



Nicola Spirig

AUF DEM WEG ZU IHREN FÜNFTEN
OLYMPISCHEN SPIELEN

IN *Tokio*

Nicola Spirig ist Triathlon-Olympiasiegerin 2012 und gewann 2016 in Rio die Olympia-Silbermedaille. Im April 2019 wurde die sechsfache Europameisterin zum dritten Mal Mutter und ihr Ziel ist klar: Eine Top-Platzierung bei ihrer fünften Olympia-Teilnahme in Tokio 2020.

Frau Spirig, wie geht es Ihnen und der Familie nach der Geburt Ihres Sohnes Alexis?

Uns geht es allen sehr gut. Wir sind glücklich und zufrieden und haben uns an das Familienleben zu fünf gewöhnt.

Nehmen Sie bereits wieder an Wettkämpfen teil? Und wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Form?

Ich konnte seit der Geburt von Alexis sehr gut trainieren. Auch dank des Höhentrainingslagers mit der Gruppe rund um Trainer Brett Sutton in St. Moritz bin ich für diesen Zeitpunkt nach der Geburt sehr

gut in Form. Bis zum Niveau der Weltspitze fehlt jedoch noch etwas. Anfang Juli gab ich in Hamburg mein Comeback; über die Top-Ten-Platzierung bin ich wirklich sehr glücklich.

Wie konnten Sie Ihren Körper so kurz nach der Geburt wieder regenerieren und zu Höchstleistungen bringen?

Das Wichtigste war, dass die Geburt gut verlaufen ist. Neben der Erholung konnte ich bereits früh mit einem sanften Training beginnen, dann steigerte ich Schritt für Schritt die Trainingseinheiten. Unterstützt hat mich eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Zur Stärkung hilft mir auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Wie kann die TCM Sie unterstützen?

Ich verwende verschiedene Kräuterprodukte der auf TCM

spezialisierten Apotheke LIAN CHINAHERB. Die Kombination von hohem Schweizer Standard und jahrtausendealtem Wissen der chinesischen Medizin überzeugt mich sehr. Für mich als Spitzensportlerin mit intensiven Trainingseinheiten sind die Lian-Produkte genau das Richtige.

Welche Produkte verwenden Sie?

Nach der Geburt war die aufbauende Hühnerkraftsuppe LianBao mit chinesischen Kräutern sehr wichtig für mich. Die regelmäßige Einnahme stärkte mich und gab mir Energie.

Verwenden Sie die LianBao Kraftbrühe auch zur sportlichen Regeneration?

Ja, das funktioniert auch gut für mich. Zur äusserlichen Anwendung für die Regeneration bei Überlastung und Muskelkater benutze ich

ebenfalls chinesische Kräuterprodukte. Mein Geheimtipp ist hier der wärmende Gel und Spray der LianTong Linie.

Welches sind Ihre nächsten sportlichen Ziele?

Die Weltmeisterschaften in Lausanne Ende August und sicher im Sommer 2020 die Olympischen Spiele in Tokio.

Wir danken Ihnen für das Interview und wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die private und sportliche Zukunft alles Gute und viel Glück.



LianBao ist erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.