

16/17

// Migros // Nachhaltigkeit // Medbase

medbase

GESUND WERDEN UND BLEIBEN



Wer krank ist, geht zum Arzt. Wer gesund werden und es bleiben will, zu Medbase, dem jüngsten Migros-Engagement im Gesundheitsbereich. Wie Suzanne Thörig. Die 42-Jährige hat ihre schwere Schulterverletzung von vor drei Jahren überwunden und trainiert wieder intensiv. Ihr nächstes Ziel: der Triathlon in Locarno.//

Winterthur, gleich hinter dem Bahnhof. Im Migros-Fitnesszentrum schwitzen an diesem Donnerstagnachmittag nur wenige. Zu schön ist das Wetter. Eine von jenen, die trotzdem am Trainingsplan festhalten, ist Suzanne Thörig. Die 42-Jährige trainiert, als ob nie etwas gewesen ist. Dabei ist sie vor drei Jahren, kurz nachdem sie ihre langjährige Motocrosskarriere an den Nagel gehängt hatte, vom Velo gestürzt und musste sich an der Schulter operieren lassen. «Dass ich wieder voll fit bin, verdanke ich meinem Willen. Und Medbase», sagt sie.

Medbase ist keine Wunderpille, sondern ein Gesundheitsdienstleister, an dem die Migros seit Ende 2010 beteiligt ist und der sieben Gesundheitszentren in unmittelbarer Nachbarschaft zu Migros-Fitnesszentren betreibt (siehe Box). Medbase steht für einen neuen Behandlungsansatz: «Früher behandelte man Patienten, um die Folgen einer Krankheit oder eines Unfalls zu beheben», erklärt Rolf Bossert, Geschäftsleiter von Medbase Winterthur und selber Physiotherapeut. «Heute überlegen wir uns, was wir tun können, damit es erstens nicht so weit kommt und zweitens Rückfällen vorgebeugt werden kann.» Ein wichtiges Standbein von Medbase ist deshalb die Gesundheitsvorsorge. Was idealerweise mit einem Check-up im Gesundheitszentrum beginnt, wird unter anderem in den Bereichen Bewegung und Entspannung im Fitnesszentrum gleich nebenan umgesetzt.

Werden Leute dennoch krank oder verunfallen, so wie Suzanne Thörig, unterstützt Medbase sie mit ihrem interdisziplinären Team von Ärzten, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen, Osteopathen und Spezialisten

in traditioneller chinesischer Medizin, medizinischen Masseuren sowie Sportlehrern. «Damit sie schnell gesund werden und es auch bleiben.» Um das zu erreichen, arbeitet das Team von Medbase Tür an Tür intensiv mit dem Fitnesspark der Migros zusammen. «Wir haben das Wissen und die Erfahrung im medizinischen Bereich», erklärt Bossert. «Die Migros verfügt über eine ausgezeichnete Infrastruktur und Fachkenntnis in den Bereichen Fitness und Wellness. Wir ergänzen uns perfekt.»

AUF DIE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN

Es war genau diese Kombination, die Suzanne Thörig überzeugte. Nicht nur, weil die Therapeuten auf die gesamte Infrastruktur im Fitnesszentrum zugreifen und damit eine viel grössere Palette an Übungen machen können als in normalen Praxen. «Ich wollte auch während der Therapie mein Fitnesslevel halten können und dort, wo meine Schulter nicht betroffen war, weiter auf meinem Niveau trainieren», erzählt sie.

«Unsere Ziel ist es, unsere Patienten zu ihrer ursprünglichen Lebensqualität zurückzuführen oder gar noch ein wenig darüber hinaus», erklärt Rolf Bossert. «Wir wollen auch zeigen, was sie langfristig tun können für Gesundheit und Wohlbefinden, etwa durch regelmässige Bewegung und Entspannung im Fitnesszentrum. Damit die Aktivitäten gut auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten abgestimmt sind, arbeiten wir Hand in Hand mit den Fachleuten des Fitnesszentrums zusammen.»

Bei Suzanne Thörig tauschten sich der Physiotherapeut und der für sie zuständige Trainer im Fitnesszentrum von Beginn weg regelmässig aus. «Wenn ich merkte, dass mir Übungen nicht gut tun,

schaute ich mir das alles zusammen an und passte das Training an.» Selbst als dann nach einem Jahr die eigentliche Therapiephase abgeschlossen war und Suzanne Thörig nur noch im Fitnesszentrum trainierte, brach der Kontakt zum Physiotherapeuten nicht ab. «Weil die ja im Zentrum untergebracht sind, läuft man sich immer wieder über den Weg. Es ist gut zu wissen, dass ich immer schnell fragen kann, wenn ich das Gefühl habe, etwas läuft nicht so gut.»

Führt diese massgeschneiderte Therapie nicht zu viel höheren Kosten für das sonst schon so stark belastete Gesundheitswesen? Nein, sagt Rolf Bossert, der selber Physiotherapeut ist und Medbase mitbegründet hat. Die Krankenkassen und Unfallversicherungen vergüten Medbase im Rahmen ärztlich verordneter Therapien keine überdurchschnittlichen Behandlungskosten. «Wir bieten nicht mehr Leistung, sondern optimale, auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnittene Angebote in einem anspruchsvollen Umfeld», sagt Bossert. «Das führt zu sehr guten und vor allem nachhaltigen Resultaten. Dies nicht zuletzt, weil bei unserem Ansatz die Motivation der Patienten, selber etwas zu tun, höher ist. Von der Förderung der Selbstverantwortung ist Medbase überzeugt.»

WISSEN UND ERFAHRUNG

Wie bei Suzanne Thörig. Heute, drei Jahre nach ihrem Unfall, hat sie in der Schulter wieder die volle Belastbarkeit. Das ist wichtig, denn sie trainiert für einen nächsten Triathlon. Dass sie es so weit geschafft hat, macht sie stolz: «Nach der Operation war es nicht klar, ob ich das schaffen würde. Hätte ich nur das gemacht, was der Arzt mir verschrieben hat, könnte ich meinen Arm zwar gut bewegen, aber nicht mehr so wie früher. Doch das reicht mir nicht.»//



Dass Suzanne Thörig sich so gut von ihrem Unfall erholt hat, verdankt sie der engen Zusammenarbeit ihres Therapeuten Rolf Bossert von Medbase mit dem Personal Trainer Marco Huser vom Migros-Fitnesspark.



MEDBASE UND MIGROS

«Täglich besser leben» – diesem Grundsatz hat sich die Migros verpflichtet. Weil Leben weit mehr als gesund Essen ist, hat sie sich im Dezember 2010 am Gesundheitsdienstleister Medbase beteiligt. So wie in Winterthur gibt es noch 6 weitere Medbase-Gesundheitszentren: in Bern, Greifensee, Olten, St. Gallen, Zürich Münstergasse und Zug.

10/11

// Migros // Nachhaltigkeit // Medbase



GESUND WERDEN



UND BLEIBEN

Wer krank ist, geht zum Arzt. Wer gesund werden und es bleiben will, zu Medbase, dem jüngsten Migros-Engagement im Gesundheitsbereich. Wie Suzanne Thörig. Die 42-Jährige hat ihre schwere Schulterverletzung von vor drei Jahren überwunden und trainiert wieder intensiv. Ihr nächstes Ziel: der Triathlon in Locarno.//