

Schon 30 Minuten Bewegung am Tag reichen

ANDELFINGEN Ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Aber auch alle anderen spricht die Physiosport AG von Onno Moerbeek mit ihrer Serie in dieser Zeitung an. Am Dienstag gehts los mit Laufübungen.

«Fit und Xund» heisst die Serie, die ab Dienstag in der «Andelfinger Zeitung» startet. Bis Oktober werden Onno Moerbeek und seine Mitarbeitenden der Physiosport AG in Andelfingen im Zwei-Wochen-Rhythmus Übungen zeigen für unterschiedliche Bereiche des Körpers sowie Krankheitsbilder thematisieren. Ihr Ziel ist Prävention.

Ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig, sagt der erfahrene Physiotherapeut. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag tragen zu mehr Gesundheit bei. Dabei müsse nicht einmal geschwitzt werden. «Leichtes Schnaufen» reiche. Im Alltag eingebunden heisst dies, Treppen steigen statt den Lift zu benutzen oder mal eine Haltestelle früher aussteigen.

Onno Moerbeek und seine Frau wanderten vor 20 Jahren in die Schweiz aus. Er hatte davor im «Maggingen von Holland» gearbeitet, also einer bedeutenden Organisation für Sport. Nach zwei Jahren am Spital Frauenfeld wechselte er nach Andelfingen zur Physiosport AG, die er 2011 übernahm. Er vergrösserte den Fitnessbereich und stockte das Personal um zwei auf sieben Stellen auf.

Beruf im Wandel

Sein Werdegang geht einher mit dem Wandel und der zunehmenden Bedeutung der Physiotherapie. Auch schon vor 20 Jahren wurde Physiotherapie vom Arzt verordnet und vom Physiotherapeuten ausgeführt. Im Vergleich



Spitzensportler wollen Stefan Meister und Onno Moerbeek (v.l.) mit der Serie «Fit und Xund» nicht heranzüchten, den Gesundheitsgedanken fördern hingegen schon.

Bild: spa

zu damals sind Physiotherapeuten heute aber vielmehr als Spezialisten für den Bewegungsapparat anerkannt und werden als eine eigene Berufsgruppe um Rat gefragt. Sie entscheiden, was gemacht werden soll, und geben Rückmeldung an den Arzt.

Der zweite wichtige Punkt, der zum Aufstieg der Physiotherapie geführt hat und weiterführen wird, ist, dass die Bevölkerung immer älter wird. Statt Operationen steht die konservative Methode im Vordergrund, um Verbesserungen in Alltagsbewegungen zu erreichen.

Es sind zunehmend Physiotherapeutinnen, die sich diesen Beruf aussuchen. Als Stefan Meister, Onno Moerbeeks Stellvertreter, 2013 die Bachelor-Ausbildung an der Fachhochschule (ZHAW) Winterthur abschloss, seien von 120 Absolvierenden nur fünf Männer gewesen, erzählt er.

Bald mit Filiale

Stefan Meister kann sich vielleicht schon bald Filialeleiter nennen. Denn Onno Moerbeek denkt laut über eine Erweiterung im geplanten Neubau von «bi de Lüüt» in Dachsen nach. Damit

würde die Zahl der Physiotherapiestellen im Weinland auf 17 (!) ansteigen. Grössere Praxen wie in Andelfingen gibt es in Henggart und Marthalen.

Stefan Meister widmet sich in den ersten drei «Fit und Xund» dem Joggen. Für Neueinsteiger sei dies eine gute Möglichkeit, ein neues Hobby anzufangen. Aber auch routinierte Läuferinnen und Läufer könnten profitieren und dadurch einen effizienteren Stil mit weniger Belastung lernen. Danach kommt der Rücken dran mit einem Abschlussvortrag (14. Juni) über die Wirbelsäule mit Arzt Urs Gehrig. (spa)