



FOTO: ZVG

## STECKBRIEF

**Name:** Doris Siegenthaler  
**Wohnort:** Gams  
**Jahrgang:** 1954  
**Zivilstand:** verheiratet mit Ruedi Siegenthaler (siehe Bild)  
**Beruf:** Fitnesstrainerin, Vital-Coach und Autorin  
**Hobbys:** Nordic Inline, Wandern, Lesen und Schreiben  
**Lebenspeise:** ein gutes und umfangreiches Frühstück  
**Getränk:** Wasser  
**Lektüre:** Bibel  
**Lieblingssort:** Irland  
**Musik:** Country und Klassik  
**Stärke:** Durchhaltewillen  
**Schwäche:** Ungeduld  
**Motto:** «Lebe als Original und nicht als Kopie»  
**Kontakt:**  
[www.siegenthalervital.com](http://www.siegenthalervital.com)

# «Viele kleine Schritte führen zum Ziel»

Doris Siegenthaler von Siegenthalervital in Gams weiss, wovon sie an ihren Vorträgen, Seminaren und Aktivferien zur Gesundheitsförderung spricht. Als ehemalige Leistungssportlerin musste sie am eigenen Leib erfahren, was es bedeuten kann, unter enormem Leistungsdruck zu stehen.

von Heidi Lombardo

**W**er gesund leben möchte, Übergewicht und Krankheiten vorbeugen oder loswerden will, muss sich beim Essen einschränken und mehr Sport treiben. «Die aktuelle Gesundheitsförderung ist auf dem falschen Weg», so Doris Siegenthaler aus Gams. Selbstverständlich sei es gesundheitsfördernd, nicht zu viel Fett zu essen und mehr zu laufen. Die Umsetzung scheitert aber oft, weil dabei der Wert des Menschen zu wenig beachtet werde. «Im Mittelpunkt sollte der Mensch und nicht seine Leistung stehen.»

Die staatlich diplomierte Fitnesstrainerin und Vital-Coach weiss, wo-

von sie spricht. Sie hat sich bis zu ihrem 29. Lebensjahr nur über ihre Leistung definiert. Sie wurde sehr leistungsorientiert erzogen, zählte fünf Jahre lang zu den zehn besten Schwimmerinnen der Schweiz, trainierte wie besessen Leichtathletik und Eiskunstlauf. «Ich wollte mich täglich steigern», erzählt die heute 55-Jährige. 1976 heiratete sie Ruedi und bekam drei Kinder. Neben dem Grossziehen der Kinder und dem Haushalt ging sie täglich ein bis zweimal joggen – und das nicht, um abzuschnallen, fit zu bleiben oder überschüssige Pfunde loszuwerden: «Ich rannte immer auf Zeit, war unzufrieden, wenn ich dieselbe Strecke beim nächsten Mal nicht schneller zurücklegte.»

### Der Zusammenbruch

Doris Siegenthaler weiss heute, dass es vielen Menschen genau gleich geht, wie ihr damals. «Ich wollte alles perfekt machen, habe immer 120 Prozent gegeben und mir trotzdem nicht genügt.» Es kam, wie es kommen musste: Kurz nach der Geburt ihres dritten Kindes, im Alter von 27 Jahren, brach die Hausfrau und Leistungssportlerin erschöpft zusammen. Von heute auf morgen konnte sie nicht mehr joggen. Bereits das Treppensteigen verursachte ihr grosse Mühe. «Ich dachte, dass es nur eine vorübergehende Müdigkeit sei», so Siegenthaler. Erst als ihr Sportfreund, ein Arzt, sich mit ihr zum Joggen verabreden wollte und sie mangels Kraft absagen musste, such-

te sie auf dessen Ratschlag einen Internisten auf. Diagnose: Altersschwach.

«Ich war schockiert», so Doris Siegenthaler. Trotzdem hörte sie nicht mit dem Leistungsdenken auf. Sie schmiss weiterhin ihren Haushalt, kümmerte sich um ihre Kinder und ging immer noch täglich joggen, «einfach alles mit einer geringeren Intensität», gesteht Doris Siegenthaler. Die Ärzte, welche sie konsultierte, hielten ihre Symptome für psychosomatisch. Diese Annahme stellte die damals 29-Jährige nicht zufrieden. Sie lernte, ohne ärztliche Hilfe auszukommen und wusste mit der Zeit genau, wie sie mit der richtigen Dosis Medikamente und Sport ihr Leben wie bisher weiterführen konnte.

**Nicht bloss «möchten», sondern «wollen»**

An einem Fest, das sie mit ihrem Mann besuchte, lernte sie schliesslich den Arzt einer Entstressungspraxis in Österreich kennen. Dieser bot ihr im Verlaufe des Gesprächs sehr schnell seine Hilfe an. «Sein geschultes Auge erkannte meine schwere Erschöpfung schnell», bemerkt Doris Siegenthaler. Sie habe das Angebot zuerst sehr gerne angenommen. Als es aber hiess, sie dürfe zu Beginn drei Tage nicht mehr joggen, war sie nicht mehr so überzeugt. «Klar möchte ich das», entgegnete sie dem Mediziner nur und sah in eine Zeitung, die auf dem Tisch lag. Da forderte sie der Arzt auf, zu gehen, wenn sie es nicht wirklich wolle – «möchten» alleine, würde nicht reichen.

In jenem Moment wurde Doris Siegenthaler endlich bewusst, dass sie etwas ändern musste. Sie lernte aus ihrer Vergangenheit und ergriff die Chance. «Ich nutzte die Krise als Chance, machte zwei Schritte vor und wieder einen zurück.» Die Therapie bewegte sie nicht nur, sich von dem unheimlichen Leistungsdruck, der jahrelang auf ihr lastete, loszukommen, sondern auch, sich zur staatlich diplomierten Fitnesstrainerin und zum Vital-Coach weiterzubilden. Zudem begann sie Bücher über ihre Erkenntnisse zu schreiben und DVDs und CDs mit Fitness- und Wohlfühlprogrammen für den Alltag aufzunehmen. Ihr neustes Buch heisst «Du bist wertvoll – Der Weg zu Vitalität und Lebensfreude» (Siehe Buchtipp Seite 36).

**Erfahrung weitergeben**

«Ich kann mein Wissen und meine Lebenserfahrung nicht für mich behalten, wenn sie vielen Menschen weiterhelfen könnten», erklärt Doris Siegenthaler ihre Aktivität als Autorin. Sie möchte den Menschen ins Bewusstsein rufen, dass die Gesundheit nicht nur vom Körper abhängt, sondern auch von der Seele, Spirituellem sowie dem ökologischen und sozialen Umfeld. Doris Siegenthaler ist überzeugt: «50 Prozent unseres Lebens können wir selbst steuern.» Viele würden ihre Eigenverantwortung einfach nicht wahrnehmen, weil sie es sich selbst nicht wert sind, ihr Leben zu verbessern. «Jeder Mensch ist



Doris Siegenthaler bringt ihre Botschaft zur Gesundheitsförderung an ihren Seminaren fröhlich und authentisch herüber. FOTO: ZVG

wertvoll – und das nicht, weil wir etwas leisten, sondern weil es uns nur einmal gibt.»

1990 begann sie verschiedene Vorträge zur Gesundheitsförderung zu halten. Sie verdankte es Mund-zu-Mund-Propaganda begeisterter Teilnehmer, dass sie bereits zwei Jahre später eine Gesundheitswoche an einer theologischen Institution in Deutschland veranstalten durfte. «Den Menschen, die ich dort kennengelernt habe, tat es sehr gut, einmal aus ihrem Alltag gerissen zu werden und sich ganz auf sich konzentrieren zu können», erin-

nert sich Siegenthaler. Wieder zu Hause begann sie daher mit der Seminarartätigkeit. Nebenbei entwickelte sie mit Physiotherapeuten, Ärzten, Sportlern und Tänzern ein Trainingsprogramm speziell für den Alltag (DVD «Neuer Schwung für den Alltag»).

**INAK gegründet**

1997 gründete Doris Siegenthaler mit ihrem Mann Ruedi, der ihr immer tatkräftig im Hintergrund zur Seite stand, die INAK – die internationale Akademie für Gesundheitsförderung. In zehn Jahren bildete die Fitnesstrainerin über 400 Personen zu diplomierten Wellness- und Gesundheitstrainern aus, darunter Ärzte, Physiotherapeuten und Pflegepersonal. «Damals war es noch das einzige Ausbildungsangebot für Wellness- und Gesundheitstrainer in der Schweiz», erzählt Siegenthaler. Mit der Zeit stieg jedoch das Schulangebot im Bereich Wellness und Gesundheit – und mit ihm die Konkurrenz zur INAK. Man riet der Pionierin, ihre Schule ISO-zertifizieren zu lassen. «Dazu fehlten mir jedoch die nötigen finanziellen Mittel», erläutert die 55-Jährige. Als die Wirtschaftskrise ausbrach, entschied sie sich schliesslich 2008, ihre Schule zu schliessen.

Wenn Doris Siegenthaler heute darüber nachdenkt, muss sie gestehen, dass sie zwar noch lange über die Schliessung nachgedacht hat, sie aber nie bereute. Im Gegenteil. Sie nutzte die Krise auch dieses Mal wieder als Chance und nahm sich

Zeit, sich neu zu orientieren.

**Mit Rückschlägen umgehen**

Bereits wenige Monate später wusste sie, was sie wollte: «Ich entschied mich, alle meine Erfahrungen und mein angeeignetes Wissen zu nutzen und nun ein Konzept für jeden Mann und jede Frau zu erarbeiten, nicht nur für Studenten.» 2009 gründete sie mit ihrem Mann die Firma «Siegenthalervital» in Gams. Seither bietet sie Firmen, öffentlichen Institutionen und Privatpersonen verschiedene Vorträge, Seminare und Aktivferien im In- und Ausland an, um den Menschen beizubringen, wie man sich und seine Gesundheit wieder schätzen lernt. An einem Seminar am vergangenen Montag riet Doris Siegenthaler zum Beispiel dem Pflegefachpersonal, von Zimmer zu Zimmer zu «joggeln». Allein die Vorstellung – welche viele Teilnehmer zuerst zum Lachen brachte – zeige eigentlich nur das, was sie nach ihrem Zusammenbruch lernen musste: «Viele kleine Schritte führen zum Ziel.»

Ende 2009 kam dann der grosse Rückschlag: Die Geschäftsführerin von Siegenthalervital wurde von einer Zecke gebissen und bekam Nervenborreliose, eine multisystemische Infektionskrankheit. Erneut stiess die Fitnesstrainerin an ihre Grenzen und musste ihr Pensum bei Arbeit und Sport reduzieren. Dank ihres Konzepts hat sie es jedoch geschafft, trotz Krankheit ihre neu gewonnene Lebensfreude zu behalten. Seit drei Monaten arbeitet und joggt sie wieder regelmässig. «Man kann trotz Einschränkungen vital sein», so Doris Siegenthaler. Aufgrund ihrer reichen Lebenserfahrung haben sich die Ratschläge in ihren Seminaren und Büchern bewährt.



FOTO: DANIEL SCHWENDENER