

# 26-Jährige eröffnet Praxis für Gesunde

**USTER** Yolanda Häberlin wagte mit 26 Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit: Anfang Januar eröffnete sie die neue Gesundheitspraxis Xund und Munter in Uster.

Eva Künzle

Fast zwei Jahre lang feilte Yolanda Häberlin an ihrem Businessplan für Xund und Munter. Anfang Januar eröffnete die 26-Jährige dann in Uster die Praxis, die sich nicht an Kranke, sondern an Gesunde wendet – mit dem Ziel, Beschwerden vorzubeugen. Häberlin bietet drei

## STARTUPS

Junge Unternehmen stellen sich vor

Bereiche an: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Sie ist überzeugt, dass durch präventive Arbeit die hohen Gesundheitskosten in der Schweiz gesenkt werden könnten. Diese betragen gemäss Bundesamt für Statistik 68 Milliarden Franken im Jahr 2012. Das entspricht 11,5 Prozent des Bruttoinlandproduktes.

## Oft ist Stress die Ursache

Als Medizinische Praxisassistentin habe sie vielfach erlebt, dass sich chronische Krankheiten nicht mehr ganz heilen lassen – und dass viele Beschwerden aufgrund von Stress entstehen. Häberlin liess sich deshalb in Prävensanologie ausbilden – der Lehre von vorbeugenden Massnahmen um Gesundheit zu erhalten. Ihre eigene Methode: viel Sport treiben, auch beruflich. So arbeitete sie gleichzeitig als Medizinische Praxisassistentin, als Fitnesstrainerin und als Masseurin. «Mir wurde immer klarer, dass ich diese Bereiche verbinden wollte», erzählt Häberlin. Sie suchte nach einer Anstellung, die alles abdeckte – und fand nichts. «Der Schritt in die Selbstständigkeit ergab sich deshalb wie von selbst.»

## Das Selbständigkeitsgen

Ihre Eltern seien zuerst etwas kritisch gewesen. Einerseits, weil ein eigenes Unternehmen grosse Risiken berge. Andererseits, weil sie den Bereich, den



Yolanda Häberlin gibt sich gelassen. Sie lässt sich zwei Jahre Zeit, dann sollte das Geschäft laufen. Bild: Eva Künzle

Häberlin sich ausgesucht hatte, noch nicht kannten. «Mittlerweile sind sie aber überzeugt und kommen sogar in meine Praxis, um sich beraten oder massieren zu lassen», erzählt Häberlin mit einem Lächeln. Zudem sei ihr das Selbständigkeitsgen wohl in die Wiege gelegt worden: Häberlins Vater war früher selbständiger Landwirt, ihr Onkel betreibt ebenfalls sein eigenes Geschäft.

## Viel Mut war nötig

Zurzeit bestehe ihre Kundenschaft noch hauptsächlich aus Verwandten, Bekannten und Freunden. Es sei ihr aber auch

klar gewesen, dass der Anfang harzig werden könne. «Ich lasse mir ein bis zwei Jahre Zeit, um das Geschäft zum Laufen zu bringen», sagt sie, und klingt gelassen. «Ich habe schon sehr viel Mut gebraucht, diesen Schritt zu wagen», räumt Häberlin ein. Aber sie sei überzeugt, dass ihr Konzept funktionieren könnte. Zudem habe sie sich gut abgesichert: «Zurzeit bin ich erst an zwei Tagen in der Praxis und arbeite nebenher noch als Medizinische Praxisassistentin und als Fitnesstrainerin. Das Ziel ist aber schon, die Praxis Vollzeit betreiben zu können.»

## USTER

### Winterwanderung im Kanton Schwyz

Die nächste Winterwanderung der Pro Senectute Uster findet am Donnerstag 5. Februar, statt. Diese mittelschwere Wanderung startet in Brunni und führt via Nättsberg, mit herrlichem Ausblick auf die Mythen, via Frifang nach Brüschrain. Hier wird das Mittagessen in der Gadä-Beiz eingenommen. Anschliessend geht es wieder zurück nach Brunni.

Die Wanderzeit beträgt rund drei Stunden, gelaufen wird etwa 8,5 Kilometer. Die Höhendifferenz beträgt 290 Meter. Warme Bekleidung und gutes Schuhwerk, Stöcke, Wetter-schutz und Getränke sind notwendig.

Treffpunkt ist der Bahnhofkiosk Uster um 8 Uhr. Mit der S5 geht es via Rapperswil-Einsiedeln und Bus nach Brunni. Bei zweifelhafter Witterung Auskunft über die Durchführung am Vorabend von 18 bis 19 Uhr. Leitung: Marcel Berthoud (0797333159), Co-Leitung: Jürg Boxler (0792212740)

### Wanderung am Nachmittag

Der Treffpunkt für die Nachmittagswanderung ist am Dienstag, 3. Februar, um 14 Uhr beim Bahnhofkiosk Uster. Die Wanderung findet in Uster und Umgebung statt. Es ist eine einfache Wanderung mit einer Dauer von rund ein bis zwei Stunden. Erforderlich ist gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung; falls nötig Stöcke und Getränke. Leitung: Marcel Berthoud, Telefon 0449409325. (reg)

## Reklame



### Regierungsräte Markus Kägi und Ernst Stocker bi dä Lüüt

öffentliche Veranstaltung mit Referat, Brauereiführung und Apéro

Donnerstag, 29. Januar 2015, 19.30 Uhr  
Brauerei Uster, Brauereistrasse 16, Uster

www.svp-uster.ch

Ehrlich. Engagiert. Für Uster.

