



**HARTWEIZEN
IN GUTER PASTA
STECKT NUR
BESTES KORN**
SEITE 44

**ARCHÄOLOGIE
DER RÖMISCHE
SCHATZ VON
NEUENBURG**
SEITE 30

FEST IM SATTEL

**DIE RADRENNFAHRERIN MARLEN REUSSER
IST SO STARK WIE NIE**
SEITE 14



Liebe Leserinnen
Liebe Leser



MARLEN REUSSER



ÜBER DEN BERG UND SICH HINAUS

Christof Gertsch gehört zu den renommiertesten Sportjournalisten im deutschsprachigen Europa. In seinen Beiträgen beleuchtet er die Menschen hinter den nackten Resultaten. Auf diese Weise zeigt er, welche mentale und körperliche Arbeit sich hinter einer sportlichen Leistung verbirgt.

Wie bei Marlen Reusser, die in dieser Ausgabe von Christof Gertsch porträtiert wird. Die Radrennfahrerin geht am 1. August an der Tour de France der Frauen als eine der Favoritinnen an den Start. Das grenzt an ein Wunder, da ihre Karriere nach schweren Stürzen und einer heimtückischen Krankheit schon mehrmals an einem Faden hing.

Marlen Reusser kehrte jedes Mal zurück – und war stärker denn je. Wie ihr das gelang, erfahren Sie im Beitrag von Christof Gertsch.

SEITE 14

TRADITION UND WISSEN. Was auf unseren Tellern landet oder unsere Landschaft prägt, erscheint uns oft selbstverständlich. Tatsächlich steckt darin ein Wissen, das über Generationen weitergegeben wurde. In dieser Ausgabe finden Sie zwei Geschichten, die zeigen, dass Landwirtschaft weit mehr ist als die Herstellung von Nahrungsmitteln. Beide Reportagen handeln von Menschen, die mit viel Erfahrung, Geduld und Verantwortung arbeiten und Sorge tragen zu unseren Ressourcen.

TRADITION. Wer über unsere Alpen wandert und die Idylle bestaunt, weiss oft nicht, dass diese Schönheit nur dank Menschen und Tieren existiert. Es sind die Bauern mit ihren Kühen, welche die Weiden vor Verbuschung bewahren und für eine Vielfalt an Bergblumen sorgen. Im Toggenburg bewirtschaften die Landwirte die Alp Sellamatt nach den Regeln der Alpeinrechnung, einer 500 Jahre alten Tradition, die nicht Profitmaximierung zum Ziel hat, sondern Gemeinnutzen und Nachhaltigkeit. Autor Urs Hafner war in Alt St. Johann dabei, als die Alprechte nach altem Brauch auf einer Schiefertafel verteilt wurden. **SEITE 22**

WISSEN. Es vergeht keine Woche, in der nicht mindestens einmal Pasta bei mir auf dem Tisch steht. So alltäglich Penne und Spaghetti für uns sind, so aufwendig ist ihre Herstellung. Das erfuhr Redaktor



Pasta ist nicht gleich Pasta:
Küchenchef Mattias Rook und
Redaktor Michael Lütcher.

Michael Lütcher, als er den Weg des Hartweizens von einem Feld im Tessin über die Mühle und Pastamanufaktur bis in die Küche des Hotels Castello del Sole in Ascona verfolgte.

SEITE 44

Herzlich, Ihr Michael Solomicky,
stv. Chefredaktor



Marlen Reusser fuhr an der diesjährigen Tour de Suisse im flatternden Gelben Trikot zum Sieg.

WENN DER WILLE FLÜGEL VERLEIHT

Dass Marlen Reusser an der Tour de France zu den Favoritinnen gehört, grenzt an ein Wunder. Mehrmals hing ihre Karriere an einem Faden, doch sie kehrte jedes Mal zurück – stärker als zuvor.

— Text **Christof Gertsch** Fotos **Kostas Maros**

Die Sonne flutet den Vorplatz des alten Bauernhauses in Hindelbank BE, als Marlen Reusser die Beine weit von sich streckt und tief in den Liegestuhl sinkt. Er ist nicht mehr ganz der Neuste, dieser Liegestuhl. «Ich warte bis im Herbst», sagt sie lachend, «bis sie im Ausverkauf runtergeschrieben sind.» Dann beisst sie in ein Stück Bananen-Erdnussbutter-Brot und schaut zufrieden in die Sonne.

Wer Marlen Reusser, 34, nicht kennt, könnte denken, hier geniesse eine Bernerin einfach ihren Sommer. Vielleicht eine Ärztin in den Ferien. Eine Musikerin zwischen zwei Auftritten. Oder eine Innendekorateurin, die sich eine Pause gönnt. All das ist Marlen Reusser – oder war es.

Sie war Assistenzärztin in der Chirurgie in Langnau i. E., bis sie vor knapp zehn Jahren feststellte, dass sie auf dem Velo schneller ist als jede andere Frau in der Schweiz. Als Jugendliche nahm sie Unter-

Sie war Ärztin, bis sie feststellte, dass sie auf dem Velo schneller ist als jede andere Frau in der Schweiz.

richt an der Hochschule der Künste in Bern, spielte Geige und Klavier, wäre vielleicht einmal Violinistin im Berner Symphonieorchester geworden. Und das Bauernhaus, es ist das elterliche in Hindelbank, hat sie über die letzten Jahre umbauen lassen, aus der alten Melkerwohnung neben dem Stall ist ihre Wohnung geworden, alles unter dem strengen Auge der Denkmalpflege.

«Ich glaube, Interior Design wäre mein Traumberuf», sagt sie vollkommen ernst. Als Kind hat sie das Zimmer ihres Bruders umgestaltet, als Überraschung, während er in den Ferien war. Hat in der Schule zwischen den Lektionen in Einrichtungsheften geblättert. Heute schickt sie ihrem Lebenspartner Hendrik Werner Nachrichten, sie wolle sein Haus auf Mallorca renovieren, damit sie wieder ein Projekt hat.

Und dann ist da das grosse andere. Marlen Reusser ist nämlich Olympiazweite im Zeitfahren von Tokio. Weltmeisterin. Vierfache Europameisterin. Und jetzt, im Sommer 2026, kommt sie frisch von der Tour de Suisse – die sie trotz Verletzungen im Frühling zum dritten Mal gewonnen hat – und bereitet sich auf das grösste Ziel des Jahres vor. Am 1. August beginnt in Lausanne die Tour de France Femmes, neun Etappen durch die Schweiz und Frankreich, mit dem Mont Ventoux als Königsetappe und dem Finale in Nizza. →

Entspannt vor der
Tour de France:
Marlen Reusser im
Liegestuhl zu Hause
in Hindelbank BE.



Marlen Reusser blickt zurück auf schwierige Momente: Am Anfang ihrer Radkarriere wäre sie fast ums Leben gekommen.



«Ich habe den Ruf, mich noch aus den heikelsten Situationen zu retten.»

Marlen Reusser, Radrennfahrerin

Es ist das wichtigste Radrennen der Welt. Und Marlen Reusser, die Ärztin und verhinderte Innendekorateurin, sagt: «Ich will die Tour de France gewinnen.»

Sie weiss, wie das in den Ohren mancher klingt. Unbescheiden. Unschweizerisch. Sogar ihr Lebenspartner, der gleichzeitig ihr Trainer ist, findet, sie mache sich damit nicht beliebt. Aber Koketterie ist nicht ihr Ding. Sie fährt für das spanische Weltklasse-Team Movistar, und das hat seine Saison, seine Strategie, jeden Trainingskilometer darauf ausgerichtet, Reusser im August ins Gelbe Trikot zu bringen – warum sollte sie so tun, als wäre das nicht ihr Ziel?

Wobei: «Ich will gewinnen» heisst bei ihr nicht: «Ich bin die Beste.» Ob sie es schaffen kann, weiss sie nicht, das liegt nicht allein in ihrer Hand. Es ist kein Versprechen, eher ein Wunsch, eine Idee, die sie mit viel Demut vor sich herträgt.

Dass sie hier an der Sonne liegen kann, entspannt, den Blick auf ihr grösstes Ziel

gerichtet, das ist im Radsport keine Selbstverständlichkeit. Wer mit 50 Kilometern pro Stunde Schulter an Schulter durch enge Kurven rast, wer in Abfahrten das Material bis an die Belastungsgrenze treibt, weiss: Alles kann in einer Sekunde vorbei sein. Und Reusser weiss das besser als viele.

In den Abgrund geschaut

Diesen Frühling stürzte sie gleich zweimal in zwei Monaten, zuerst an der UAE-Tour in den Vereinigten Arabischen Emiraten, dann an der Flandernrundfahrt in Belgien – ausgerechnet nachdem sie das erste Rennen nach der Rückkehr gewonnen hatte und schon wieder voll auf Kurs schien. Von aussen betrachtet könnte man denken: Sie stürzt zu oft. Hat fahrerische Defizite, weil sie so spät in den Profisport eingestiegen ist, zu wenig instinktive Reflexe, die andere seit der Jugend trainiert haben.

Marlen Reusser sieht das anders. «Ich stürze gar nicht so oft», sagt sie. «Im Gegenteil: Ich habe den Ruf, mich noch

aus den heikelsten Situationen zu retten.»

Im Peloton, dem dichten Hauptfeld der Fahrerinnen, wird sie als jemand wahrgenommen, die im Chaos einen kühlen Kopf behält. Wenn andere in Panik geraten, wird sie ruhiger. Und stürzt sie doch, weiss sie nahezu sofort, wie ernst es ist. Als sie diesen Frühling in Flandern auf die Strasse knallte, sagte sie dem Radiologen im Spital noch vor dem CT-Scan, wonach er suchen solle: einer Fraktur des ersten Lendenwirbels. Sie behielt recht.

Den schlimmsten Sturz erlebte sie 2018, am Anfang ihrer Karriere, bei einem Rennen in Kiesen BE. Sie fuhr mit 50 Kilometern pro Stunde, als sie zu Fall kam und mit voller Wucht auf die Hüfte aufschlug. Von aussen sah man fast nichts, keine Schürfwunden, keine offene Wunde. Aber Reusser spürte, dass etwas grundlegend nicht stimmte. Sie konnte die Beine nicht mehr richtig bewegen, war an der Unfallstelle teilweise gelähmt. Als Ärztin wusste sie, was das bedeuten konnte: ein →



Grund zum Jubeln: 2026 gewinnt Marlen Reusser zum dritten Mal die Tour de Suisse.

«Was man nicht
ändern kann, erträgt
man. Was man
ändern kann, ändert
man. Und was gut ist,
geniesst man.»

Marlen Reusser, Radrennfahrerin

Beckenbruch der schlimmsten Sorte. Jede vierte Patientin überlebt diese Art von Fraktur nicht, weil Knochenfragmente die grossen Beckengefässe aufspießen und eine innere Blutung auslösen können, die kaum zu stoppen ist. «Ich habe gedacht: Das könnte das Ende sein», sagt sie.

Und trotzdem behielt sie auf der Strasse liegend die Ruhe – oder versuchte es zumindest. Sie dirigierte die Sanitäter, die überfordert waren, verlangte nach ihrem Telefon und rief selbst die Ambulanz. Dann kam die Notoperation. Als feststand, dass sie ohne bleibende Lähmung davonkommen würde, empfand sie nicht bloss Erleichterung. Sie empfand vielmehr eine fast euphorische Dankbarkeit, überhaupt noch da zu sein. «Du siehst kurz den Abgrund», sagt sie. «Und danach bist du einfach nur froh.»

Das ist Marlen Reussers Lebensphilosophie, zusammengefasst in einem Satz. Sie nennt es das Leiterlenspiel. Das Leben als Gesellschaftsspiel, auf dem man Felder vorwärtsrückt und wieder zurück. «Wenn du dich davon unterkriegen lässt, hast du ein schlechtes Leben», sagt sie. Was man nicht ändern kann, das erträgt man. Was man ändern kann, das ändert man. Und was gut ist, geniesst man.

Leicht gesagt. Aber Reusser hat sich diese Haltung nicht angelesen, sondern mühsam erarbeitet.

Unter einem schlechten Stern

Das Jahr 2024 begann schlecht, und es kam noch schlimmer. Im Februar erkrankte sie an Covid. Im März stürzte sie an der Flandernrundfahrt so unglücklich, dass sie sich einen Bruch des Kiefers, beider Gehörgänge und von acht Zähnen zuzog. Sie kämpfte sich zurück, versuchte es wieder, doch im Frühsommer brach sie ganz ein. Die Erschöpfung hatte sich angekündigt, aber jetzt war sie überwältigend, das Fieber kam und ging, ans Training war nicht zu denken. Die Ärztinnen und Ärzte sagten: Long Covid. Und dann sagten sie noch etwas, das vielleicht am schwierigsten zu ertragen war: dass es nichts gebe, was man tun könne. Dass sie lernen solle, Pacing zu betreiben – also sorgfältig abzuwägen, wie viel sie sich zutraue, und dann die Hälfte davon zu tun.

Die Olympischen Spiele in Paris: abgesagt. Die Heim-WM in Zürich, vor den eigenen Fans: abgesagt. Stattdessen Erschöpfung, Ungewissheit.

Dutzende Male war Reusser im Berner Inselspital. Bewarb sich für Studien mit neuen Therapiemethoden. Wurde nie angenommen.

Was ihr schliesslich half, hätte sie ein Jahr zuvor noch als Scharlatanerie abgetan: ein sogenannter neuroplastischer Therapieansatz, der davon ausgeht, dass das Nervensystem erlernte Fehlreaktionen wieder verlernen kann – durch mentale Techniken wie Hypnose, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Eine Methode, die ihr mehrere Menschen nahelegten, darunter ihr Partner und eine befreundete Ärztin. Reusser, die Schulmedizinerin, wehrte sich. Sie war doch krank, hatte Fieber, hatte Symptome. Sie brauchte keinen Hokuspokus. «Und dann dachte ich irgendwann: Komm, alles andere hat auch nichts genützt.»

Sie suchte keinen Therapeuten auf, dafür ging es ihr viel zu schlecht, sie konnte das Haus kaum verlassen. Stattdessen





2021 bestritt Marlen Reusser ihr Debüt bei den Olympischen Spielen in Tokio. Und holte im Zeitfahren die Silbermedaille.

liess sich ihre befreundete Ärztin von einem früheren Betroffenen erklären, wie die Methode funktioniert, und gab die Informationen nach und nach an Reusser weiter. Die übte zu Hause. Für die Hypnose suchte sie sich im Internet ein Audiofile, knapp einstündig, das sie jeden Tag abspielte, manchmal zweimal. Und tatsächlich half es, von Tag zu Tag etwas mehr. Sie erklärt es sich so: Ursächlich für Long Covid ist nicht ein Schaden an einem Organ, sondern eine Fehlfunktion im Nervensystem, eine falsche Verschaltung. «Du musst die Verschaltung wieder ändern», sagt sie. «Es gibt kein Medikament dafür. Das musst du selbst machen.»

Der Ansatz ist unter Fachleuten umstritten: Kritiker bemängeln fehlende wis-

«Und dann dachte ich irgendwann: Komm, alles andere hat auch nichts genützt.»

**Marlen Reusser,
Radrennfahrerin**

senschaftliche Evidenz, einzelne Spitäler – etwa das Unispital Basel – integrieren ihn trotzdem bereits in ihre Behandlung. Reusser erzählte ihre Geschichte im Podcast «So Long Covid», der die Methode einem breiteren Publikum bekannt machte.

«Ich gebe zu, diese Erfahrung hat mein Weltbild schon ein bisschen auf den Kopf gestellt.»

In der Hauptrolle

Die Verwandlung, die danach folgte, war spektakulär. Auf die Saison 2025 wechselte Reusser zum spanischen Team Movistar, wo sie etwas bekam, das sie zuvor nie ganz hatte: die unbestrittene Hauptrolle. Sie musste sich niemandem mehr unterordnen, musste keine Kapitäninnenrolle mit einer anderen teilen.

Auch physiologisch entwickelte sie sich weiter. Reusser, kräftig gebaut und eigentlich eher Zeitfahrerin als reine Kletterspezialistin, war schon vorher gut am Berg – jetzt fuhr sie auch die steilsten Anstiege mit den Allerbesten mit. Ihre spanischen Teamkolleginnen gaben ihr einen Spitznamen: Miguelona. Nach Miguel Induráin, dem fünffachen Tour-de-France-Sieger. Eine Fahrerin, die im Zeitfahren Zeit gewinnt und am Berg durch konstante, enorme Wattzahlen ihre Gegnerinnen zermüht.



Hendrik Werner ist eine wichtige Stütze in Marlen Reussers Leben: Als Trainer – und Lebensgefährte.

Teilweise erklärt sie das mit dem Andorra-Effekt. In den kleinen Staat zwischen Spanien und Frankreich zieht es viele Radprofis, seit dem Wechsel zu Movistar sind auch Reusser und ihr Partner und Trainer dort zu Hause. Und hier entdeckte sie, was Trainingsleben auf 1000 Metern Höhe bedeutet. «Du denkst, du bist so eine Pfeife», sagt sie. Jedes Intervalltraining, jeder Leistungstest fühlt sich in der dünnen Luft mühsam an. Aber dann fährt man ein Rennen im Flachland und fliegt allen davon.

Jedes Gramm zählt

Im Herbst 2025 krönte Reusser diese Entwicklung mit dem Weltmeistertitel im Einzelzeitfahren in Kigali – den ersten Strassenrad-Weltmeisterschaften auf afrikanischem Boden. Sie deklassierte die Konkurrenz um 52 Sekunden.

Und jetzt, im Sommer 2026, sitzt sie also im Liegestuhl in Hindelbank, isst Bananen-Erdnussbutter-Brot und plant die letzten Details an ihrer Wohnung: ein Cheminée, eine Barista-Ecke, Vorhänge. Der Frühling mit den beiden Stürzen war schwierig, aber sie hadert nicht. «Ich habe Spass», sagt sie. «Schau mal. Ich lebe ein gutes Leben hier.»

Und doch ist da diese eine Frage, die im Frauenradsport gerade niemanden loslässt. Die Französin Pauline Ferrand-Prévot gewann die Tour de France 2025 auch deshalb so klar, weil sie deutlich leichter war als sonst – sichtbar leichter, wie Reusser selbst beobachtete. «Sie hat das Kapitel aufgeklappt», sagt sie. Gemeint ist das Gewicht. Ein ewiges, heikles Thema im Radsport: Wer am Berg gewinnen will, darf nicht zu schwer sein. Das war schon immer so. Aber Ferrand-Prévot hat die Grenze neu gezogen, und alle müssen sich nun fragen, ob sie mitziehen wollen.



**«Ich habe Spass.
Schau mal. Ich lebe ein
gutes Leben hier.»**

Marlen Reusser, Radrennfahrerin

Reusser hat die Entwicklung öffentlich kommentiert, kritisch, direkt, wie es ihre Art ist. Sie erhebt die Stimme, wenn ihr etwas nicht passt. Doping lehnt sie kategorisch ab. Betrug sowieso. Aber das hier ist eine Grauzone, und sie weiss es. «Ich werde es auch versuchen», sagt sie. «Aber ich werde versuchen, eine Balance zu finden, hinter der ich noch stehen kann.» Es ist eine der wenigen Antworten, bei der sie zögert.

Doch Reusser weiss besser als die meisten, wie das Leiterlispel funktioniert. Man kann alles richtig machen und trotzdem zurückfallen. Man kann stürzen.

Man kann krank werden. Man kann auf der Strasse liegen und kurz glauben, es sei vorbei. Aber man steht wieder auf.

In Lausanne beginnt die Tour de France am 1. August. Marlen Reusser wird bereit sein, in den Beinen den Andorra-Effekt, im Kopf das Leiterlispel und auf den Lippen einen Satz, der für manche in der Schweiz immer noch etwas kühn klingt: Ich will gewinnen. ■

LE TOUR DE FRANCE FEMMES 2026

Das 1175 Kilometer lange Etappenrennen findet vom 1. bis zum 9. August statt. Alle Infos: letourfemmes.fr