

„Ocean's Seven“-Heldin Nathalie Pohl (30) hat ein großes Ziel:

Mit fünf soll jedes Kind schwimmen können

Das macht Spaß!
Nathalie Pohl mit
einer kleinen Schwimm-
Schülerin im Wasser



Haken dran! Wer ist noch mal Nathalie?

Als erste Deutsche meisterte sie die legendären „Ocean's Seven“! Das heißt: Nathalie Pohl durchschwamm die sieben gefährlichsten Meerengen der Welt. Und ihr privater Plan ist genauso ehrgeizig: Kein Kind soll mehr ertrinken! Dafür kämpft sie seit Jahren – und jetzt sogar mit einem Kinderbuch.

Warum finden WIR Nathalies Einsatz so enorm wichtig?

Weil Kinder immer schlechter oder gar nicht schwimmen können. Laut DLRG-Statistik ertranken bei uns im letzten Jahr 14 Mädchen und Jungen bis zehn Jahren beim Baden. 20 Prozent verlassen die Grundschule, ohne schwimmen zu können. 50 % schwimmen unsicher.

Neulich war es wieder so weit. Eine Frau saß mit einem Jungen am Beckenrand. Der Siebenjährige war schon dreimal durch die Seepferdchenprüfung gefallen, sein Vertrauen dahin. Doch die Frau machte ihm Mut, stieg mit ins Wasser, zeigte ihm immer wieder die Bewegungen – und plötzlich schwamm er davon. Ein Glücksmoment! Die Frau war niemand anderes als Nathalie Pohl. Sie kennen sie vermutlich längst aus den Nachrichten?

Die 30-Jährige schaffte als erste Frau die „Ocean's Seven“. Sie durchschwamm sieben der schwierigsten Meerengen der Welt – darunter den Ärmelkanal, die Cookstraße und zuletzt den Nordkanal zwischen Irland und Schottland, den sie am 15. September 2024 bewältigte: 33 Kilometer bei Temperaturen unter 16 Grad! Nathalie Pohl kennt die Ozeane und deren Kraft. Elf Jahre trainierte sie hart, biss sich nach einem gescheiterten Anlauf – den sie fast mit

„Kein Kind darf mehr ertrinken“

dem Leben bezahlte – durch Strömungen, Kälte und endlose Distanzen. Ihr Credo: „Wenn man dranbleibt und etwas will, dann kann man alles schaffen.“

Genau diese Haltung ist es, die sie auch bei ihrem Herzensprojekt antreibt: Nathalie Pohl will Kinder fürs Schwimmen begeistern. Und das ist nötiger denn je. 2024 sind in Deutschland mindestens

14 Kinder im Alter bis zehn Jahre ertrunken. Jeder fünfte Grundschüler kann nicht schwimmen, die Hälfte nur unsicher.

Nathalie Pohl schüttelt den Kopf und zählt im BILD der FRAU-Interview die Gründe dafür auf: „Das Angebot für Schwimmunterricht wird immer

„Man kann fast alles lernen, wenn man es will“

schlechter, weil Schwimmbäder schließen oder Lehrer und Lehrerinnen fehlen.

Schwimmstunden sind zu kurz oder fallen ganz aus.“

Oft erlebe sie, dass 40 bis 50 Kinder von ein, zwei Betreuern angeleitet würden: „So kann man

doch nichts lernen.“

Noch ein Problem: lange Wartezeiten. „Manche Eltern warten bis zu vier Jahre auf einen Kurs. Am besten meldet man sein Kind so früh wie möglich an, damit man parallel zum Kindergarten starten kann“, rät Pohl. Ihr Appell: „Ein Kind sollte idealerweise mit fünf schwimmen können. Dann hat es zur Einschulung keine Angst im Schwimmunterricht.“ Für dieses Ziel setzt sich die Schwimmerin mit ihrem Verein „DVAG hilft e.V.“ ein. „Wir steigen mit Kindergartenkindern regelmäßig ins Wasser und geben bedürftigen Familien über die Tafel Gutscheine für kostenlosen Schwimmunterricht mit.“ Über 1400 Kinder haben so schwimmen gelernt, 20 Erzieher wurden von der DRK-Wasserwacht ausgebildet, um Kurse zu leiten und Seepferdchen abzunehmen. Ein Meilenstein!

Bitte umblättern »

Ob im Becken oder in der Kita: Nathalie Pohl will Kinder mit der Freude an der Bewegung anstecken



Fotos: Julian Huke (2), Maximilian von Lachner / VISUM, picture alliance / ASSOCIATED PRESS

2021 schwimmt die Marburgerin von Menorca nach Mallorca: 39 Kilometer in 9 Stunden und 50 Minuten



Und Nathalie Pohl ist überzeugt: „Die Kinder brauchen weniger Handy, dafür mehr Bewegung! Schwimmen und Sport geben ihnen die Chance herauszufinden, was sie wollen – und wie sie ihre Zeit sinnvoll nutzen.“

So war es auch bei Nathalie selbst. Mit fünf Jahren lernte sie im Dubai-Urlaub schwimmen, weil ihr langweilig war und sie ihre Eltern um einen Kurs bat. „Der machte so viel Spaß, dass ich zu Hause in den Schwimmverein eintrat.

Ein halbes Jahr später schwamm ich meinen ersten Wettkampf – mit meiner Familie am Beckenrand.“

Danach wurde Schwimmen ihr Leben. „Davon will ich jetzt etwas zurückgeben – indem ich Kindern zeige, dass man alles schaffen kann!“

Am 3. September bringt die Extremschwimmerin und Bestseller-Autorin außerdem ein Kinderbuch heraus: Die Geschichte der kleinen Robbe Nanami, die Mut fasst

Sind die Kleinen erst mal im Wasser, haben sie so viel Spaß



und von ihrer Sandbank in die Welt schwimmt, soll Vier- bis Siebenjährige inspirieren (siehe Buch-Tipp rechts). Ideen für einen zweiten Teil hat die Sportlerin sogar auch schon.

Denn ihr wichtigstes Ziel bleibt: Kein Kind darf in Zukunft mehr ertrinken, nur weil es nicht weiß, wie man schwimmt!

JANA HENSCHEL

BUCH-TIPP

Nathalies Kinderbuch will Vier- bis Siebenjährigen Lust aufs Schwimmen machen. Die kleine Robbe Nanami lebt mit ihrer Familie auf einer Sandbank. Eines Tages wird ihr diese zu klein, sie will endlich mehr von der Welt sehen – und macht sich mutig auf den Weg. +++

„Nanami – Schwimm dich mutig“, 16,99 €, ab 3.9.2025 bei Karibu



2019 überquerte sie in 10 Stunden und 9 Minuten Japans 20 km lange Tsugaru-Straße



Schwimmlern-Tipps für Eltern

- Erkundigen Sie sich nach den Wartezeiten für Schwimmkurse und melden Sie Ihr Kind früh genug an – möglichst vor der Einschulung.
- Gehen Sie trotz Schulsport mindestens einmal pro Woche gemeinsam schwimmen.
- Schwimmflügel, -nudeln oder -westen geben Sicherheit, sollten aber nicht zu lange genutzt werden, damit die Kinder die Bewegungen erlernen.
- Eine Stunde Schwimmunterricht ist oft zu knapp. Suchen Sie einen Unterricht mit Doppelstunden – sonst bleibt nach Anfahrt, Umziehen und Föhnen kaum Lernzeit.

Elf Badekappen und ein Ziel: Nathalie Pohl bringt Kinder bis zur Seepferdchenreife



» Nächste Woche:

... nimmt uns Schornsteinfegerin Marie Schmögner (22) mit aufs Dach. Eine Handwerkerin mit Herz, allein unter Männern und mit ganz viel Ruß.