

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Überflieger aus Teufen  
**Autor:** Ehammer, Simon / Vega, Tino  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050036>

#### 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:** 21.01.2026

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

# Überflieger aus Teufen

Er hält den Schweizer Rekord im Zehnkampf, im Weitsprung (8,45 m) und hat WM-Bronze (Weitsprung) und EM-Silber (Zehnkampf) gewonnen: Zehnkämpfer/ Weitspringer Simon Ehammer hat noch Grosses vor.

Interview: Tino Vega



Weller & Herden

A. Vogel ist  
Co-Sponsor von  
Leichtathlet  
Simon Ehammer

Alfred Vogel zog 1937 nach Teufen AR. Seitdem ist der Verlag A.Vogel eng mit dem Ort verbunden. Simon, du hast in der Sportschule Appenzellerland in Teufen deine ersten Schritte in den Profisport gemacht und trainierst noch immer dort. Welche Bedeutung hat Teufen heute für dich?

S.E.: Teufen und das Sportleistungszentrum Appenzellerland sind mein Trainingsstützpunkt. Zum einen trainiere ich da in der Leichtathletik-Arena des TV Teufen sowie im Kraftraum von Appenzellerland Sport. Ich verbringe seit meinem Eintritt in die Sportschule Appenzellerland viel Zeit in Teufen, immer mit dem Blick auf den Säntis.

#### Kanntest du A.Vogel schon als Kind?

S.E.: Ich habe in der Tat eine langjährige Beziehung zu A.Vogel. Bereits bei meiner Grossmutter gab es damals die Bonbons, und auch sonst liegen mir natürliche Präparate sehr am Herzen. Ich versuche, mich möglichst gesund zu ernähren und setze darüber hinaus auf natürliche Heilmittel.

**Du giltst als ehrgeizig und zielfest und denkst in grossen Kategorien. Du möchtest nächstes Jahr bei den Olympischen Spielen in Paris auf dem Podest stehen. Woraus schöpfst du dein Selbstvertrauen?**

S.E.: Ich setze mir ganz bewusst hohe Ziele. Aber ich formuliere keine unerreichbaren Ziele. Vielleicht sind einige dieser Ziele derzeit noch Träume. Aber sie müssen nicht Träume bleiben. Man muss im Sport an dem Tag abliefern, an dem es zählt. In meinen Augen verkörpert und strahlt man letztlich das aus, was man denkt und auch ausspricht. Es nützt umgekehrt nichts, wenn du etwas ankündigst, aber nicht daran glaubst.

**Kannst du neben dem Leistungssport auch entspannen und geniessen?**

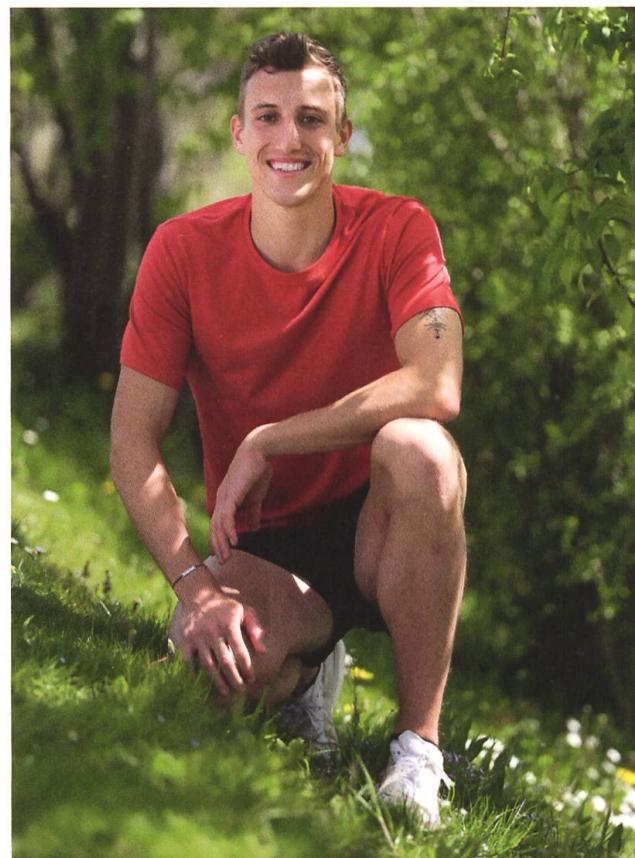
S.E.: Am besten entspanne ich mich in der Natur, beispielsweise im Säntis-Gebiet. Hier im Appenzellerland gibt es so viele wundervolle Orte in der Natur. Da kann ich am besten abschalten.

**Hast du Tipps, wie man seine Gelenke möglichst lange fit hält?**

S.E.: Im Zehnkampf werden die Gelenke wie auch der gesamte Körper natürlich stark belastet. Entsprechend ist es wichtig, dass man sich vor dem Sport gut aufwärmst. Ich mache gezielte Übungen, um meine Beweglichkeit zu erhalten. Und zusätzlich kann man auch noch gewisse Nahrungsergänzungsmittel wie Glucosamin einnehmen, um die Gelenke möglichst lange fit zu halten.

**GN: In welcher aussersportlichen Disziplin lässt du lieber anderen den Vortritt?**

S.E.: Beim Aufräumen. Meine Verlobte Tatjana hilft mir, mehr Ordnung zu halten. Und ich hole sie auf den Boden, wenn sie sich aufregt.



Ein paar anspruchsvolle Dehnungsübungen zum Nachmachen gefällig? Simon Ehamer zeigt im Video, wie es geht. Gehen Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Bewegung