



## Die Erfolgsgeschichte einer unglaublichen Frau

Bei ihrem ersten Triathlon im Jahr 2007 ist Tine Holst von einigen belächelt worden. Die 30-jährige Dänin mit Schweizer Wohnsitz hat sich im Wasser nämlich nicht für Crawl, sondern für Brustschwimmen entschieden. Und zur Raddistanz ist sie nicht mit einem Rennrad, sondern mit einem Citybike und einem fröhlichen Lachen im Gesicht angetreten. Nur 9 Monate später ist dann allerdings ihren Gegnern das Lachen vergangen: Die ehemalige Marathonläuferin wurde beim Ironman in Zürich überraschend Neunte.

Ihr Aufstieg wurde 2009 jäh gestoppt: Ein Auto überfuhr Tine Holst beim Training. Nur 2 1/2 Monate nach diesem Unfall beendete sie den Ironman Zürich auf dem 4. Platz. Im Oktober 2009 feierte sie in Barcelona ihren ersten Ironman-Sieg. Doch der nächste Rückschlag ließ nicht lange auf sich warten. Im Dezember 2009 warf sie ein Skiunfall erneut zurück. Doch Tine Holst will sich zurückkämpfen und einen Startplatz am Ironman Hawaii ergattern – dank eines neuen Trainingskonzeptes auf Naturbasis.

# Tine Holst, Triathletin

**E**in Sportler kann nur dann erfolgreich sein, wenn Körper, Geist und Umfeld stimmen. Methoden aus der Naturheilkunde gehören längst zum Alltag vieler Athleten. Nach Verletzungsphasen helfen Anwendungen aus der Homöopathie, Akupunktur oder Osteopathie, schnell wieder fit zu werden. Die Sportler werden leistungsfähiger, ihr Körper bleibt längerfristig gesund. Die naturheilkundlich-psychologische Sportbetreuung ist ein ganzheitliches Verfahren, das Körper, Geist, Seele und auch das soziale Umfeld des Menschen berücksichtigt.

„Die Natur bietet so viel“, erzählt der bekannte Naturarzt und Sportheilpraktiker Frank Kraushaar. Seit ein paar Monaten betreut und unterstützt er die Triathletin Tine Holst. Nach einem schweren Autounfall und einer Kreuzbandoperation musste sie mit ihrem Aufbautraining wieder bei Null beginnen. Ihre Verletzungen haben Tine Holst auch mental beschäftigt, die Angst vor neuen gesundheitlichen Problemen war groß. In dieser Situation begann sie mit dem neuen Trainerstab zusammenzuarbeiten.

Frank Kraushaar und Roland Beer, Studienleiter der Paracelsus Heilpraktikerschule Zürich, haben das Trainings- und Ernährungskonzept der Sportlerin optimiert. Künftig wird Tine Holst auf Naturbasis behandelt. Das betrifft nicht nur ihre Ernährung, sondern beinhaltet auch manuelle Therapien, Phytotherapie und mentales Training.

**Ein Körpergefühl wie nie zuvor** Unter der fachmännischen Obhut ihrer neuen Betreuer machte Tine Holst erstaunlich schnell Fortschritte. „Ich habe ein Körpergefühl wie nie zuvor, es ist einfach super“, erzählt sie begeistert. Ihre Trainingseinheiten sind weniger kräfteraubend als früher, dafür konzentriert sie sich mehr auf ihre Ernährung und ganzheitlich naturheilkundliche Anwendungen. Seither spürt die Triathletin, wie sich ihr Körper viel schneller regeneriert, und ihre Leistung hat sich merklich gesteigert. Mit dem Vertrauen in das neue Trainingskonzept hat sich Tine Holst in diesem Jahr ein hohes Ziel gesteckt: die Qualifikation für den Ironman auf Hawaii.

Brandaktuell: Tine Holst hat sich für den Ironman auf Hawaii qualifiziert – durch einen 2. Platz beim UK Ironman

# Erfolg dank Naturheilkunde



„Das muss  
mein Glücksjahr  
werden!“



### Die „Iron Lady“ Tine Holst im Gespräch mit Reto Vacchelli

**Reto Vacchelli (RV):** Seit dem schweren Unfall ist nun 1 Jahr vergangen. Wie geht es Ihnen heute?

Tine Holst (TH): Es geht mir sehr gut! Ich bin dankbar und glücklich, dass ich wieder gesund bin. Als ich im letzten Frühjahr beim Velotraining von einem Auto überfahren wurde, hatte ich einen Schutzengel. Er hat im entscheidenden Moment einen schützenden Ballon über mich gelegt, ansonsten hätte ich das nicht überlebt! So habe ich mir nur 2 Rippen gebrochen. Schon 14 Tage nach dem Unfall habe ich das Training wieder aufgenommen. 2 Monate später bin ich dann testweise am Ironman Zürich gestartet und prompt Vierte geworden. Ein kleines Wunder, das dank meiner positiven Einstellung und meiner Freude am Sport geschehen konnte.

**RV:** Seit 3 Monaten trainieren Sie nach naturheilkundlichen Methoden. Worauf basiert diese neue Trainingsphilosophie?

TH: Ich musste mich Ende 2009 einer Operation am Kreuzband unterziehen. Dieser Eingriff hat meinen Körper aus dem Gleichgewicht gebracht. Darum begann ich, mit dem Naturarzt Frank Kraushaar zusammenzuarbeiten. Seine Methoden optimieren die Leistungsfähigkeit



und erhalten die Gesundheit des Körpers. Dank seiner Naturprodukte habe ich erstaunlich schnell Fortschritte gemacht. Meine Trainingsphilosophie umfasst neben richtiger Ernährung und Hydrotherapie auch mentale Aspekte. Zudem arbeite ich konstant an einem effizienten Aufbau meiner Physiologie. Ich bin überzeugt, dass ich den richtigen Weg gehe und er mich in meinem Sport weiterbringt, denn meine Gesundheit und die Freude am Sport sind mir das Wichtigste.

**RV:** Nach welchen Kriterien wählen Sie Nahrungs- und Heilmittel aus?

TH: Ich bin diesbezüglich von Frank Kraushaar sehr gut betreut. Er versorgt mich mit Naturprodukten. Zudem unterstützt mich mein Energiesponsor GSFOOD. Ich bevorzuge natürliche Energie, wie sie beispielsweise in Dinkelprodukten vorkommt und verzichte auf künstliche Energieprodukte. Weiter achte ich auf ausgewogene Ernährung mit Eiweiß, Kohlenhydraten und viel Gemüse.

**RV:** Wie sehen Ihre aktuellen Pläne aus?

TH: Der Unfall und die Kreuzbandoperation haben mich im Trainingsplan etwas zurückgeworfen. Ich bin gespannt, ob ich meine Ziele trotzdem erreichen kann. Ich glaube fest an mein Training auf Naturbasis und denke sogar, dass für mich beim UK Ironman ein Sieg möglich ist. Damit würde ich mir einen Startplatz am Ironman auf Hawaii im Oktober sichern.

**RV:** Woher nehmen Sie die Energie, um die Qualifikation für Hawaii in Angriff zu nehmen?

TH: Ich fühle mich gut, habe ein super Körpergefühl und meine Frohnatur stimmt mich optimistisch. Realistisch gesehen wäre es ein Wunder, wenn ich die Qualifikation für Hawaii nach den ganzen Rückschlägen bereits in diesem Jahr schaffen würde. Aber auch

Frank Kraushaar hat bestätigt, dass ich sehr gut in Form bin. Auch der Rest meines Teams unterstützt mich großartig: mein Team von Tempo Sport ebenso wie Roland Beer, mein vis influere®-Therapeut und Berater. Diese Leute glauben an mich, und das motiviert mich enorm! Zudem glaube ich an die Zahl 3. Der Triathlon ist ein Sport, der aus 3 Disziplinen besteht, es ist mein 3. Triathlon-Jahr und ich bin 30 Jahre alt. Und wie lautet die Quersumme von 2010? Genau – auch hier ist eine 3 versteckt. Das muss mein Glücksjahr werden!

**RV:** Herzlichen Dank für das Gespräch. Weiterhin alles Gute und viel Erfolg!

## paracelsus

### So funktioniert das Training auf Naturbasis

„Im Spitzensport wird von den Athleten höchster Einsatz gefordert. Gehirn und Körper werden darauf vorbereitet, harmonisch miteinander zu arbeiten. Verabreicht man dem Körper Mineralien und basische Produkte, bleibt er leistungsfähig und wird vor Übersäuerung geschützt. Sehnen und Bänder werden gestärkt, der Stoffwechsel wird optimiert. Auch mental werden die Sportler unterstützt – mit Meditation aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.“

Aber schlussendlich zählt nur eines: mit einem Lächeln ans Ziel zu kommen! Wenn der Sportler innerlich und äußerlich gut aussieht, dann kann er dem Alter gelassen, entspannt und ohne künstliche Gelenke entgegensehen.“

Frank Kraushaar, Naturmediziner

„Niemand kennt seinen Körper besser als ein Spitzensportler. Der Erfolg und die Existenz dieser Athleten basieren auf einer guten Gesundheit. Wir Heilpraktiker und Naturärzte freuen uns über das Vertrauen, welches uns immer mehr Sportler entgegenbringen. So steigen auch die Anforderungen an uns und unser Angebot wird immer breiter: Ernährungsberatung, präventive Gesundheitsförderung, Trainingsbegleitung, Regeneration und Rehabilitation. Diese Kombination ist das Rezept für den Erfolg unserer Sportler! Doch das gilt nicht nur für Spitzensportler. Auch Amateur- und Breitensportler sollten Körper und Geist auf natürliche Art pflegen und stärken. Der Mensch ist von Natur aus unglaublich leistungsfähig. Darum ist es absolut überflüssig, ihn mit künstlichen Hilfsmitteln zu dopen! Mein Aufruf an alle Sportler lautet: Seid ehrlich zu eurem Körper und zu euren Mitstreitern! Ein gesundes Leben und ein freundlicher Umgang mit den Mitmenschen sind mehr wert als jede Medaille!“

Roland Beer, Studienleiter der Paracelsus Heilpraktikerschule Zürich

