami. Der kleinen Robbe wird ihre Sandbank zu klein und sie sehnt sich nach einem echten Abenteuer. Als sie eines Tages einen magischen Stein findet, der sich nur den Mutigsten zeigt, begibt sich Nanami zusammen mit ihrem Freund Carl auf eine spannende Reise durch die Weltmeere und wächst dabei über sich hinaus.



Schwimmen macht Spaß



Mit ihrem Kinderbuch möchte Nathalie Pohl die Kleinsten für das Schwimmen begeistern und sie dazu ermutigen, Neues auszuprobieren. Ergänzt wird das Buch um ein passendes Ausmalbuch mit Stickern, das die Kinder dazu anregen soll, sich selbst kreativ mit dem Thema Ozean zu beschäftigen. Nathalie Pohl sagt: „Die Welt da draußen bietet so viel mehr, sie ist voller Wunder. Man muss sich nur trauen, sie zu entdecken, und für seine Träume kämpfen.“ Man merkt beim Lesen schnell: Die 30-Jährige weiß, wovon sie schreibt. Seit ihrem fünften Lebensjahr schwimmt sie – und das überaus erfolgreich. Mittlerweile zählt Nathalie Pohl zu den besten Extremschwimmern Deutschlands. Als bislang einzige deutsche Frau hat sie die „Ocean’s Seven“, die sieben herausforderndsten Meerengen der Welt, durchschwommen. Ihre Liebe zum Element Wasser verbindet sie mit einer besonderen Aufgabe: Schon seit Jahren setzt sich Nathalie Pohl als

Botschafterin in verschiedenen Projekten aktiv dafür ein, dass Kinder richtig und sicher schwimmen können, denn Kinder liegen ihr sehr am Herzen.

Sei mutig und glaub an dich

Das Kinderbuch ist sehr persönlich und weit mehr als nur eine Geschichte. Es weist viele Parallelen zu Nathalie Pohls eigenem Leben auf. Auch sie hat den Mut gefunden, ihre Komfortzone zu verlassen, als sie vom Becken ins Freiwasser wechselte. Schwimmen ist



für sie eine Reise zu sich selbst, voller Freude, Kraft und Durchhaltevermögen. Genau wie Nanami liebt auch Nathalie Pohl das Wasser und das Meer – ihr Zuhause. „Ich freue mich sehr, meine Geschichte mit den Kindern teilen zu dürfen. Ich wünsche mir sehr, dass sich Nanami in die Herzen der kleinen Entdeckerinnen und Entdecker schwimmt und ihnen vor allem eine Botschaft vermitteln kann: Mut beginnt im Herzen“, sagt sie.

Die nächste Herausforderung wartet bereits auf Nathalie Pohl

Genau wie Nanami stürzt sich auch die Extremschwimmerin gerne in Abenteuer. Bereits in knapp vier Wochen ist es für sie so weit. Dann steht für die Ausnahmeathletin und ihren Schwimmkollegen Andy Donaldson eine besondere Herausforderung an. Auf Ibiza wollen sie einen Weltrekord aufstellen: Über 100

Kilometer schwimmen sie abwechselnd um die spanische Mittelmeerinsel – ohne Pause. Dabei geht es beiden um eine Herzensangelegenheit: Sie wollen die geschwommenen Kilometer für einen guten Zweck verkaufen und so Spenden sammeln.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://www.nathaliepohl.de/nanami-schwimm-dich-mutig/>