Rundschau Süd • Nr. 5 1. Februar 2018

REGION

REGION: Informationsabend mit Triathlon-Legende Natascha Badmann

Mit Disziplin und Ausdauer zum Erfolg

Der Männerturnverein organisierte einen Abend zum Thema Sport und Ernährung. Referentin war Triathlon-Legende Natascha Badmann.

SUZANA SENN-BENES

Der Aufruf, gerichtet an die Generation 50+, füllte das Gemeindehaus in Untersiggenthal bis auf den letzten Platz. Die Besucher zeigten grosses Interesse am Thema Gesundheit und hörten voller Begeisterung der erfolgreichen Sportlerin Natascha Badmann zu. Der Vizepräsident des Männerturnvereins, Bernhard Haller, führte durch das Interview und gab vorab einen groben Überblick über die sensationelle Erfolgsgeschichte der Athletin: Sechs Mal gewann sie den Ironman Hawaii, zwei Mal die Langdistanz-Weltmeisterschaft beim Powerman Zofingen, wurde Vize-Weltmeisterin im Triathlon und Triathlon-Europameisterin. Das führte wiederum zu weiteren Auszeichnungen als Schweizer Sportlerin des Jahres im Jahr 1998 und 2002.

Aber auch privat schaut die Powerfrau auf bewegte Jahre zurück. Mit 17 wurde sie Mutter, mit ihrer Figur war sie stets auf Kriegsfuss und als Kind unsportlich, ungelenkig. Die erfolglosen Diäten brachten nichts als Frustration – bis der Wendepunkt mit der Bekanntschaft des ehemaligen Triathlon-Nationaltrainers Toni Hasler eintrat. Aus der unsportlichen Frau wurde eine Sportskanone der Extra-



Natascha Badmann weiss, dass Erfolg nicht von heute auf morgen einsetztbild: SBS

klasse und aus der Nichtschwimmerin eine richtige Wasserratte.

Ein Fünf-Jahresplan

Die Worte von Toni Hasler überzeugten die damals mit Gewichtsproblemen hadernde Frau. «Hör auf mit den Diäten, fang an zu essen und beweg dich einfach», hatte er ihr geraten. Toni Hasler wurde Lebenspartner und

zudem ihr persönlicher Trainer, Entdecker und Förderer. Er übernahm einen wichtigen Teil in der Entwicklung von Natascha Badmann hin zu einer Spitzensportlerin. Nicht von heute auf morgen, sondern mit kleinen Schritten, sich stets bewusst, dass man sich selbst überwinden muss. Sie fing an zu trainieren, am Anfang drei Mal die Woche je eine halbe Stunde. Beim ersten Wettkampf war sie überglücklich, teilgenommen zu haben, und stellte mit ihrem Lebenspartner und Trainer einen Fünfjahresplan zusammen. Jedes Jahr wurde sie besser, schneller und merkte, wie die ausgewogene Ernährung das Trainingsergebnis positiv beeinflusste.

Teigwaren statt Pommes frites

Die sympathische Wettkämpferin zeigte sich den ganzen Abend hindurch gut gelaunt, gab witzige Antworten und klärte zudem auf wie wichtig eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist. Auf ihrem Menüplan stand kiloweise Gemüse und Früchte, wie auch gesunde Fette. Statt Margerine empfehle sie Butter oder kaltgepresste Öle, da diese vom Körper besser verarbeitet werden können. Ebenso schwöre sie auf Kurkuma, ein natürliches Gewürz, welches bei Entzündungen Wunder wirke. Natascha Badmann erinnert sich auch, wie aufwendig die Herstellung ihrer frisch gepressten Gemüsesäfte war, trotz allem überwiegte das Resultat einer ausgewogenen Ernährung und der Zufuhr von gesunden Mineralien.

Die Schweizer Sportlerin liebt Käsefondue und Schokoladenkuchen, doch unvorstellbar, dieses in einer Trainingsphase zu sich zu nehmen. Disziplin ist die Wunderwaffe schlechthin. Bernhard Haller wollte es aber genau wissen und stellte zusätzlich die Frage: «Wie schaut es denn aus, wenn wir uns nach einem Training mit einer Portion Pommes frites belohnen?» Als Antwort kam postwendend: «Oh je, dieses ungesunde Fett wirft ei-

nen um Tage zurück. Lieber isst man ein Stück Brot oder Teigwaren an einer feinen Tomatensauce.» Nach einem Training seien ebenso ein Eiweiss-Drink und gesunde Fette zu empfehlen. Als Vegetarierin nimmt die Sportlerin Eiweiss in Form von Eiern auf, die Kohlenhydrate mit Kartoffeln, Teigwaren und Hülsenfrüchte.

Mentale Stärke

Disziplin, Ausdauer, gesunde Ernährung und mentale Vorbereitung scheinen das Erfolgsrezept der Ausnahme-Sportlerin zu sein. Kaum zu glauben, dass man mit Blasen an den Füssen einen Wettkampf bestreiten und gewinnen kann. Genau das hat Natascha Badmann bewiesen. Statt sich auf den Schmerz zu konzentrieren, sah sie das Schöne am Wegrand, versetzte sich quasi auf Wolke sieben und brach erst am Ziel zusammen, beim Anblick der mit Blut verschmierten Schuhe. Ihr Trainer war auch hier wieder Vorreiter und wusste, welche Wirkung ein mentales Training bewirken kann. Als Aufgabe bekam sie tägliches Gedanken-Training. Kraftworte wie auch gedankliches Schauspiel wurden programmiert. Der Geist fokussierte sich auf das Schöne, welches sich schliesslich in Stärke umwandelte.

Zum Schluss gab die erfolgreiche Sportlerin den anwesenden Gästen eine Portion Motivation mit auf den Weg: «Denkt daran, Gesundheit habt Ihr nur eine! Der erste Schritt geht über Wissen und ein formuliertes Ziel, welches auf jeden Fall realistisch sein sollte. Würde mich freuen, euch allenfalls beim nächsten Powerman zu sehen, ich warte auf euch am Ziel.»