

Region

«Der Aufenthalt im Freien stärkt die Psyche»

Männedorf Stretching auf einer Bank am See oder Gleichgewichtsübungen beim Spaziergang durch die Gemeinde – Fitnesstrainerin Monika Schweizer arbeitet mit ihren Patienten an ganz alltäglichen Orten.

Andrea Baumann

«Und den Arm weit nach hinten strecken», sagt Monika Schweizer, zeigt es vor und atmet dabei hörbar ein und aus. Vor ihr sitzt Theo Fierz*. Konzentriert macht er die Übung nach. «Der Blick begleitet die Hand», fährt Schweizer mit ruhiger Stimme fort. Fierz schaut dabei erst zum Zimmerberg, dann zur Stäfner Schiffsstation, zum Gasthof Schützenhaus. Denn das Gymnastikstudio von Schweizer liegt unter freiem Himmel. Dies jahrein, jahraus.

«Kraft und Fitness in der Natur tanken» ist der Slogan der Instruktorin aus Männedorf. Bei Fierz steht aber noch anderes im Vordergrund: das Gleichgewicht trainieren und Sicherheit in alltäglichen Bewegungsabläufen erlangen – um damit seine Krankheit in Schach zu halten.

Lange ohne Diagnose

Fierz leidet an Parkinson. Das zeigt sich etwa am Zittern in der rechten Hand. Mit dem Symptom verbinden denn auch die meisten Menschen die Krankheit. Aber auch nächtliche Atemaussetzer machen dem 75-Jährigen zu schaffen. Dagegen soll die eben ausgeführte Übung helfen. «Sie bewirkt, dass sich der Brustraum weitet und sich dadurch die Atmung verbessert», erklärt Schweizer.

Die Krankheit begleitet Fierz schon länger. «Mit 56 habe ich festgestellt, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist.» Er, schon immer sportlich, konnte das Bein auf einmal nicht mehr wie gewohnt über den Velosattel schwingen. Dann liess auch sein Geruchssinn nach. Erst aber die Steifigkeit führte nach mehr als drei Jahren zur Diagnose. «Als etwas vom Ersten habe ich zu hören bekommen, dass Parkinson unheilbar ist», sagt er. Doch Fierz will sich so einfach nicht geschlagen geben. Er informiert sich laufend über die Krankheit und probiert stets, das Beste aus der Situation zu machen. Dazu gehört eben – unter anderem – auch das Training zweimal pro Woche bei Monika Schweizer. Denn «ohne Bewegung wäre ich ein Rollstuhlkandidat», ist Fierz überzeugt.

Unsichere Patienten

Ebenfalls zweimal wöchentlich erhält Fierz in einer Zürcher Kli-



Fitnesstrainerin Monika Schweizer bindet ihre Leidenschaft für die Natur in ihre Trainings mit ein. Ihre Patienten trifft die 51-Jährige, egal ob Sommer oder Winter, unter freiem Himmel. Foto: Michael Trost

nik Ergo- und Physiotherapie – dort jedoch meistens in Innenräumen. «Draussen aber bieten Steine, Wurzeln oder unebene Wege eine zusätzliche Möglichkeit, den Gleichgewichtssinn zu trainieren», sagt Schweizer. Dieser ist bei Parkinson oft beeinträchtigt; die Patienten fühlen sich entsprechend unsicher. Wird aber vermieden, sich aus Angst vor Stürzen in schwierigem Gelände fortzubewegen, kommt es immer mehr zum Rückzug in die eigenen vier Wände – und damit zu einer tatsächlichen Abnahme der Gangsicherheit. Aus diesem Grund übt Schweizer mit Fierz das Gehen im alltäglichen Umfeld und verbindet dies mit Stretching sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen an Ge-

ländern, Treppen oder auf Parkbänken.

«Der Aufenthalt im Freien stärkt zudem die Psyche», sagt die 51-Jährige. Der Patient komme in eine Umgebung, wo sich nicht alles um die Krankheit drehe. Zum einen bringe ihn die Natur mit der frischen Luft, den Farben und Tieren auf andere Gedanken. Zum anderen «kommt er unter die Leute». Selbstredend nicht nur unter Leidensgenossen.

Abgestimmte Übungen

Sie achte auf die vorhandenen Ressourcen und fördere vorab diese, sagt Schweizer. Immer wieder fragt sie Fierz, ob er sich wohlfühle. «Die Befindlichkeit kann schnell ändern», erläutert sie. Seit Oktober ist Fierz ihr

Kunde; seit dann bildet sie sich laufend über Parkinson weiter und steht wenn nötig mit Ärzten und anderen Therapeuten in Kontakt. Zudem stimme sie ihre Übungen auf jene aus der Physiotherapie ab. «Zum Wohlbefinden des Patienten tragen aber neben den Ärzten, Therapeuten und meinem Training vor allem auch die Angehörigen und überhaupt das soziale Umfeld bei», stellt sie klar.

Seit 13 Jahren betreibt sie ihre Geschäftsidee. Bis dahin hatte sie als Büroangestellte gearbeitet; doch als «Bewegungsmensch» war sie damit nicht recht zufrieden. Aus diesem Grund machte sie eine Ausbildung zur Erwachsenen-sportleiterin in Nordic Walking und liess weitere im Fitness-

und Entspannungsbereich folgen. Zudem durchlief sie einen viermonatigen Pflegehelferkurs des Schweizerischen Roten Kreuzes mit Praktikum im Stäfner Altersheim Lanzeln. Ihre von den Krankenkassen anerkannten Freilufttrainings bietet sie sowohl jungen Müttern mit Baby im Tragetuch an als auch Menschen mit Beschwerden oder solchen, die aus einem anderen Grund nicht allein losziehen wollen. So habe sie auch schon eine Arbeitslose betreut. «Die Termine für das Training brachten ihr eine Struktur in den Tag, das Draussensein positive Gedanken.»

* Name von der Redaktion geändert. Infos zum Angebot: www.outdoorfitness.ch.

Vom Stellvertreter zum neuen Gemeindeschreiber

Oetwil Der Gemeindeschreiber Sven Alini tritt per Ende Mai ab. Dies schreibt die Gemeinde Oetwil in einer Mitteilung. Alini tritt auf eigenen Wunsch zurück, wie es weiter heisst. Er wird eine neue berufliche Herausforderung annehmen. Alini hatte sein Amt im Jahr 2010 angetreten und in diesen neun Jahren die Verwaltung der Gemeinde geleitet. Mit ihm verliere Oetwil eine ausgezeichnete Fach- und Führungskraft.

Die Nachfolge Alinis ist intern sichergestellt. Die Position des Gemeindeschreibers wird der



Daniel Sommerhalder. Foto: PD

bisherige Stellvertreter, Daniel Sommerhalder, übernehmen. Er tritt sein Amt am 1. Juni an. Sommerhalder ist seit 2001 für die Gemeinde Oetwil tätig. Mit Unterbrüchen leitete er die Finanzabteilung, seit 2013 kombinierte er diese Aufgabe mit jener des stellvertretenden Gemeindeschreibers.

Sommerhalders bisherige Aufgaben übernimmt derweil Monica Cirocco. Zwischen 2008 und 2013 leitete sie bereits die Finanzabteilung der Gemeinde Oetwil. (mps)

Rücktritt aus der Schulpflege

Oetwil Sumru Senn (SVP) ist per Ende April aus der Schulpflege zurückgetreten. Dies gibt die Gemeinde Oetwil in einer Mitteilung bekannt. Senn war seit 2014 Mitglied der Schulpflege. Sie war zuständig für die Schulentwicklung und die Schülerbelange. Der Bezirksrat hat den vorzeitigen Rücktritt angenommen.

Für den vakanten Sitz wird nun eine Ersatzwahl vorgenommen, wie der Gemeinderat weiter schreibt. Wahlvorschläge können dem Gemeinderat Oetwil bis zum 3. Juli unterbreitet

werden. Sie müssen von mindestens 15 Stimmberechtigten unterzeichnet sein. Alle eingereichten Vorschläge werden nach Ablauf der Frist veröffentlicht. Innert einer weiteren Frist von sieben Tagen können Vorschläge zurückgezogen werden, es können aber auch neue eingereicht werden.

Wenn es nur einen Kandidaten gibt, wird Senns Sitz in einer stillen Wahl besetzt. Bei mehreren Kandidaturen findet die Urnenwahl am 1. September statt. (mps)

Anlässe

Tagesausflug auf den Monte Generoso

Stäfa Der Verein für Altersfragen Stäfa organisiert einen Tagesausflug auf den Monte Generoso. Mit der Zahnradbahn fährt die Gruppe durch die Berglandschaft auf den 1704 Meter hohen Gipfel. Das gemeinsame Mittagessen findet im «Fiore di pietra» statt. Die Kosten betragen 80 Franken für Mitglieder mit GA oder Halbtax und 90 Franken für Gäste. Teilnehmende ohne GA und Halbtax zahlen zusätzliche 10 Franken. Im Preis inbegriffen sind die Reise mit dem Bus, Kaffee und Gipfeli, die Zahnradbahnfahrt auf den Monte Generoso sowie das Mittagessen. (red)

Mittwoch, 12. Juni, Abfahrt: 6.45 Uhr, Stäfa Güterbahnhof, Rückkehr: ca. 19.30 Uhr. Anmeldung bis Montag, 27. Mai, an Anna Lehmann, 079 192 41 65, oder annam.lehmann@bluewin.ch.

Spanische Musik auf Harmonium und Orgel

Küsnacht Marc Fitze, Organist der Heiliggeistkirche Bern, wird an einem Harmonium-Orgel-Konzert der katholischen Kirche St. Georg ein Programm mit spanisch inspirierten Werken von Almagro, Lefébure-Wely, Karg-Elert und Ravel präsentieren. Den Höhepunkt wird dessen berühmter «Boléro» in einer Fassung für Orgel bilden. Anschliessend werden spanischer Wein und Tapas im Pfarreizentrum offeriert. (red)

Sonntag, 26. Mai, 17 Uhr, katholische Kirche St. Georg, Küsnacht.

Ein Open Air für Blaskapellen

Hombrechtikon Am Sonntag findet in Hombrechtikon ein Blaskapellen-Open-Air statt. Ab 9.30 Uhr ist die Festwirtschaft im Gartenbeizli Hasel am Lützelsee geöffnet. Es spielen ab 10 Uhr die Eulach Musikanten von Winterthur, ab 12 Uhr die Leutschner Buebe von Freienbach und ab 14 Uhr die Lützelsee Musikanten von Hombrechtikon. Der Anlass findet nur bei trockener Witterung statt. (red)

Sonntag, 26. Mai, ab 9.30 Uhr, Lützelsee, Hombrechtikon. Der Anlass findet nur bei guter Witterung statt. Auskunft über die Durchführung via Telefon 1600, Rubrik Vereine.

Farbkompositionen im Keramik-Stall

Küsnacht Die Malerin Verena Mandioni stellt ihre von der Natur inspirierte Malerei im Keramik-Stall Küsnacht aus. Meist bestehen die Bilder der Küsnachter Künstlerin aus abstrakten Farbkompositionen. Die Vernissage findet in Anwesenheit Mandionis statt. (red)

Vernissage: Dienstag, 28. Mai, 17 bis 20 Uhr, Keramik-Stall, General-Guisan-Strasse, Forch.

Frühlingskonzert in der Kirche

Küsnacht Die Harmonie Eintracht Küsnacht spielt heute Abend im katholischen Pfarreizentrum ihr traditionelles Frühlingskonzert. Das Motto des Abends lautet «Hek unter Strom». (red)

Freitag, 24. Mai, 20 Uhr, katholisches Pfarreizentrum Küsnacht.