

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** "Marathon ist wie das Leben im Zeitraffer"  
**Autor:** Honegger, Annegret / Ryffel, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078881>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

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

# «Marathon ist wie das Leben im Zeitraffer»

Markus Ryffel gewann 1984 an den Olympischen Spielen in Los Angeles die Silbermedaille über 5000 Meter. Danach machte er seine Lauffeidschaft zum Beruf und wurde Unternehmer. Bald 200 000 Kilometer hat er in den Beinen – und läuft und läuft.

Von Annegret Honegger, mit Bildern von Bernard van Dierendonck

**M**arkus Ryffel, welche Rolle spielt das Laufen heute in Ihrem Alltag? Laufen ist mein Leben, heute wie damals. Mindestens dreimal pro Woche laufe ich eine halbe Stunde und mache eine Viertelstunde Kraftübungen. Mein Tag beginnt meist um 5.15 Uhr. Am Morgen ist das Laufen besonders schön: Die Natur erwacht, es liegen noch Nebel über der Aare und Tau auf den Gräsern. Beim Laufen finde ich zu mir selber. Nügendwo sonst kann ich so gut abschalten und meine Batterien aufladen. Andere erleben solche Gefühle vielleicht durch die Musik. Ich fühle mich beim Laufen so, wie es Reinhard Mey besingt: über den Wolken!

**Trotzdem klingt das anstrengend...** Im Gegenteil: Diese «Frühmesse», wie ich es nenne, gibt mir unglaublich viel Energie und wappnet mich für den Berufsalltag, körperlich wie mental. Laufen ist mehr als reine Bewegung, sondern für mich eine Lebenseinstellung. Laufe ich einmal nicht, so merken meine Familie und meine Mitarbeitenden, dass ich weniger ausgeglichen bin – und schicken mich diskret auf eine Laufrunde...

**Was, wenn der berühmte innere Schweinehund Widerstand leistet?** Das verhindere ich mit einem einfachen Trick: Oft verabrede ich mich zum Laufen. Sport muss man planen wie andere Aktivitäten auch. Viel zu häufig überlassen wir das dem Zufall und erfinden immer neue

Ausreden. Das Faszinierende am Laufen ist: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Wir Menschen sind dafür geschaffen, uns zu bewegen.

**Was suchen denn die Leute, die zu Ihnen in eine Laufwoche kommen wie beispielsweise hier in Valbella?** Viele suchen einen Weg, um bewusster zu leben. Wer regelmässig läuft, entdeckt eine neue Lebensqualität. Der Bezug zum eigenen Körper, den viele durch den Bewegungsmangel verloren haben, wird gestärkt. Am Anfang braucht es einen Effort, bis man immer mehr von diesen guten Gefühlen erleben will. Manche möchten jeden Tag den Sonnenaufgang erleben, andere wollen an einem Wettkampf zeigen, was sie können.



Aufgenommen im Hotel Waldhaus am See, Valbella CH

«Meiner Meinung nach sollte sich die Politik mehr engagieren und sportliche Präventionsprogramme noch viel stärker fördern.»

**Das klingt ein bisschen nach Sucht.** Klar kann das süchtig machen. Aber verglichen mit Alkohol, Nikotin oder dem Internet ist das Laufen doch deutlich gesünder. Wie viele Zivilisationskrankheiten durch regelmässige Bewegung verhindert werden könnten, ist längst belegt: Herz-Kreislauf-Probleme, Rücken-

beschwerden, Diabetes Typ II, Depressionen, Demenz, Herzinfarkt... Wenn nur schon alle fünf Stationen früher aus dem Bus steigen würden, könnte man viel erreichen. Meiner Meinung nach sollte sich die Politik mehr engagieren und sportliche Präventionsprogramme viel stärker fördern. Drei Stunden Sport pro Woche wären ideal, sei dies nun Walken, Velofahren, Schwimmen oder Laufen.

**Muss man das Laufen wirklich speziell lernen?** Laufen ist keine primitive Angelegenheit! Viele kaufen sich ein Paar Schuhe, laufen übermotiviert los, und schon bald geht ihnen die Puste aus. Am nächsten Tag folgen Muskelkater und Frust. Um beschwerdefrei laufen zu können, braucht es nebst einem guten Laufschuh die fünf

Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Laufen zu lernen, sollte genauso selbstverständlich sein wie Tennisstunden oder die Skischule.

**Warum beteiligen sich immer mehr Menschen an Marathonläufen?** Der Marathon ist eine Leistung, die viel Disziplin braucht und nicht käuflich ist. Viele fühlen sich heute in ihrem Beruf nur noch als kleines Rädchen im Getriebe. Beim Marathon hingegen erbringt man die Leistung von A bis Z alleine, das gibt enormes Selbstvertrauen. Wichtig ist auch, dass Marathonläuferinnen und -läufer nicht gegen-, sondern miteinander

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 30

der laufen. Besonders eindrücklich war für mich der New York Marathon nach den Anschlägen von 9/11. 45 000 Teilnehmende aus der ganzen Welt zeigten, dass das Laufen Völker und Kulturen verbindet. Diese Facette des Sportes geht bei der Berichterstattung oft vergessen ebenso wie die Tatsache, dass bei grossen Läufen Millionen für einen guten Zweck gesammelt werden. Nur schon am letzten Schweizer Frauenlauf kamen 70 000 Franken für Minenopfer in Kriegsgebieten zusammen.

**Was erlebt man denn auf diesen 42 Kilometern?** Ein Marathon ist wie das Leben im Zeitraffer. Am Anfang kommt der jugendliche Übermut. Dann das mittlere Alter, wo ich glaube, alles im Griff zu haben. Gegen Ende spürt man die eigene Verletzlichkeit immer stärker. Für den Körper ist der Marathon übrigens ganz klar eine Sünde: Aber ich darf sie zweimal im Jahr begehen, weil das regelmässige Training dafür so gesund ist.

**Sie haben auch Nordic Walking und Aquafit populär gemacht – Sportarten, die man eher belächelt...** ...und völlig unterschätzt! Beides sind geniale Sportarten, die – richtig ausgeführt – annähernd den gleichen Effekt erzielen wie das Laufen. Bisher haben das eher die Frauen verstanden, die etwas besser spüren, was ihrer Gesundheit guttut. Männer bevorzugen beim Sport häufiger eine Rangliste, ein Resultat oder eine Zeitmessung.

**Wie kamen Sie eigentlich zur Leichtathletik?** Seit ich mit 13 Jahren die Übertragung der Olympischen Sommerspiele in Mexiko am Fernsehen gesehen hatte, träumte ich von einer Olympiamedaille. In der Schule war ich allerdings alles andere als gut im Sport. Ich war der Kleinste der Klasse, und sogar einige Mädchen waren besser als ich im Hochsprung, Weitsprung und im Sprint... Die Ausdauerfähigkeit spielte damals im Schulsport fast keine Rolle. Mein Talent zeigte sich erstmals mit 15 Jahren, als uns der Lehrer über einen Kilometer laufen liess.

**Die Basis für Ihren Erfolg verdanken Sie Ihren Eltern.** Richtig – wenn auch nicht absichtlich... Als Ausläufer für die elterliche Metzgerei legte ich jeden Tag zwanzig bis dreissig Kilometer auf dem Velo zurück. Weil das Telefon zu teuer war, holte ich mit meinem Büchlein die Bestellungen ab und lieferte dann tags darauf das Fleisch. Dank dieser vielen Aus-

## «Wie wichtig Bewegung ist, haben meine Frau und ich auch unseren zwei Söhnen mitgegeben und vorgelebt.»

dauerkilometer lief ich bereits mit 18 Jahren einen Junioren-Europarekord über 5000 Meter.

**Als Jugendlicher mussten Sie noch heimlich trainieren...** Meine Eltern waren keineswegs begeistert von meinem Olympialuftschloss. Wir Kinder sollten unsere Metzgerei und das Restaurant weiterführen. Meine drei Brüder waren als Konditor, Metzger und Kellner vorgesehen, ich als Koch. Nur wenn ich mich mit dem Ausliefern beeilte, konnte ich noch eine Stunde für mich trainieren. Verständlicherweise machten sich meine Eltern auch Sorgen, weil man damals als Sportler kaum Geld verdiente. Später waren sie natürlich stolz auf mich.

**Welche Rolle spielt der Sport in Ihrer eigenen Familie?** Meine Frau war früher Leichtathletin. Natürlich lernten wir uns beim Sport kennen, und sie begann zu laufen. Sie hat 1987 sogar den Schweizer Frauenlauf mitbegründet. Wie wichtig Bewegung ist, haben wir auch unseren zwei

### Lauf an die Weltspitze

Geboren am 5. Februar 1955 in Uster ZH, war Markus Ryffel zwischen 1976 und 1986 einer der stärksten europäischen Langstreckenläufer. Seine grössten Triumphe feierte er über 5000 Meter, wo er 1984 in Los Angeles die Olympiasilbermedaille gewann. Seine Zeit von 13:07,54 Minuten ist bis heute Schweizer Landesrekord.

Der zweifache Hallen-Europameister und gelernte Schriftsetzer wurde nach seiner Karriere Unternehmer. Nach dem Verkauf des Sportartikelzweiges bietet er unter «Markus Ryffel's GmbH» Events wie z. B. den Schweizer Frauenlauf in Bern, den Survival Run in Thun sowie Aktivferien, Workshops oder Laufreisen an. Markus Ryffel wohnt mit seiner Frau im Kanton Bern. Informationen über das Laufen und über Laufveranstaltungen unter [www.ryffelrunning.ch](http://www.ryffelrunning.ch)

Söhnen mitgegeben und vorgelebt. Zum Training oder in die Musikschule schickten wir sie per Velo oder zu Fuss, denn die ständigen Chauffeurdienste von Mami oder Papi machen Kinder bewegungsfaul. Einen Weg allein oder mit Freunden zu bewältigen, kann zudem ein Erlebnis sein, welches auch das Selbstvertrauen steigert.

**Ihr älterer Sohn Christoph (26) tritt sogar in Ihre Fussstapfen. Wie ist das für Sie – und für ihn?** Der Sohn einer Lauflegende zu sein, ist Fluch und Segen zugleich. Christoph ist eigenständig und keine Kopie von mir. Leider haben ihn zahlreiche Verletzungen sowie das Pfeiffersche Drüsenfieber zurückgeworfen. Seinen letzten Wettkampf bestritt er 2013 an der Cross-EM in Belgrad. Aktuell sind seine Ziele bescheiden, er selbst ist vorsichtiger geworden und freut sich einfach darauf, bald wieder ein Rennen laufen zu können.

**Warum werden die Laufdisziplinen heute von afrikanischen Sportlern dominiert?** Aufgrund ihrer langen Schulwege haben Afrikaner mit 18 Jahren bereits 6000 oder 7000 Ausdauerstunden absolviert, ein gleichaltriger Zürcher, Wiener oder Berliner hingegen erst 2000. Sie sehen: Als Metzgereiausläufer wuchs ich quasi auf wie ein Kenianer... Die Wohnlage im Hochland von Afrika spielt ebenso eine Rolle wie das Barfusslaufen, das die Fussmuskeln optimal trainiert. Ausserdem bietet der Sport dort eine Möglichkeit zum sozialen Aufstieg.

**Welche Erinnerungen haben Sie an Ihr Olympiarennen von 1984?** Daran denke ich mit Freude zurück. Neben drei Kenianern waren zwei Portugiesen im Final. Von denen opferte sich einer für den anderen, indem er auf den ersten drei Kilometern ein sehr schnelles Tempo lief. Dies verunmöglichte es den Kenianern, ihre Taktik des unrythmischen Laufens einzusetzen. Afrikanische Läufer können in einem Rennen mehrfach beschleunigen und kurz darauf wieder langsamer werden – auch das lernen sie auf ihrem Schulweg. Sie wissen genau, dass wir Europäer da nicht mithalten können. Das schnelle Rennen ermöglichte mir die Silbermedaille hinter Said Aouita. Glück braucht es auch: Vier Jahre vorher war ich genau gleich fit, wurde aber nur Fünfter.

**Nach Ihrer Karriere machten Sie das Laufen zum Beruf.** Wieder hatte ich Glück: Meine Sportart entwickelte sich zur globals-



ten Breitensportart. Das war alles andere als vorhersehbar. Damals gab es noch keine Digital- oder Pulsuhren, und niemand trug Kopfhörer oder Kompressionssocken. Seither ist ums Laufen eine ganze Industrie entstanden.

**Was ist das Erfolgsgeheimnis von Markus Ryffel?** Als Leistungssportler wie auch als Unternehmer: erarbeiten und erdauern. Dass der Sport eine Lebensschule ist, mag eine Floskel sein – für mich stimmt sie absolut. Im Sport wie im Beruf braucht es einen langen Atem.

**Nun übernimmt die Migros Ihre Firma. Warum?** Nach dreissig Jahren im Geschäft mussten mein Bruder Urs und ich eine Nachfolgeregelung suchen. Unser Business wird immer schwieriger: Der Han-

«Wir sind stolz, in der Migros eine seriöse Geschäftspartnerin gefunden zu haben.»

del läuft immer mehr übers Internet, und bald werden die ersten Joggingsschuhe aus dem 3-D-Drucker kommen. Als KMU kann man da nicht mehr mithalten. Deshalb sind wir stolz, in der Migros eine seriöse Partnerin gefunden zu haben. Und in den «Ryffel Running by SportXX»-Filialen können unsere Mitarbeitenden unsere Philosophie einer guten Beratung weiterführen.

**Wie geht es für Sie jetzt weiter?** Die Sportgeschäfte haben wir zwar verkauft. Die «Markus Ryffel's GmbH» bleibt aber im Familienbesitz und konzentriert sich auf Events, Aktivferien, Workshops oder Laufreisen. Dort werde ich weiterhin anderen die Begeisterung für den Sport weitergeben – mit Herzblut!

**Diesen Februar wurden Sie sechzig – war das ein besonderer Geburtstag?** Bekanntlich ist man nur so alt, wie man sich fühlt. Dank der Bewegung fühle ich mich seit zwanzig Jahren wie vierzig. An meinem Geburtstag habe ich meine Langlaufskis montiert und bin zwei Stunden um den Stazersee gelaufen. Dabei stellte ich beruhigt fest, dass dieses gute Gefühl auch mit sechzig noch anhält.

**Was bedeutet das Älterwerden für Sie als Sportler?** Nach meinem Rücktritt wollte ich bewusst keine Seniorenrekorde jagen, sondern nur noch zur Entspannung laufen – dafür aber möglichst lange. Im Mai habe ich jetzt meinen 74. Marathon absolviert, und nächstes Jahr werde ich meinen zweihunderttausendsten Kilometer zurücklegen. Dass dies beschwerdefrei möglich ist, ist fantastisch und geht hoffentlich auch noch ein paar Jahre so weiter.

**Haben Sie keine Angst vor den körperlichen Einschränkungen, die das Alter mit sich bringen könnte?** Vor einigen Jahren hatte mein Bruder Urs einen schweren Unfall. Bei ihm habe ich erlebt, was es heisst, wenn man von einem Tag auf den andern nicht mehr der Bewegungsmensch sein kann, der man immer war. Das ging mir sehr nahe. Ich realisierte, dass das, was ich habe, alles andere als selbstverständlich ist. Seither versuche ich, haushälterischer mit meinen Kräften umzugehen. Auch weil ich heute mehr Erholungszeit brauche als früher.

**Vor Jahren sagten Sie, wenn Sie nicht mehr laufen könnten, dann existierten Sie nicht mehr.** Das hat schon etwas. Aber auch beim Nordic Walking und Walken werden Glückshormone ausgeschüttet. Und schon heute übe ich ganz bewusst auch andere Sportarten aus. Ich passe mich an, schliesslich sind wir keine Maschinen, wo man einfach mal ein Ersatzteil auswechseln kann. So erlebe ich auch diesen Lebensabschnitt positiv. Klar würde ich das Laufen vermissen, weil mich damit sehr viele schöne Erinnerungen verbinden.