

«Ich fühle mich frischer, voller Energie und Tatendrang»

Belinda Bencic hat im vergangenen Jahr turbulente Zeiten erfolgreich hinter sich gelassen. Um nach ihrer Operation am Handgelenk bei der Fitness wieder das Top Level zu erreichen, bezog sie auch den Darm gezielt ein. Dabei wurde das IABC® ColonConcept zu einem Teil ihres gelungenen Comeback-Plans.

Interview: Jürgen Kupferschmid **Bild:** zVg

Innerhalb weniger Monate schaffte Belinda Bencic den Sprung in der Weltrangliste von Platz 318 zurück in die Top 80. Mit dem Sieg beim Hopman Cup im australischen Perth zusammen mit Roger Federer unterstrich sie ihr Comeback eindrucksvoll. Ihr Weg zurück in die Erfolgsspur ging auch mit einer Beratung durch den Natur- und Sportheilpraktiker Christian Harzenmoser einher. Er zählt zu den Therapeuten der ersten Stunde, die mit dem IABC® ColonConcept den Darm als Schaltzentrale für Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken. Im Interview mit «Meine Gesundheit» ging die 21-Jährige Ostschweizerin im vergangenen März auf ihre positiven Erfahrungen ein.

Frau Bencic, was hat Ihnen dabei geholfen, wieder in die Erfolgsspur zurückzufinden?

Belinda Bencic: Das Vertrauen in mich, mein Tennis und natürlich auch die Arbeit und Hilfe meines Teams und meiner Familie.

Nach Ihrer Operation am linken Handgelenk im Mai 2017 haben Sie gegenüber Ihren Fans angekündigt, «stärker und hungriger denn je zurückzukehren». Wie haben Sie Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit erfolgreich «gemanagt» und an Ihrem gelungenen Comeback gearbeitet?

Belinda Bencic: Nach der Operation



habe ich mit meinem Trainer und Physio-Kondi-Trainer vor allem an der Fitness gearbeitet. Wir haben langsam begonnen und dann so schnell wie möglich Tennis trainiert – zuerst nur mit der rechten Hand und dann langsam auch beidhändig mit leichten Softbällen.

An sämtlichen Vorgängen im Körper ist der Darm mitbeteiligt. Er wirkt sich deshalb auch massgeblich auf das körperliche und geistige Leistungsniveau aus. Unter welchem Aspekt haben Sie das in Ihrem Comeback-Plan integriert?

Belinda Bencic: Um bei der Fitness das Top Level zu erreichen, ist das für jeden Sportler ein sehr wichtiger Aspekt. Dazu gehört auch eine gesunde und angepasste Ernährung, die ein wesentlicher Teil im ganzen Puzzle ist.

Aus welchen Gründen haben Sie sich für das IABC® ColonConcept

entschieden und welche Rolle spielte dabei die fachliche Begleitung durch den Natur- und Sportheilpraktiker Christian Harzenmoser?

Belinda Bencic: Ich habe vollstes Vertrauen in ihn. Er hat mich sehr kompetent beraten und wir haben dann das IABC® ColonConcept ausprobiert.

Wie hat sich diese individualisierte Darmtherapie mit dem IABC® ColonConcept insgesamt auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit ausgewirkt?

Belinda Bencic: Ich fühle mich frischer, voller Energie und Tatendrang. Es geht mir gut und ich esse vernünftig, worauf ich Lust habe - ohne nachher irgendwelche Beschwerden befürchten zu müssen. ●

Weitere Informationen:

www.belinda-bencic.com
www.naturarzt-harzenmoser.ch