

FOKUS.

GESUNDHEIT



Corona-Virus
Welche Rechte haben wir?

Veganismus
Vitaminmängel vermeiden

Lufthygiene
So bleibt die Luft zuhause sauber

Interview

NICOLA SPIRIG

«Der Sport war für mich die bestmögliche Lebensschule.»

PREMIUM PARTNER



HERZ & RHYTHMUS
ZENTRUM

044 209 25 48 • info@swiss-ablation.com

WEITERE INFORMATIONEN SEITE 6

Lesen Sie mehr auf www.fokus.swiss

Heuschnupfen mit Halsbeschwerden?

Hier hilft neo-angin protect®:

- Lindert das Jucken im Gaumen und Halskratzen
- Schützt vor dem Eindringen von Allergenen
- Schützt vor Bakterien und Viren

Mit natürlichen Inhaltsstoffen. Ohne Konservierungsstoffe, Laktose oder Gluten. Zuckerfrei. Für Veganer geeignet (Spray). Auch für Kinder ab 2 Jahren.

Erhältlich in Apotheken / Drogerien oder hier online:



neo-angin.ch



«Gesundheit ist das A und O in meinem Leben»

Im Juli wird die Olympiasiegerin im Triathlon Nicola Spirig bereits zum fünften Mal an den Olympischen Spielen teilnehmen. Die Sportlerin verrät, wie sie sich motiviert und welche Werte sie ihren drei Kindern weitergeben möchte.

INTERVIEW **FATIMA DI PANE** BILD **KIRSTEN STENZEL MAURER**

Nicola Spirig, im Sommer treten Sie an den Olympischen Spielen in Tokio an. Wie bereiten Sie sich mental darauf vor?

Indem ich mich mit relativ viel Vorlauf mit dem Wettkampf auseinandersetze. Ich setze mir Ziele und arbeite dann im Training bewusst auf diese hin. Das heisst, ich weiss beispielsweise, für welchen Moment im Wettkampf ich ein bestimmtes Training absolviere. Ich stelle mir mental vor, gegen welche Athleten ich antrete, mit welchen ich in der Velogruppe sein werde oder wo ich sie angreifen könnte. Ich antizipiere mögliche Rennsituationen und wie ich auf diese reagieren will, was meine Taktik sein könnte. So bin ich am Tag X auf verschiedene Szenarien vorbereitet und kann richtig reagieren.

Welche Gefühle kommen spontan hoch, wenn Sie an die diesjährigen Olympischen Spiele denken?

In erster Linie ganz viele positive wie Vorfreude, aber natürlich auch Nervosität. Ich habe die Olympischen Spiele eigentlich jedes Mal unter anderen Voraussetzungen bestritten; Vom unerfahrenen Rookie 2004 zur Athletin, die wusste, dass sie in London 2012 eine Medaille gewinnen kann bis zur Titelverteidigerin in Rio – und nun, als dreifache Mutter, ist wieder alles anders! Was jetzt noch kommt, ist die Zugabe. Ich freue mich ungemein darauf, in Tokio vor meinem Mann und unseren Kindern zu laufen, dass meine Eltern und zahlreiche Freunde und Bekannte am Streckenrand sein werden, die mich schon in Rio, London und zum Teil bereits in Peking und Athen unterstützten. Für mich ist das ein Privileg.

Es ist bereits Ihr fünftes Mal Olympia.

Hat sich Ihre Einstellung dadurch geändert?

Bleibt die Nervosität dieselbe?

Wenn am 28. Juli das Olympische Rennen ansteht, werde ich sicher wie jedes Mal grosse Nervosität verspüren. Gleichzeitig werde ich aber auch von meiner Erfahrung profitieren können, beispielsweise in Rennsituationen oder in den Tagen zuvor, wenn die Olympischen Spiele laufen und man als Athletin ein ganz anderes Umfeld vorfindet, als das bei «gewöhnlichen» Wettkämpfen der Fall ist. Andere Sportlerinnen und Sportler, erhöhte mediale Beachtung, viel potentielle Ablenkung und grosser Druck – da ist es wichtig, zu wissen, wie man trotzdem den richtigen Fokus findet, um seine Bestleistung abzurufen zu können.

Wie motivieren Sie sich für das fordernde Training?

Mit einem grossen Ziel, das mir einen guten Grund für die harten Trainings gibt, und mit Leidenschaft. Es gibt nicht viele, die ihr Hobby als Beruf ausüben können. Triathlon macht mir nach all den Jahren noch immer sehr viel Spass. Zudem kann ich dadurch reisen und mit meiner Familie spezielle Momente erleben. Ich habe für die Kinder zwischen den Trainingszeit, kann mir meinen Tag ziemlich flexibel selbst einteilen, lerne Menschen aus der ganzen Welt kennen und erlebe grosse Emotionen. Mir gefällt was ich tue immer noch sehr und ich habe das Glück, dass es auch für meine Familie aktuell so stimmt. Ich schätze es extrem, Familie und Sport so verbinden zu können.

Was bedeutet Gesundheit für Sie?

Sehr viel, sie ist im Leben von mir und meiner Familie das A und O. Als Profisportlerin kommt hinzu, dass

der Grat zwischen Topform und Verletzung manchmal sehr schmal ist. Zum Beispiel als ich wenige Monate vor Rio 2016 meine Hand brach, musste ich im Training umdisponieren und erfinderisch sein, um mein Saisonziel nicht zu gefährden oder sogar zu verpassen. Aber schlussendlich sind das Kleinigkeiten im Vergleich zu Krankheiten, die einen an Leib und Leben bedrohen. Dessen bin ich mir stets bewusst. An Training kann ich nur denken, wenn die Familie gesund ist und es auch mir gut geht.

Wie achten Sie, speziell als Sportlerin, auf Ihre Gesundheit?

Erholung, Schlaf, Ernährung und angepasstes Training. Ich kenne meinen Körper sehr gut und habe über die Jahre gelernt, seine Signale zu verstehen und auf diese zu hören. Das hilft mir in vielen Situationen, Krankheiten und Verletzungen zu vermeiden. Ich habe das Glück, dass Triathlon eine sehr gesunde Sportart ist und keine Langzeitschäden hervorruft. Als Athletin habe ich ansonsten von Natur aus schon einen sehr gesunden Lebensstil ohne Rauchen oder Alkohol und mit viel Bewegung. Vom Triathlon-Verband aus mache ich auch alle paar Monate einen Bluttest, um Mängel frühzeitig zu erkennen und auf jene reagieren zu können.

Seit einer ganzen Weile wird auf Social Media die eigene Fitness zelebriert. Was halten Sie davon?

Ich finde es grundsätzlich toll, wenn Leute aktiv sind, Sport treiben und ihre Begeisterung dafür via Social Media mit ihrem Umfeld teilen. Der Sport war für mich die

bestmögliche Lebensschule und entsprechend glaube ich, dass man Freude am Sport gar nicht genug fördern kann. Deshalb habe ich auch den Kids Cup by Nicola Spirig sowie eine Stiftung lanciert, in dessen Rahmen Kinder schon früh mit Sport in Berührung kommen und ihre Begeisterung dafür entdecken und ausleben können.

Welche Sportart liegt Ihnen gar nicht?

Tanzen! *(lacht)*

Ihr Mann ist ebenfalls Triathlet. Kommt es da manchmal zu Konkurrenzkämpfen?

Reto hatte eine tolle Karriere und ich bin dankbar für seine Tipps und seine Hilfe. Er ist auch immer noch unglaublich fit und fordert mich manchmal beim Joggen. Aber einen Konkurrenzkampf kennen wir bei uns zu Hause nicht.

Neben dem Profisport haben Sie ein Jurastudium abgeschlossen – wie kriegt man das hin?

Für mich war es vor allem eine Frage des Zeitmanagements. Zudem habe ich vermutlich von meinen Erfahrungen im Sport profitiert, wo ich früh lernte, fokussiert auf ein Ziel hinzuarbeiten und sehr effizient zu sein. Zu guter Letzt hat es sicher auch geholfen, dass ich zur damaligen Zeit bewusst eine Abwechslung zum Sport gesucht habe und immer auch andere Interessen im Leben hatte als den Sport.

Welchen Ernährungsgrundsätzen folgen Sie?

Ich ernähre mich grundsätzlich sehr bewusst und ausgewogen, einen speziellen Ernährungsplan verfolge ich

« Für mich ist wichtig, dass ich ganz normal mit meiner Familie essen kann. »

jedoch nicht. Für mich ist wichtig, dass ich ganz normal mit meiner Familie essen kann. Zwischen gesunden Hauptmahlzeiten gehören für mich auch Schokolade oder ein Nussgipfel dazu. Das ist Energie, die ich danach im Training wieder verbrenne und die meinem Gemüt guttut.

Wie entspannen Sie sich?

Mit der Familie, beim Spielen mit unseren Kindern, bei einem Bad oder abends auf dem Sofa mit meinem Mann.

Was möchten Sie in Zukunft erreichen, beruflich oder privat?

Im Moment ist mein Fokus noch sehr auf die Olympischen Spiele in Tokio gerichtet. Was danach kommt, wird man sehen. Meine Familie wird sicher auch die kommenden Jahre die wichtigste Rolle in meinem Leben spielen. Dazu werde ich Aktivitäten wie den Kids Cup, die ich zum Teil jetzt bereits angestossen habe, sicher auch in Zukunft begleiten.

Welche Werte möchten Sie Ihren Kindern mitgeben?

Dass es sich lohnt, sich für seine Träume und Ziele einzusetzen und für diese hart zu arbeiten. Auch wenn man die Ziele schlussendlich vielleicht nicht immer erreicht, lernt und erlebt man auf dem Weg dorthin so viel, dass es die Mühe fast immer wert ist!

Wir möchten, dass unsere Kinder etwas finden, für das sie Freude und Leidenschaft haben und diese so ausleben können, wie wir es durften.

Zu wem schauen Sie auf?

Ich hatte immer sehr viel Respekt für meinen Grossvater. Er war von vielen Seiten hoch angesehen und vor allem ein grossartiger Grossvater. Er wusste das Leben so zu nehmen, wie es kommt und meistens das Positive in jeder Situation zu sehen. Er schätzte und freute sich daran, was er noch machen konnte und trauerte nicht jenen Dingen nach, die nicht mehr gingen.

KURZ & KNAPP.

Poulet oder Tofu?

Poulet

Rotwein oder Weisswein?

Rotwein, aber sehr selten

Entspannen mit einem Buch oder einem Film?

Ich liebe Lesen, momentan sind es aber eher täglich Kinderbücher mit meinen Kindern, in den letzten Jahren kam ich nur noch selten dazu, selbst ein Buch zu lesen.

Nachteule oder früher Vogel?

Früher Vogel. Mich findet man immer früh im Bett und früh wieder wach.

News-Feed oder Tageszeitung?

Tageszeitung auf dem Online-Portal



« Ich kenne meinen Körper sehr gut und habe über die Jahre gelernt, seine Signale zu verstehen und auf diese zu hören. »

Immunsystem stärken!

Gerade jetzt ist es wichtig, die Abwehrkräfte zu stärken. Dabei helfen eine vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung sowie Erholungspausen nach Stressphasen. Unterstützend können Vitalpilze wirken. Auch die Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig setzt gezielt Vitalpilzprodukte ein, um ihr Immunsystem zu kräftigen.

Mein Geheimtipp
in vielen Lebenslagen!

Nicola Spirig

Olympiasiegerin und
Olympiazweite im Triathlon



Nicola Spirig ist überzeugt von der herausragenden Qualität der LianGu Vitalpilze.

Das Immunsystem, unser körpereigenes Abwehrsystem, ist äusserst wichtig für unsere Gesundheit und damit auch für unsere Lebensqualität. Es lohnt sich, das Immunsystem stetig zu stärken. Bekannt ist, dass eine vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und ein gesunder Ausgleich zu stressreichen Phasen das Immunsystem kräftigen. Vitalpilze können das Immunsystem wirkungsvoll unterstützen und einer Infektion vorbeugen.

Nicola Spirig ist Olympiasiegerin, Olympiazweite und sechsfache Europameisterin im Triathlon. Die Spitzensportlerin und dreifache Mutter achtet sehr auf eine gute und ausgeglichene Ernährung. Und Bewegung hat sie bestimmt genug: Die olympische Disziplin Triathlon umfasst hintereinander 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen! Zusätzlich stärkt Nicola Spirig ihre Abwehrkräfte mit den LianGu Vitalpilzprodukten der Lian Chinaherb.

Die Anwendung von Vitalpilzen zu gesundheitlichen Zwecken ist seit Jahrtausenden überliefert, sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin als auch in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde.

Die Lian Chinaherb in Wollerau bietet elf Vitalpilze in Kapselform an. Die biozertifizierten LianGu Vitalpilzprodukte weisen die höchsten Reinheitsgrade und ein Höchstmass an Bioaktivität auf. Bei der Herstellung wird der ganze Lebenszyklus des Pilzes verwendet: Fruchtkörper, Mycel, Sporen, Primordien und extrazelluläre Matrix. So ist gewährleistet, dass das Präparat das gesamte Spektrum der bioaktiven Inhaltsstoffe der Pilze umfasst. Man muss sich nicht zwischen verschiedenen

Produkten entscheiden, welche entweder den Fruchtkörper oder das Mycel enthalten und als Extrakt oder als Pulver angeboten werden. Die LianGu Vitalpilze decken das ganze Spektrum in optimaler Konzentration ab: Polysaccharide, Triterpene, Ergosterol, Glycolipide, sekundäre Metaboliten, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und Enzyme.

Die Präparate sind vegan, halal und kosher. Die Kapseln werden auf pflanzlicher Basis hergestellt und entsprechen den Anforderungen für Bioprodukte.

Besonders geeignet für die Unterstützung des Immunsystems und speziell in der feuchten und kalten Jahreszeit empfohlen ist der Vitalpilz *Agaricus Blazei Murrill (ABM)* – Mandelpilz. Der Pilz ist ausgesprochen reich an immunaktiven Substanzen und unterstützt die Abwehrkräfte.



Für ältere, geschwächte Personen und alle Allergiker empfiehlt sich der Vitalpilz Reishi (*Ganoderma lucidum*) – Glänzender Lackporling. Er stärkt die Abwehr, dient der Erhaltung der Leistungsfähigkeit und ist auch als «Anti-Aging»-Mittel bekannt. In China wird der Reishi auch «Pilz der Unsterblichkeit» genannt.



Weitere Informationen

Die LianGu Produkte und entsprechende Beratung sind erhältlich bei der Lian Chinaherb:



Tel. 044 786 99 99, www.lian.ch
sowie in ausgewählten Apotheken und Drogerien.

ANZEIGE

Feel fit, feel free!

OHNE ZUCKERZUSATZ

LAKTOSEFREI

100% NATÜRLICH
CAFFÈ LATTESSO
FREE
NO SUGAR
LACTOSE FREE
LOW FAT
ENERGY OF MILK & ESPRESSO
SWISS QUALITY SWISS MADE

100% NATÜRLICH
CAFFÈ LATTESSO
FIT
LACTOSE FREE
LOW CALORIES
ENERGY OF MILK & ESPRESSO
SWISS QUALITY SWISS MADE

— CAFFÈ —
LATTESSO®
NATÜRLICH BESSER