

# In Uster arbeiten GC und FCZ zusammen

**Uster** Früher standen sie auf dem Fussballfeld noch auf gegnerischen Seiten. Heute spannen sie zusammen, um sich für die Gesundheit ihrer Klientel zu engagieren.

## Karin Sigg

«Manchmal sind es Details, die für den Erfolg entscheidend sind»: Als langjährige Profi-Fussballerin weiss Anna Blässe, wie man die persönliche Leistungsfähigkeit optimiert.

Seit 2022 spielt die Deutsche für das Frauenteam des Grasshopper Clubs Zürich (GC). Ausserdem steht sie neu als Trainerin im Gesundheitszentrum Fritz bewegt mich in Uster im Einsatz. Das Brisante daran: Ihr Chef ist Stefan Rausch, der ehemalige medizinische Leiter des FC Zürich.

GC und FCZ unter einem Dach? «Die Rivalität der beiden grossen Zürcher Vereine beschränkt sich auf Ultras, also extreme Fans», erklärt Anna Blässe. Stefan Rausch kennt sogar viele Fussballer, die schon in beiden Klubs spielten. «Der Wettstreit zwischen Anna und mir beschränkt sich auf freundschaftliche Frotzeleien nach einem Derby», erzählt er schmunzelnd.

Zweimal gewann Anna Blässe die Uefa Women's Champions League, siebenmal die deutsche Meisterschaft sowie neunmal den DFB-Pokal. Für die deutsche Frauen-Nationalmannschaft durfte sie 27 Länderspiele bestreiten. Während 15 Jahren spielte sie ununterbrochen für den VfL Wolfsburg und bestritt insgesamt 349 Pflichtspiele.

Der 40-jährige Stefan Rausch hat nach seinem Master-Abschluss in Physiotherapie 2013 in verschiedenen Sportkliniken und Rehabilitationszentren in der Schweiz gearbeitet und gehört dem Vorstand der Swiss Group of Rehabilitation and Training (Sart) an. Von 2009 bis 2016 war er Physiotherapeut und Leiter der medizinischen Abteilung des FCZ.

Stefan Rausch ist offiziell nicht mehr für den FCZ tätig und arbeitet im Vollzeitpensum als Geschäftsführer und Physiotherapeut von Fritz bewegt mich. Vereinzelt lassen sich in

ihrer Saisonpause jedoch auch weiterhin von Rausch behandeln. Er lässt sich entlocken, dass er auf Mandatsbasis für Paracelus Recovery eine gut betuchte Klientel betreut. Dazu gehören Scheichs, Prinzessinnen und Rockstars.

## Profiwissen auf die Basis heruntergebrochen

Heute liegt die eigentliche Passion der beiden Sportgrössen jedoch darin, Herrn und Frau

## «Die Schweiz hinkt dem internationalen Frauenfussball 20 Jahre hinterher.»

**Anna Blässe**  
Profi-Fussballerin

Schweizer für einen gesunden und aktiven Lebensstil zu begeistern. Oft kommt jemand aufgrund einer Verletzung oder einer anderen medizinischen Defizitsituation zu Stefan Rausch, um sich behandeln zu lassen.

Physio und Krafttraining arbeiten Hand in Hand für das Ziel, den Patienten wieder in einen schmerzfreien Alltag zu entlassen. «Viele Klienten sind dann so begeistert von der neuen Lebensqualität, dass sie weiterhin bei uns trainieren», erklärt er mit Feuereifer. Viele finden aber auch zur Prävention ins Gesundheitszentrum, um schon gar nicht erst in der Physiotherapie zu «landen».

## Diskrepanz im Profi-Fussball

In Deutschland lebte Anna Blässe vom Profi-Sport. In der Schweiz



Anna Blässe und Stefan Rausch engagieren sich für die Gesundheit ihrer Klientel. Foto: Karin Sigg

ist dies noch nicht möglich – während ein männlicher Fussballspieler mit dem Leistungsausweis von Anna Blässe sein Pensum mehr als ausgefüllt hätte. «Die Schweiz hinkt dem internationalen Frauenfussball noch immer 20 Jahre hinterher.»

Die Profi-Sportlerin führt dies auf einen Strukturfehler zurück, denn die finanziellen Mittel wären vorhanden. «Die Infrastruktur sowie die Trainingsbedingungen sind nicht optimal», bringt sie es auf den Punkt.

Dass sie sich nun auf ein zweites Standbein konzentriert, ist auch ihr persönlicher strategischer Entscheid: «Mit meinen 36 Jahren bin ich am Ausgleiten meiner Karriere.» Durch die nahen Anreisewege zu Spielen in der Schweiz sei die Doppelbelastung von Beruf und Profi-Sport gut unter einen Hut zu bringen.

«Und durch die Flexibilität meines Arbeitgebers», ergänzt sie.

Es sei nie ihr Ziel gewesen, Profi-Fussballerin zu werden, das habe sich so ergeben: «Der Spass am Spiel war meine Motivation.» Das war auch der Grund, weshalb sie in früheren Jahren eine Ausbildung als Wirtschaftsfachwirtin und später als Medical Fitnesscoach absolvierte. «Für mich gab es schon immer auch ein Leben neben dem Feld.»

In den Jahren als Profi-Sportlerin hat Anna Blässe viele Strategien entwickelt, um sich zu motivieren, und ein gutes Gefühl, diese «Geheimtipps» weiterzugeben. Sie verrät mit leuchtenden Augen: «Erfolgslebnisse unserer Kunden, seien es noch so kleine Schritte, bringen mir auch neben dem Platz Triumphgefühle.»

## Auf persönliches Leistungsvermögen ausgerichtet

Fritz bewegt mich in Uster ist der zweite Standort neben Illnau. Das Ziel der Trainer ist, die physische Belastbarkeit der Menschen zu steigern, damit sie mehr Reserven für Freizeit oder Beruf haben. Denn: «Ein belastbarer Körper ist auch weniger anfällig für Krankheiten oder Unfälle», wissen beide. «Unsere Kerngruppe sind Best Ager, der Querschnitt reicht vom 16- bis zum knapp 90-Jährigen», resümiert Stefan Rausch. Dies sind rekonvaleszente Patienten genauso wie Menschen, die etwas für ihre Fitness, Gesundheit oder Figur tun möchten. Eine digitale Körperanalyse, die detailliert mit der Trainerin besprochen wird, gibt Anhaltspunkte über den Ist-Zustand der Person. Gemeinsam werden die Ziele definiert und an den digitalisierten

Trainingsgeräten erfasst. Die Geräte stellen sich automatisch auf das Leistungsvermögen der trainierenden Person ein. «Habe ich einen schlechten Tag, spürt das Gerät den geringeren Widerstand und passt sich meiner Form an», erklärt der Physiotherapeut. Umgekehrt erfolgt bei gesteigerter Leistung eine Anpassung nach oben.

Ein visuelles Feedback soll dabei helfen, die Qualität des Trainings zu gewährleisten und so vor Fehlbelastungen zu schützen. Nach sechs bis acht Wochen erfolgt die Kontrolle, ob die gesteckten Ziele erreicht sind und gegebenenfalls neu definiert werden. «Das Training lässt sich auf diese Weise superindividuell gestalten», freut sich Anna Blässe. (sig)