

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 1: Männer-Depression

**Artikel:** Schweizer Hoffnung für Olympia 2012  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557535>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Schweizer Hoffnung für Olympia 2012

Nadine Zumkehr bildet seit 2009 mit Simone Kuhn das beste Schweizer Beachvolleyballerinnen-Team. A.Vogel unterstützt die junge Athletin mit pflanzlichen Heilmitteln – für die naturverbundene Sportlerin ein grosses Plus.

Claudia Rawer

Swiss Olympic, der Dachverband des Schweizer Sports und Nationales Olympisches Komitee, setzte bereits im Vorfeld der Olympischen Winterspiele 2010 in Vancouver auf Naturheilmittel. Wissend, dass Gesundheit die wichtigste Voraussetzung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ist, interessierten sich die für das olympische Team zuständigen Chefärzte für die pflanzlichen Alternativen – und machten positive Erfahrungen. Für die Spiele in London 2012 entwickelte A.Vogel in enger Zusammenarbeit mit den Teamärzten eine spezielle «Athleten-Apotheke». Dr. med. Kerstin Warnke, Chief Medical Officer des Swiss Olympic-Teams London, spricht von einem disziplinenübergreifenden Netzwerk, von dem alle profitieren werden.

## Ein starkes Team

Nadine Zumkehr, 26, im bernischen Frutigen geboren, bildet zusammen mit Simone Kuhn das bestplatzierte Team aller Schweizer Beachvolleyballer – aktuell Platz 9 der bereinigten Weltrangliste – und damit eine der grossen Schweizer Hoffnungen für London.

Einmal an den Olympischen Spielen teilnehmen zu dürfen, war für sie ein Kindheitstraum; den Sport sieht sie als Lebensschule, und die Einstufung als Spitzensportlerin als grosses Privileg.

Bei allem Ehrgeiz bleibt die ausgebildete Primarlehrerin bodenständig und nennt Lesen und gutes Essen als ihre Hobbys. Die GN sprachen mit der sympathischen Sportlerin über Natur und Gesundheit.

**GN:** Nadine Zumkehr, was haben Sie für eine Beziehung zur Natur und zu Naturheilmitteln?

**Nadine Zumkehr:** Ich bin ein Landei, im Berner Oberland aufgewachsen. Als Kind war ich sehr gerne in der Natur und bin es noch heute. Auch beim Sport: Unser optimaler Trainingsort ist schliesslich der Strand! Was pflanzliche Heilmittel angeht: Schon meine Mutter hat uns als Kinder mit Naturheilmitteln versorgt. Ich nehme nicht gerne Medikamente und gehe meist zuerst den alternativen Weg.

Übrigens ist A.Vogel ein alter Bekannter: Ich bin mit Herbamare und Trocomare aufgewachsen, und auch in meinem eigenen Küchenschrank dürfen die leckeren Salze nicht fehlen.

**GN:** Was bedeutet Gesundheit für Sie?

**Nadine Zumkehr:** Ein wichtiges Gut, das man schätzen und pflegen sollte. Und als Sportlerin ist mein gesunder Körper mein Kapital.

**GN:** Sie sind jetzt 26 Jahre alt. Spüren Sie schon erste Ermüdungserscheinungen Ihres Körpers durch die starke Belastung der Gelenke?

**Nadine Zumkehr:** Ich habe Glück und hatte bis jetzt keine Probleme, bin da allerdings schon fast eine Ausnahme im Volleyball-Spitzensport. Natürlich arbeiten wir im Training präventiv mit Stabilisations- und Mobilisationstraining und mit gutem Aufwärmen vor dem Einsatz. Beachvolleyball ist im Gegensatz zu Sportarten auf hartem Belag eher schonend für

die Gelenke, die Schläge werden durch den Sand gedämpft. Aber Sport auf diesem Niveau ist immer eine Belastung für den Körper, das ist klar.

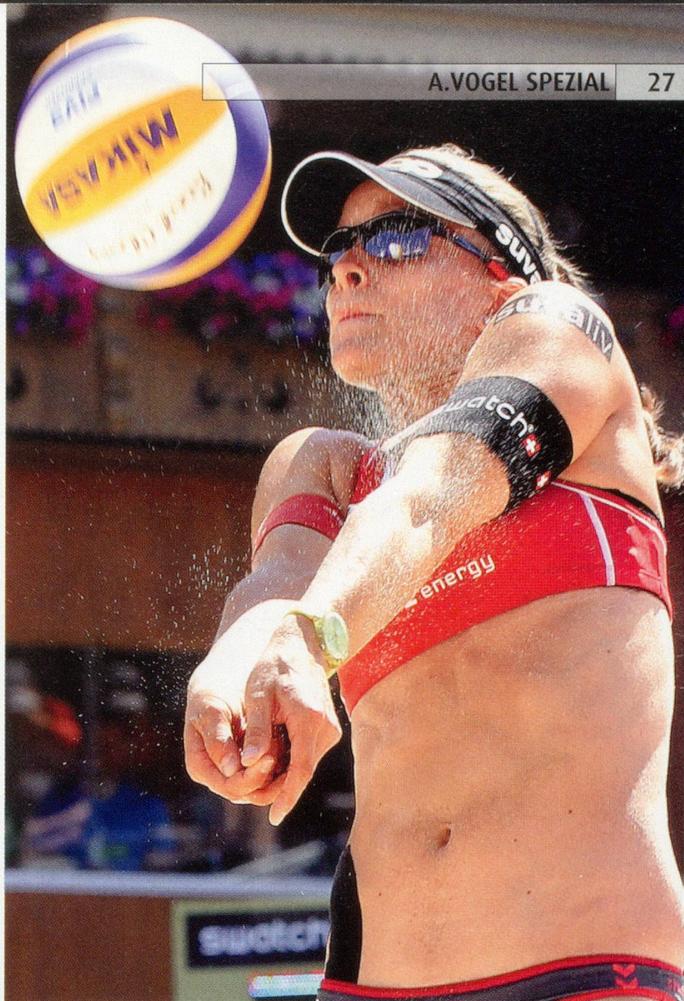
**GN:** Unsere Leserinnen und Leser sind durchschnittlich um einiges älter als Sie, meist über 50. Wo sehen Sie sich sportlich in diesem Alter?

**Nadine Zumkehr:** Bewegung macht mir Spass und wird in meinem Leben auch immer wichtig bleiben. Natürlich sehe ich mich nicht mehr gross im Leistungssport. Ich hoffe, dass ich dann sagen kann, es hat sich gelohnt, diese Jahre in den Sport zu investieren, aber auch, zum richtigen Zeitpunkt – für mich und meinen Körper – aufgehört zu haben.

Dass immer mehr ältere Menschen sanft trainieren, beispielsweise leichtes Krafttraining betreiben, sehe ich als sehr erfreuliche Tendenz. Mir ist es sehr wichtig, auch im Alter gesund und fit zu bleiben – ich würde gerne im Breitensport aktiv sein, zum Beispiel im Turnverein, beim Ski- und Velofahren.

**GN:** Sie haben uns erzählt, dass Sie sehr gerne essen und auch essen können, was Sie möchten. Gesunde Ernährung spielt bei Ihnen sicher trotzdem eine sehr grosse Rolle?

**Nadine Zumkehr:** Ich bin ein grosser «Zmorgen-Esser». Am Morgen muss ich meine Energiespeicher



Kraft und volle Konzentration: Beachvolleyball mag sehr spielerisch aussehen, erfordert aber hartes Training. Foto: Beda Filliger

füllen und esse zum Beispiel Müesli und viel frische Früchte. Wenn ich nicht auf Tour bin, esse ich zweimal am Tag warm; nicht so viel Fleisch, eher Fisch, aber sehr viel Kohlenhydrate, Gemüse und Salat. Ich koch auch sehr gerne. Wenn ich einen trainingsfreien Tag habe, stehen mein Partner und ich oft den halben Tag am Herd.

**GN:** Und was ist Ihr Lieblingsessen?

**Nadine Zumkehr:** Die Lasagne meiner Mutter – und allgemein die italienische Küche.

**GN:** Eine letzte Frage: Sie gelten mit 172 Zentimetern als eine der «kleinsten» Spielerinnen beim Beachvolleyball. Ist das nicht ein Nachteil?

**Nadine Zumkehr** (lacht): Als kleine Spielerin muss ich eben eine höhere Sprungkraft haben als die Konkurrenz. Im Angriff muss ich explosiv abdrücken können, damit ich an Sprunghöhe gewinne. Mit unserem Athletiktrainer, der individuelle Trainingspläne für uns aufstellt, arbeiten wir hart an solchen Faktoren.

## INFO

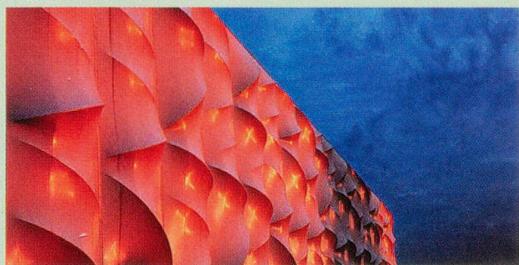
### Olympische Sommerspiele

**Datum:** 27. Juli bis 12. August 2012

**Paralympics:** 29. August bis 9. September

**Sportarten:** 26/Disziplinen: 39

**Olympische Flamme:** wird von 8000 Fackelträgern vom 19. Mai bis zum 27. Juli, also 70 Tage lang, durch ganz Großbritannien getragen.



Londoner Impressionen: Die Basketballarena bei Sonnenuntergang.