

Schwerpunkt

Die Zahl

1,5 Mio.

Franken hat ein Brite im Zürcher Casino verzockt. Und dies innerhalb von wenigen Stunden in einer einzigen Nacht. Der 31-jährige verspielte insgesamt noch viel mehr, berichtete die «NZZ am Sonntag». Die Aufsicht sagt, das Casino habe die Sorgfaltspflicht nicht verletzt.

Letzte Nachrichten

Der neue EU-Botschafter sendet ein Signal

Bern/Brüssel Die EU sei bereit, einen Schritt auf die Schweiz zuzugehen. Das sagte Petros Mavromichalis, der neue EU-Botschafter in Bern, in einem Interview mit den Zeitungen der TX Group. Mavromichalis machte aber auch klar, dass der Verhandlungsspielraum klein ist. Der Bundesrat müsse endlich klar sagen, was er wolle. (gb.)

Hochzeitkonvoi blockiert die A1 – Polizei greift durch

Walterswil Mehrere Autofahrer, die unterwegs an eine Hochzeit waren, haben am Samstagabend kurzzeitig die Autobahn bei Walterswil blockiert. Das führte zu Stau. Die Polizei entzog ihnen die Führerausweise. (chm)

Gesagt

«Ich nehme Rassisten und ihre Fragen ernst. Bin ich deshalb ein Rassist?»



Der Komiker Renato Kaiser hat im Casinotheater Winterthur sein Programm vorgestellt. **Kultur**

Lotto

Schweizer Zahlenlotto

2, 5, 6, 14, 21, 28 Glückszahl: 3
Replay-Zahl: 4 Jokerzahl: 2 2 1 0 2 5
10.10.2020

Deutsches Zahlenlotto

4, 8, 16, 22, 28, 33 Super 6: 7 6 9 7 4 2
Superzahl: 6 Spiel 77: 7 5 1 1 0 9 0
10.10.2020

Österreichisches Zahlenlotto

5, 16, 18, 24, 34, 42 Zusatzzahl: 20
Joker: 6 4 3 3 3 7
11.10.2020

Euromillions

11, 15, 35, 41, 50 Sterne: 5, 8
2. Chance: 9, 23, 26, 32, 44
Super-Star: X 7 1 8 J 9.10.2020
Alle Angaben ohne Gewähr



Die Triathletin Daniela Ryf – hier bei einem Training vor der Coronazeit – wäre an diesem Wochenende wieder den Ironman gelaufen, doch er wurde abgesagt.

«Es ist total die Zeit der Frauen»

Eigentlich wäre Daniela Ryf, 33, jetzt auf Hawaii. Die Triathletin gewann den dortigen Ironman viermal in Folge. In der Absage sieht sie auch Positives. Ein Gespräch über Sexismus, Makel und Muskeln.

Larissa Gassmann und Simon Häring

Daniela Ryf, welche Vorbilder hatten Sie als Kind?

Daniela Ryf: Mir hat es nie viel gesagt, Sportidole zu haben. Manchmal verstehe ich nicht, weshalb Sportler als Idole betrachtet werden. Ich habe mehr Inspiration bei Menschen in meinem Umfeld gefunden. Bei meiner Mutter zum Beispiel. Sie hat mir geholfen, meine Leidenschaft zu entdecken, dafür bin ich ihr sehr dankbar. Ich bin aber immer meinen eigenen Weg gegangen, ohne Vorbilder. Mich hat es viel mehr motiviert, mich mit Älteren zu messen und dort mitzuhalten. Und damals gab es auch noch keine sozialen Medien, die auch nicht immer nur positiv sind.

Für viele junge Sportlerinnen und Frauen sind Sie inzwischen ein Vorbild. Wie gehen Sie damit um?

Ich bin mir dieser Verantwortung bewusst und ich nehme das sehr ernst. Wenn ich Jungen helfen und sie inspirieren kann, ist das enorm schön. Für mich ist es aber auch eine Belastung, weil viele Menschen denken, Sportidole seien perfekt. Das stimmt einfach nicht. Klar, ich bin eine Perfektionistin, aber sehr weit von Perfektion entfernt.

Jeder Mensch hat seine Makel, sogar Roger Federer, obwohl er nahezu perfekt ist (lacht). Und wenn ich mich so anschau, muss ich sagen: Ich bin alles andere als perfekt. Und ich möchte das auch nicht verkörpern. Im Gegenteil: Ich sehe darin auch Gefahren.

Welche Gefahren?

Spitzensport ist harte Arbeit und bei weitem nicht so spannend, wie viele denken. Auch Sportlern geht es einmal schlecht. Es ist nicht immer alles gut, wie es die sozialen Medien suggerieren. Manchmal kann ein Idol auch zu viel Druck machen für Junge. Viele Menschen denken, alles sei toll, wenn man berühmt wird. Das ist eine Illusion.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Mich hat auf Instagram mal ein junger Bub gefragt, ob ich ihm zurückfolgen könne. Er wolle auch gerne bekannt werden. Dann wird es gefährlich: Wenn die Bekanntheit das Ziel ist und nicht der Wunsch, etwas zu erreichen. Bei Idolen wird mir zu oft nur der Erfolg bewundert, nicht aber der Weg dorthin. Dazu kommt, dass der Sport nicht der Königsweg ist. Andere finden ihre Erfüllung in der Musik, oder sie machen eine Ausbildung oder ein Studium.

Welche Makel haben Sie denn?

Mein Trainer hat einmal gesagt, ich sei die unperfekteste Athletin, die er kenne (lacht). Mein Umfeld zum Beispiel ist überhaupt nicht auf den Sport ausgerichtet. Ich fühle mich am wohlsten mit Menschen, die gar keinen Sport machen. Das klingt absurd, gibt mir aber Balance. Viele denken auch, ich sei immer motiviert. Dabei gibt es viele Tage, an denen ich nicht gut gelaunt bin. Ich bin zum Beispiel kein Morgenmensch. Wenn ich am Morgen trainieren muss, braucht das jeden Tag Überwindung.

Trotzdem leben Sie diszipliniert nach dem Dreiklang: trainieren, essen, schlafen. Seit Sie 2018 beim Ironman Hawaii ihren Streckenrekord pulverisiert haben, werden Sie an den Männern gemessen. Wie gehen Sie damit um?

Das ist mir ziemlich egal, wenn ich ehrlich bin. Ich bin eine Frau und messe mich an Frauen. Mein Ziel ist es nicht, auch noch die Männer zu schlagen. Für mich ist der Vergleich viel zu weit hergeholt, weil wir nicht die gleichen Voraussetzungen haben. Für mich steht im Vordergrund, zu zeigen, dass wir Frauen ein enorm hohes Niveau haben. Das zu vertreten, finde ich schön.

Im extremen Ausdauersport, wie Sie ihn betreiben, ist die Differenz zwischen den Geschlechtern aber weniger ausgeprägt. Es gibt Stimmen, die ihnen zutrauen, diese Lücke ganz zu schliessen.

Wir haben gezeigt, dass wir den Männern im Ausdauersport relativ nahe kommen können. Das hat auch mit dem Testosteron zu tun, das im Ausdauersport weniger wichtig ist. Ich sehe die Leistungen der Männer aber als Motivation und lasse mich von ihnen inspirieren. Nicht, weil ich sie besiegen will, sondern weil ich es spannend finde, zu sehen, wie sich ihr Niveau entwickelt und ich mir überlegen kann, wie ich besser werde. Einen Jan Frodeno (3-facher Ironman-Hawaii-Sieger) zum Beispiel bewundere ich. Wenn er einen Halbmarathon in 1:09 Stunden läuft, denke ich mir, dass ich es vielleicht auch unter 1:18 Stunden schaffen kann. Schlagen kann ich ihn nicht, aber mich mit ihm messen schon.

Ihr Trainer Brett Sutton sagt über Sie: «Daniela ist eine Pionierin, der Roger Federer der Triathletinnen, nur dominanter. Man wird das nicht, wenn man eine Pussy ist.» Wie sehen Sie solche Aussagen?

Im Ausdauersport schmilzt der Vorsprung der Männer

Die Frauen laufen immer bessere Zeiten. Haben sie das Potenzial, mit den Männern gleichzuziehen?

Als Daniela Ryf im Oktober 2018 den Ironman auf Hawaii zum vierten Mal in Folge gewinnt, pulverisierte sie ihren eigenen Streckenrekord. 8:26:18 Stunden benötigte sie für 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,1 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Und damit nur eine halbe Stunde länger als der damals schnellste Mann. Als Fünfundzwanzigste im Gesamtklassement liess sie über die Hälfte der Männer hinter sich. Seither begleitet sie, ob sie will oder nicht, die Frage, ob sie dereinst alle Männer hinter sich lassen kann.

In den 1980er-Jahren gingen Wissenschaftler der University of California davon aus, dass Frauen im Jahr 1998 den Marathon schneller laufen werden als Männer. Sie verglichen dabei die Entwicklung der Bestzeiten in den fünf wichtigsten olympischen Laufbewerben vom 200 Meterlauf bis zum Marathon im Zeitraum von 1920 bis 1990. Resultat: Die Frauen verbesserten ihre Zeiten in den Sprintbewerben doppelt so schnell wie die Männer, bei den Langstrecken sogar noch schneller. Bei gleich bleibender Entwicklung, so die Prognose, würde der Geschlechterunterschied bis 2050 verschwunden sein.

Das Problem: Die Wissenschaftler wendeten nur mathematische Modelle an, und hatten nicht berücksichtigt, dass die Geschichte der Frauen im Sport jünger ist als die der Männer.

Hochleistungssport galt lange als männliche Domäne. Bis in den

1960er-Jahren waren beim Marathon zum Beispiel keine Frauen zugelassen. Das erklärt, weshalb die Rekorde im Frauensport zwischen 1980 und 1990 explosionsartig anstiegen. Tatsächlich ist der Leistungsunterschied zwischen Männern und Frauen in den letzten Jahren sogar wieder grösser geworden. Lag die Abweichung 1989 durchschnittlich bei 10,4 Prozent, hat er sich nun bei 11 Prozent eingependelt. Als Ursache wird das Verschwinden des Ostblocks vermutet, wo speziell im Frauensport systematisches Doping betrieben wurde.

Sportlerinnen sind im Schnitt 12 Zentimeter kleiner

Dass die Geschichte der Frauen im Spitzensport jünger ist, begünstigt auch

den Androzentrismus. Er bezeichnet eine Sichtweise, die Männer als Zentrum versteht. Das Männliche ist die Norm. Als die Frauen in den Leistungssport kamen, waren die Männer so lange schon da, dass die Frauen einfach wie schlechtere Männer behandelt wurden. Davon betroffen sind Sportartikelindustrie, Ernährungswissenschaften und Leistungsdiagnostik. Zudem sind Frauen in vielen Schlüsselpositionen untervertreten, im Trainerberuf, in der Sportmedizin oder bei Funktionären. Das Resultat: Den Bedürfnissen von Frauen und ihren Körpern wird bei der Gestaltung des Trainingsplans zu wenig Beachtung geschenkt.

Frauen sind im Schnitt zwölf Zentimeter kleiner und 10 bis 20 Kilogramm

leichter als Männer. Geringere Muskelmasse, tiefere Maximalleistung, andere Verteilung der Muskelfasertypen, dazu sind Herz und Lunge relativ zum Körper kleiner, die Herzfrequenz höher, die Blutmenge und der Wert des Sauerstofftransporteurs Hämoglobin sind niedriger. Frauen haben zudem einen höheren Anteil an Körperfett und weniger Muskelmasse. Männer sind entsprechend schneller und kräftiger als Frauen. In den meisten Sportarten ist das ein entscheidender Vorteil.

Nicht im Ausdauersport. Dort gilt: Je länger die Belastungsdauer, desto kleiner wird der Leistungsunterschied zwischen den Geschlechtern. Bei einem Lauf über 100 Kilometer liegt die Bestmarke einer Frau nur 6 Prozent über der des besten Mannes – bei 6:33:11 gegenüber 6:10:20 Stunden. Wie ist das zu erklären? Der Mediziner Christof Rüst forscht seit Jahren zum Thema Gender Gap im Sport. Glaubt er, dass Frauen wie Daniela Ryf dereinst gleiche Leistungen abliefern können wie die Männer? Die Daten würden dagegen sprechen, sagt er. Aber die Frauen seien von ihrem Leistungspotenzial noch weiter entfernt.

Das beste Beispiel dafür ist Daniela Ryf. Als Frau gehört sie nicht nur zum jüngeren, also entwicklungsfähigeren Geschlecht. Als Triathletin ist sie auch in einer vergleichsweise jungen, also entwicklungsfähigen Sportart tätig.



Die Leistungsunterschiede werden kleiner.

Bild: Getty

Simon Häring

Bild: Peter Klauzner/Key (Zuchwil, 26. November 2019)

Hat er das wirklich gesagt? (lacht). Ich habe zwei Seiten. Ich bin sehr hart. Aber manchmal bin ich auch ein Weichei. Nur: Wenn es drauf ankommt, dann weiss ich, wie man Gas gibt, und darum geht es auch. Ich würde mich nie mit Roger Federer vergleichen, weil er zu perfekt ist. Davon bin ich weit entfernt. Ich möchte das auch nicht. Federer ist mit dem Tennis auf einem ganz anderen Level. Was ich an ihm bewundere, ist seine lange Karriere. Dass er den Mut hatte, einfach eine Pause zu machen, obwohl alle geglaubt haben, dass er nicht mehr zurückkommt. Das bewundere ich mehr als alle seine Siege.

Wie wichtig ist im Triathlon dieses – nennen wir es einmal Macho-gehab –, dass man auf keinen Fall seine Schwächen zeigen darf?

Im Rennen ist es sehr wichtig. Da musst du dein Pokerface aufsetzen. Beim Ironman spielt sich viel im Kopf ab. Wenn du merkst, dass bei deinem Gegner die Kräfte schwinden und er Mühe im Kopf hat, kannst du jemanden schon nur dadurch schlagen, dass du einen starken Eindruck machst und das ausstrahlst. Macho ist aber vermutlich das falsche Wort, weil: Macho ist meistens vorne viel und hinten nichts (lacht). Das hilft dann nicht viel.

2015 gewannen Sie den Ironman Hawaii trotz Periodenschmerz. Wären Sie in solchen Momenten nicht manchmal lieber ein Mann?

Nein, auf keinen Fall (lacht). Klar, es gibt diesen einen Tag im Monat, an dem ich so starke Bauchschmerzen habe, dass ich lieber nur im Bett liegen würde und nicht so leistungsfähig bin wie normal. Es gibt Sportlerinnen, die die Periode hormonell steuern, für mich ist das kein Thema, ich habe es versucht. Ich habe aber gemerkt, dass mein Körper leistungsfähiger ist, wenn alles natürlich läuft. Manchmal ist das

halt Pech. Was spannend zu erfahren wäre, ist, wie sich beim Sport das Testosteron anfühlt. Oder wie es wäre, mehr Kraft zu haben. Andererseits: Wenn ich meinen Körper mit jenen der Männer vergleiche, denke ich mir: Meine Arme sehen jetzt auch nicht so schlecht aus (lacht). Ich habe gar keine grossen Nachteile. Sowieso finde ich: Momentan ist total die Zeit der Frauen.

Wie meinen Sie das?

Ich finde, wir Frauen haben es im Leben besser als die Männer. Zum Teil sind sie arme Kerle, für sie ist es nicht einfach. Sie müssen sich immer die Frage stellen: Was darf man als Mann überhaupt noch sagen, ohne gleich als Sexist abgestempelt zu werden? Das stelle ich mir schon schwierig vor. Denn ich finde: In vielen Bereichen sind wir Frauen gegenüber Männern sogar bevorzugt. Natürlich gibt es noch Bereiche, in denen es noch nicht so ist. Stichwort Lohnungleichheit. Das sollte doch in unserer Zeit kein Thema mehr sein!

«Männer müssen sich immer die Frage stellen: Was darf ich überhaupt noch sagen, ohne gleich als Sexist abgestempelt zu werden. Das stelle ich mir schon schwierig vor.»

Daniela Ryf

4-fache Ironman-Hawaii-Siegerin

Andererseits herrscht im Sport immer noch ein androzentrisches Weltbild. Die Männer sind der Massstab, die Frauen die Abweichung von der Norm.

Im Triathlon sind wir diesbezüglich zum Glück schon sehr weit: Frauen und Männer erhalten bei den Wettkämpfen zum Beispiel gleich viel Preisgeld.

Ihr Trainer sagte einmal über Sie:

«Alle denken, Daniela sei eine Maschine, aber das stimmt nicht. Sie ist physisch eine Maschine, aber mental ist sie sehr, sehr weiblich.»

Wie stehen Sie zu dieser Aussage?

Ich bin auch körperlich keine Maschine, sonst wäre ich jetzt ja nicht verletzt (lacht). Die Frage ist doch: Was ist denn männlich und was ist weiblich? Vermutlich meinte er damit meine sensible Seite. Und ja, die gibt es. Ich bin ein sehr sensibler Mensch, keine Frage. Und vielleicht merkt man mir das nicht immer an, weil ich das nicht so zeige. Aber es gibt Dinge, die treffen mich. Beispielsweise Kom-

mentare in den sozialen Medien. Dort erhalte ich zwar sehr viel Zuspruch, aber ich fühle mich auch oft missverstanden und das lässt mich nicht kalt. Ich finde aber, das hat nichts mit weiblich oder männlich zu tun.

Welche Beziehung pflegen Sie zu Ihrem Körper?

Mein Körper ist mein Kapital. Viele Menschen haben das Gefühl, wir würden den Körper schinden und seien nicht ganz «gepickt». Aber ich gebe meinem Körper enorm Sorge. Wenn mir etwas Schmerzen bereitet, bin ich sehr, sehr vorsichtig. Denn ich habe nur einen Körper, nur eine Karriere. Jetzt ist die Frage: Wie nutze ich diesen Körper. Will ich ein Jahr gut sein oder 15 Jahre? Und wenn du 15 Jahre gut sein willst, musst du deinem Körper Sorge tragen.

Durch den Spitzensport verändert sich der Körper stark. Welche Rolle spielt für Sie die Ästhetik?

Früher hatte ich Mühe damit, dass ich so muskulös war. Ich wollte dünnere

Arme und einem Ideal entsprechen. Inzwischen bin ich aber sehr stolz auf meinen Körper. Ich habe gelernt, ihn zu akzeptieren, wie er ist, und ihn zu lieben. Wenn ich in den USA einkaufe und die Leute sagen: «Oh, deine Arme sehen so fit aus, what are you doing?» und begeistert sind, finde ich das schön. Es ist ein Teil von mir. Mittlerweile bin ich sehr stolz darauf, stark zu sein. Die Ästhetik ist aber nicht der Grund, weshalb ich das mache. Triathlons bestehen aus Schwimmen, Velofahren und Rennen. Die Ästhetik spielt keine Rolle. Mann muss auch sehen: Jeder Körper ist anders. Das ist schön. Meine Botschaft ist: Zufrieden sein mit dem, was man hat. Gutes Aussehen ist ja relativ (lacht).

Trotzdem haben Sie sich früher einmal freizügiger gezeigt. Wollten Sie damit zeigen, dass sie nicht nur ein Kraftpaket sind, sondern auch eine feminine Seite haben?

Nein, so sehe ich das nicht. Das Bild ist durch die sozialen Medien verzerrt. Ich laufe ja nicht dauernd in Sportkleidung rum und ziehe mich auch einmal gerne schön an. Ich habe diese andere Seite, man sieht sie nur weniger, und ich mache das auch sehr bewusst. Denn ich stehe für den Sport in der Öffentlichkeit. Wenn ich etwas Schönes erlebe, möchte ich das auch nicht immer mit der ganzen Welt teilen. Ich möchte mein Privatleben schützen, meine Familie und Freunde. Sie wissen manchmal nicht einmal, welche Wettkämpfe ich bestreite. Das ist es auch, was ich im Studium geniesse. Meine Mitstudenten kennen mich oft nicht und das ist sehr erfrischend. Es erdet, weil ich nichts Spezielles bin. Ich war immer lieber normal, obwohl ich es nie gewesen bin. Dort zählt nur, was du sagst und wie du dich gibst, und nicht, wer du bist. Darum: Nein, ich habe nicht das Gefühl, dass ich zeigen muss, dass ich auch noch andere Seiten habe.

Wo Frauen Männer schon jetzt übertreffen

Es gibt gegenwärtig drei Sportlerinnen, die in gemischtgeschlechtlichen Wettbewerben besser sind als Männer: Die Deutschen Isabell Werth und Landsfrau Simone Blum und die Britin Rosalind Carter sind amtierende Weltmeisterinnen in den Pferdesportdisziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit. Der Reitsport ist die einzige der 40 olympischen Sportarten (33 Sommer, 7 Winter), in denen Frauen und Männer nicht getrennt sind. An Bedeutung gewonnen haben gemischtgeschlechtliche Wettbewerbe. In 19 Sportarten werden Olympiamedaillen an Teams vergeben, die aus Frauen und Männern bestehen.

Es gibt eine Disziplin, in der Frauen in der Regel bessere Resultate erzielen als Männer: im Dauerschwimmen zum Beispiel beim Manhattan Island Marathon Swim über 45,9 Kilometer. Weshalb? Frauen verfügen über einen höheren Fettanteil als Männer – primär im Bauch-Po-Oberschenkel-Bereich. Die Wasserlage der Frauen ist günstiger als beim Mann, was schnelles Schwimmen ermöglicht. Und weil Fett isoliert und sich Dauerschwimmer über Stunden im Wasser abmühen, könnte der höhere Körperfettanteil der Frau auch in diesem Sinn helfen. Diese These ist allerdings äusserst umstritten. (dum/sih)