

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

**Artikel:** Spitzensport und Spitzenalltag  
**Autor:** Badmann, Natascha  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554643>

### **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>**



## Spitzensport und Spitzenalltag

Natascha Badmann gewann sechsmal den Ironman Hawaii, die härteste Triathlon-Strecke der Welt, und wurde zweimal zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. Doch im Oktober 2007 stürzte die Spitzensportlerin beim Radfahren auf Hawaii schwer und verletzte sich beide Schultern. Nun ist sie wieder fit.

Clemens Umbricht sprach für die GN mit der «Iron Lady» über ihre Ziele, ihre Gesundheitsvorsorge im Alltag – und das neue A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup>.

**GN:** Frau Badmann, wie geht es Ihnen nach dem schweren Sturz auf Hawaii?

**Natascha Badmann (NB):** Es geht mir besser – und das ist schon sehr gut. Ich habe grosse Fortschritte gemacht. Ein

halbes Jahr nach dem Sturz freute ich mich schon darüber, meine Haare wieder selbst zum Pferdeschwanz zu binden oder eine Schwimmkappe anzuziehen – Alltagsdinge, über die ich vorher gar nicht nachgedacht habe.

**GN:** Mit über 40 ist es alles andere als selbstverständlich, in Topform zu sein. Der Körper ist ja nicht mehr so taufrisch

Natascha Badmann kann schon wieder lächeln – und trainieren: Nach ihrem schweren Unfall geht es ihr besser.





wie mit 20 und die Regenerationszeiten werden länger ...

**NB:** Abbau, habe ich festgestellt, erfolgt relativ schnell. Es ist wie beim Radfahren: Abwärts geht es von alleine. Ebenso kommt körperlicher Abbau von allein, der Wiederaufbau hingegen ist Aufwärtsfahren mit dem Rad. Damit es aufwärts geht, müssen wir trampeln.

Es ist wichtig, einen Rhythmus zu finden und sich dieser Herausforderung zu stellen. Inzwischen weiss ich, dass das nicht von einem Tag auf den nächsten geht. Mit dem Älterwerden lernt man gezwungenermassen, ein bisschen mehr Geduld mit sich zu haben.

**GN:** Was ist Ihnen bei der Auswahl Ihrer Ernährung, bei Heil- und Nahrungsergänzungsmitteln wichtig?

**NB:** Dass sie gesund und so «biologisch» wie möglich sind. Ich belaste meinen Körper schon mit dem Leistungssport, deshalb brauche ich Produkte, die meine Gesundheit unterstützen.

Es nützt mir nichts, Produkte einzunehmen, die mir – etwa weil sie billig sind – Schaden zufügen oder die mein Körper nicht aufnehmen kann. Das gilt übrigens nicht nur für den Spitzensport, sondern auch für den «Spitzenalltag» heute, wo Stress und Hektik vorherrschen.

**GN:** Weshalb stehen Sie für A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup> mit Ihrem Namen ein?

**NB:** Die Antwort ist ganz einfach: Ich bin voll davon überzeugt. Gerade nachdem ich einen derart massiven körperlichen Schaden erlitten habe, habe ich verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Ich möchte gerne auch die nächsten 40 Jahre meines Lebens noch richtig funktionieren. Deshalb ist Glucosamin<sup>Plus</sup> für mich die sinnvolle, natürliche Nahrungsergänzung, damit die Beweglichkeit meiner Gelenke erhalten bleibt und der

Knorpelabbau reduziert wird. Im Bereich der Bänder und der Gelenkbeweglichkeit mache ich ausserordentliche Fortschritte, seit ich Glucosamin<sup>Plus</sup> regelmässig nehme.

**GN:** Nicht alle sind Ausnahmesportler wie Sie. Haben Sie einen Tipp für «Couch-Potatoes» oder Menschen, die ständig unter Zeitdruck stehen, wie sie zu mehr Bewegung kommen?

**NB:** Eigentlich kann ich hier gut mich selbst anführen. Ich war, bevor ich mit dem Sport anfang, total unsportlich und übergewichtig. Ich wollte eigentlich nur abnehmen.

Ich habe mich gefragt, ob ich dafür drei Mal in der Woche eine halbe Stunde Zeit für meinen Körper habe. Die Antwort war «Ja». Dennoch habe ich mich am Anfang gedrückt und allerlei Ausreden zu Hilfe genommen. Am Montag habe ich gesagt, ach, die Woche ist ja noch lang. Am Dienstag habe ich mir fest vorgenommen, jetzt tust du es. Am Mittwoch war ich dann aber zu müde ...

So ging es nicht. Ich habe eine Vereinbarung mit mir getroffen und gesagt, ich will drei Mal pro Woche eine halbe Stunde wirklich trainieren. Das habe ich tatsächlich gemacht, und ich bereue keine Sekunde.

Ich glaube, dass es auch für andere Leute hilfreich sein könnte, wenn sie eine solche Vereinbarung mit sich selbst treffen. Das hilft auch bei der Entscheidung, welche Sportart man ausüben will, ja, generell bei der Frage nach der eigenen Gesundheit. Bin ich es mir wert, dass ich gesund lebe? Die Antwort kann für jeden Menschen nur lauten: Ja, ich bin es mir wert, und dann muss man handeln.

**GN:** Und was sind Ihre neuesten Pläne?

**NB:** Zur 30. Veranstaltung der Ironman-Weltmeisterschaft in Hawaii habe ich mich im August angemeldet. Nachdem

Lesen Sie das Interview in voller Länge auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



ich 1998, beim 20-jährigen Jubiläum,  
zum ersten Mal gewinnen durfte, möch-

te ich zehn Jahre später sehr gerne dabei  
sein.

## A.Vogel-Tipp: Pflanzliche Therapie zur Förderung der Beweglichkeit

Ob Muskelverspannungen, erste Knorpelschäden oder rheumatische Erkrankungen wie Arthrose, Weichteilrheuma oder Arthritis: Weh tun sie alle. Die Phytotherapie kann Ihnen helfen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten.



Beweglichkeit erhalten  
Gelenke schützen  
freie Radikale reduzieren



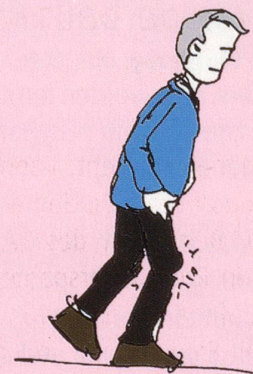
A.Vogel  
Glucosamin<sup>Plus</sup>  
mit Hagebutte



Schmerzen sofort lindern  
Muskelverspannungen lösen  
akute Gelenkschmerzen  
behandeln



A.Vogel  
Rheuma-Gel



Chronische Schmerzen über  
lange Zeit behandeln  
synthetische Schmerzmittel  
reduzieren/absetzen  
Folgeschäden verhindern



A.Vogel  
Rheuma-Tabletten

Glucosamin<sup>Plus</sup> und Rheuma-Tabletten kombiniert:  
knorpelschädigende Entzündungen eindämmen  
Schmerzen reduzieren

Haben Sie Fragen? Unsere Expertinnen am Gesundheitstelefon beantworten sie gerne.

Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem Ausland 0041 71 335 66 00.

Für GN-Leserinnen und -Leser gratis:

Mo., Di. und Do. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00, Fr. 13.30 bis 16.00 Uhr.

