

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 6: Medizin aus dem Meer

Artikel: Gesund mit Sti(e)l
Autor: Stiel, Jörg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554458>

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: 29.01.2026

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

Gesund mit Sti(e)l

Um die Fussball-Europameisterschaft kommt man dieser Tage nicht herum. Ex-Nationalmannschafts-Goalie Jörg Stiel, 40, erzählt den GN, was er seit seinem Rückzug aus dem Spitzensport macht, um gesund zu bleiben, und verrät: «Ich verwende A.Vogel-Produkte.»

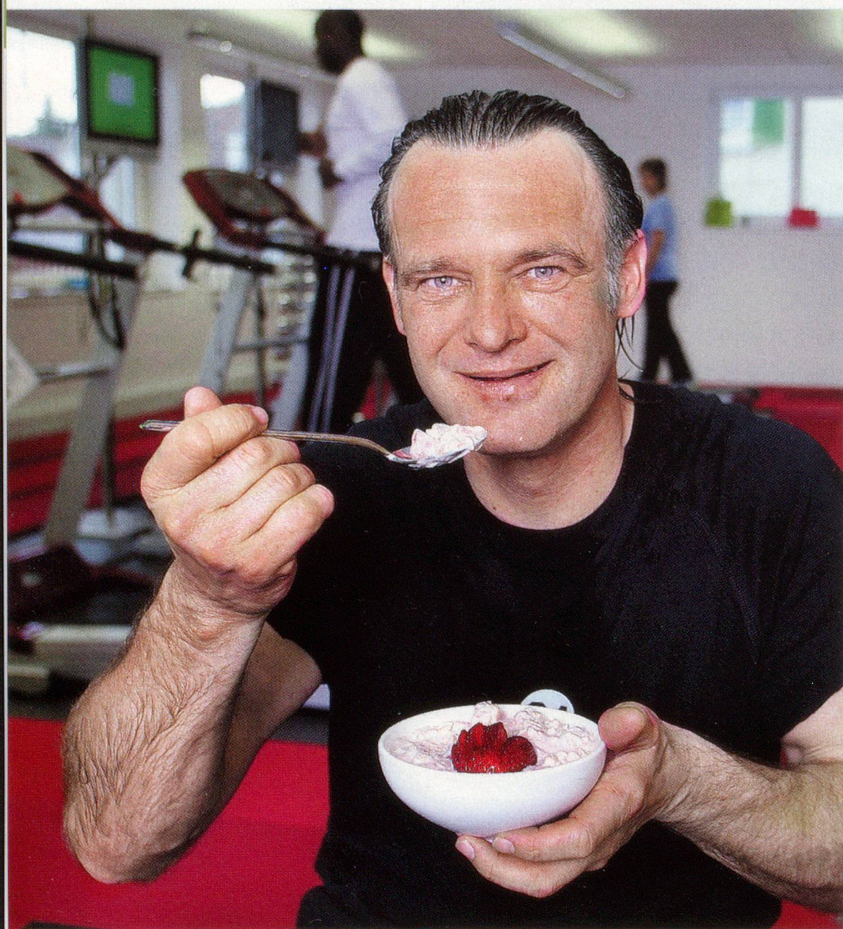
Ex-Nationaltorwart Jörg Stiel schmeckt's: Eine Schale A.Vogel-Müesli zur Stärkung beim Krafttraining ...

Eine, ja eigentlich *die* legendäre Szene an der EM 2004 in Portugal: Torwart Jörg Stiel stoppt am Boden liegend mit dem Kopf den Ball auf der Torlinie, das Publikum reibt sich die Augen – und lacht.

Die GN haben den «Kulttorhüter» und Publikumsliebbling der Fussballclubs St.Gallen und Borussia Mönchengladbach kürzlich beim Fitnesstraining ge-

troffen und sich mit ihm über seinen Traumjob, Gesundheit und Ernährung, natürliche Heilmittel, das Leben ab 40 und die möglichen Finalisten der Euro08 unterhalten.

Lesen Sie nachstehend Auszüge aus dem Gespräch mit ihm. Das ganze Interview finden Sie auf der Webseite www.gesundheitsnachrichten.ch.



GN: Was heisst für Dich gesunde Ernährung, jetzt, wo Du nicht mehr Spitzensportler bist?

Jörg Stiel: Es gibt da eine Art Drei-Säulen-Prinzip, an das ich mich nicht eisern, aber doch seit vielen Jahren ziemlich konsequent halte: Erstens, für ein gutes Körpergefühl sorgen mit regelmässiger Bewegung und Fitness, zweitens, gesundes Essen, das mir schmeckt, und drittens «Lust statt Frust».

Zwar bin ich ein ziemlicher Morgenmuffel, dennoch sind mir drei Mahlzeiten täglich wichtig. Für den Morgen heisst das meistens: Ich trinke nach dem Aufstehen einen Kaffee und etwas Wasser, esse aber nichts. Erst nach dem Fitnesstraining am Morgen esse ich z.B. eine Schale A.Vogel-Müesli. Das gibt mir zusammen mit dem etwa halbstündigen Training die richtige Energie für den Tag. Dabei ist mir sehr wichtig, dass das Müesli keinen Kristallzucker enthält, sondern so gesund und natürlich wie möglich ist.

Gesunde Ernährung muss schmecken

GN: Auch für die anderen Mahlzeiten hat sich bei Dir, wenn man so sagen darf, eine ganz besondere Ernährungsform entwickelt ...

Jörg Stiel: (lacht) Ja, das Essen muss mir grundsätzlich einfach schmecken!

Aber Spass beiseite: Es ist keine «Lehre», sondern wohl einfach eine Art Trennkost-mässige Ernährung, die ich bevorzuge und die mir gut tut. Ich esse z.B. nicht Kohlenhydrate und Fleisch zusammen. Wenn ich Fleisch esse, nehme ich dazu keine Teigwaren.

Ganz wichtig: Ich hasse Brötchen. Lieber als Brötchen habe ich einen Teller Pasta. Die Nahrungsmittel müssen überdies nicht teuer, aber sie müssen von guter Qualität sein. Bei all dem weiss ich, dass es mir gut tut, dass mein Körpergefühl stimmt. Ich gebe aber gerne zu, dass ich auch hin und wieder einmal über die Stränge schlage. Hier kommt der Faktor «Lust statt Frust» ins Spiel, der nicht zu unterschätzen ist.

A.Vogel Rheuma-Gel für Sportler

GN: Mit 40 ist der Körper nicht mehr ganz so taufrisch wie mit 20. Kennst Du Beschwerden wie Muskel- oder Rückenschmerzen, und wie gehst Du damit um?

Jörg Stiel: Das kennt jeder Fussballer, was sage ich: jeder Sportler!

Tatsächlich ist es auch bei mir so, dass nach mehr als 20 Jahren Spitzensport gewisse Abnutzungserscheinungen da sind. Betroffen sind etwa Ellbogen, aber auch – trotz Schonern – Hand- und Kniegelenke und der Rücken. Das spüre ich jeweils beim Training.

Mit dem Rheuma-Gel von A.Vogel habe ich ein gutes, natürliches Mittel gefunden, das mir hilft. Ich reibe das natürliche Arnika-Produkt jeweils nach dem Training ein, es hilft sofort. Ich kann das Gel nur weiterempfehlen.

Mir ist einerseits wichtig, dass das Mittel



wirkt und vollkommen natürlich ist. Andererseits wird das pflanzliche Produkt nachhaltig gewonnen, hat keine Nebenwirkungen und kann auch über längere Zeit angewendet werden. Alle diese Faktoren sind für mich wichtig.

GN: Jörg, herzlichen Dank für das Gespräch. • CU

... und danach A.Vogel Rheuma-Gel aus purer Arnika (nur in der Schweiz) für die Gelenke. Das hält nicht nur Fussballprofis fit!

Wer ist im Finale der Euro08?

Jörg Stiels Euro-Tipp sowie das ganze ausführliche Interview lesen Sie auf der Webseite der GN unter

www.gesundheitsnachrichten.ch.