

iM puls

Lustwandern

Wo die Schweiz jetzt am schönsten ist: Neun Geheimtipps

Seite 4

Lasten teilen

Was tun, wenn im Familienalltag alles zu viel wird?

Seite 20

Wasser aufpeppen

Wie man mit Obst und Gemüse Infused Water mixt. Plus drei Rezepte

Seite 31

Speedqueen Marlen Reusser im Interview

Seite 14





«Pumpt eure Pneu's regelmässig!»: Radstar Marlen Reusser hat auch wichtige Tipps für Einsteiger zur Hand.

Die rasende Ärztin

Marlen Reusser ist nicht nur eine begnadete Rennvelofahrerin. Die Olympiazweite von Tokio 2021 und promovierte Ärztin hat auch inspirierende Ansichten zur Stellung der Frau im Sport. Und zum Thema Ernährung.

Interview:
Andrea Freiermuth
Bilder:
Michael Sieber

Marlen Reusser, der Frauenradsport kommt allmählich in Fahrt. Woran liegt das? Tatsächlich findet aktuell eine interessante Entwicklung statt. Was vielleicht auch dazu beiträgt: Athleten tragen Markenbotschaften und gewisse Werte nach aussen, was einen beachtlichen Industriezweig von Gesundheit, Fitness und Lifestyle antreibt. In einer modernen Welt, in der sich in der Bevölkerung die Werte von Frau und Mann annähern, werden Athletinnen zunehmend auch zu solchen Botschafterinnen.

Die Frauen müssen aber auch wollen und ihren Platz beanspruchen. Sicher. Teil unseres Funktionierens als Frau ist, dass wir vielleicht weniger wagemutig und draufgängerisch sind. Das kommt nicht von ungefähr. Wenn ich ein junger Mann bin und sehe all diese tollen Fahrer wie Mathieu van der Poel oder Tadej Pogačar, dann möchte ich so sein wie sie. Bei den Frauen hingegen fehlt die Sichtbarkeit von Vorbildern, obwohl es einige sehr inspirierende Radsportlerinnen gibt. Das führt wiederum dazu, dass weniger junge Frauen in diesen Sport gehen. Wer sich für diese Thematik interessiert, soll unbedingt «What works» von Iris Bohnet lesen.

An welchen Vorbildern haben Sie sich orientiert?
Reine Radsportlerinnen waren mir in meiner Jugend keine bekannt. Mich haben Triathletinnen inspiriert, etwa die Britin Chrissie Wellington. Ich habe ihre Autobiografie als Teenager gelesen. Das Buch hat mich extrem bewegt, weil sie einfach so krasse Dinge gemacht hat. Auch



Gibt auch diese Saison wieder Vollgas: Marlen Reusser



die Schweizer Ironman-Weltmeisterin Daniela Ryf war für mich wichtig. Sie ist wirklich eine Künstlerin, wenn es darum geht, die eigenen Grenzen zu überwinden. Dies hat mich in jungen Jahren stark beeindruckt.

Aber warum das Velo? Sie hätten auch Marathonläuferin oder Schwimmerin werden können.

Ich habe einen angeborenen Defekt an meinen Fussgelenken. Das hat mir eigentlich keine andere Sportart erlaubt als das Velofahren. Dabei fand ich diesen Sport zu Beginn nicht so toll. Erstens, weils im Winter zum Fahren sehr kalt ist. Und zweitens, weil sich mein erstes Rennen wie Harakiri anfühlte. Im Rückblick bin ich aber sehr froh, dass Velofahren meine einzige Option war – weil ich so erkennen konnte, wie schön dieser Sport tatsächlich ist.

Was ist denn so schön daran? Velofahren beinhaltet einfach alles. Je nachdem, wo, wie und mit wem man fährt, erlebt man unterschiedliche, spezielle und tolle Momente. Es ist eine wunderschöne Art, entspannt den Kopf zu lüften oder sich im tiefen Schmerz der körperlich-mental Grenzen zu bewegen.

Was ist Ihr Tipp für die Einsteigerinnen und Einsteiger? Benutzt das Velo zum Pendeln! Das lüftet den Kopf. Man muss sich gar nicht gross anstrengen, kann sich ganz gemütlich etwas bewegen und an der frischen Luft sein – und kommt so zu Hause garantiert mit anderen Gedanken an. Und noch ein wichtiger Hinweis: Pumpt eure Velos regelmässig – es geht wahnsinnig viel leichter mit

«Wenn man mit dem Velo durch die Gegend fliegt, dann fängt das unheimlich.»

etwas mehr Luft im Pneu. Und spart nicht beim Service, denn ein gut gewartetes Velo macht einfach mehr Spass.

Wie schafft man den Wechsel vom Alltagsvelo aufs Rennrad? Viele Frauen haben Respekt vor dem Rennvelo, weil es so filigran ist und dann auch noch diese Klickpedalen hat. Aber liebe Frauen: Es lohnt sich manchmal, sich einer Herausforderung zu stellen! Wenn man das mal «erlickt» hat, sich so richtig mit dem Velo verbunden fühlt und durch die Gegend fliegt, dann «fägt» das unheimlich.

Sie sind promovierte Ärztin, Vegetarierin und machen eine Weiterbildung in Sporternährung. Darum haben Sie sicher auch ein paar Ernährungstipps für uns. Es braucht nach dem Training keine Proteinshakes und auch kein Rindssteak. Eiweiss ist gut für die Regeneration, steckt aber auch in Kartoffeln, im Getreide oder in Hülsenfrüchten. Kombiniert man die

Lebensmittel richtig, erreicht man sowohl eine hervorragende Wertigkeit des Proteins als auch absolut ausreichende Mengen. Rund 30 Gramm Eiweiss ist das, was der Körper aufs Mal braucht. Hier lohnt es sich, einmal zu googeln. Mit meinem Sponsor Tibits veröffentliche ich informative Videos zu diesem Thema.

Sie essen bereits seit mehr als 20 Jahren kein Fleisch. Warum nicht? Damit begonnen habe ich im Alter von ungefähr sieben Jahren – aus tierethischen Gründen.

Obwohl Sie auf einem Bauernhof aufgewachsen sind... Wahrscheinlich nicht obwohl, sondern weil ich den Tieren nahe war und auch sah, wie sie gehalten und geschlachtet werden. Heute bestärken mich auch die grossen ökologischen Probleme, die der Fleischkonsum verursacht. Und Fleisch in den Mengen, wie es in der Schweiz gegessen wird, ist weder für uns noch für die Umwelt gut.

Radprofi mit vielen Talenten

Marlen Reusser (30) ist auf einem Bauernhof im Emmental aufgewachsen. Nach ihrer Ausbildung zur Ärztin setzte die Bernerin voll auf den Radsport. 2020 wurde sie Vizeweltmeisterin im Einzelzeitfahren, 2021 gewann sie in Tokio in der gleichen Disziplin Olympiasilber, wenig später wurde sie Europameisterin. Reusser ist auch eine talentierte Geigenspielerin. Von 2008 bis 2009 war sie Präsidentin der Jungen Grünen des Kantons Bern, später im Vorstand der Grünen Emmental. Die Vegetarierin absolviert derzeit eine Weiterbildung in Sporternährung.