

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 3: Gesund bleiben im Betrieb

  

**Artikel:** Rennen mit Ryffel

**Autor:** King, Sarah

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821935>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Rennen mit Ryffel

**Sarah King //** Für den Schauplatz Spitex ein Lauftraining mit Markus Ryffel absolvieren. Und ihn rennend interviewen. Falls die Puste der Journalistin reicht. Das war die Idee. Vereinbarter Treffpunkt: Münsterergasse in Bern.

Menschen mit zwei unterschiedlichen Laufschuhen joggen durch die Lauben. Der Ryffel-Running-Laden muss in der Nähe sein. In zwei Tagen findet der Grand-Prix von Bern statt. Trotz schwüler Hitze sind noch viele auf der Suche nach dem passenden Schuh. «Der Schuh ist entscheidend», sagt Markus Ryffel. Er ergänze die Dämpfung, die unsere Muskulatur – vom vielen Sitzen verkümmert – nicht mehr genügend aufbringe.

Damit der Schuh wirklich passt, braucht es eine Fuss- und Unterschenkel-Analyse. Raus aus Schuhen und Socken, Hosenbeine hochkrempeln, auf eine Glasplatte stehen. Sie projiziert meine Füsse und Waden gross auf einen Bildschirm. «Da ist noch viel Gesundes», meint Ryffel beruhigend.

Man sieht: Eine Mischung zwischen Senkfuss und gesundem Fuss, leichte Halux-Tendenz und eine Wadenmuskulatur mit Wachstumspotenzial. Der Langstreckenläufer wirft einen kritischen Blick auf die mitgebrachten alten Turnschuhe. Sie verraten die Bewegungsform. Suppinieren, wenn man nach aussen abknickt, überpronieren, wenn man nach innen abknickt, oder einfach pronieren: der dezente Innenknick beim Abbremsen.

Auf die Analyse folgt die Anprobe: Der ideale Laufschuh lässt vorne einen Daumen breit Freiraum. «So viel, dass man mit den Zehen Klavier spielen könnte», sagt Markus Ryffel. Er hätte gerne ein Instrument gelernt, erzählt er später: «Aber dazu fehlte mir der Wille.» Stattdessen gewann er bei den Olympischen Sommerspielen 1984 in Los Angeles die Silbermedaille im 5000-Meter-Lauf.

Neben guten Schuhen rät Ryffel zu einem atmungsaktiven Shirt, «das

nicht wie ein nasser Baumwollsack im Kreuz hängt», und zu leichten Jogging-Socken. Mehr nicht. Der Schuh sitzt, jetzt gilt es ernst: Running mit Ryffel. Ganz langsam zuerst: «Um die Betriebstemperatur aufzubauen.» Eine erste Einschätzung zeigt: Ich bin achsengerecht unterwegs, setze also auf dem Mittelfuss auf und fast gleichzeitig die Ferse, ohne abzuknicken. «Wie im Lehrbuch», sagt Laufpädagoge Ryffel.

Den Vorderfuss, den es vor allem bergauf braucht, testen wir nach zwei Kilometern. Der Anstieg verkürzt den Atem und damit auch meine Fragen. Ryffel sagt: «Solange jemand ganze Sätze redet und versteht, ist er im Sauerstoff-Gleichgewicht. Beschränkt sich das Reden oder das Verstehen auf Wörter, beginnt die Sauerstoffschuld.»

Zwischen dem Tierpark Dählhölzli und dem Marzili werden wir von einer jungen Joggerin überholt. Markus Ryffel stört das nicht. «Das passiert mir ab und zu. Vor allem wenn ich meine Batterien aufladen und in der Natur alle Gedanken ausschalten will.» Durchschnittlich rennt er 40 Kilometer pro Woche. Von Bern nach Allmendingen, wo er wohnt, oder am frühen Morgen der Aare entlang.

Meine Sätze werden noch kürzer. «Beginners» sollten ab und zu eine Walking-Runde einlegen, bis sie genug Kondition aufgebaut haben, rät Ryffel. Aber nicht nur die Kondition, auch die Technik bringe einen schneller voran: «Ihre Arme rotieren wie die eines Boxers. Das braucht zu viel Energie.» Richtig wäre: Oberarme nahe am Rumpf, 90°-

Winkel, dann kurze Bewegungen in Zielrichtung: «Die Arme geben die Richtung an. Immer geradeaus.»

Wir nehmen den fünften Kilometer und die letzte Steigung in Angriff. Mit rotem Kopf vorbei am Tramdepot, wo die Menschen ihr Feierabendbier und eine Wurstplatte geniessen. Das passt. Denn es waren unter anderem Würste, die Markus Ryffel auf den Weg zum erfolgreichen Sportler brachten: «Meine Eltern hatten eine Metzgerei. Täglich legte ich 25 Kilometer mit dem Fahrrad zurück, um Fleisch auszuliefern.»

Heute ernährt er sich sportlergerecht: Viel frisches Gemüse, viele Kohlenhydrate. Eine Banane ersetzt das Schoggistängeli. Wichtig auch: Im Sommer vor dem Rennen über den Durst trinken. Und danach: Immer wieder zum Salzstreuer greifen: «Sportler schwimmen viel Natrium aus.»

Geschafft. Wir sind am Ziel. Eigentlich kämen jetzt noch die Muskelübungen. «Laufen trainiert vor allem die Ausdauer», sagt Ryffel, «nach jedem Joggen sollte man 15 Minuten Kraftübungen einbauen, um langfristig verletzungsfrei rennen zu können und Rückenleiden vorzubeugen. Sonst hat man den Motor eines Ferrari und das Gehäuse eines Cinquecento.»

Heute belassen wir es beim Stretching. Mein nasses T-Shirt klebt auf der Haut. Markus Ryffel schwitzt natürlich nicht. Nachdem er in seinem Leben bereits fast fünf Mal rund um den Erdball gerannt ist, war das für ihn bloss ein sehr kurzer Spaziergang.

Für weitere Profi-Tipps:

➔ [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)

