

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### **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:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 schlapp 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 athleti-

schen 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](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)