

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 2: Spucke muss sein

**Artikel:** "Jänks" in Topform  
**Autor:** Janka, Carlo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557588>

#### **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:** 21.02.2026

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

# «Jänks» in Topform

Skirennfahrer Carlo Janka freut sich mit dem gesamten «Swiss Olympic»-Team auf die Winterspiele in Vancouver. Mit im Reisegepäck der Athleten ist ein bewährtes Schweizer Heilmittel: Echinacea, der Rote Sonnenhut, soll die Abwehrkräfte gegen Infekte stärken.

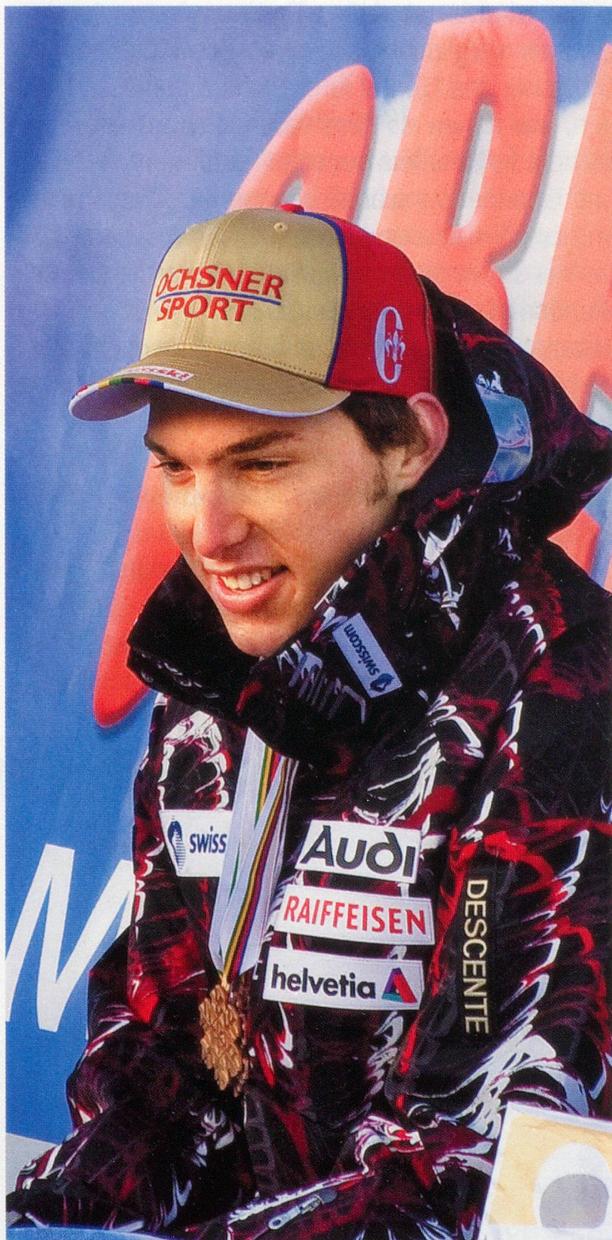
Nach den Siegen beim Weltcupstart in Sölden am 25. Oktober 2009 und dem sensationellen Erfolg in Beaver Creek Anfang Dezember sprachen die «Gesundheits-Nachrichten» mit dem jungen Superstar.

**GN:** Carlo Janka, wie fühlen Sie sich so kurz vor den Olympischen Spielen?

**Carlo Janka:** Nachdem ich im Frühsommer eine ziemlich rätselhafte Viruserkrankung durchmachen musste, geht es mir im Moment sehr gut. Damals fühlte ich mich zwar gesund und hatte keine Schmerzen, wurde aber bei der kleinsten Anstrengung müde. Das führte dazu, dass ich aus dem Trainingslager auf Mallorca abreisen musste. Natürlich fehlten mir dann im Sommeraufbau einige Konditionseinheiten. Nun ist das vorbei: Ich habe meine Topform zwar spät erreicht, aber es geht mir heute gut, und ich fühle mich sehr wohl.

**GN:** Der bisherige Saisonverlauf spricht tatsächlich für Ihre Topform ...

**Carlo Janka:** Ja, das ist wahr. Schon der Auftakt in Sölden – der Weltcupstart am 25. Oktober – ist mir zum Glück perfekt gelungen. Es war gut zu wissen, dass ich im Vergleich mit den anderen mithalten kann. Mit dem dritten Rang hatte ich überdies bereits die Selektionskriterien für die Olympischen Spiele erfüllt. Das machte in Bezug auf den Saisonverlauf vieles einfacher, es nahm mir einen gewissen Druck. Und die drei Siege in Beaver Creek (USA) in der Abfahrt, in der Super-Kombination und im Riesenslalom haben mir natürlich erst recht Auftrieb gegeben.



**GN:** Das war ja wirklich grossartig. Drei Siege an drei aufeinanderfolgenden Tagen – diesen Hattrick schaffte bis jetzt nur Jean-Claude Killy vor mehr als vierzig Jahren!

**Carlo Janka:** (lächelt): Darauf bin ich schon auch ein bisschen stolz. Hoffen wir, dass wir auf dieser Welle noch etwas weiterreiten können!

**GN:** Sie vertrauen auf pflanzliche Arzneimittel, um Infekten vorzubeugen. Wie fühlen Sie sich damit?

**Carlo Janka:** Der Rote Sonnenhut sorgt dafür, dass ich auch im kühnassen Winterwetter und bei wechselnden Temperaturen voll auf meine Abwehrkräfte zählen kann. Bis jetzt hat es seine Wirkung jedenfalls gezeigt, und ich fühle mich, wie gesagt, topfit.

**GN:** Was tun Sie sonst noch, um sich fit zu halten? Wie ernährt sich ein Sportler, damit er seine Kräfte optimal einsetzen kann?

**Carlo Janka:** Wir sind oft im Freien und das stärkt mit Sicherheit ebenfalls unser Abwehrsystem. Was die Ernährung angeht: Es geht nichts über Mutters Küche! Ich freue mich schon heute darauf, wieder zu Hause zu sein und die gute Küche meiner Mutter zu geniessen. Die Buffets in den Hotels hat man schnell mal «gesehen». Sie sind nicht schlecht, aber nie so gut wie das Essen zu Hause.

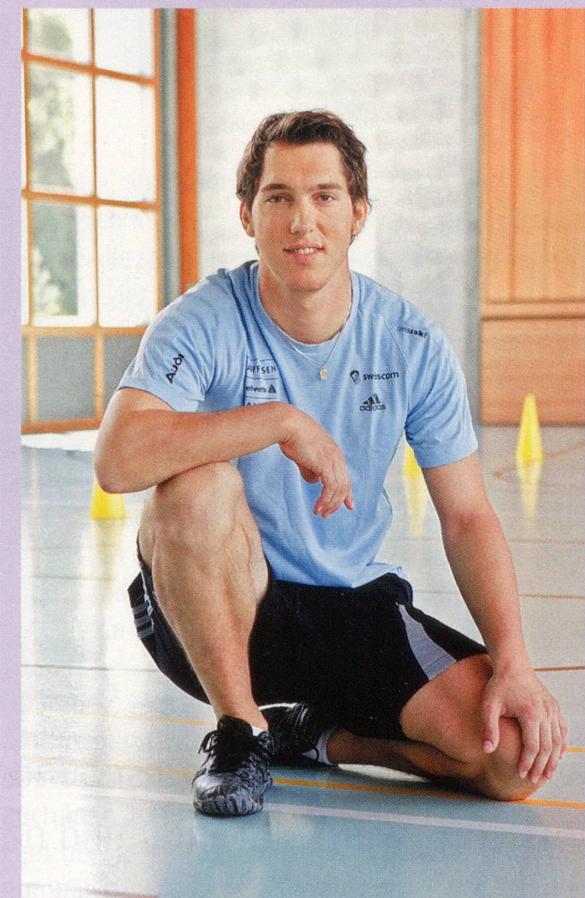
**GN:** Wie ist die Stimmung im Swiss Olympic-Team?

**Carlo Janka:** Die Stimmung ist ausgezeichnet. Wir sind alle sehr gespannt auf die Olympischen Spiele und darauf, wie es in Vancouver läuft. Wir sind optimal vorbereitet und dementsprechend voller Erwartungen.

**GN:** Wofür sollen die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» ganz besonders die Daumen drücken?

**Carlo Janka:** Das Wichtigste ist, dass wir unfallfrei und gesund durch die Saison kommen! Und natürlich auch, dass wir die eine oder andere Medaille von den Olympischen Spielen mit nach Hause bringen.

## PERSONALIE: Olympiahoffnung Carlo Janka



Bei der Weltmeisterschaft 2009 in Val-d'Isère holte der junge Schweizer seinen ersten Weltmeistertitel im Riesenslalom. Als Zweijähriger begann er mit dem Skifahren und nennt Hermann Maier als sein Vorbild.

Geburtsdatum: 15.10.1986 in Obersaxen

Grösse: 1,86 Meter

Gewicht: 88 kg

Wohnort: Obersaxen

Erlernter Beruf: Kaufmann

Musik: Metallica, Coldplay, Johnny Cash ...

Hobbies: Pokerspielen, PC. Schon seit jungen Jahren ist Carlo Fan von Manchester United.