Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 10: **Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

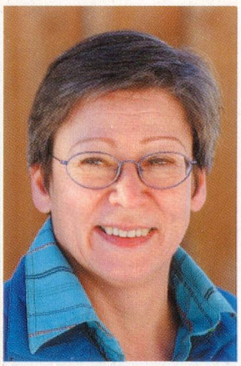
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ein bisschen Bewegung, bitte



Liebe Leserinnen und Leser

Was machen Sie, wenn Sie ein paar Kilo zuviel drauf haben? Ganz einfach: Sie schwimmen als erstes knappe vier Kilometer aufs offene Meer hinaus und wieder zurück, setzen sich dann auf Ihr Fahrrad und treten schlappe 180 Kilometer. Und weil das so viel Spass macht, ziehen Sie jetzt Ihre Laufschuhe an – Pause machen gilt nicht – und galoppieren noch ein paar Kilometerchen durch die Landschaft, nicht viel, nur so um die 40. Danach sind Sie schlank wie eine Tanne.

Jetzt ist sie endgültig verrückt geworden, sagen Sie? Na ja, ehrlich gesagt, halte ich das Programm auch für ziemlich ehrgeizig. Aber die Schweizer Spitzensportlerin Natascha Badmann liebt diesen Parcours so sehr, dass sie 2008 trotz einer schweren Verletzung im letzten Jahr wieder dabei sein will. Und dabei hatte sie doch nur mit dem Sport angefangen, weil sie übergewichtig war.
Gemeint ist natürlich der «Ironman Hawaii», der seit 1978 jedes Jahr im Oktober statt findet und als einer der schwierigsten Ausdauerwettkämpfe der Welt gilt. Auch die Bedingungen auf Hawaii sind nicht gerade gemütlich zu nennen: Es ist heiss, zum Teil über 40 Grad, und die so genannten Mumuku-Winde können einen offenbar locker vom Rad pusten.
Auch wenn man dem (extremen) Leistungssport durchaus skeptisch gegenüber steht, beeindrucken solche athletischen Taten. Viel beeindruckender aber finde ich, wie sich Natascha Badmann nach dem schweren Sturz – der unter anderem schwerste Schulterverletzungen nach sich zog – wieder aufrappelt. Sie überstand mehrere Operationen, machte Physiotherapie – und begann wieder zu trainieren, mit dem Ziel, am diesjährigen «Ironman» teilzunehmen.
Dabei verlor sie weder ihren Humor («Auf das Kommando ‹Hände hoch› wäre ich vor wenigen Monaten noch erschossen worden.») noch ihre Zuversicht («Verzweiflung und Resignation bringen mich nicht vorwärts. Aber die Vorfreude auf eine schöne Aussicht!»). Und das imponiert mir persönlich mehr als noch so viele Siege im Triathlon.

Sie werden Frau Badmann in Zukunft auch in Apotheken und Drogerien begegnen. Dort wirbt sie für ein neues A.Vogel-Produkt, von dem sie offenbar genauso überzeugt ist wie von ihrem Sportprogramm – und zwar schlank und rank.
Ich geh' dann jetzt mal und führe ein kleines Gespräch mit meinem inneren Schweinehund. Es muss ja nicht gleich der «Ironman» sein.

Bleiben auch Sie so fit wie möglich! Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Briefe an die Redaktion: Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen
E-Mail: c.rawer@verlag-avogel.ch