

«Das Magazin» ist die wöchentliche Beilage des «Tages-Anzeigers», der «Basler Zeitung», der «Berner Zeitung» und von «Der Bund».

**HERAUSGEBERIN**

Tamedia AG, Werdstrasse 21  
8004 Zürich  
Verleger: Pietro Supino

**REDAKTION Das Magazin**

Werdstrasse 21, Postfach  
8021 Zürich  
Telefon 044 248 45 01  
E-Mail: redaktion@dasmagazin.ch

**Chefredaktor:** Finn Canonica,  
Bruno Ziauddin (Stv. Chefredaktor)

**Redaktion:** Sven Behrlich,  
Mikael Krogerus, Anuschka Roshani,  
Paula Scheidt

**Artdirektion:** Nathan Aebi

**Bildredaktion:** Dorothea Fiedler

**Abschlussredaktion:** Isolde Durchholz

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Christof Gertsch, Hannes Grassegger,  
Max Küng, Trudy Müller-Bosshard,  
Christian Seiler,

Jan Christoph Wiechmann

**Honorar:** Claire Wolfer

**VERLAG Das Magazin**

Werdstrasse 21, Postfach,  
8021 Zürich

Telefon 044 248 41 11

**Verlag:** Marcel Tappeiner (Leitung),

Louisa Gisler, Gabriela Wettstein

**Tamedia Advertising:**

Philipp Mankowski (Chief Sales Officer),

Sascha Müller (Head of Advertising),

Jean-Claude Plüss (Head of Sales)

**Sales Administration Print:**

Gabriela Holenstein

(Department Manager)

**Anzeigen:** Tamedia AG

Werdstrasse 21, Postfach, 8004 Zürich

Telefon Deutschschweiz

+41 44 248 42 30

anzeigen@dasmagazin.ch,

www.advertising.tamedia.ch

**Trägertitel:**

«Tages-Anzeiger», Werdstrasse 21

Postfach, 8021 Zürich

Tel. 044 404 64 64

abo@tagesanzeiger.ch;

«Berner Zeitung», Tel. 0844 844 466

abo@bernerzeitung.ch;

«Basler Zeitung», Tel. 061 639 13 13

abo@baz.ch;

«Der Bund», Tel. 0844 385 144

abo@derbund.ch;

Nachbestellung:

redaktion@dasmagazin.ch

**Ombudsmann der Tamedia AG:**

Ignaz Staub, Postfach 837, 6330 Cham 1  
ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

**Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia AG i.S.v. Art. 322 StGB:**

Actua Immobilien SA, 20 minuti Ticino SA, Adextra AG, Berner Oberland Medien AG BOM, BOOK A TIGER Switzerland AG, CIL Centre d'Impression Lausanne SA, DJ Digitale Medien GmbH, Doodle AG, Doodle Deutschland GmbH, DZB Druckzentrum Bern AG, DZZ Druckzentrum Zürich AG, Edita S.A., Homegate AG, ImmoStreet.ch S.A., JobCloud AG, Jobsuchmaschine AG, Jointvision E-Services GmbH, LC Lausanne-cités S.A., Meekan Solutions Ltd., MetroXpress Denmark A/S, Olmero AG, ricardo.ch AG, ricardo France Sàrl, Schaer Thun AG, Société de Publications Nouvelles SPN SA, Starticket AG, Tagblatt der Stadt Zürich AG, Tamedia Espace AG, Tamedia Publications romandes SA, Tradono Switzerland AG, Trendsales ApS, Verlag Finanz und Wirtschaft AG, Zürcher Oberland Medien AG, Zürcher Regionalzeitungen AG



**JEANNINE GMELIN (27) ist die beste Ruderin der Schweiz. Aber sie musste erst Weltmeisterin werden, um nicht mehr mit ihrem Körper zu hadern.**

Ich rudere, seit ich dreizehn war. Anfangs war das Rudern ein intensives Hobby, mit zwanzig Jahren wurde ich Profi, heute trainiere ich jede Woche dreissig Stunden. Für eine Ruderin bin ich klein, nur einen Meter siebzig. In unserer Sportart wird angenommen, dass kleine Leute wenig wiegen. Daher gehörte ich in die Klasse der Leichtgewichte, Obergrenze 59 Kilogramm. Das würde eine strenge Diät bedeuten, bei meiner Konstitution unrealistisch, meinten die Ärzte. Sie prophezeiten mir Schäden am Körper, verursacht durch die Mangelernährung, die nötig wäre, um die Zahl auf der Waage nicht zu überschreiten.

Rudern wollte ich, aber nicht hungern. Darum entschied ich mich für die Schwergewichtskategorie, die keine Gewichtsbeschränkung kennt. Ich trat gegen Konkurrentinnen an, die mich um zwanzig Zentimeter überragten und dank ihrer langen Arme und Beine von der besseren Hebelwirkung profitierten. Doch ich trainierte hart und merkte bald, dass ich trotz meiner geringen Körpergrösse an den Regatten mithalten konnte. Die vielen Muskeln, die ich aufbaute, beschäftigten mich allerdings. In der Gesellschaft galt: Eine Frau muss feingliedrig und dünn sein. Das bin ich nicht und war ich nie. Stellte man mich neben einen Mann, war ich gleich breit wie er. Trug ich kurze Hosen, glotzten die Leute auf meine Beine. Ihnen schwirrte wohl der gleiche Begriff im Kopf herum wie mir: dick.

Zu dick, urteilte ich über meinen Körper. Bis zu den Olympischen Spielen vor zwei Jahren in Rio. Zuvor hatte ich nur an Ruderregatten teilgenommen, bei denen ich immer die Kleine war, die nicht die idealen Voraussetzungen für ihre Sportart mitbrachte, nun traf ich in Rio auf eine unvergleichbare Vielfalt. Länder und Sportarten, von denen ich noch nie gehört hatte. Und am wichtigsten: verschiedenste Athletenkörper. Lange Beine, kurze Beine. Viele Muskeln, fast keine Muskeln. Ich erkannte, dass wir Olympioniken alle ganz unterschiedlich modellierte Körper brauchen, um so weit zu kommen. Dafür trimmen wir sie auf Höchstleistungen jenseits der Schmerzgrenze. Im Athletendorf wussten alle Sportlerinnen und Sportler um diese Strapazen.

Wie ein Heimkommen fühlte sich die stillschweigende Verbundenheit an. Diese Atmosphäre und mein fünfter Platz bei den Olympischen Spielen, mit dem ich zufrieden war, lösten einen Prozess in meinem Kopfaus: Siebzig Prozent der Kraft beim Rudern kommen aus den Beinen, sie müssen stark sein. Sieben Jahre hatten sie mich gestört. Doch ohne sie hätte ich den Sieg nicht errungen. Kraft braucht eben Platz. Welch eine Befreiung, meine Beine einfach als Werkzeuge zu betrachten!

Zurück aus Rio, kreisten meine Gedanken viel seltener um mein Aussehen. Gegen mich selber anzukämpfen, dünne Beine haben zu wollen, das hatte Energie und Zeit gefressen. Diese Ressourcen wende ich seither für das auf, was wirklich wichtig ist und was ich beeinflussen kann. Zum Beispiel etwas so Banales wie das Aufwärmen vor dem Training. Dinge, die mich weiterbringen und mir im letzten Jahr zu meinem Weltmeistertitel verholfen haben. Als erste Schweizer Ruderin überhaupt! Auch als Person entwickelte ich mich weiter. Mein Körper ist das eine, wichtiger ist aber der Charakter. Frauen mit Muskeln finde ich inzwischen schön, weil ich weiss, wie viel Disziplin und Training dafür nötig sind.

Respekt habe ich vor der Zeit nach meiner Aktivkarriere, wenn ich die Muskelmasse wieder verlieren werde. Dann kommt die nächste Findungsphase auf mich zu. Ich werde plötzlich wieder dünne Beine haben. Und vielleicht wird das, was ich mir so lange gewünscht habe, mir dann gar nicht mehr gefallen. Ich hoffe aber, dass die körperliche Veränderung mir diesmal leichter fallen wird, weil ich den Prozess bereits einmal durchlaufen habe. Zuerst will ich aber an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio eine Medaille gewinnen.