

# sportmed news

Gesundheit, ganzheitlich gedacht in Cham.



**Nach einer äusserst gelungenen Premiere  
in Heerbrugg eröffnet medfit in Cham  
gemeinsam mit Aurum und swissbiomechanics  
sein zweites Sportmedizinisches Zentrum.**



## Interview



**Peter Roth**  
**medfit**  
Inhaber und CEO  
der medfit AG



**Dominik Sümmerer**  
**Aurum**  
Personal-Trainer und  
Filialleiter Aurum Cham



**Christian Kryenbühl**  
**swissbiomechanics**  
CEO swissbiomechanics

### Wie würdet ihr eure Unternehmen einem Laien oder einer Laiin in wenigen Sätzen vorstellen?

**Peter** Wir sind Gesundheitsdienstleister im Bereich der Paramedizin und Medizin mit mittlerweile 9 Standorten. Da punkten wir mit Leistungen von Physiotherapie und Osteopathie bis hin zu Massagen und Komplementärmedizin - und was wir selbst nicht anbieten, bieten wir zusammen mit Partnerinnen und Partnern an. Dabei setzen wir auf Holokratie: Die einzelnen Standorte agieren als Unternehmen im Unternehmen. Trotzdem können alle auf dasselbe zentralisierte Backoffice zählen. Das entlastet - zusammen mit der Digitalisierung, die wir wo immer möglich nutzen - unser Personal an der «Front»; so haben sie mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten.

**Dominik** Aurum ist ein Ganzkörper-Krafttraining, das auf ein Mikrostudio-Konzept mit Personal Trainer setzt. Unsere topmodernen Geräte ermöglichen dabei eine spezielle Art des Trainings - ich erkläre es meist anhand folgenden Beispiels: Stell dir vor, du packst das Gewicht, das du maximal stemmen magst, auf die Hantel. Unsere Maschine kannst du dir dabei als Trainingspartner vorstellen, der bei jeder Wiederholung ein wenig Gewicht runternimmt, sodass du komplett an deine Grenze kommst. Und das Coole ist, das ist jedermanns und jederfruas eigene Grenze - egal ob Profisportlerin oder blutiger Anfänger im Rentenalter, alle geben ihre 100%. Und die erreichen sie dank unserer Methoden deutlich schneller.

**Peter** Wenn ich ergänzen darf: Es ist ein hochintensives Training, isokinetisch mit intermuskulärer Koordination - man kommt so viel schneller an seine Erschöpfungsgrenzen. Ich weiss noch, nach meinem ersten Training hätte ich mich dafür verfluchen können, dass ich einige Kilometer vom Studio entfernt geparkt habe - ich wusste beim besten Willen nicht, wie ich's zum Auto schaffe (lacht.)

**Christian** Wir sind ETH Spin-Off und Familienbetrieb zugleich und bringen über 60 Jahre Erfahrung rund um den Fuss mit. Bei uns verschmelzen Innovation und Forschung mit Tradition und Handwerk. Die zu behandelnde Person steht stets im Mittelpunkt und wir suchen mit Analyseverfahren aus dem Bereich der Biomechanik nach den Ursachen von Problemen - diese gehen wir dann mit Masslösungen rund um den Fuss an. Das können Masseinlagen oder massgefertigte Schuhe sein; das sind sogenannte individuelle Laufsysteme, die perfekt auf die Gegebenheiten beim Individuum abgestimmt sind.

### Die Zusammenarbeit eines Fitness-Studios und einer Physiotherapie liegt nahe - aber wie siehts bei Fusspezialistinnen und -spezialisten aus? Inwiefern bringen diese eure Trainerinnen und Therapeuten weiter? Und wie profitieren Menschen aus dem Bereich der Biomechanik von deren Fachwissen?

**Peter** Genau wie Bäume meist von der Wurzel her krank sind, liegen viele Ursachen menschlicher Gebrechen in den Füßen. Dadurch, dass wir heutzutage einen Grossteil unserer Zeit sitzend verbringen - und unsere Füsse nach wie vor aufs Stehen und Gehen ausgelegt sind - wird die Fussmuskulatur schwächer. Das Schuhwerk und Änderungen im Ernährungsverhalten tragen ihr Übriges dazu bei, dass versteckte Probleme an den Füßen zunehmen.

Oftmals kommen Menschen mit Problemen zu mir, deren Ursprung eigentlich in den Füßen liegt.

Ein aktuelles Beispiel: Eine Person kam zu mir wegen Hüftschmerzen - leidet aber an einer Fehlstellung der gesamten Beinachse. Sie hat einen Knicksenkfuss, weshalb der Unterschenkel nach aussen und der Oberschenkel nach innen rotiert. Dementsprechend hat sie enormen Zug auf dem Gesäss - und der verursacht die Schmerzen. Die hat sie bisher trotz 2 Jahren Physiotherapie nicht weggekriegt. Natürlich könnte ich Symptombehandlung machen und bei Dawos - Da wo's wehtut - ansetzen; das ist aber nicht unser Anspruch. Wir handeln und denken ganzheitlich, wir suchen die Ursache. Und die liegt tatsächlich oft in den Füßen. Deshalb macht es Sinn, Fuss-Spezialistinnen und -Spezialisten mit an Bord zu

«Ich erhoffe mir, dass wir mittel- bis langfristig zur Ansprechperson Nr. 1 für Beschwerden am Bewegungsapparat werden in der Region.»

**Christian Kryenbühl**

«In der interdisziplinären Zusammenarbeit liegt der grosse Mehrwert für unsere Kundschaft. Wir leisten aufgrund unseres Backgrounds einen Beitrag mit einer differenzierten Blickweise aufs Problem.» **Peter Roth**

haben, die ihre Sicht der Dinge einbringen. Und zwar eine biomechanische, keine orthopädische - denn diese setzt im Gegensatz zur Orthopädie nicht bloss auf passive Unterstützung wie eine Einlage, die den Fuss noch träger macht, sondern geht das Problem auch aktiv mit Training an.

In der interdisziplinären Zusammenarbeit liegt der grosse Mehrwert für unsere Kundschaft. In Heerbrugg, wo wir zusätzlich sogar noch einen Arzt vor Ort haben - etwas, das ich mir auch für Cham wünschen würde - kommt es vor, dass eine Patientin oder ein Patient gleichzeitig vom Arzt, Physio, Biomechanikerin und Fitness-Experten begutachtet wird. Der Austausch, der dabei stattfindet, ist enorm wertvoll; denn jede und jeder leistet aufgrund des eigenen Backgrounds einen Beitrag mit einer differenzierten Blickweise aufs Problem.

**Dominik** Die Dysbalancen, welche in der biomechanischen Analyse festgestellt werden, können bei uns weiter ausgeglichen werden - wobei wir teilweise auch Dysbalancen bei Trainierenden feststellen und diese dann an swissbiomechanics verweisen. Denn auf unseren Geräten sieht man nicht nur den gesamten Kraftaufwand, sondern auch die Kraftverteilung. Da kann es dann sein, dass zum Beispiel an der Legpress eine Verteilung von 40/60 erkennbar ist. Dann können wir zusammen mit den Physios und den Biomechanikerinnen dafür sorgen, dass mit Training und Hilfsmitteln die Kraft gleichmässig verteilt ist - mit positiven Auswirkungen wiederum für den gesamten Bewegungsapparat.

**Peter** Mit unserem Inbody900 sehen wir nicht nur die Dysbalancen, sondern auch die Verteilung von Muskeln und Fett. Das ist einerseits eine Hilfe für uns, aber vor allem auch eine Motivationsquelle für unsere Kunden - sie haben konkrete Anhaltspunkte, anhand derer sie ihren Fortschritt nachvollziehen können.

**Dominik** Genau, meist hat man dazu ja sonst nur den Spiegel. Und der ist nicht wirklich verlässlich. Hier siehst du aber schwarz auf weiss - beziehungsweise grün auf schwarz bei uns (lacht.) - deine Entwicklung. Das gibt dank der regelmässigen Überprüfung zudem auch Anhaltspunkte, um an der Ernährung zu schrauben.

**Christian** Ich antworte mit einem Beispiel: Ein Patient geht zur Physio, hat dort ein Anamnesegespräch, es wird erkannt, dass die Beweglichkeit im Sprunggelenk rechts eingeschränkt und zudem eine muskuläre Dysbalance vorhanden ist. Er wird dann, einer gängigen Physioverordnung entsprechend, neun Mal behandelt. Der Therapieerfolg bleibt aber aus, respektive ist nicht so gross, wie erhofft. Also kommt dieser Patient zu uns zur Analyse und da helfen uns die Vorinfos aus der Physio sehr. Gleiches gilt auch

für Aurum und die Infos zu Kraft-Dysbalancen, welche sie uns liefern. Der Vorteil am Konzept, das wir mit den Sportmedizinischen Zentren verfolgen, ist, dass dieser Informationsaustausch viel regelmässiger und effizienter stattfindet. Und dass die Möglichkeit besteht, bei Untersuchungen gewisser Patienten sogar zusammenzuarbeiten - und da sind die Perspektiven eines Physios oder einer Bewegungswissenschaftlerin wertvoll, da der Blickwinkel nicht genau derselbe wie unser aus der Biomechanik ist. Der Blick und die Zusammenarbeit über den Tellerrand hinweg kommt uns allen zugute - und nicht zuletzt den zu behandelnden Personen.

### Peter, wieso holt sich Medfit genau Aurum als Partner ins Boot?

Das Konzept hat mich überzeugt: Mit dem Mikrostudio-Ansatz und der 1:1-Betreuung steht der einzelne Kunde, die einzelne Kundin im Zentrum - wie bei uns in der Physiotherapie. Und mit den technischen Möglichkeiten zur Behebung von Dysbalancen oder dem Inbody-System zur genauen Erfassung des Fortschritts bietet Aurum einen Mehrwert, den man vielerorts vermisst.

### Zeigt dir deine langjährige Erfahrung im Physiobereich eine Zunahme an Fussproblemen in der Gesellschaft? Oder woher rührt die Idee, sich mit Fuss-spezialistinnen und -Spezialisten zusammenzutun?

Ich denke und handle ganzheitlich - vor 20 Jahren wie auch heute. Schon an meinem ersten Tag als Physio war mir klar: Dawos (Anm.: Da wo's wehtut) ist meist nicht der Grund für die Schmerzen. Vielfach liegt eine Ursache-Folge-Kette zugrunde. Diese versuche ich aufzudecken und den Blick dafür auch in meiner Dozententätigkeit an die Physios von morgen zu vermitteln: Der Mensch ist nicht ein Fuss, der Mensch ist nicht eine Hüfte, der Mensch ist ein Ganzes - und sollte als solches betrachtet werden. Klar, heute hat man vielleicht einen Knicksenkfuss und sonst keine Probleme - aber nur deshalb muss man doch nicht warten, bis daraus ein Hüftproblem entsteht; da setzen wir an. Es hat also weniger mit Erfahrung oder einer Entwicklung zu tun, sondern mehr mit unserer Behandlungsphilosophie.

Sowohl das stationäre Training an Geräten, wie es bei Aurum praktiziert wird, als auch das passive Unterstützen der Füsse mit Einlagen, wie sie swissbiomechanics herstellt, stehen eigentlich im Kontrast zur physiotherapeutischen Herangehensweise mit dreidimensionalem Training und aktivem Formen der Füsse. Inwiefern könnten philosophisch - ideologische Differenzen ein Problem darstellen oder einen Mehrwert bieten?

**Christian** Da muss ich vielleicht erst mal den Unterschied zwischen der klassischen orthopädischen Arbeit und der Biomechanik ausführen: Der klassische technische Orthopäde fertigt seine Lösungen anhand eines statischen Abdrucks, während wir Biomechaniker die gesamte Bewegungskette unter die Lupe nehmen: Von der Fussstellung über die Position des Sprunggelenkes und der Knieachse bis hin zur Beckenstellung und dem Rücken - und das auch in Bewegung. Aufgrund dieser Analysen entwickeln wir dann unsere Masseinlagen. Diese unterscheiden sich übrigens je nach Sportart und/oder Beschwerden im Material. Was allen gemein ist, ist das wir dabei auf sehr bewegliches Material setzen. Das hat den Hintergrund, dass wir die natürliche Fussfunktion aufrechterhalten und gleichzeitig in gewissen Bereichen die Muskeln des Fussbetts stärker aktivieren wollen - es geht also nicht um passives Abstützen, sondern um aktives Training der für die Fehlstellung verantwortlichen Muskulatur.

Mit unserem biomechanischen Ansatz stossen wir bei Physiotherapeutinnen und -Therapeuten auf offene Türen. In unseren Analysen decken wir regelmässig auch funktionelle oder Kraft-Defizite auf - das sind Erkenntnisse, die auch für die Physiotherapie einen Mehrwert bringen. Deshalb ist auch die Kooperation mit medfit und Aurum so spannend für uns: denn wir wissen, dass die zu behandelnde Person danach zusammen mit unserer Masslösung und dem Training respektive der Behandlung durch unsere Partnerinnen und Partner das Optimum aus unserer Analyse heraus holen kann. Wir profitieren alle in einer Wechselwirkung voneinander: Sei es, wenn bei Aurum ein Kraftdefizit erkannt wird, ist es für uns wertvolles Vorwissen, wenn diese Person dann in die Analyse kommt. Und umgekehrt können wir Menschen zur Bestätigung einer vermuteten und Bekämpfung einer existierenden Dysbalance vorbeischieken.

**Dominik** Wir sehen unsere Trainingsweise nicht in einem Widerspruch, sondern vielmehr als die perfekte Ergänzung. Im dreidimensionalen Physiotraining liegt der Fokus ja hauptsächlich auf der Bewegung und nicht dem Gewicht. Bei uns kannst du dann im statischen Training die



## Interview

«Dass so ein breites Publikum auf Aurum setzt, liegt meines Erachtens auch am 1:1 Training. Ausserdem ist das Training halt auch einfach viel effizienter - im Schnitt dauert ein Training 20 Minuten.»

**Dominik Sümmerer**

Bewegung weiter trainieren und mit mehr Gewicht arbeiten, um so auch mehr Kraft aufzubauen.

**Peter** Genau, eine gewisse Grundkraft ist unabdingbar. Weil wir so viel Zeit sitzend verbringen, verkümmert die Muskulatur ein Stück weit. Ich würde behaupten, mindestens 50% aller Rückenschmerzen kommen von zu wenig - und nicht zu viel - Belastung der Rückenmuskulatur. Es nützt nichts, wenn man die Bewegung zwar perfekt trainiert hat, aber keine Kraft hat - und umgekehrt erst recht nicht. Da ergänzen wir uns super.

### Dominik, an wen richtet sich denn Aurum?

Klar, viele sind aus gesundheitlichen Gründen bei uns - sei's zur Rehabilitation, sei's zur Schmerzprävention - und damit meist im Altersbereich 50+. Dennoch reicht die Spannweite bei uns weiter; unsere jüngste Kundin ist 18, unser ältester Kunde 85. Auch die «ganz normalen» Fitnessgängerinnen und -gänger, die Muskeln aufbauen oder ihr Übergewicht in den Griff bekommen wollen, trainieren bei uns. Und selbst Personen aus dem Profisport integrieren das Training in ihren Plan, weil sie effektiv an ihre Leistungsgrenze kommen können. Selbstverständlich sieht das Training da dann ganz anders aus, als wenn jemand mit Arthrose oder Osteoporose bei uns trainiert. Aber die hochflexibel einstellbaren Maschinen bei uns machen das möglich.

Dass so ein breites Publikum auf Aurum setzt, liegt meines Erachtens auch am 1:1-Training. Denn die Hemmschwelle, wenn man sich in seinem Körper nicht wohlfühlt, liegt dadurch viel tiefer - es ist nicht so eine «Fleischschau» wie im klassischen Fitness. Ausserdem ist das Training halt auch einfach viel effizienter - im Schnitt dauert ein Training nur 20 Minuten. Das spricht zusammen mit dem privaten Setting Menschen an, die nicht in ein normales Fitnessstudio gehen würden.

### Christian, was verbindet eure drei Firmen?

Wir alle legen nebst der Behandlungsqualität auch viel Wert auf die Beziehungsqualität mit unserer Kundschaft. Wir alle arbeiten ganzheitlich. Und wir alle wollen Ursach-Folge-Ketten aufdecken und durchbrechen - mit dem Dysbalance-Training bei Aurum, mit dem multiperspektivischen Blick von swissbiomechanics und unserem ganzheitlichen medfit-Ansatz wollen wir alle den grösstmöglichen Nutzen für unsere Patientinnen und Patienten; einen Nutzen vom Ganzen, aber auch einen Nutzen von jedem einzelnen Teil davon.

### Peter, wie wirkt sich der Zusammenschluss auf euren Aufwand aus; erschwert das nicht die administrative Seite eures Geschäfts?

Nein, schlussendlich ist es weder mehr noch weniger Aufwand. Aber: effizienter. Denn im Austausch mit Expertinnen und Experten anderer Fachgebiete kommt man auf andere Gedanken und Ansätze, die der zu behandelnden Person weiterhelfen könnten. Statt - wie es böse Zungen nennen - Gesundheitstourismus, der Leute auf eine Spezialisten-Odyssee schickt und aufgrund mangelnder Kommunikation unter der Expertenschaft die Ganzheitlichkeit vermissen lässt, gibt es das bei uns aus einer Hand, ohne langes Hin und Her.

### medfit war bisher exklusiv in der Ostschweiz vertreten - welche Überlegungen stecken hinter dem neuen Standort in der Zentralschweiz?

Die Standortwahl hängt bei uns von extrem vielen Faktoren ab, natürlich sind auch wirtschaftliche dabei. Wann immer möglich, führen wir mehrere Disziplinen zusammen, was wiederum mehr Faktoren, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden, mit sich bringt. Nicht zuletzt spielen die Personen eine wichtige Rolle. Aber vereinfacht könnte man festhalten: Wir wählen nicht erst den Standort und schauen dann, wie wir dorthin kommen, sondern betrachten Bestehendes - Gelegenheiten wie Nachfolgeregelungen zum Beispiel - und schauen dann, ob das zu uns und unserem Konzept passen könnte. Was uns immer wichtig ist, sind Faktoren wie die Frequentation des Standortes, die Erreichbarkeit, die Anbindung an ÖV, die Verfügbarkeit von Parkplätzen und die richtigen Partnerinnen und Partner für den richtigen Ort zu finden.

### Was zeigen euch die Erfahrungen am Standort Heerbrugg? Ist eine ähnliche Entwicklung in Cham denkbar?

Die Resonanz in Heerbrugg war und ist überwältigend - stell dir vor, am Tag der offenen Tür in Heerbrugg hatten wir über 700 Besuchende! Ganzheitliche Konzepte und kurze Wege scheinen den Zeitgeist zu treffen und ein Bedürfnis zu decken - und dementsprechend die Zukunft prägen. Daher denke ich, ist auch in Cham eine durchaus positive Entwicklung zu erwarten.

### Wann und wie feiert ihr Eröffnung? Ist etwas geplant?

Am Montag, 3. April, können wir die Lokalität beziehen und bereits zu behandeln beginnen - feiern werden wir aber einen Monat später, am Samstag, 13. Mai, mit einem Tag der offenen Tür.

### Habt ihr konkrete Ziele, die mit Cham erreicht werden sollen?

**Christian** Unser oberstes Ziel an jedem Standort ist immer das Wohl der Patientinnen und Patienten. Mit diesem innovativen Konzept erhoffe ich mir jedoch auch, dass wir in der Region mittel- bis langfristig zum Ansprechpartner Nr. 1 für Beschwerden am Bewegungsapparat werden.

**Peter** Ich wünsche mir für die Zukunft, dass der Standort Cham, der heute 5 Physios beheimatet, wachsen kann und 6 oder 7 Physios vor Ort haben wird. Dies nicht vor einem finanziellen Hintergrund, sondern wiederum meiner ganzheitlichen Blickweise geschuldet: Wenn wir trotz Fachkräftemangel in der Branche unsere Mitarbeitenden nicht nur halten können, sondern sogar noch neue dazuholen können, zeigt mir das, dass wir als Arbeitgeber einen guten Job machen. Dass die Mitarbeitenden zufrieden sind, gerne bei uns arbeiten. Denn auch das kommt letztendlich den Patientinnen und Patienten zugute.



Ganzheitlicher Gesundheitsdienstleister im medizinischen und paramedizinischen Bereich mit Fokus auf Physiotherapie und Osteopathie.



ETH Spin-off mit 60+ Jahren Erfahrung in massgeschneiderten, innovativen Lösungen rund um den Fuss.



Ganzkörper-Krafttraining, das auf ein Mikrostudio-Konzept mit Personal Trainer setzt und die Trainingseffizienz maximiert.