



«Ein megacooler Leben»

Was passiert im Kopf einer Spitzensportlerin?
Welche Bedeutung hat die Vermessung des eigenen Körpers?
Radrennfahrerin Marlen Reusser über Lust und Leiden
in ihrem Beruf.

Marlen Reusser sitzt in ihrer Wohnung in Andorra und sagt gleich zu Beginn: «Es ist ein megacooler Leben, das ich hier führen kann!» Die 34-jährige Bernerin ist eine von 57 Fahrerinnen und Fahrern bei Movistar. Im Fürstentum Andorra leben einige Kolleginnen und Kollegen, die manchmal gemeinsam trainieren. Heute aber bleibt sie für sich, drei Stunden «auf der Rolle» sind noch geplant. Das heisst, Marlen Reusser sitzt auf ihrem Rennrad in der Wohnung und fährt gegen den Widerstand eines Trainingsgeräts. Der Kampf gegen Widerstände ist im Leben einer Sportlerin ohnehin der rote Faden. «Es gibt immer wieder Schwierigkeiten, die man überwinden muss. Aber wenn es hart wird, sind das im Rückblick immer die Momente, in denen man wachsen kann», sagt sie.

Marlen Reusser sieht ihr Leben als Glücksfall: «Ich bin meine eigene Chefin, mein eigenes Projekt und kann meinen Alltag so gestalten, wie ich will, und Tausende von Entscheidungen eigenständig fällen. Dafür muss ich am Ende geradestehen, aber es ist eine riesige Chance», findet sie. Und solange sie erfolgreich sei, bekomme sie viel «Schulterklopfen». In anderen Jobs arbeite man hingegen un-

gesehen. Bevor sie eine der besten Radrennfahrerinnen der Welt wurde, studierte Reusser Medizin, arbeitete als Assistenzärztin und lief gerne. «Ich renne gern, aber mir fehlt ein Gelenk im Fuss, deshalb ist das kein Sport für mich», erzählt sie. Sie wechselte zum Schwimmen, stieg aufs Velo, bestritt Triathlon-Wettkämpfe und mit 22 Jahren als jüngste Fahrerinnen das Alpenbrevet – ein herausfordernder Rad-Marathon. Über die Jahre fuhr Reusser nach vorne. Die Bilanz sind diverse World-Tour-Siege, WM-Titel und eine Silbermedaille im Einzelzeitfahren an den Olympischen Spielen in Tokio.

Was die Tochter von Bauern auszeichnet, ist auch ihre aus sich geschöpfte Stärke. «Man ist nicht jeden Tag derselbe Mensch», sagt sie. Aber man könne mit «innerer Arbeit» lernen, mit dem Schmerz umzugehen, der zum Ausdauersport gehöre. Marlen Reusser hat dazu ein Bonmot aus der buddhistischen Psychologie parat: «Der Schmerz ist da, aber ob du leidest, ist deine Entscheidung.» Sie habe sich intensiv mit der, auch medizinisch interessanten, Frage befasst, was den Schmerz ausmacht. «Schmerz wird im Gehirn wahrgenommen. Das bedeu-

*«Es ist ein mega-
cooles Leben,
das ich hier
führen kann.»*





Marlen Reusser im gelben Leadertrikot an der Tour de Suisse Women 2025 Foto © Lukas Imhof, Tour de Suisse 2025

tet, er ist modulierbar und die Empfindung hängt davon ab, was sonst noch im eigenen Kopf vorgeht», erklärt sie.

Bei aller Anstrengung spielt Genuss im Leben von Marlen Reusser eine wichtige Rolle. Fährt sie für Trainingslager in die Berge, hat sie die «Sirocco Grand Selection» mit 36 verschiedenen Tees im Gepäck und freut sich auf jede neue Sorte nach der Anstrengung. Zum Genuss gehört der auch bei Profis beliebte Zwischenstopp im Café. «Nur auf den Nussgipfel muss ich verzichten, obwohl ich den wahnsinnig gern habe.» Der Grund ist die Sportdiät, die im Radsport immer wichtiger wird. «Wir ernähren uns so, wie man es sonst niemandem empfehlen würde», sagt Marlen Reusser. Viele schnelle Kohlenhydrate, vor allem Glucose und Fructose, helfen den Bedarf an «Brennstoff» zu sichern: Gummibärchen, Honig oder Cornflakes gewährleisten beispielsweise den Energiebedarf unmittelbar und sind gut verdaulich.

Während eines Rennens helfen Powergels und Getränke, einen Leistungsabfall zu mindern.

Marlen Reusser geht dabei planmässig vor. Ihr Essen erfasst sie mit einer App und berät sich mit einer Ernährungsfachfrau. Gleichzeitig oder trotzdem verlässt sie sich auch auf ihre Intuition: «Ich handle sehr oft nach meinem Gefühl, wobei Gefühle wiederum beeinflusst sind von den eigenen Gedanken und Glaubenssätzen.» Und sie findet, dass zu einem guten Leben gutes Essen gehöre – eine grosse Portion Pasta mit Tomatensugo nach der Anstrengung zum Beispiel. Mit ihrem Partner, der auch ihr Trainer ist, sei sie viel «am Messen und Tüfteln». Obwohl die Vermessung des menschlichen Körpers fortschreite, sei längst nicht alles verstanden. Man müsse sich auf eigene Erfahrungen verlassen.

Ein paar Jahre will Marlen Reusser noch als Profi im Sattel sitzen. Bis 2027 ist sie bei Movistar unter Vertrag. «Ich mache so lange weiter, wie es mir gefällt», sagt sie über ihre nicht vorhandenen Zukunftspläne. Aber sie wisse jetzt schon, dass sie dieses einmalige Erlebnis, topfit in hohem Tempo auf einem Rennrad unterwegs zu sein, einmal vermissen werde. «Zu spüren, ich bin einfach schnell, ist ein faszinierendes Gefühl», sagt sie zum Schluss.



Marlen Reusser trinkt am liebsten Tee aus der Grand Selection:

Eine Auswahl von 18 verschiedenen Bio-Teesorten mit je zwei einzeln verpackten Teebeuteln.