

# Ein persönlicher Coach für die Gesundheit

**KATHRIN REIMANN**

Während eines langen Lebens eignet man sich viele Gewohnheiten an. Viele wirken sich positiv auf die Gesundheit aus, andere nicht. Doch wie schafft man es, schlechte Gewohnheiten loszuwerden? Hier kann ein persönlicher Gesundheitscoach – Personal Health Coach – helfen. «Ich sehe das Personal Health Coaching als besten Weg, nachhaltige und ganzheitliche Verbesserungen für das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen zu erreichen», sagt Tiziana Grillo, die derzeit eine Weiterbildung in diesem Bereich besucht. Sie ist diplomierte Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung und Weiterbildungen in den Bereichen Didaktik, Neurologie und

einem Master in Supervision und Coaching. Grillo lehrt am ZHAW-Departement Gesundheit, hat eine eigene Praxis und bietet Coachings im Bereich Karriere und Krisen an.

«Die Nachhaltigkeit von Therapien beschäftigt mich schon lange», sagt sie: «Oft stelle ich bei Patienten fest, dass nebst den körperlichen Beschwerden auch andere Themen Beachtung verdienen würden, die aber nicht zu meinem Leistungsauftrag gehören.» Als sie den CAS an der Universität Basel entdeckte, schien er ihr wie das fehlende Puzzleteilchen. Das Coaching ruht auf den Säulen Bewegung, Ernährung und Mental Health. «Als Coach gebe ich den Weg nicht vor, sondern begleite Menschen auf ihm.» Grillo ist überzeugt, dass Personal Health Coachings zukunftsweisend sind. Sie hofft, dass



Hausärzte vermehrt langfristige Veränderungen anstreben und Patienten künftig zum Coach statt in die Apotheke schicken.

.....  
**IMPACT-WEBMAGAZIN** Das ausführliche Porträt unter <https://impact.zhaw.ch>



Tiziana Grillo betont: «Das Interesse an persönlichen Gesundheitscoachings nimmt zu.»

# Ein Herz auf vier Beinen

**FRANK RICHTER**

Die Iren haben ein Sprichwort: Ein Hund ist ein Herz auf vier Beinen. Besser könnte man Labradordame Jazz wohl nicht beschreiben. Ihr grösstes Talent ist es, den Menschen in ihrem Umfeld ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Jazz ist die Therapiehündin von Luzia Buchli, Dozentin am ZHAW-Institut für Ergotherapie und Fachexpertin im CAS Best Practice in Ergotherapie – Geriatrie. Sie arbeitet als selbstständige Ergotherapeutin im Bereich Domiziltherapien mit älteren Menschen. Zu ihren Aufgaben gehört es, Menschen zu unterstützen, die sich etwa nach einem Schlaganfall zurück in den Alltag kämpfen.

Dank Jazz erleben Buchlis betagte Klientinnen und Klienten viel Abwechslung im Therapiealltag. Der gezielte Einsatz der Hün-

din wirkt oft wie eine Motivationspritze, der Antrieb und die Aktivität werden gefördert und Schmerzen eine Zeit lang vergessen. Jazz apportiert Gegenstände, gibt Pfötchen oder lässt sich gerne kraulen. «Ein Therapiehund ist ein Streichelhund, ein sehr kontaktfreudiger und neugieriger Hund», erklärt Buchli. Das erste Training beginnt bereits im Welpenalter. Die gezielte Therapiehundeausbildung startet frühestens im Alter von zwei Jahren und dauert ein knappes Jahr.

«Jazz leistet viel Kopfarbeit. Sie muss mich und die Klientinnen und Klienten gut lesen und muss wissen, wann sie sich zurückzunehmen hat», erklärt die Ergotherapeutin. Zwei Jahre lang hat sie Jazz im Akutspital eingesetzt. «Als Therapeutin war es teilweise schwierig, ältere Klientinnen und Klienten mit akuten Beschwerden, mit Ängsten oder



Schmerzen zur Betätigung zu motivieren. Wenn sie jedoch wussten, dass Jazz mich begleitet, sassen sie bei der Ankunft schon aufgeregt auf der Bettkannte.»

.....  
**IMPACT-WEBMAGAZIN** Einblick in die Therapiestunde mit Therapiehund Jazz im Video. <https://impact.zhaw.ch>



Mit Therapiehündin Jazz motiviert und trainiert Ergotherapie-Dozentin Luzia Buchli ihre Klientinnen und Klienten.