



«Ich möchte spüren, wie schnell mein Körper noch sein kann»

Vor vier Jahren war die Bernerin Marlen Reusser noch Assistenzärztin in Langnau, heute ist sie eine der erfolgreichsten Radsportlerinnen der Welt. Mit doc.be hat sie darüber gesprochen, wie ihr der frühere Beruf beim Radfahren hilft, wie sie ihre unzähligen Aufgaben unter einen Hut bringt – und woran es liegen könnte, dass Ärztinnen und Ärzte oft sportliche Spitzenleistungen erbringen.

Interview: Nicole Weber, Presse- und Informationsdienst (PID)
Foto: Keystone

Das Interview fand am 5. Dezember 2022 statt.

Sie sind erst 31 Jahre alt und haben in Ihrem Leben schon unglaublich viel geleistet: Bis zum Alter von 16 Jahren wurden Sie als Geigenspielerin an der Hochschule der Künste HKB gefördert. Lange sind Sie gelaufen, haben parallel zum Gymnasium Hobbyanlässe im Ausdauersportbereich bestritten. Politisch engagierten Sie sich bei den Grünen. Neben Medizinstudium, Promotion und der Arbeit als Assistenzärztin haben Sie Ihre Karriere als Radsportlerin aufgebaut, ganz auf die Profikarriere gesetzt – und 2022 neben vielen weiteren Erfolgen im Zeitfahren die EM gewonnen. Was war bisher die grösste Herausforderung für Sie?

Die grösste Herausforderung für mich ist es, im Leben eine Balance zu finden – und Zufriedenheit. Da habe ich nie ausgelernt.

Wie meinen Sie das genau?

Manchmal fällt es mir schwer, mich herauszufordern, ohne mich zu überfordern. Herausforderungen

machen ja Spass und verhindern, dass man einfach nur ein langweiliges Leben führt. Aber es ist wichtig, Balance zu halten: sich Ziele zu setzen, aber keine zu hohen, zufrieden zu sein, ohne träge zu werden. Das ist schwierig für mich. Ein anderes schwieriges Thema: der gegenwärtige Umgang mit der Welt. Wie wir sie missbrauchen, miteinander und mit der Natur umgehen. Das sind für mich grössere Herausforderungen als das Sportliche. Der Sport ist eher Spass und Spiel – auch herausfordernd, aber meistens weniger schwierig als andere Bereiche des Lebens.

Wie bringen Sie Ihre vielen Tätigkeiten unter einen Hut? Haben Sie einen Geheimtipp für uns «Normalsterbliche»?

So vieles bringe ich gar nicht unter einen Hut. Ich habe diese Dinge nacheinander gemacht. Im Gegenteil, ich versuche immer, zurückzuschrauben. Ich weiss, dass man nicht zu vieles gleichzeitig machen kann, wenn man es gesund, mit Freude und in guter Qualität machen will. Darum ist mein Tipp, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die einem wirklich wichtig sind, und den Rest sein zu lassen oder zumindest nicht allzu wichtig zu nehmen.

Haben auch Sie ab und zu das Bedürfnis, es gemüthlicher angehen zu lassen?

Ja, aktuell sehr. Ich bin immer wieder krank und habe das Gefühl, es ist allmählich chronisch.

Ich weiss aber selbst nicht, wo ich noch weiter abbauen kann. Auf jeden Fall habe ich ein Bedürfnis nach Konstanz und einem festen Ort, der gemütlich ist (überlegt)... Er muss eigentlich nicht einmal gemütlich sein, auch harte Trainings dürfen Platz haben. Aber ich würde mir wünschen, einfach ein wenig zu leben und zu trainieren, ohne viel zu reisen.

Mich und sicher auch andere Berner Hobbysportler/-innen interessiert brennend: Wie lange brauchen Sie mit dem Fahrrad auf den Gurten?

Ich habe das nie versucht. Früher bin ich manchmal auf den Gurten gerannt und mit der Gurtenbahn wieder hinuntergefahren, um meine Füsse zu schonen. Ich kann nicht sagen, wie lange ich mit dem Velo bräuchte. Es gibt den sogenannten VAM-Index (von italienisch Velocità ascensionale media, d.h. durchschnittliche Aufstiegs geschwindigkeit, Anm. d. Red.). Der ist unter «Gümmelern» bekannt. Ich bin aber auch nicht sicher, wie schnell ich da bin; vielleicht 1400 Höhenmeter in der Stunde.

Ein weiterer junger Berner Arzt, Ihr Berufskollege Marco Sieber, wurde gerade aus 22500 Bewerberinnen und Bewerbern ausgewählt, von der europäischen Weltorganisation ESA zum Astronauten ausgebildet zu werden. Was denken Sie, woran liegt es, dass die Ärzte-Gilde gerade so viele sportliche Höchstleistungsträger hervorbringt?

Ich glaube, meistens sind das Leute mit privilegiertem Hintergrund, aus gutem Haus, mit viel Förderung und Bildungsmöglichkeiten. Dann sind es vielleicht auch eher ehrgeizige Leute – oder zumindest Leute, die vermittelt bekommen haben, dass man immer nach der nächsten Herausforderung streben soll. Sie haben ein entsprechendes Arbeitsethos und wissen, wie man diszipliniert lernt. Es sind auch Leute, die den Numerus Clausus (NC) fürs Medizinstudium bestanden haben. Marco Sieber musste sicherlich bei der ESA auch Tests machen, die ähnliche Dinge abfragten wie der NC.

Welche Erfahrungen aus Ihrem Beruf als Ärztin können Sie beim Radfahren nutzen?

Ganz vieles. Schon nur, dass ich den Körper und seine Mechanismen kenne. Das hilft mir dabei, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Ich habe gesehen, was Krankheiten für den Körper bedeuten und wie unterschiedlich verschiedene Menschen

mit Krankheiten umgehen. Wenn man hart trainiert, fügt man dem Körper eigentlich auch kleine Verletzungen zu. Ich weiss, wie unterschiedlich man damit umgehen kann und was positives und negatives Denken bewegen können. Auch die Art, wie man ein Problem angeht, Disziplin und Effizienz habe ich während des Studiums gelernt.

«Ich weiss aus dem Arztberuf, wie unterschiedlich man mit Verletzungen umgehen kann und was positives und negatives Denken bewegen können.»

Hilft auch das Fachwissen z.B. um Anatomie oder die richtige Ernährung? Was ist bezüglich Ernährung besonders wichtig?

Ich habe nach dem Studium noch ein CAS in Sporternährung gemacht. Mir ist wichtig, meinem Körper genug zu geben, damit er nicht mangelerährt ist. Das ist gar nicht selbstverständlich, wenn man einen gewissen Trainingsumfang hat. Und natürlich darf es auch nicht zu viel Essen sein und muss vor allem das Richtige sein. Mir ist auch der ökologische Aspekt ganz wichtig. Dass alles möglichst regional, saisonal und ökologisch produziert wurde. Das gewichte ich mindestens genauso hoch wie die Gesundheit, und häufig sind ja genau diese Produkte auch gesünder. Aktuell gibt es einen ziemlichen Protein-Hype, wahrscheinlich erwarten Sie, dass ich sage, wie wichtig mir die Proteine sind. Aber ich komme auch als Vegetarierin recht leicht zu meinen Proteinen. Ich achte eher auf meine Kohlenhydrat-Zufuhr, das ist bei mir wichtiger. Es ist immer mein erstes Augenmerk, meine Kohlenhydrate beieinanderzuhaben (lacht).

Alles in allem: Ist Ihr Sport eigentlich gesund?

Ich glaube, Leistungssport, egal welcher, ist nie gesund. Es ist nie gesund, einzelne Haltungen und Bewegungen so exzessiv auszuüben. Auch wenn Radfahren verglichen mit anderen Sportarten relativ schonend ist. Ich würde aus gesundheitlichen Erwägungen niemandem empfehlen, so exzessiv Rad zu fahren, wie wir das machen. Dazu sind viele Radfahrerinnen und Radfahrer sehr kompetitiv in Bezug auf ihr Gewicht und unterernährt. Es besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko durch Stürze, und auch die mentale Gesundheit ist bei



Die Berner Ärztin Marlen Reusser bei der Siegerehrung der EM 2022.

vielen angeschlagen... Und trotzdem ist es sicher gesünder, als 24/7 auf dem Sofa zu sitzen und Fast Food zu essen.

Welchen Anteil hat der Körper, welchen Anteil hat der Geist an einem Sieg im Rennsport?

Mein Lieblingspruch: Der Körper ist die Voraussetzung, und meistens ist der Sieg nur für jemanden möglich, der wirklich einen herausragenden Körper, also eine herausragende Form, hat. Aber das haben bei jedem Rennen mehrere – und unter denen macht der Kopf aus, wer gewinnt.

Was vermissen Sie an Ihrer früheren Arbeit im Spital?

Die Konstanz im Alltag.

«Der Sieg ist nur für jemanden möglich, der eine herausragende Form hat. Aber das haben bei jedem Rennen mehrere – und unter denen macht der Kopf aus, wer gewinnt.»

Planen Sie, in den Beruf zurückzukehren?

Aktuell nicht, weil ich gar nicht so weit vorausplane. Ich weiss noch nicht, was ich nach meiner Radkarriere machen werde.

Was denken Sie, welche Erfahrungen als Profisportlerin werden Ihnen helfen, falls Sie wieder als Ärztin arbeiten?

Ich glaube, ich habe noch einmal mehr Verständnis für den Körper entwickelt und andere Perspektiven darauf bekommen. Das kann mir sicher bei einigen Krankheitsbildern oder sogar grundsätzlich bei der Pathophysiologie weiterhelfen. Ich habe wohl eine gewisse Lockerheit gewonnen, weil ich immer wieder sehe, dass es Hochs und Tiefs gibt und man die Dinge nehmen muss, wie sie sind. Und ich habe sehr starke Emotionen an mir und anderen erlebt. Das kann im Arztberuf auch nicht schaden.

Sie haben schon sehr viel erreicht. Wovon träumen Sie noch?

Natürlich habe ich im Privatleben viele Träume. Ich baue bald um, darauf freue ich mich sehr. Und ich möchte noch so viele Dinge machen – ich weiss gar nicht, wo anfangen mit Aufzählen. Im Radsport habe ich noch nicht die Form erreicht, die ich erreichen könnte, wenn alles gut läuft. Ich möchte spüren, wie schnell mein Körper noch sein kann, wie weit es geht und wann es aufhört. Was auch immer dann an Resultaten wartet.