

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 3

Artikel: Fest im Griff mit Feingefühl
Autor: King, Sarah
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823037>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fest im Griff mit Feingefühl



Eine «Adelsfrau» ist stellvertretende Leiterin des Spitex-Stützpunktes Eggwil: Schwingerkönigin Margrit Vetter-Fankhauser. Bild: Guy Perrenoud

Im Ring legt sie die Leute auf den Rücken, auf der Arbeit hilft sie ihnen auf die Beine: Die Schwingerkönigin Margrit Vetter-Fankhauser findet vielfältige Verwendung für ihre Kräfte.

«So chömit!» Zwei Worte nur und schon versammeln sich die jungen Schwingerfrauen um Margrit Vetter herum. Das ist vielleicht von Vorteil, denn die Schwingerkönigin ist Meisterin im Hosenlupf. Im Montagabendtraining macht sie es vor. Still umarmt sie ihre Schwingerpartnerin und ehe man sich versieht, liegt diese auf dem Boden. Dazwischen erfolgen ein paar für Laien unverständliche Griffe: Knieätzsch, Kurzlatz oder Wyberhaken zum Beispiel. Margrit Vetter reicht ihrer Partnerin die Hand und streicht ihr liebevoll das Sägemehl vom Rücken.

Der vergangene Herbst brachte der 28-jährigen Schwingerin gleich zwei Freuden auf einmal: Sie heiratete Franz Vetter und wurde eine Woche später zur Schwingerkönigin gekürt. «Das war eine festreiche Zeit», lacht die Emmentalerin. Den «Adelstitel» hat sie sich mit Fleiss und Ausdauer verdient.

Seit ihrer Kindheit steht Margrit Vetter im Sägemehlring und gewinnt einen Kampf nach dem anderen. Über 40 Kränze haben sich in den letzten 13 Jahren angesammelt. Damit setzt sie die Familientradition fort: Vater, Onkel, Bruder, Schwester – alle waren sie Kranzschwinger, die Schwester gar zweimal Schwingerkönigin.

Mit Gewicht den Männern standhalten

Nur auf die Gene kann sich Margrit Vetter aber nicht verlassen: Ihren Erfolg verdankt sie ihrer Konsequenz. Zweimal pro Woche Training im Schwingclub Thun, Ausdauer- und Krafttraining daheim in Escholzmatt, viel Haferflocken und Kalbfleisch sowie eine Portion Durchhaltewillen sind ihr Erfolgsrezept.

Den Durchhaltewillen brauchte sie vor allem zu Beginn ihrer sportlichen Karriere, wenn sie mit Männern trainierte. «Zuerst musste ich hart unten durch. Ich hatte einfach keine Chance und spielte ab und zu mit dem Gedanken aufzugeben.» Seit sie besser trainiert sei und mehr Muskeln habe, könne sie jedoch dem einen oder anderen Mann standhalten. Ihre muskulöse Statur lässt nicht daran zweifeln. Margrit Vetter bringt das Idealgewicht für den Schwingsport auf die Waage. «Es ist sicher sinnvoll, wenn man mehr als 60 Kilo wiegt. So braucht der Gegner mehr Ausdauer. Das Gewicht alleine macht es aber nicht aus.» Die richtige Technik sei gefragt.

Kraft und Technik setzt die Schwingerin auch im Berufsleben ein – weniger um die Menschen auf den Rücken zu



legen, als ihnen auf die Beine zu helfen. Sie arbeitet 70 Prozent als Fachangestellte Gesundheit für die SpiteX Region Emmental, seit Oktober letzten Jahres in der Funktion der stellvertretenden Leiterin des Stützpunkts Eggwil.

Ihr trainierter Körper kommt ihr in diesem Job zugute. «In habe weniger Rückenprobleme.» Die Muskulatur schützt sie vor der Überlastung.

Auch sonst konnte sich Margrit Vetter in Vergangenheit körperlicher Gesundheit erfreuen. Ihre 13-jährige Schwingkarriere überstand

sie verletzungsfrei. Sie klopft sich auf den Kopf. «Holz aarüere!» Ihres Wissens habe sie auch niemandem Verletzungen zugefügt. «Im Schwingen befolgt man entsprechende Regeln», erklärt sie. So dürfe man zum Beispiel nicht schlagen, beißen, würgen oder an den Gelenken drücken. «Und wir Frauen tragen schon auch Sorge zueinander.»

Das Leben abseits des Sägemehls

Etwas mehr Sorge als sonst trägt die Schwingerin seit ihrer Hochzeit auch zu sich selbst. Das Ehepaar Vetter plant Nachwuchs, das bedeutet für Margrit Vetter ein

baldiges Ende der Zeit als aktive Schwingerin. Da hätten es die Männer einfacher. Die Geburt eines Kindes hindeutet sie nicht am Weiterschwingen. Frauen hingegen fallen für mindestens eine Saison aus. Oft steigen sie danach nicht wieder ein. «Ich höre aber auf. Das haben Franz und ich so abgemacht. Er ist jedoch tolerant und gibt mir noch eine Saison, um meinen Königstitel zu verteidigen.» Über das absehbare Ende spricht Margrit Vetter in gelassenem Ton. Genug Herausforderung ist ihr

auch ausserhalb des Sägemehlrings sicher. Neben der Arbeit bei der SpiteX und auf dem Bauernhof pflegt sie ein zweites grosses Hobby: Pferde. Diesen widmet sie sich mit derselben Leidenschaft.

Vorerst steht aber Margrit Vetter noch im Ring. Sie bespricht mit ihrer Schwingergruppe das Logo, das neu die Trainingsjacken zieren soll. Sie suchen nicht zu weit: ein Bär für starke Bernerinnen.

Sarah King

Datenschutzkonforme elektronische Kommunikation mit Spitätern und Hausärzten.

«HIN ist aus unserem SpiteX-Alltag nicht mehr wegzudenken.»

Kathrin Lanz, SpiteX-Verein Solothurn

HIN: der Inbegriff der sicheren elektronischen Kommunikation und Zusammenarbeit im Schweizer Gesundheitswesen. SpiteX-Mitarbeitende schliessen sich jetzt vergünstigt an mit **HIN SPITEX**.



Versenden und erhalten Sie Anmeldungen, Übertritte oder Verordnungen Ihrer SpiteX-Patienten via HIN-Mail. Greifen Sie auf Zuweiserverportale der Spitäler zu. Arbeiten Sie online und sicher mit 15 000 Leistungserbringern und 350 Institutionen des Schweizer Gesundheitswesens zusammen.

HIN