

paraplegie

Das Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Juni 2012 / Nr. 142 / Standard



Unentwegt im Vorwärtsgang

Wie Simona De Agostini Tresoldi ihr Leben im Rollstuhl meistert

Airbag für die Seele | Begleitete Ferien im Rollstuhl | Ein Tag mit Paul Schnider



1

Eins ist mir wichtig:
Ich will als Sportler
respektiert und
nicht als Behinder-
ter bewundert
werden!



Mehr Engagement.

Die Paralympics stehen vor der Tür. Wir engagieren uns mit Swiss Paralympic dafür, dass die sportlichen Träume wahr werden.



Engagiert, persönlich und zuverlässig:
So begleiten wir auch unsere
Kundinnen und Kunden in jeder
Lebenssituation mit Lösungen für
Versicherung und Vorsorge.

An Ihrer Seite von A-Z.

Allianz 

Liebe Gönnerinnen und Gönner

Menschen im Rollstuhl wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben in grösstmöglicher Unabhängigkeit. Unser aller Aufgabe muss es sein, ihnen die Chance dazu zu geben. Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) leistet ihren Beitrag, indem sie ein einzigartiges Leistungsnetz sicherstellt. Es spannt sich von der Erstversorgung bis ans Lebensende und zielt auf eine erfolgreiche Rückkehr der Betroffenen in Familie, Beruf und Gesellschaft. Die Voraussetzungen dafür haben sich in jüngerer Zeit in einigen Bereichen verändert. Zum einen sind Verbesserungen eingetreten. Zum andern drohen auch Rückschläge. Welche Konsequenzen etwa die laufende IV-Revision, Umwälzungen im Gesundheitswesen oder die demografische Entwicklung mit sich bringen werden, ist ungewiss.

In einer solchen Situation auf die ungebrochene Treue und Unterstützung von 1,5 Millionen Einwohnern der Schweiz zählen zu können, erfüllt uns mit Freude und Zuversicht. Ihnen verdanken die Gönner-Vereinigung (GöV) der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) und querschnittgelähmte Menschen auch ein ausgezeichnetes Ergebnis im letzten Jahr (siehe Seite 22). Aus Vertrauen und Solidarität der Gemeinschaft erwächst die Verpflichtung zu haushälterischem Umgang mit den zur Verfügung gestellten Mitteln und zu vorausschauendem Handeln. Die SPG kommt diesem Auftrag nach. Wir stärken laufend eigene Ressourcen, knüpfen sinnvolle Partnerschaften und streben nach Optimierung der Effizienz. Zudem legen wir grossen Wert auf Stabilität und enge Kooperation. In diesem Interesse wurde auch die gegenseitige Vertretung von GöV und SPS in strategisch wichtigen Gremien neu definiert und aufgestockt. Auf diesen Grundlagen werden wir die Herausforderungen der Zukunft miteinander erfolgreich meistern können.



Daniel Joggi
Präsident Schweizer Paraplegiker-Stiftung

IMPRESSUM: Paraplegie. Das Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, www.paraplegie.ch 36. Jahrgang. **Ausgabe:** Juni 2012/Nr. 142, Standard | **Erscheinungsweise:** vierteljährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch | **Gesamtauflage:** 1'018'000 Exemplare | **Auflage Standard:** 215'000 Exemplare | **Copyright:** Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin und der Redaktion.

Herausgeberin: Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil, sps@paraplegie.ch | **Verantwortlich:** Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Unternehmenskommunikation, 6207 Nottwil | **Redaktion:** Roland Spengler (Leitung), Christine Zwygart. Bild: Walter Eggenberger, Beatrice Felder, Astrid Zimmermann-Boog, redaktion@paraplegie.ch | **Layout:** Regina Lips, Karin Distel | **Anzeigen:** Fachmedien Axel Springer Schweiz AG, 8021 Zürich, info@fachmedien.ch | **Vorstufe/Druck:** Swissprinters AG, 4800 Zofingen.

HARTMANN



DermaPlast® AQUA XL Sterile – Der Sommer kann kommen!

- Wasserdicht
- Ideal zum Duschen und Baden
- Transparenter postoperativer Wundverband

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info



Für ein angenehmes Wohnen im Alter!

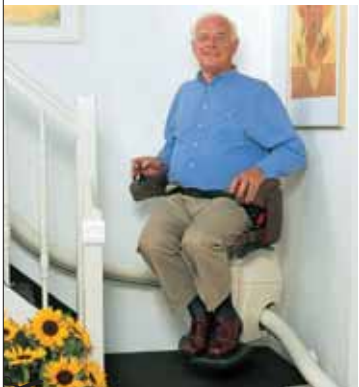
Melden Sie sich an unter:

Telefon 041 854 78 80

www.garaventalift.ch



Wir bewegen Menschen



Garaventa Liftech AG
Treppen- & Senkrechtlifte
6403 Küssnacht am Rigi



«Unabhängigkeit
ist mir wichtig.»

Senden Sie mir Unterlagen

Sitzlifte Treppenlifte Senkrechtlifte Rufen Sie mich an

Name

PLZ / Ort

Adresse

Telefon

E-Mail

Bemerkung

Para_2012 - de





7 NEWS

Die Islandpferde-Vereinigung Schweiz schenkt dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum ein Pferd für die Hippotherapie.



12 SIMONA DE AGOSTINI TRESOLDI

Bei einem Skiunfall erlitt die Tessinerin eine Querschnittlähmung. Als ehemalige Spitzensportlerin wusste sie: Niederlagen gehören zum Leben. Das Aufrappeln danach auch.



16 AUSSPANNEN, DURCHATMEN, ENTLASTEN

Monika Schuler verbringt eine Woche Ferien auf der Insel Rügen. Die Betreuung übernimmt in dieser Zeit die freiwillige Begleiterin Suzanne Maurer. Sie hilft bei alltäglichen Handgriffen und übernimmt einen Teil der Pflege. Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung organisiert und unterstützt solche Tetrawochen, um Angehörige zu entlasten und Betroffenen eine Abwechslung zu bieten.

22 GÖNNER-VEREINIGUNG

Zwei neue Vorstands-Mitglieder gewählt.

24 PETER LUDE

Was passiert in der Gefühlswelt eines Querschnittgelähmten? Der 47-jährige Psychologe spricht aus eigener Erfahrung.



28 DYNAMISCHES HANDWERK

Chiropraktik hilft, Blockaden im Rücken zu lösen. Eine ideale Therapie für Rollstuhlfahrer.



32 MEIN TAG IM ROLLSTUHL

Paul Schnider hat sich lange überlegt, ob er im Rollstuhl noch auf der Bühne musizieren soll. Seine Liebe zum Schwyzerörgeli-Spielen siegte.

34 FINALE

Ansichten zum Thema Hausarzt-Mangel von Martin Senn.

Rehabilitationshilfen

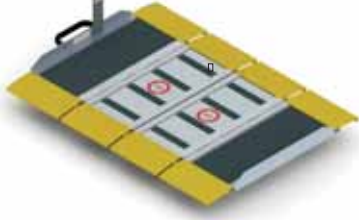
- Rollstühle und Scooter
- Bad-, WC- und Duschhilfen
- Transferhilfen
- Pflegebetten
- Therapiegeräte
- Geh-Hilfen
- Miet-Service

Besuchen Sie unsere 200 m² grosse, permanente Ausstellung!
Verlangen Sie unsere Dokumentation.

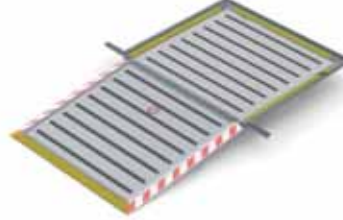
Binder Rehab AG | Heim- und Spitalbedarf | 5612 Villmergen | 056 618 32 32 | BinderRehab.ch



TriFold



EcoBoard



Faltrampen + Klapprampen

- von 60-210cm
- bis 500kg Tragfähigkeit
- Rutschfeste Oberflächen
- 100% Korrosionsbeständig
- ansprechendes Design
- einfaches Handling

FBT Fahrzeug und Maschinenbau AG | www.fbt-ag.ch | info@fbt-ag.ch | Tel: +41 62 956 11 11



Mobilität hat einen Namen

8707 Uetikon: 044 920 05 04
6962 Viganello: 091 972 36 28
1510 Moudon: 021 905 48 00



HERAG AG

Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Mail: info@herag.ch
www.herag.ch



Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name _____
Strasse _____
PLZ _____
Ort _____
Telefon _____



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

Senden Sie uns Unterlagen

- Sitzlifte
- Aufzüge
- Plattformlifte

Name/Vorname und Adresse

MEICOLIFT | MEICODRIVE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch



Übergabe. Das SPZ-Team nimmt IPV-Präsident Roger Scherrer, Hengst Glettingur und SPZ-Direktor Hans Peter Gmünder (v. l.) in die Mitte.



Mitarbeiter auf vier Beinen

Treuherziger Blick, ruhiges Gemüt, wacher Geist – Glettingur ist ein prachtvolles Tier. Seit Ende April gehört er neu zum Mitarbeiterstab des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) Nottwil. Der 12-jährige Hengst ist ein Geschenk der Islandpferde-Vereinigung Schweiz (IPV), die in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag feiert. «Wir nehmen das Jubiläum zum Anlass, eines unserer Pferde für einen guten Zweck zu spenden», sagte IPV-Präsident Roger Scherrer. Und zwar als Therapiepferd für querschnittgelähmte Menschen. Im Rahmen einer kleinen Feier anlässlich der nationalen Pferdemesse in Bern übergab Scherrer den Hengst an SPZ-Direktor Hans Peter Gmünder. Dieser war sichtlich gerührt: «Was für ein

wunderbares Geschenk! Wir freuen uns sehr über den neuen Mitarbeiter.»

Die Hippotherapie hilft Rollstuhlfahrern, die Beweglichkeit der Hüften zu verbessern, Spasmen zu lindern und die Muskulatur zu lockern. Isländer gelten als besonders geeignet, weil sie mit 120 Schritten pro Minute am ehesten den Gang des Menschen nachahmen. Das SPZ bietet diese Behandlung seit 1994 auf dem benachbarten Gutsbetrieb Eyhof an. Hier ist auch das neue Zuhause von Glettingur. Bis das Pferd allerdings zum ersten Mal im Einsatz steht, dürfte noch mindestens ein halbes Jahr vergehen – denn nun muss es erst in eine spezifische Ausbildung.



Gewählt. Barbara Moser Blanc amtiert in Nottwil nun als Stiftungsrätin.

Barbara Moser neu im Stiftungsrat

Der Stiftungsrat der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) hat Barbara Moser Blanc aus Rheinfelden (AG) neu in seine Mitte gewählt. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft absolvierte sie das höhere Fachdiplom als Marketingleiterin sowie das Diplom in «Systemisches Coaching». Zusätzlich verfügt die heute 58-Jährige über den Master «Corporate Development/Change Management» sowie über das «Certificate of Advanced Studies» in Psychologie. Beruflich betätigt sich Barbara Moser als Unternehmensberaterin für Strategie-, Marketing- und Personalfragen, in Executive Search, Coaching sowie als Dozentin für Marketing. Sie gehört seit 2009 dem Vorstand der Gönner-Vereinigung (GöV) der SPS an. Im Interesse einer guten Verknüpfung zwischen Vereinigung und Stiftung sitzen vier Personen in beiden Gremien. Dem Stiftungsrat gehören nun zehn Mitglieder an, sechs davon sind Rollstuhlfahrer.



**Sitzlift für
verschiedene
Treppen-
formen im
Innenbereich**

**Heute
bestellt –
Morgen
geliefert!**

SOLARIS

Bitte senden Sie uns Ihre Gratisdokumentation:

m Sitzlifte m Plattformlifte m Vertikallifte

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Para_de_2012

Beratung und Service
in Ihrer Nähe

Rigert AG · Treppenlifte
Eichlhalde 1 · 6405 Immensee
Tel +41 (0)41 854 20 10
Fax +41 (0)41 854 20 11
info@rigert.ch · www.rigert.ch



naropa reha
für ihr wohlfinden

**Ihr Ostschweizer Partner
für Elektrorollstühle und
Hilfsantriebe.**

www.naropa-reha.ch

Hauptstrasse 82a | 9422 Staad | T +41 (0)71 845 24 04

Badewannen-Lifte Comfort-Lift



**Endlich wieder
Freude beim
Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern (gebührenfrei):
0800-80 80 18

Das Original vom
**WANNENLIFT-
SPEZIALISTEN**

idumo Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch

küschall[®]
designed for life

Seit 25 Jahren hat der küschall Champion mit seinem einzigartigen, revolutionären Faltmechanismus das Leben tausender Benutzer verbessert. Freiheit, Mobilität – ein unabhängiges Leben!

Neue Adduktionsrahmen aus Aluminium und Titan erweitern die große Auswahl an Optionen und Konfigurationen für noch mehr Mobilität.

Der küschall Champion ist und bleibt jederzeit der perfekte Reisebegleiter!

Besuchen Sie unsere Webseite www.kuschall.com, um mehr Informationen zu erhalten und den Fachhändler in Ihrer Nähe zu finden.



13
Al
Aluminium

22
Ti
Titan

6
C
Carbon

Copyright © 2012 Küschall AG, Switzerland – Alle Rechte vorbehalten. Küschall ist ein registrierter Markenname.

küschall Champion

Vorneweg.
Ursula Schwaller
siegte in Rosenau
überlegen.

Bild: Marcel Kaderli

Schon gut in Form

Höhepunkt 2012 für Sportler mit Körper- und Sinnesbehinderung sind die Summer Paralympics in London. Zahlreiche Schweizer Athleten bereiten sich derzeit intensiv darauf vor und bewiesen bei ersten Vergleichen auf Topniveau schon gute Form. Beim Auftakt zur Paracycling-Strassensaison in Rosenau (Frankreich) etwa liessen die amtierenden Weltmeister Ursula Schwaller und Jean-Marc Berset sowie Sandra Graf der Konkurrenz in ihren jeweiligen Klassen keine Chance. Schwaller und Berset waren dazu noch die Schnellsten in der Overallwertung.

Die Rollstuhl-Leichtathleten bestreiten im Frühjahr traditionsgemäss Marathons. In Paris verpasste Heinz Frei als Zweiter hinter dem Franzosen Julien Casoli den Sieg nur um Weniges. Ebenso knapp endete das Duell zwischen David Weir (Grossbritannien) und Marcel Hug in London. Hug musste seinen grossen Gegenspieler erst auf den letzten Metern vorbei lassen. Frei wurde Fünfter in einem starken Feld. Sandra Graf belegte Rang sieben im Rennen der Frauen, das Shelly Woods (Grossbritannien) klar für sich entschied. Ohne Schweizer fand der Marathon in Boston (USA) statt, wo Überraschungsgewinner Josh Cassidy einen neuen Streckenrekord (1:18:25) erzielte. Der Kanadier nahm dabei dem zweitklassierten Favoriten Kurt Fearnley (Australien) mehr als drei Minuten ab. Schnellste Frau war Shirley Reilly (USA).

Viertes Double

Die «Pilatus Dragons» sind im eigenen Lande nicht vom Thron zu stossen. Zum vierten Mal in Folge schaffte das Rollstuhl-Basketball-Team in der Saison 2011/2012 das so genannte Double. Trainiert von Ake Björk, der auch die Nationalmannschaft betreut, gewannen die Zentralschweizer gegen die «Aigles de Meyrin» erst die Meisterschaft und danach, ebenso überlegen, den Cupfinal.

Neue Partnerschaft

Swiss Paralympic, nationale Organisation für Spitzen-Behindertensport, und die Clinique romande de réadaptation (CRR) in Sion sind eine Partnerschaft eingegangen. Die CRR hofft mit diesem Engagement auch, in der Rehabilitation querschnittgelähmter Patienten von der Vorbild-Wirkung von Schweizer Topathleten profitieren zu können. Für Swiss Paralympic andererseits ebnet die Zusammenarbeit den Weg zu mehr und breiterer Präsenz in der Westschweiz.

Starker Nachwuchs

Mit einem Disziplinsieg im Riesenslalom der Klasse Sitting durch Christoph Kunz sowie drei Podestplätzen in der Klasse Standing für Michael Brügger (2. Slalom) und Thomas Pfyl (3. Slalom und Riesenslalom) endete der Alpin-Weltcup 2011/2012 für das Swiss Paralympic Ski Team. In der Nationenwertung, gewonnen von den USA, belegte die Schweiz Platz sieben. Beim Finale in Panorama (Kanada) debütierte unter anderen Maurizio Nicoli (Wetzikon), der zuvor als Mitglied einer Nachwuchs-Delegation bei kontinentalen Wettkämpfen in Chamonix (Frankreich) gegläntzt hatte. Nicoli holte sich dort einen dritten Platz im Riesenslalom der Klasse Sitting. Ausserordentlich erfolgreich, und vielversprechend für die Zukunft schnitten die Schweizer Frauen im Monoskibob ab. In drei Rennen gab es drei Erfolge – zweimal Sonja Wyss, einmal Anita Kuster – und ebenso viele Platzierungen auf den Rängen zwei und drei.

Agenda 2012

20. Juni

Lesung von Adriana Altaras
Bibliothek GZI, Nottwil

8. / 9. August

Open Air Kino, SPZ Nottwil

10. – 12. August

Schweizer Meisterschaft der Junioren
Rollstuhl-Leichtathletik, Nottwil

19. August

Schweizer Meisterschaften Paracycling
Reiden LU

29. August – 9. September

Summer Paralympics, London/England

30. August

Leichtathletik-Meeting Weltklasse Zürich
Zürich

HAT-System: Fussbodenheizung sanieren und Heizkosten reduzieren

Fussbodenheizungen werden mit der Zeit spröde und rissig. Das patentierte Verfahren HAT-System reinigt und versiegelt die Heizrohre so, dass diese wieder neuwertig sind.

In fast 50 Prozent der heute gebauten Einfamilienhäuser zählen Fussbodenheizungen zum Standard. Ihre Erfolgsgeschichte begann in den 1970er-Jahren, als der Übergang von Eisen- zu Kunststoffleitungen gelang. Damals war das Kunststoffrohr jedoch nicht viel mehr als ein Gartenschlauch, wie es ein Sanierer etwas salopp ausdrückt.

Viele der vor 20 bis 30 Jahren installierten Anlagen kommen jetzt in die Jahre. Die Sanierungsfälle nehmen zu. Die Frage ist nur: wie kann man ein System reinigen, das unter dem Fussboden liegt?

Nach 20 Jahren: Fussbodenheizung überprüfen

Fachleute raten zur Überprüfung einer Fussbodenheizung nach spätestens 20 Jahren. Solange die Rohre noch dicht sind, ist eine Sanierung mit dem Hat-System möglich. Treten Undichtigkeiten oder Leckagen auf, bleibt uns die Totalsanierung.

Das Grundproblem heisst «Materialversprödung»

Verfahren, bei denen eine Fussbodenheizung mit hohem Druck durchgespült und so von Schmutz und Ablagerungen befreit wird, gibt es schon länger. Mit einem Spülkompressor wird abwechselnd Wasser und Luft in den Heizkreis gepresst. Diese Methode ist aber nur bedingt erfolgreich, da nur die leichten Partikel ausgeschwemmt wer-

den. Die schweren Teile bleiben im System zurück, und nach einiger Zeit tauchen die gleichen Symptome wieder auf, also Verschlämzung oder Rostablagerung und damit einhergehend Wärmeverlust. Ein anderes Verfahren arbeitet mit einer Reinigungspistole, die schaumstoffähnliche Projektile mit Druckluft durch die Heizkreise schießt. Der Durchmesser des Schaumstoffes ist etwas grösser als der der Heizleitungen, wodurch die Ablagerungen von den Wänden «gekratzt» werden.

Doch weder das eine noch das andere Verfahren ändert etwas am grundsätzlichen Problem der alten Leitungen: der Versprödung des Materials.

Das HAT-System ist weltweit einzigartig

Vor Jahren wurde die alternative Innenrohrsanierung namens HAT-System entwickelt, die mit Kunstharz auf Epoxyd-Basis arbeitet. «Es ist das weltweit einzige System zur Innensanierung von Fussbodenheizungen», so Werner Näf, der Erfinder des HAT-Systems. Das von seiner Firma patentierte Verfahren verbindet gleich mehrere Vorteile: Die Sanierung kann rund um das Jahr stattfinden – also auch im Winter. Die Wohnungen und Büros können trotz der Arbeiten weiter genutzt werden. Und nicht zuletzt ist die Sanierung viel günstiger als alle herkömmlichen Methoden.

So funktioniert das HAT-System

Mit einem Sandstrahlverfahren werden zuerst die Rohrinnenflächen gereinigt. Dafür wird ein auf den jeweiligen Verkrustungsgrad abgestimmtes Granulat mit Druckluft so durch die Rohre geblasen, dass selbst



Foto: HAT-Tech

Sorgfältige Wasseranalyse vor der Sanierung.

kleinste Winkel und Verzweigungen erfasst werden. Am Ende des Rohres saugt eine Recyclingmaschine das Granulat und die Rückstände ab. Anschliessend wird das flüssige Epoxidharz mit Druckluft durch das Rohrsystem geblasen. Sobald überschüssiges Material am Ende der Leitung austritt, werden Druck und Luftvolumen reduziert, damit das an den Rohrwänden haftende Harz nicht mehr weiterfliessen kann. Es bildet innerhalb der alten Leitung eine dünne Schicht. So entsteht ein «Rohr im Rohr», das das alte von innen abdichtet.

Sanierungsmethode entspricht vollumfänglich dem Wunsch der Hausbewohner nach einer sanften Sanierung, die wesentlich kostengünstiger und sauberer ist als eine Totalsanierung. Dies weitgehend ohne eine Störung des Alltags.

Nachhaltigkeit inbegriffen

Dass diese nachhaltige Sanierungsmethode auch die Heizkosten wesentlich reduziert rundet die überzeugende Sanierung mit HAT-System ab. Überzeugen auch Sie sich und verlangen Sie eine Heizwasser-Analyse. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Kaum Störungen während der Sanierung

Mit mobilen Heizgeräten beheizen wir Ihre Liegenschaft während der Dauer der Sanierung. Mit diesem Vorgehen ist eine Sanierung ganzjährig möglich. Die innovative

HAT-Tech AG
Wolleraustr. 41
8807 Freienbach
www.hat-system.com
Gratis Infoline 0800 48 00 48



Saniertes «Rohr im Rohr».



Schneller ans Ziel dank «ParaMap»

Wo ist der nächste Rollstuhlparkplatz? Wo hat es ein rollstuhlgängiges Hotelzimmer? Dank «ParaMap» hat die mühsame Suche nun ein Ende. Schnell und zuverlässig lassen sich die gewünschten Daten auf einem Smartphone anschauen. Mit dem neuen App haben die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) und ihre Partnerorganisation, die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV), in Zusammenarbeit mit BitBee Solutions GmbH eine Anwendung für Menschen entwickelt, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Die Daten stammen von den beiden Webseiten www.rollstuhlparkplatz.ch sowie www.rollihotel.ch. Für alle Smartphones kann die Anwendung unter www.paramap.ch heruntergeladen werden. i-Phone-Benutzer finden «ParaMap» im App-Store.

Forscher spannen zusammen

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) hat mit der Internationalen Stiftung für Forschung in Paraplegie (IRP) Zürich und deren Schwester-gesellschaft in Genf einen Vertrag abgeschlossen. Bis 2015 beteiligt sich die SPS an den Kosten neuer Forschungsprojekte mit einem Drittel oder maximal 500'000 Franken. Dabei stehen neurophysiologische Projekte zur Übertragung von Grundlagenforschungsergebnissen in die Klinik im Vordergrund.

Die Lücke zwischen der klinischen und ganzheitlichen Forschung, welche die SPS selbst betreibt, und der Grundlagenforschung schliesst sich damit zum Wohle von Menschen mit Querschnittslähmung. Dies deckt sich mit den Interessen der Schwesterstiftungen in Zürich und Genf, deren Fokus die Grundlagenforschung ist. Dank der Zusammenarbeit erweitert sich der Handlungsspielraum für alle beteiligten Vertragspartner.

Namentlich

Samuel Koch meldet sich mit seiner Autobiografie «Zwei Leben» zurück. Der 24-jährige Deutsche, der 2011 in der Sendung «Wetten, dass..?» schwer verunglückte, erzählt darin von seinem neuen Alltag als Tetraplegiker: «Das Buch ist eine Antwort für alle, die gefragt haben, wie es mir geht.» Koch weilte zur Rehabilitation ein Jahr im SPZ Nottwil.

Ursina Greuter, ehemalige Spitzen-Leichtathletin im Rollstuhl, ist im Alter von 50 Jahren einer heimtückischen Krankheit erlegen. Ihre grössten Erfolge feierte die Bernerin an den Summer Paralympics 2000 in Sydney, wo sie in den Bahnrennen über 200 und 400 Meter Gold und Silber gewann.

Jürgen Pannek ist zum Titularprofessor für Urologie an der Universität Bern berufen worden. Der 48-jährige Mediziner ist seit vier Jahren als Chefarzt Neuro-Urologie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil tätig.

Margret Hund-Georgiadis ist per Februar 2013 zur neuen Chefarztin und Leiterin Medizin im Rehab Basel gewählt worden. Die 49-Jährige folgt auf Mark Mäder, der dann in den Ruhestand tritt. Hund arbeitet derzeit als Co-Chefarztin Neurologie in der Zürcher Höhenklinik Wald.



Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!

Denn Bewegung ist so wichtig wie das tägliche Brot.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und organisieren für Sie ein **Probetraining bei Ihnen zu Hause.**

Tel. 044 872 97 79

PROMEFA AG
Kasernenstrasse 3A
8184 Bachenbülach

Tel. 044 872 97 79
promefa@promefa.ch
www.promefa.ch



PROMEFA®

«Manchmal nimmt das Leben einen Umweg»

Sie war Spitzensportlerin, Physiotherapeutin und Mutter. Dann riss ein Ski-Unfall Simona De Agostini Tresoldi aus ihrem Alltag. Heute ist die Tessinerin überzeugt, dass alles im Leben einen Sinn hat. «Ich akzeptiere, was das Schicksal mir auferlegt.» Diese Haltung prägt auch ihren Sohn Giorgio.

Text: Christine Zwygart | Bilder: Beatrice Felder

Ausflug. Simona De Agostini Tresoldi und Sohn Giorgio an der Seepromenade in Ascona. Mamas Rollstuhl ist im Anhänger mit dabei.



Sie ist ein Bewegungsmensch. Das war schon immer so. Schönes Wetter, angenehme Temperaturen, freie Zeit – dann zieht es Simona De Agostini Tresoldi nach draussen. «Ich werde zappelig, wenn ich zu wenig Sport mache», sagt die 49-Jährige und greift in die Pedale. Mit Handbike und Sohn Giorgio, 17, ist sie am See in Ascona TI unterwegs. Das Duo

fällt auf – oder besser gesagt sein drolliges Gefühl: Der Sohn zieht in einem Veloanhänger den Rollstuhl seiner Mutter hinterher. «Diesen Wagen habe ich vor einigen Jahren gebastelt», erzählt der Gymnasiast. Gezimmert aus ein paar Holzplatten, auf Räder montiert und mit einer Kupplung versehen. «So ist Mama auf unseren Ausflügen viel mobiler.»

Simona und Giorgio sind ein eingespieltes Team. Nicht nur beim Radeln, sondern auch im Alltag. «Ich bin halt schon ein wenig verwöhnt», sagt der Junge. Er genieße den Vollservice à la Mama – Waschen, Kochen und Chauffieren inbegriffen. «Wenn sie mich um Hilfe bittet, bin ich dafür sofort zur Stelle.» Die Tessinerin sitzt seit sieben Jahren im Rollstuhl und musste sich beruflich neu orientieren. Doch die ehemalige Spitzensportlerin sah dies alles nie als Bürde, sondern als Chance: «Der Sport hat mich gelehrt, dass Niederlagen zum Leben gehören. Das Aufrappeln danach auch.» Dieser Devise blieb die Paraplegikerin treu. Vom ersten Moment ihres verhängnisvollen Unfalls an.

Vorbild

Im Februar 2005 reist Simona De Agostini Tresoldi in den Faschnachts-Ferien mit Giorgio nach Airolo zu ihren Eltern. Der Bub will den Umzug sehen, sie geht alleine Ski fahren. «Es schneite und das Licht war sehr diffus.» Als Einheimische kennt sie die Piste bestens, doch was sie nicht ahnen kann: In einer engen Passage am Pistenrand entstand aus einer Bodenwelle eine «Schanze». Simona gerät mit den Skis hinein, bleibt darin stecken, die Bindungen lösen sich und sie macht einen Salto vorwärts. Die Landung mit den Schultern auf dem flachen Gelände ist hart.

«Sofort begannen meine Hände zu kribbeln.» Ihr ist klar, dass sie gelähmt ist – aber wie hoch? Als gelernte Physiotherapeutin betreut sie damals einen Rollstuhlfahrer. Während sie da im Schnee liegt und auf Hilfe wartet, denkt sie an ihn. Wie er trotz Rollstuhl ferne Länder bereist, mit Freunden ausgeht und das Leben genießt. «Er war vom ersten Augenblick an mein Vorbild.» Als die Rettungs-Ärztin eintrifft, will Simona nur wissen: «Bin ich Para oder Tetra?» Sind nur die Beine gelähmt oder die Arme auch?



«Früher sauste ich herum, heute muss ich alles langsamer angehen»



«Ich finde das Glück in kleinen, alltäglichen Sachen»

Weitere Abklärungen im Spital Lugano sind nötig. Dort wartet bereits der damals 10-jährige Giorgio auf seine Mama. «Ich dachte, sie habe ein Bein oder das Becken gebrochen.» Doch Simona redet ein ernstes Wort mit ihm, dass er jetzt Geduld haben müsse. Erklärt ihm, dass sie für sechs Monate in die Rehabilitation gehe. Nach Nottwil. «Als ich dieses Wort hörte – Nottwil – da war für mich alles klar.» Giorgio erzählt, als hätte das Gespräch erst gestern stattgefunden. «Als ich noch klein war, sagten meine Eltern immer, ich solle beim Klettern auf Felsen und Bäume aufpassen. Sonst müssten sie mit mir nach Nottwil.» Nun ist es so weit. Aber umgekehrt. Mama liegt auf der Bahre, und Giorgio darf als Begleiter in der Ambulanz mitfahren.

Dozentin

Die Studenten arbeiten konzentriert. Heute lernen sie, wie das Harnsystem mittels Fussreflexzonen-Massage stimuliert werden kann. Simona De Agostini Tresoldi kurvt mit dem Rollstuhl zwischen den Behandlungstischen herum, zeigt den Schülern, wo genau sie mit wie viel Druck kneten müssen. Das Unterrichten an der Medizinisch-Technischen Fachhochschule in Lugano macht ihr Spass: «Mein Wissen weiterzugeben, ist mir enorm wichtig.» Sie gibt Stunden in Bewegungslehre, Rheumatologie und Triggerpunkte-Therapie. Im letzten Semester war sie so sehr beschäftigt, dass gar ihre eigene Physiotherapie zu kurz kam. Aber: «Mein Beruf erfüllt mich.»

Jetzt, im Frühling, trainiert Simona wieder. Zum Aufbauen der Kondition fährt sie in einer ersten Phase mit dem Handbike locker ihre Runden auf dem Flugplatz Ambri-Piotta. Dann steigert sie die Intensität mit Fahrten ins hügelige Bedretto-Tal. «Und wenn ich brutal gut zwäg bin, geht's bergauf Richtung Gotthardpass.» Die Wochenenden verbringt sie am liebsten in Airolo, wo sie in der Nähe des El-

ternhauses eine kleine Ferienwohnung hat. Hier sind ihre Wurzeln, mitten in den Bergen und der Natur fühlt sie sich frei und geborgen zugleich.

Familienmensch

Simona wächst in einem Drei-Mädel-Haus auf und entdeckt früh ihre Leidenschaft fürs Skifahren. Ihr Vorbild ist Doris, die grosse Schwester, mit der sie bald im Nachwuchs-Nationalkader fährt. Die beiden werden besser und schaffen es ganz nach oben. «Für mich war es eine Ehre, im Weltcup mitfahren zu dürfen», sagt Simona noch heute mit Hochachtung. Das Damenteam war damals stark, dominiert von Fahrerinnen wie Erika Hess und Maria Walliser. Mit 19 schlägt sie neue Wege ein. «Ich wollte mich für etwas einsetzen, das mir eine Perspektive fürs ganze Leben bietet.» Deshalb machte sie die Ausbildung als Physiotherapeutin in Leukerbad VS.

Der Zusammenhalt in der Familie und im engsten Freundeskreis ist stark. Ihr Ex-Mann – ein Architekt – suchte für Simona und Giorgio eine neue Wohnung in Ascona, die innert kürzester Zeit rollstuhlgängig umgebaut und ihren Wünschen und Bedürfnissen angepasst wurde. Ihre Schwestern und die Schwägerin packten Kisten und zügelten für sie. «Noch heute vermisse ich Gegenstände, die bei dieser Aktion verschwunden sind», erzählt die Rollstuhlfahrerin und schmunzelt. Sie verliess ihre Wohnung damals, um in die Fasnachts-Ferien zu fahren. Aber sie kehrte nie dorthin zurück.

Kämpferin

Die Rehabilitation in Nottwil kommt ihr vor wie «ein Militärdienst». Vollgepackte Tage mit Therapien, Gesprächen und Untersuchungen. «Ich war am Anfang eifersüchtig auf alle Fussgänger.» Und sie habe es gehasst, dass man ihre Beine im Bett immer zudeckte. «Ich wollte sie nicht verstecken. Für mich war es wichtig,

meinen Körper in seiner neuen Form wahrzunehmen und zu akzeptieren.» Ein Lichtblick war ihr Sohn, der sie während den Wochenenden regelmässig besuchte. «Ich bekam sogar einen Rollstuhl», erzählt Giorgio. Ansonsten verbindet er mit dieser Nottwil-Zeit zwei Sachen: viele Stunden Autofahren und das Telefonieren über Webcam. «Das kam damals neu auf.»

Nach sechs Monaten fährt Simona De Agostini Tresoldi heim ins Tessin – mit dem umgebauten Auto über den Gotthardpass. «Die eigentliche Rehabilitation begann erst zuhause.» Hier ein Absatz, dort ein Tritt, und in den Läden sind viele Produkte zu hoch platziert. «Ich musste lernen, um Hilfe zu bitten.» Nach und nach wird der neue Alltag zum gewohnten Alltag. Einfach langsamer. «Das zwang mich, weniger Sachen zu machen. Dafür erlebe ich diese intensiver.» Ein Jahr nach ihrem Unfall «steht» Simona in Airolo wieder auf der Skipiste. Genau dort, wo alles passiert ist. Mit dem Monoskibob und ihrem Sohn an der Seite. «Das war für mich eine Herausforderung.» Jetzt huscht ein Lächeln über Simonas Gesicht. Mit ihrer Geschichte hat sie Giorgio gezeigt, dass sich viele Probleme lösen lassen. «Aber manchmal nimmt das Leben halt einfach einen Umweg.»

Berufsalltag. Simona De Agostini Tresoldi doziert an der Medizinisch-Technischen Fachhochschule in Lugano, unter anderem bildet sie Studenten in Fussreflexzonen-Massage aus (Bilder oben). Daheim in Ascona bereitet sie sich auf ihre Lektionen vor.



Ferien vom Alltag

Ein Leben mit Tetraplegie ist für Betroffene und deren Familien einschneidend – und die Betreuung auf die Dauer kräftezehrend für alle. Zur Entlastung gibt's spezielle Tetrawochen, die Rollstuhlfahrern einen Tapetenwechsel und Angehörigen eine Verschnaufpause ermöglichen.



Startbereit. Rollstuhlfahrerin Monika Schuler fliegt mit einer Gruppe nach Rostock und fährt von dort weiter auf die Insel Rügen.

| Line | Carrier | Flight | Class | Status | Time | Gate | Destination | Remarks |
|------|---------|--------|-------|--------|-------|------|-------------|---------|
| 01 | 001 | 001 | E | OK | 08:00 | A1 | NEW YORK | |
| 02 | 002 | 002 | E | OK | 08:15 | B1 | LONDON | |
| 03 | 003 | 003 | E | OK | 08:30 | C1 | PARIS | |
| 04 | 004 | 004 | E | OK | 08:45 | D1 | AMSTERDAM | |
| 05 | 005 | 005 | E | OK | 09:00 | E1 | BRUSSELS | |
| 06 | 006 | 006 | E | OK | 09:15 | F1 | FRANKFURT | |
| 07 | 007 | 007 | E | OK | 09:30 | G1 | MUNICH | |
| 08 | 008 | 008 | E | OK | 09:45 | H1 | ZURICH | |
| 09 | 009 | 009 | E | OK | 10:00 | I1 | GENEVA | |
| 10 | 010 | 010 | E | OK | 10:15 | J1 | VIENNA | |
| 11 | 011 | 011 | E | OK | 10:30 | K1 | BUDAPEST | |
| 12 | 012 | 012 | E | OK | 10:45 | L1 | WARSAW | |
| 13 | 013 | 013 | E | OK | 11:00 | M1 | PRAG | |
| 14 | 014 | 014 | E | OK | 11:15 | N1 | BELGRADE | |
| 15 | 015 | 015 | E | OK | 11:30 | O1 | BUDAPEST | |
| 16 | 016 | 016 | E | OK | 11:45 | P1 | BRATISLAVA | |
| 17 | 017 | 017 | E | OK | 12:00 | Q1 | VIENNA | |
| 18 | 018 | 018 | E | OK | 12:15 | R1 | BUDAPEST | |
| 19 | 019 | 019 | E | OK | 12:30 | S1 | BRATISLAVA | |
| 20 | 020 | 020 | E | OK | 12:45 | T1 | VIENNA | |
| 21 | 021 | 021 | E | OK | 13:00 | U1 | BUDAPEST | |
| 22 | 022 | 022 | E | OK | 13:15 | V1 | BRATISLAVA | |
| 23 | 023 | 023 | E | OK | 13:30 | W1 | VIENNA | |
| 24 | 024 | 024 | E | OK | 13:45 | X1 | BUDAPEST | |
| 25 | 025 | 025 | E | OK | 14:00 | Y1 | BRATISLAVA | |
| 26 | 026 | 026 | E | OK | 14:15 | Z1 | VIENNA | |
| 27 | 027 | 027 | E | OK | 14:30 | AA1 | BUDAPEST | |
| 28 | 028 | 028 | E | OK | 14:45 | AB1 | BRATISLAVA | |
| 29 | 029 | 029 | E | OK | 15:00 | AC1 | VIENNA | |
| 30 | 030 | 030 | E | OK | 15:15 | AD1 | BUDAPEST | |
| 31 | 031 | 031 | E | OK | 15:30 | AE1 | BRATISLAVA | |
| 32 | 032 | 032 | E | OK | 15:45 | AF1 | VIENNA | |
| 33 | 033 | 033 | E | OK | 16:00 | AG1 | BUDAPEST | |
| 34 | 034 | 034 | E | OK | 16:15 | AH1 | BRATISLAVA | |
| 35 | 035 | 035 | E | OK | 16:30 | AI1 | VIENNA | |
| 36 | 036 | 036 | E | OK | 16:45 | AJ1 | BUDAPEST | |
| 37 | 037 | 037 | E | OK | 17:00 | AK1 | BRATISLAVA | |
| 38 | 038 | 038 | E | OK | 17:15 | AL1 | VIENNA | |
| 39 | 039 | 039 | E | OK | 17:30 | AM1 | BUDAPEST | |
| 40 | 040 | 040 | E | OK | 17:45 | AN1 | BRATISLAVA | |
| 41 | 041 | 041 | E | OK | 18:00 | AO1 | VIENNA | |
| 42 | 042 | 042 | E | OK | 18:15 | AP1 | BUDAPEST | |
| 43 | 043 | 043 | E | OK | 18:30 | AQ1 | BRATISLAVA | |
| 44 | 044 | 044 | E | OK | 18:45 | AR1 | VIENNA | |
| 45 | 045 | 045 | E | OK | 19:00 | AS1 | BUDAPEST | |
| 46 | 046 | 046 | E | OK | 19:15 | AT1 | BRATISLAVA | |
| 47 | 047 | 047 | E | OK | 19:30 | AV1 | VIENNA | |
| 48 | 048 | 048 | E | OK | 19:45 | AW1 | BUDAPEST | |
| 49 | 049 | 049 | E | OK | 20:00 | AX1 | BRATISLAVA | |
| 50 | 050 | 050 | E | OK | 20:15 | AY1 | VIENNA | |
| 51 | 051 | 051 | E | OK | 20:30 | AZ1 | BUDAPEST | |
| 52 | 052 | 052 | E | OK | 20:45 | BA1 | BRATISLAVA | |
| 53 | 053 | 053 | E | OK | 21:00 | BB1 | VIENNA | |
| 54 | 054 | 054 | E | OK | 21:15 | BC1 | BUDAPEST | |
| 55 | 055 | 055 | E | OK | 21:30 | BD1 | BRATISLAVA | |
| 56 | 056 | 056 | E | OK | 21:45 | BE1 | VIENNA | |
| 57 | 057 | 057 | E | OK | 22:00 | BF1 | BUDAPEST | |
| 58 | 058 | 058 | E | OK | 22:15 | BG1 | BRATISLAVA | |
| 59 | 059 | 059 | E | OK | 22:30 | BH1 | VIENNA | |
| 60 | 060 | 060 | E | OK | 22:45 | BI1 | BUDAPEST | |
| 61 | 061 | 061 | E | OK | 23:00 | BJ1 | BRATISLAVA | |
| 62 | 062 | 062 | E | OK | 23:15 | BK1 | VIENNA | |
| 63 | 063 | 063 | E | OK | 23:30 | BL1 | BUDAPEST | |
| 64 | 064 | 064 | E | OK | 23:45 | BM1 | BRATISLAVA | |
| 65 | 065 | 065 | E | OK | 00:00 | BN1 | VIENNA | |
| 66 | 066 | 066 | E | OK | 00:15 | BO1 | BUDAPEST | |
| 67 | 067 | 067 | E | OK | 00:30 | BP1 | BRATISLAVA | |
| 68 | 068 | 068 | E | OK | 00:45 | BQ1 | VIENNA | |
| 69 | 069 | 069 | E | OK | 01:00 | BR1 | BUDAPEST | |
| 70 | 070 | 070 | E | OK | 01:15 | BS1 | BRATISLAVA | |
| 71 | 071 | 071 | E | OK | 01:30 | BT1 | VIENNA | |
| 72 | 072 | 072 | E | OK | 01:45 | BV1 | BUDAPEST | |
| 73 | 073 | 073 | E | OK | 02:00 | BW1 | BRATISLAVA | |
| 74 | 074 | 074 | E | OK | 02:15 | BX1 | VIENNA | |
| 75 | 075 | 075 | E | OK | 02:30 | BY1 | BUDAPEST | |
| 76 | 076 | 076 | E | OK | 02:45 | BZ1 | BRATISLAVA | |
| 77 | 077 | 077 | E | OK | 03:00 | CA1 | VIENNA | |
| 78 | 078 | 078 | E | OK | 03:15 | CB1 | BUDAPEST | |
| 79 | 079 | 079 | E | OK | 03:30 | CC1 | BRATISLAVA | |
| 80 | 080 | 080 | E | OK | 03:45 | CD1 | VIENNA | |
| 81 | 081 | 081 | E | OK | 04:00 | CE1 | BUDAPEST | |
| 82 | 082 | 082 | E | OK | 04:15 | CF1 | BRATISLAVA | |
| 83 | 083 | 083 | E | OK | 04:30 | CG1 | VIENNA | |
| 84 | 084 | 084 | E | OK | 04:45 | CH1 | BUDAPEST | |
| 85 | 085 | 085 | E | OK | 05:00 | CI1 | BRATISLAVA | |
| 86 | 086 | 086 | E | OK | 05:15 | CJ1 | VIENNA | |
| 87 | 087 | 087 | E | OK | 05:30 | CK1 | BUDAPEST | |
| 88 | 088 | 088 | E | OK | 05:45 | CL1 | BRATISLAVA | |
| 89 | 089 | 089 | E | OK | 06:00 | CM1 | VIENNA | |
| 90 | 090 | 090 | E | OK | 06:15 | CN1 | BUDAPEST | |
| 91 | 091 | 091 | E | OK | 06:30 | CO1 | BRATISLAVA | |
| 92 | 092 | 092 | E | OK | 06:45 | CP1 | VIENNA | |
| 93 | 093 | 093 | E | OK | 07:00 | CQ1 | BUDAPEST | |
| 94 | 094 | 094 | E | OK | 07:15 | CR1 | BRATISLAVA | |
| 95 | 095 | 095 | E | OK | 07:30 | CS1 | VIENNA | |
| 96 | 096 | 096 | E | OK | 07:45 | CT1 | BUDAPEST | |
| 97 | 097 | 097 | E | OK | 08:00 | CU1 | BRATISLAVA | |
| 98 | 098 | 098 | E | OK | 08:15 | CV1 | VIENNA | |
| 99 | 099 | 099 | E | OK | 08:30 | CW1 | BUDAPEST | |
| 100 | 100 | 100 | E | OK | 08:45 | CX1 | BRATISLAVA | |





Text und Bilder: Christine Zwygart | Illustration: Isabelle Zihlmann

Edles Blau, knalliges Grün, leuchtendes Rot – die Strandkörbe bei Sellin auf der deutschen Insel Rügen verpassen der Küste ein buntes Antlitz und laden die Besucher zum Verweilen ein. Monika Schuler betrachtet die Szenerie vom betonierten Gehweg aus. «Im Sand würde ich mit meinem schweren Elektro-Rollstuhl sofort einsinken», sagt die 49-Jährige und schaut aufs Meer hinaus.

Möwen ziehen ihre Bahnen über der schier endlosen Seebrücke, Kinder rennen mit tropfenden Glacé-Cornets vorbei und die aufkommende Brise zupft an Frisuren und Röcken. Dazu gleissendes Licht, das die Ostsee zum Glitzern bringt. «Kannst du mir bitte die Sonnenbrille aufsetzen?» Begleiterin Suzanne Maurer fischt das gewünschte Objekt aus der Tasche und setzt es Monika Schuler auf. Die Tetraplegikerin kann Arme und Hände nur eingeschränkt nutzen und ist deshalb auf Hilfe angewiesen – auch bei alltäglichen Sachen wie Ankleiden, Körperpflege oder Essen. «Ich kann Kopf, Schultern und nur beschränkt die Arme bewegen», erklärt sie.

Organisation und Improvisation

Bei einem misslungenen Trampolinsprung im Sommer 1977 brach sie sich einen Halswirbel. Heute lebt Monika Schuler in Moosseedorf BE in einer Einrichtung für Behinderte, wo sie drei Zimmer bewohnt. Als Juristin arbeitet sie in einem 80 Prozent-Pensum beim Bundesamt

«Man muss seiner Begleiterin vertrauen»

für Gesundheit. Wenn möglich drei Mal pro Jahr entflieht die gebürtige Urnerin dem Alltag und gönnt sich Ferien. «Ich bin gerne in der Natur, auch Städtereisen mag ich.» Die Arrangements bucht sie meistens bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV). Der Dachverband der Querschnittgelähmten bietet Reisen an, die auf spezielle Bedürfnisse seiner Mitglieder zugeschnitten sind. Zentral ist, dass auf Tetra-Enlastungswochen jeder Gast von einem Helfer begleitet wird und die medizinische Betreuung durch Spezialisten des Vereins Parahelp garantiert ist.

1994 erhielt die SPV von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) den Auftrag, Ferienwochen für Tetraplegiker anzubieten und so deren Angehörige für ein paar Tage von der Pflegearbeit zu entlasten. «Anfangs musste viel improvisiert werden», erzählt Urs Styger, Leiter Kultur und Freizeit SPV. Die Erfahrung damals fehlte, und viele Hotels waren nicht für mehrere Rollstuhlfahrer eingerichtet. Heute bietet die Vereinigung ein Dutzend

Tetrawochen pro Jahr an, Flug- und Busreisen. «Uns ist wichtig, dass Rollstuhlfahrer für die Ferien nicht mehr bezahlen müssen als Fussgänger», so Styger. Zusätzliche Kosten übernimmt die Stiftung, ebenso Reiseausgaben und Verpflegung der freiwilligen Helfer.

Frachtfähre und Tischgespräche

Der Norden Deutschlands zeigt sich von seiner strahlenden Seite. Und die Gruppe aus der Schweiz – acht Tetraplegiker, acht Helfer, zwei Pflegefachfrauen und eine Reiseleiterin – macht sich auf nach Hiddensee. Die Insel im Westen Rügens ist nur auf dem Seeweg erreichbar, und da die Kursschiffe nicht so viele Rollstuhlfahrer auf ein Mal transportieren können, steht eine Frachtfähre zur Verfügung. Deren Seitenwände sind allerdings so hoch, dass die Tetraplegiker nicht über die Reling hinaussehen. Deshalb nutzen sie die Zeit der Überfahrt für Gespräche: «Wir Rollstuhlfahrer sind eine Schicksals-Gemeinschaft. Der Austausch untereinander ist wichtig,



Spazierfahrt. Tetraplegikerin Monika Schuler und Begleiterin Suzanne Maurer flanieren in Sellin dem Strand entlang.

denn im Alltag kämpfen wir oft mit den gleichen Problemen», sagt Monika Schuler. Auf der Insel angekommen, müssen als Erstes drei Sachen geklärt werden: Wo sind rollstuhlgängige Toiletten? Gibt's irgendwo unüberwindbare Treppen? Und welches Restaurant hat Platz für eine Gruppe Rollstuhlfahrer?

Das autofreie Hiddensee erinnert mit seinem Weideland und den Pferden an den Schweizer Jura – allerdings mit Meer rund herum. Die asphaltierten Pfade quer über die Insel sind ideal für Rollstuhlfahrer, die Absätze vor dem Souvenirladen hingegen weniger, und auch der Leuchtturm an der Nordspitze lässt sich nur zu Fuss erkunden. Monika Schuler trägt eine Schirmmütze, die ein wenig Schatten spendet. Die meisten Tetraplegiker können nicht schwitzen, da ihr vegetatives Nervensystem beeinträchtigt ist. «Wenn sich mein Körper überhitzt, wird mir elend.» Willkommen ist da nach einer gut einstündigen Spazierfahrt die Gartenbeiz mit ausladenden Bäumen, unter denen sich wunderbar ein kühler



Saft mit Sanddorn geniessen lässt. Was jetzt wohl gerade daheim passiert? Die Gespräche am Tisch drehen sich um die Angehörigen, die nun ihre freie Zeit nutzen oder selber in den Ferien weilen. Monika Schuler genießt die Abwechslung zum Alltag: «Es ist spannend, neue Länder und andere Menschen kennen zu lernen.»

Sockeltische und Materialschlacht

Die Schweizer Gruppe ist im Badeort Baabe untergebracht, in einem Hotel der gehobenen Klasse, nur 150 Meter vom Strand entfernt. Selbstverständlich sind die Zimmer rollstuhlgängig und die Duschen befahrbar. Wollen allerdings acht Tetraplegiker gleichzeitig ins Hotel rein oder raus, entstehen erhebliche Wartezeiten beim Lift – in den passt nämlich nur gerade ein Rollstuhl. Monika Schuler gefällt das Hotel dennoch: «Wichtig ist mir, dass wir mit den «normalen» Gästen untergebracht sind.» Gleichwohl hat auch dieses Hotel seine Tücken: Die Sockeltische im Restaurant lassen den Rollstuhlfahrern kaum Platz für die Beine, vor dem Essen muss das Mobiliar deshalb jedes Mal verschoben werden. Monika Schuler nimmt's gelassen, «da haben wir schon ganz andere Sachen erlebt».

Fürs Znacht schwärmen die Helfer aus, sichten das Angebot am Buffet, kommen zurück, rapportieren, holen die gewünschten Speisen für ihre Schützlinge und helfen beim Essen.



Transport. Auf einem schmalen Sessel wird Monika Schuler ins Flugzeug getragen. Gut eingepackt geht's mit dem Lift vom Bus in den Regen. Rampen helfen bei der Stadtbesichtigung in Stralsund über Schwellen hinweg.



«Ich mag das Grün auf Rügen und die Ostsee»

Handarbeit. Die Helferinnen Suzanne Maurer (l.) und Doris Sollfrank helfen Monika Schuler in den Handschuh.



An der langen Tafel herrscht eine Atmosphäre der Hilfsbereitschaft, die Dialoge drehen sich um «Kannst du mir...» und «Soll ich dir...». Monika Schuler hat immer ihre eigene Gabel mit dabei. Sie ist leicht und spitzig, damit sich die Speisen ohne grossen Kraftaufwand aufspießen lassen. «Da Kellner meine Gabel schon einige Male aus Versehen abgeräumt haben, liess ich im Stiel meinen Namen eingravieren.»

Gabeln, Manschetten, Medikamente, Decken und Kissen, Waschutensilien, dazu kommt bei Monika Schuler der manuelle Ersatz-Rollstuhl – wenn Tetraplegiker verreisen, kommt viel Gepäck mit. «Das ist nötig, damit wir im Notfall improvisieren können.» Denn gesundheitliche Probleme machen keine Ferien – und so ist Vorsicht geboten.

Erlebnisse und Erinnerungen

Begleitpersonen und Rollstuhlfahrer kommen sich auf solchen Reisen nahe. Sehr nahe. Tag und Nacht. Sie teilen sich ein Doppelzimmer, machen die Ausflüge gemeinsam, essen zusammen. Dazu kommen pflegerische Aufgaben wie das Umlagern im Bett oder das Helfen bei der Toilette. «Ich bin dankbar für die Einsätze der Freiwilligen», sagt Monika Schuler. Die Beweggründe, wieso Frauen und Männer als Helfer mitgehen, sind vielfältig. Die Freude am sozialen Engagement und das Interesse an fremden Ländern gehört bei allen dazu. Einige sehen die Tetrawoche als persönliche Herausforderung: «Wir passen uns den Wünschen der Rollstuhlfahrer an. Diese Erfahrung bringt mich weiter.» Andere finden, dass es das Leben bisher gut mit ihnen meinte und sie etwas zurück geben möchten: «Glück ist ja bekanntlich das Einzige, das sich

Linke Seite: **Ausflüge.** Auf der Frachtfähre nach Hiddensee, beim Shoppen und Verweilen in Binz (v. l.).

Bild unten: **Stadtbummel.** Die Schweizer Gruppe lässt sich die Sehenswürdigkeiten von Stralsund zeigen.

vermehrt, wenn man es teilt», bringt es eine HelferIn auf den Punkt.

Was bleibt von so einer Reise? Einzigartige Erinnerungen. Beispielsweise an den stürmischen Abend bei den Störtebeker Festspielen, wo die Tetraplegiker in grosse Regenplanen und Plastiksäcke gehüllt wurden, um sie vor Wind und Regen zu schützen. Oder der Ausflug nach Stralsund, wo die Rollstuhl-Karawane in den engen Gassen der Altstadt für Aufsehen sorgte. Und dann waren da noch die Lausbuben, die mit den Rollstuhlfahrern ein Rennen machen wollten. Monika Schuler sind solche Erinnerungen mehr wert als Souvenirs: «Denn sie geben mir wieder Kraft und Energie für den Alltag daheim.»



Urs Styger, 53, leitet den Bereich Kultur und Freizeit der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV). Mit seinem Team organisiert er für Rollstuhlfahrer unter anderem Ferien, Weiterbildungskurse, Besichtigungen und Tetrawochen.

«Im Notfall muss auch mal die Feuerwehr helfen»

Welche Reiseziele sind bei den Tetraplegikern beliebt?

Im Winter freuen sich die Betroffenen, wenn sie an die Wärme können. Denn daheim im Schnee kommen sie nicht gut vorwärts. Deshalb sind Reisen an die Sonne schnell ausgebucht. Auch Destinationen wie Saillon im Wallis oder die Toskana sind sehr beliebt.

Worauf müssen Sie bei der Organisation besonders achten?

Wir brauchen ein Hotel, das mehrere rollstuhlgängige Zimmer hat. Die Flüge sind ideal, wenn die Gruppe nicht umsteigen muss. Und vor Ort sind wir auf einen Bus mit Lift angewiesen. Von der Idee bis zur Umsetzung einer Reise können bis zu drei Jahre vergehen. Ausserdem sind wir nicht überall erwünscht – einigen Touristikern ist eine Gruppe Rollstuhlfahrer zu kompliziert.

Ein Tetraplegiker wird während der Ferien von einer Person betreut. Wie funktionieren diese Teams?

Viele Begleitpersonen kommen nicht aus der Pflege, deshalb bilden wir sie aus. Sie teilen sich dann ein Zimmer mit einem Tetraplegiker und betreuen ihn. Oft entstehen durch diese gemeinsamen Erlebnisse tiefe Freundschaften. Sicher achten wir darauf, dass die Neuen nicht gerade die schwersten Pflegefälle übernehmen müssen. Zudem sind immer zwei Fachleute aus der Pflege und ein Reiseleiter mit dabei.

Welche Erfahrungen haben Sie selber in Tetrawochen gesammelt?

Unterwegs fühlt man sich wie eine grosse Familie. Überraschungen sind an der Tagesordnung, deshalb müssen Begleiter unkompliziert sein und zupacken können. Dazu gehört auch, mal ein Urinal-Kondom umzustecken oder bei der Toilette zu helfen. Schön ist, wenn sich Tetraplegiker gegenseitig anstacheln, voneinander lernen, Tipps und Tricks austauschen.

Gibt's auch brenzlige Situationen zu bewältigen?

Ja, in Athen kämpfte beispielsweise eine Gruppe mit einem Lift: Ein Rollstuhlfahrer war bereits oben bei der Akropolis, einer blieb im Lift stecken und die anderen waren unten. Da war es schwierig, die Gruppe zusammenzuhalten und die Blockierten zu befreien. Das Gleiche gilt, wenn der Lift im Bus plötzlich kaputt geht. Dann muss halt auch mal die Feuerwehr ausrücken und helfen.



Mehr Infos: www.spv.ch/de/was_wir_tun/freiwilligenarbeit/freiwilligenarbeit_reisen/
Kontakt: kf@spv.ch

Neue Gesichter im erweiterten Vorstand

Im Vorstand der Gönner-Vereinigung (GöV) der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) kam es zu einem kleinen Sesselrücken. An der Mitglieder-Versammlung wurden Daniel Joggi und Peter Landis neu in das auf neun Personen aufgestockte Gremium gewählt. Präsiert wird die GöV, die das Geschäftsjahr 2011 mit einer positiven Bilanz abschloss, weiterhin von Heinz Frei.

Seit der Mitglieder-Versammlung 2012 gibt es zwei neue Gesichter im Vorstand. Mit Daniel Joggi (Trélex VD), Präsident der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS), verfügt der Stiftungsrat nun über einen zusätzlichen, dritten Vertreter im leitenden GöV-Gremium. Peter Landis (Hirzel ZH) seinerseits wurde zum Nachfolger des ausgeschiedenen Christian Wenk (Eich LU) gewählt. Peter Landis (Bild) sitzt seit einem Motorradunfall 1986 im Rollstuhl. Der 45-Jährige ist Leiter Administration in einer Architektur-/Holzbau-Firma und freut sich auf das neue Amt: «Mir ist es wichtig, dass Junge eine Mitverantwortung tragen. Und ich wünsche mir, dass sich Rollstuhlfahrer vermehrt für ihre

Organisation interessieren und einsetzen.» Die übrigen sieben der acht bisherigen Vorstands-Mitglieder bleiben im Amt. Die Mandate von Präsident Heinz Frei (Etziken SO), Hans Georg Koch (Grosswangen LU) und Hans Jürg Deutsch (Greifensee ZH) wurden bis 2014 verlängert. Vreni Stöckli (Ibach SZ), Barbara Moser (Rheinfelden AG), Pius Segmüller (Luzern) und Stephan Zimmermann (Zürich) sind noch bis 2013 gewählt.

Zudem genehmigte die Versammlung die Jahresrechnung 2011 sowie die Beibehaltung



der Mitgliederbeiträge in jetziger Höhe. Ein Antrag, eine Altersbegrenzung von 70 Jahren für Vorstandsmitglieder einzuführen, wurde hingegen abgelehnt.

Mehr Einnahmen – und Ausgaben

Höherem Ertrag des Solidarwerkes standen 2011 auch höhere Ausgaben gegenüber. Aus Mitgliederbeiträgen, Spenden, Erbschaften und Legaten ergaben sich Gesamteinnahmen von 75,4 Mio. Franken. Der Zuwachs an Mitgliedern belief sich auf rund 40'000. Auffallend war der Anstieg bei den Dauermitgliedern. Deren Anzahl erhöhte sich um 5431. Die Ausgaben summierten sich 2011 auf 55,4 Mio. Franken. Für Direkthilfe, inklusive Abgeltung ungedeckter Pflegekosten, wurden 8,6 Mio. und für Unterstützungsbeiträge an 17 verunfallte Mitglieder (Vorjahr 29) 2,8 Mio. Franken entrichtet. Grössere Betriebsbeiträge gingen an die zum Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe gehörenden Organisationen. Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil erhielt 15,2 Mio. Franken. Für den Bereich Integration und lebenslange Begleitung wurden der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) 7,2 Mio. Franken überwiesen. An die Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) flossen 8,2 Mio., und in den Fonds «Ganzheitliche Rehabilitation» 13,0 Mio. Franken.



**Alles für
die Pflege
zu Hause:**

www.bimeda.ch

Bimeda AG, 8184 Bachenbülach, Telefon 044 872 97 97



Nationale Imagekampagne lanciert

Die SPS freute sich 2011 auch über einen erhöhten Bekanntheitsgrad (von 77 % auf 86 %) und Platz zwei in der Image-Rangliste hinter der Rega. Damit das so bleibt, lancierte sie 2011 eine neue Werbekampagne. Zudem nutzt man populäre Online-Plattformen, um vor allem die jüngere Generation auf Wert und Nutzen einer Gönner-Mitgliedschaft aufmerksam zu machen. Dank Zahlung via Kreditkarte kann man «per sofort» Mitglied werden. Ein weiteres neues Angebot richtet sich an Unternehmen, die Mitarbeitenden die Mitgliedschaft schenken möchten. Mit 835'000 Haushalten bzw. rund 1,5 Mio. Personen, die ihr angehören, ist die GöV zweitgrösste NPO-Mitgliederorganisation im Lande.

Leserbefragung mit Spitzenergebnis

2011 wurde erstmals eine Befragung der Leserschaft des Gönner-Magazins «Paraplegie» durchgeführt. Das Ergebnis war äusserst erfreulich: Über 80% der Umfrage-Teilnehmer beurteilten die viermal jährlich in drei Sprachen erscheinende Publikation als insgesamt sehr gut. Profil und Verhalten der Leserschaft sind, zusammen mit einer Auflage von über 1 Mio. Exemplaren, überdies attraktiv für Werbekunden.

Leistungs-Kennzahlen Sparte Solidarität

| | 2011 | 2010 |
|--|-------------|-------------|
| Total Erlös (Angaben in Mio. CHF) | 75,4 | 73,7 |
| Mitgliederbeiträge | 65,0 | 63,6 |
| Spenden, Erbschaften und Legate | 10,4 | 10,1 |
| Verwendete Mittel (Angaben in Mio. CHF) | 55,4 | 56,9 |
| Unterstützungsbeiträge | | |
| Unterstützung GöV-Mitglieder | 2,8 | 4,8 |
| Direkthilfe querschnittgelähmte Personen | 6,0 | 6,3 |
| Abgeltung ungedeckter Pflegekosten | 2,6 | 3,9 |
| Direkthilfe gemeinnützige Institutionen | 0,4 | 0,5 |
| Betriebsbeiträge | | |
| Bereich Medizin | 15,2 | 13,6 |
| Bereich Integration und lebenslange Begleitung | 7,2 | 5,5 |
| Bereich Forschung ¹⁾ | 8,2 | 7,3 |
| Zuweisungen | | |
| Fond «Ganzheitliche Rehabilitation» | 13,0 | 12,0 |
| Fond Gönnerunterstützung | 0 | 3,0 |

¹⁾ inkl. Spinal Cord Injury Research

Jetzt erhältlich

Die Tätigkeit 2011 von sämtlichen Gesellschaften der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) ist in allen Einzelheiten im Geschäftsbericht sowie im separaten Finanzbericht der SPG dokumentiert. Diese Publikationen sind zum Herunterladen auf www.paraplegie.ch oder in gedruckter Form erhältlich bei: Sekretariat Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil, Telefon 041 939 63 63, sps.sec@paraplegie.ch.

«Traurigkeit ist ansteckend – Lachen zum Glück auch»

Er ist Fachmann und Betroffener zugleich. Peter Lude sitzt seit fast 28 Jahren im Rollstuhl, studierte Psychologie und führt heute eine Praxis in Bad Zurzach AG. Der 47-jährige Tetraplegiker über Schrauben im Kopf, das Gelähmtsein der Angehörigen und den Airbag der Psyche.

Interview: Christine Zwygart | Bilder: Beatrice Felder

Viele Para- und Tetraplegiker sagen: **Ich wusste nach dem Unfall sofort, dass ich gelähmt bin. Wie kommt das?**

Tatsächlich ist es erstaunlich, wie schnell Betroffene realisieren, dass etwas nicht stimmt. Ich selber sprang damals in Italien ins Meer, wollte aufstehen, konnte aber nicht. Sofort kamen mir drei Gedanken: Ich bin gelähmt. Jetzt beginnt etwas Neues. Vorwärts.

Von der ersten Sekunde an?

Ja. Ich lag auf dem Bauch, den Kopf unter Wasser. Mir war klar, ich muss hier raus, sonst ertrinke ich. Mein Kollege, der mir bei meinem verhängnisvollen Kopfsprung zusah, eilte mir jedoch nicht zu Hilfe. Er meinte, ich wolle ihm zeigen, wie lange ich den Atem anhalten könne.

Haben Sie damals auf die Rettung gehofft oder kam der Gedanke, so will ich nicht weiter leben?

Der Überlebenskampf ist wie ein Reflex. Wer sich verschluckt, der hustet. Automatisch. Deshalb bleibt in einer lebensbedrohenden Situation keine Zeit für solche Fragen. Man will aus diesem Zustand herauskommen – sofort. Mein Kollege zog mich schliesslich aus dem Wasser, und Rettungskräfte brachten mich ins Universitätsspital nach Pisa. Die

Ärzte rauchten und drehten vier Schrauben in meinen Kopf, um einen Metallring zu befestigen, über den sie mit Gewichten Zug auf meine Nackenwirbel ausübten. Anschließend lag ich dann mit den Gewichten am Kopf in einem Sechserzimmer, das stickig und heiss war. Auch die Patienten rauchten.

Sie lagen da – und dachten was?

Ich hätte mir gerne das Zimmer und die Umgebung angeschaut und mich über meine Lage orientiert. Doch ich konnte mich keinen Millimeter bewegen. Es sprach kaum jemand mit mir. In der Nacht holte mich dann die Rettungsflugwacht und brachte mich nach Basel.

Dort sahen Sie auch Ihre Eltern wieder. Meistens leiden die Angehörigen fast noch mehr als die Betroffenen. Wieso?

Meinen Eltern ging das alles unheimlich nah. Angehörige zeigen oft Symptome, die man eigentlich vom Betroffenen erwartet. Ich finde: Gelähmtsein ist ein hoch aktiver Prozess. In der Psyche eines Patienten entwickeln sich starke Kräfte, die wie eine Art Airbag wirken – zuerst als Überlebensreaktion und später als Übergang zur langfristigen Bewältigung. Bei den Angehörigen ist es genau umgekehrt. Wer eine schlimme Nachricht erhält, ist erst mal wie gelähmt.

Sie waren damals jung, standen auf eigenen Beinen und fielen durch den Unfall zurück in die totale Abhängigkeit. Wie verkrafteten Sie das?

Ja, ich hatte ein bisschen an der Freiheit geschnuppert. Und dann kam diese massive Zurückstufung. Die Hilfe, die ich bekam, beeindruckte mich. Experten bemühten sich, diese Katastrophe, die mir da passiert war, anzugehen. Dieser Zustand des Gelähmtseins ist sehr ehrlich. Ich kann nicht 1000 Franken zahlen, und dann ist alles wieder gut. Auch Vitamin B nützt nichts. Der Betroffene muss mit echtem Bemühen an seiner Situation arbeiten.

Praxisnah. Psychologe Peter Lude empfängt bei sich in Bad Zurzach vor allem Fussgänger.



Wie akzeptierten Sie als Wettkampfschwimmer den nun unperfekten Körper?

Dieses Gefühl hatte ich nie. Trotz hoher Tetraplegie konnte ich relativ gut atmen, denn meine Lunge war trainiert. Anfangs flüsterte ich beim Sprechen, wie das typisch ist für Tetras. Und ich holte nach jedem zweiten Wort wieder Luft. Dennoch hatte ich nie Angst, dass ich ersticken muss. Das war für mich ein Geschenk meines Körpers. Mich erstaunt bis heute, mit wie wenig Bewegung er auskommt.

Durchlebten Sie auch eine Trauerphase?

Die Psychologie kommt heute zum Glück weg von der Auffassung, man müsse für die Ge-

nesung zuerst verleugnend, dann aggressiv, später depressiv sein. Häufig verarbeiten Betroffene ihr Schicksal besser durch konzentrierte Ablenkung und Lachen; das haben neuere Studien klar gezeigt. Wir wissen aus der Therapie, dass Gefühle ansteckend sind. Eine Selbsthilfegruppe mit ausschliesslich Depressiven funktioniert schlecht, denn Gefühle sind ansteckend; wie beispielsweise Traurigkeit – Lachen zum Glück aber auch.

Sie fielen nie in ein Loch?

Nein. Aber es gab Auf's und Abs. Die Ärzte wollten mir beispielsweise Medikamente gegen die Schmerzen geben, doch diese lehnte

ich ab. Denn die Schmerzen waren der einzige Bezug, den ich zu meinem Körper noch hatte. Klar war das Ameisenlaufen im gelähmten Körper unangenehm, ebenso die Löcher der Schrauben in meinem Kopf und die brennenden Augen. Ich lag stundenlang einfach nur da und starrte in den Spiegel, der über meinem Bett angebracht war.

Mochten Sie sich denn selber noch ansehen?

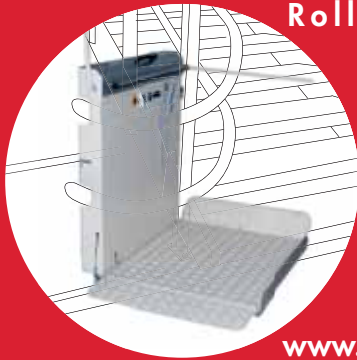
Ja, ich fand das gut. Mein Körper sah schön aus, frisch vom Strand, braungebrannt, noch trainiert.



HÖGG LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch

Mobilität und Freiheit für Sie

FRITZ HAUETER AG 
Wir machen Behinderte mobil.



Der neue Fiat Doblo Nivo:
Über die Rampe gelangen
Sie bequem ins Fahrzeug
und fixieren Ihren Rollstuhl
schnell und sicher.
Einfacher geht es nicht!

Laubisrütistrasse 74 • CH-8712 Stäfa
Tel. 044 928 30 10 • Fax 044 928 30 19
www.haueter.ch • mail@haueter.ch



Unbesorgt und frei mit dem Comet Scooter



Grosse Reichweite,
hohe Motorleistung,
gedefert!



Gloor Rehab. & Co AG • Mattenweg 5 • 4458 Eptingen
Tel: 062 299 00 50 • Fax: 062 299 00 53 • www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Yes, you can.®



Sicher und einfach baden

Der Badewannenlifter **Aquatec® Orca** ermöglicht
sicheres Baden, einfach und auf Knopfdruck!

- Schnelle und einfache Montage ohne Werkzeug
- Ergonomisches, schwimmfähiges Handbedienteil
- Absenkbare Rückenlehne für entspanntes Baden

... oder duschen.

Sie möchten lieber duschen? Kein Problem!
Mit dem **Aquatec® Ocean** ist dies möglich.

- stabiler, rostfreier Rahmen aus Edelstahl
- individuell anpassbare Sitzhöhe, ohne Werkzeug
- einfach zerlegbar, für den Einsatz auf Reisen

Invacare® AG

Benkenstraße 260, 4108 Witterswil
Tel. 061 4877080, Fax 061 4877081
switzerland@invacare.com, www.invacare.ch



Gratis Information zum Orca / Ocean

Ich bitte um:

Vorführung

Infomaterial/Unterlagen

Name: _____

Straße _____

PLZ / Ort: _____

Tel.: _____

Praxisbezogen.

«Eine gute Beziehung ersetzt eine Therapie.»



Einer Ihrer Mitpatienten nahm sich nach der Rehabilitation das Leben.

Ich kenne vier Personen, die diesen Weg wählten. Der Entscheid für das Leben fällt bei den Betroffenen tief innen und schnell. Wenn dieses innere Ja nicht entschieden erfolgt, erhält ein unbewusstes Nein zunehmend mehr Raum. Oft beginnen dann automatisch Komplikationen. Es ist, als würde der Mensch sich selber aufgeben. Natürlich können Komplikationen auch anders begründet sein. Psychische Schwankungen sind hingegen normal, ich durchlebte auch nachdenkliche Phasen. Die Experten warnten mich damals allerdings, mir fehle eine gesunde Depression.

Eine gesunde Depression? Das gibt's?

Daran zweifle ich bis heute. Ich absolvierte nach dem Studium drei Psychotherapie-Ausbildungen, dieser Begriff ist mir nie begegnet. Man erwartete von mir damals eine depressive Phase. Doch die hatte ich nicht, weil ich damit beschäftigt war, zu überleben. Aber ich will auch nichts schönreden. Eine Tetraplegie ist kein angenehmer Zustand. Aber ich weigere mich bis heute, im Elend zu versinken.

Sie wollten ursprünglich Medizin studieren und mussten wegen des Unfalls darauf verzichten. War das schwierig?

Schon auf der Intensivstation wurde ich nach meinen Berufszielen gefragt. Obwohl damals Rollstuhlfahrer im Ausland bereits Medizin studierten, war der zuständige Uni-Dekan nicht bereit, auf meine speziellen Bedürfnisse einzugehen. Er fand, entweder kann man alles machen oder nichts. Ich hatte dann die Wahl zwischen Psychologie oder Recht.

Vor dem Studium lernten Sie Ihre Frau kennen. Wie wichtig ist das Umfeld?

Eine gute Beziehung ersetzt eine Therapie – und ich lebe da ein Stück weit im Paradies.

Meine Frau ist Physiotherapeutin und legt grossen Wert auf meine tägliche Therapie. Das mag mit ein Grund sein, weshalb ich bisher von gravierenden Komplikationen verschont geblieben bin. Für die Organisation meines Alltags ist auch meine Mutter eine enorme Hilfe. Bei meinen Freunden trennte sich damals die Spreu vom Weizen sehr schnell. Als Betroffener muss man alle Kräfte freisetzen, um eine Querschnittlähmung gut zu bewältigen. Im Gesamten glaube ich, dass das soziale Umfeld dennoch 80 Prozent ausmacht und die Eigenleistung nur 20 Prozent.

Wird man in seinem Denken mit der Zeit radikaler und kompromissloser?

Stellen Sie sich vor: Ein Tetraplegiker hat nie Ferien von seiner Tetraplegie. Nie. Jeder Tag ist ein anstrengender Kampf. Entweder man packt es, oder nicht. Diese Situation ist brutal und erlaubt keine Kompromisse. Das prägt einen Menschen ganz bestimmt. So habe ich heute beispielsweise Mühe mit Halbheiten.

Ihre Patienten sind vor allem Fussgänger. Wie reagieren sie auf einen Psychologen im Rollstuhl?

Das war noch nie ein Thema. Ich finde es aber vielsagend, dass dies noch immer für Aussenstehende eine Frage sein könnte.

Verstehen Sie die Sorgen und Probleme Ihrer Patienten – oder belächeln Sie sie manchmal in Anbetracht Ihrer eigenen Lage?

Nein, nie. Die Leute kommen zu mir, weil sie mit einem persönlichen Problem nicht zu recht kommen. Sie fühlen sich unfähig und sind manchmal deswegen peinlich berührt. Deshalb kommen die Patienten und holen sich professionelle Hilfe. Vor diesem Schritt habe ich Hochachtung.

Was wäre aus Peter Lude als Fussgänger geworden?

Vielleicht würde ich heute als Chirurg irgendwo im Ausland arbeiten. Aber eigentlich stelle ich mir solche Fragen nicht. Das Leben fällt bei einer Querschnittlähmung nicht wie oft angenommen auseinander, es fokussiert sich vielmehr auf etwas Neues. Und damit lebe ich gut. Tag für Tag. Seit fast 28 Jahren.

Persönlich

Peter Lude verschob sich 1984 als 19-Jähriger bei einem Sprung ins Mittelmeer einen Halswirbel und ist seither querschnitt gelähmt. Trotz Tetraplegie beendete er die Kantonsschule, schloss mit der Matura ab, absolvierte in Bern ein Psychologie-Studium mit anschliessender Psychotherapie-Ausbildung und doktorierte über «Querschnittlähmung: Innensicht versus Aussensicht des Verarbeitungsprozesses bei Direktbetroffenen». Heute arbeitet der 47-Jährige als selbstständiger Psychotherapeut sowie als Dozent für Rehabilitationspsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. Daneben ist er in bedeutenden Forschungsprojekten engagiert, publiziert und referiert an Kongressen. Für seine Forschung rund um das Thema Querschnittlähmung wurde Peter Lude bereits zwei Mal mit dem Ludwig Guttman-Preis der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegie (DMGP) ausgezeichnet. Er ist verheiratet und lebt in Bad Zurzach AG, wo er seit 2010 zudem als parteiloses Gemeinderat amtiert.

Alles im Griff. Max Knecht lässt sich von Dr. Ernst W. Schroeder die Verspannungen lösen.



Für Harmonie im Körper

Chiropraktik ist ein Handwerk, mit dem Blockaden im Rücken gelöst und so Schmerzen verringert werden können. Ein ideales Verfahren auch für Rollstuhlfahrer.

Text: Christine Zwygart | Bilder: Walter Eggenberger

Zwei Mal pro Woche absolviert Max Knecht seinen Parcours im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil: Beweglichkeit trainieren und Schmerzen behandeln in der Physiotherapie, lösen von Verspannungen und Blockaden beim Chiropraktiker, schwimmen im Hallenbad für Muskelkraft und Ausdauer. «Dieses Training erlaubt es mir, meine Beweglichkeit zu erhalten und selbstständig zu bleiben», sagt der 55-Jährige. Er sitzt seit einem Arbeitsunfall vor über 30 Jahren im Rollstuhl, kennt Hochs und Tiefs. «Doch seit ich in die Chiropraktik gehe, musste ich nie mehr Schmerzmittel wegen Verspannungen und Kopfschmerzen nehmen.» Für ihn ein Erfolg, gab es doch Phasen, in denen er den Kopf vor Schmerzen kaum mehr drehen konnte.

Dr. Ernst W. Schroeder hat eine Praxis in Bern und behandelt im SPZ seit über 20 Jahren dienstags und donnerstags Rollstuhlfahrer wie auch Fussgänger. «Viele Patienten sind am Anfang skeptisch, fürchten sich gar vor den zackigen Bewegungen wie der klassischen Manipulation.» Doch die spezielle Methode, das Behandlungsinstrument und der Drop-Mechanismus der Liege erleichtern die Therapie für den Patienten. Der Chiropraktiker weiss, dass bei Rollstuhlfahrern vor allem die Schultern stark belastet sind. Daraus können Schmerzen entstehen, die Haltung ist nicht mehr optimal und die Beweglichkeit eingeschränkt. Anhand von Röntgenbildern,

einer klinischen Untersuchung und im Gespräch mit dem Patienten erfährt der Profi, wo's klemmt und wo die Schmerzen genau auftreten. Notfalls macht er auch Behandlungen am Krankenbett auf der Station. «Mein Ziel ist es, die Bewegungs-Harmonie der Wirbelsäule wiederherzustellen.» Das erreicht Schroeder mit speziellen Handgriffen und Techniken, die einen komplexen Reflex-Mechanismus in Gang bringen. Dabei wird auch die Statik der Wirbelsäule beeinflusst.

Punktgenaue Behandlung

Das Verfahren ist bei Rollstuhlfahrern und Fussgängern grundsätzlich gleich. «Bei Para- und Tetraplegikern behandle ich die Wirbelsäule allerdings nur oberhalb der Bruchstelle», erklärt der Chiropraktiker. Und erst wenn die Knochen gut verheilt sind. Blockaden im Rücken können viele Ursachen haben. «Schon

bei der Geburt passiert es manchmal, dass einzelne Wirbel einrasten», erklärt Ernst W. Schroeder und vergleicht dies mit einer Schublade, die klemmt. Aber auch Unfälle, Stürze oder schlicht Abnützung können Auslöser für Schmerzen oder Unbeweglichkeit sein.

Max Knecht bleibt für die Therapie im Rollstuhl sitzen. Ernst W. Schroeder nimmt das so genannte Behandlungsinstrument zur Hand – eine Art Zange mit zwei Enden. Diese vibrieren, je nach Einstellung, stärker oder schwächer und bringen die Wirbel punktgenau ins Schwingen. Der Chiropraktiker platziert das Instrument im Nacken des Patienten und beginnt mit den Impulsen. «Ich spüre effektiv, wie sich die Verspannungen lösen», kommentiert Max Knecht. Nach fünf Minuten ist die Behandlung vorbei. «Was für eine Wohltat!»

Breites Einsatzgebiet



Die Chiropraktik stammt aus den USA, wo das Heilverfahren erstmals 1895 angewendet wurde. In der Schweiz hielt sie 1931 Einzug, anfangs noch illegal. Heute ist Chiropraktik gesetzlich verankert und anerkannt. Sie hilft bei Beschwerden wie Schleudertrauma, Kopfschmerzen, Schwindelattacken, Halsstarre, Hexenschuss, chronischen Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenvorfall, Gelenk-Problemen sowie organischen Störungen bei Babys und Kindern (Nasen-Ohren-Infektionen, Dreimonatskrämpfe, Asthma).



Mehr Infos: www.paraplegie.ch/Bereiche/Chiropraktik



Grosse Freude. Pirmin Lötscher (Marketing und Verkauf Glasi) und Robert Niederer (Unternehmensleiter Glasi) übergeben ihren Check an Daniel Joggi (SPS-Präsident) und Agnes Jenowein (Leiterin Unternehmenskommunikation und Marketing SPS, v. l.).

Spende statt Geschenk

Unsere ganze Familie ist seit Jahren Gönner der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Ich bin immer wieder beeindruckt, wenn ich die Artikel über die Schicksalsschläge lese – mit wie viel Liebe und Professionalität den Menschen hier geholfen wird. Diesen Frühling wurde ich pensioniert. Es ist in der Firma «Swissmint» Tradition, ein Abschiedsgeschenk zu erhalten, gespendet von den Mitarbeitenden. Ich habe mich entschieden, den so zusammen gekommenen Betrag mit einem Zustupf meinerseits zu ergänzen und der Stiftung nun CHF 1352.– überweisen. Ich wünsche allen in Nottwil, vor allem den Patienten, viel Mut, Kraft und Hoffnung für die Zukunft.

Gerhard Stalder, Konolfingen BE

Wertvolle Partnerschaft

UBS Luzern spendete der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) Nottwil insgesamt CHF 3000.–. Die beiden Institutionen schauen auf eine langjährige, wertvolle Partnerschaft zurück. Für die finanzielle Unterstützung querschnittgelähmter Menschen bedankt sich die Stiftung herzlich.

DIE BESONDERE SPENDE

Glasklarer Erfolg

Die Gönner der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) konnten im Rahmen einer grossen Leseraktion in der Glasi Hergiswil (NW) Waren mit 10 Prozent Rabatt beziehen. Viele haben von diesem Angebot profitiert. «Die Aktion war ein Gewinn für beide Seiten», resümierte Robert Niederer, Unternehmensleiter der Glasi. Denn ein Viertel des Umsatzes kommt der SPS und somit den Rollstuhlfahrern zugute. In Nottwil übergab er einen Check von CHF 47'300.– an SPS-Präsident Daniel Joggi, der sich von dieser «Super-Sache» begeistert zeigte und Niederer versicherte, dass seine Spende gut angelegt ist: «Wir machen uns intensiv Gedanken über die Rehabilitation der Zukunft. Und nach über 20 Betriebsjahren müssen wir auch an die Sanierung der Klinik denken.»

Schnelle Schwinger

Schnee statt Sägemehl: Im Hoch-Ybrig traf sich die Schwinger-Prominenz zu einem speziellen Anlass. Die Brüder Adi, Philipp und Ivo Leimbacher organisierten ein Benefiz-Skirennen zugunsten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) und der Kinderkrebshilfe. Persönlichkeiten wie der amtierende Schwingerkönig Kilian Wenger, Nöldi Forrer, Jörg Abderhalden, Christian Stucki und Bruno Gisler sausten die Piste hinunter. Die Sportler animierten zahlreiche Zuschauer, sich ebenfalls für das Rennen einzuschreiben. Am Schluss gab es für das SPZ Nottwil eine Spende von CHF 10'000.–. Herzlichen Dank!



Initiative Schwinger. Erika Schüpbach, Leiterin Contact-Center in Nottwil, übernimmt von den Schwingern den Check.

Grosszügiger Beitrag

Die amerikanische Rosanne H. Silbermann Foundation spendete seit vielen Jahren regelmässig Beträge an Institutionen wie Spitäler und Universitäten. Die Gründerin Rosanne H. Silbermann sowie ihr Ehemann sind 2009 verstorben. Doch ihr Sohn David und seine Ehefrau Maya halten die Familientradition aufrecht. Innerhalb der vergangenen zwei Jahre haben Silbermanns die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) mit insgesamt CHF 50'000.– unterstützt. Die Familie will damit Querschnittgelähmten auf dem Weg zurück in den Alltag helfen. Die SPS bedankt sich von Herzen für diese grosszügige Spende.

BRIEFE AN DIE STIFTUNG

«Eine so spontane Unterstützung ist nicht selbstverständlich»

Die ersten paar Wochen wieder daheim waren für mich sehr hart, doch mittlerweile komme ich gut zurecht. Die baulichen Anpassungen in unserem Haus ermöglichen mir viel Freiraum und Selbstständigkeit. Dank Ihrer unkomplizierten und schnellen finanziellen Hilfe konnten die Umbauten termingerecht durchgeführt werden.

Käthy Lütolf, Menziken AG

Ich bedanke mich herzlich, dass Sie mir meinen Traum vom eigenen Skibob ermöglicht haben. In der vergangenen Wintersaison hatte ich viel Spass damit. Ich finde es super, dass es die Stiftung mit diesen Möglichkeiten gibt.

Lena Estermann, Eschen (Lichtenstein)

Mit grosser Freude habe ich erfahren, dass die Stiftung einen Beitrag an mein Handbike bezahlt. Ich freue mich bereits darauf, mit dem Gefährt das Berner Seeland zu erkunden.

Ursula Abegg, Aarberg BE

Ich danke Ihnen herzlich für die Finanzierung des «Swiss-Trac». Dank diesem Zugerät für meinen Rollstuhl sieht der Alltag wieder viel positiver aus. So ist es mir möglich, mich selbstständig fortzubewegen.

Mario Siegwart, St. Gallen

Dank meinem neuen Auto kann ich den Weg zu meinem Arbeitsplatz problemlos zurücklegen. Das Fahrzeug ermöglicht es mir jedoch vor allem auch, wertvolle soziale Kontakte wie Verwandtenbesuche wahrzunehmen. Für Ihre unbürokratische Unterstützung danke ich herzlich.

Michael Fries, Urtenen-Schönbühl BE

Beim Umbau des Badezimmers für unseren behinderten Sohn Michael hat uns die Stiftung finanziell unterstützt. Für diese grosse Hilfe bedanken wir uns von ganzem Herzen. Eine solch spontane Unterstützung tut gut und erachten wir nicht als selbstverständlich.

Heinrich und Anna Maria Hubler, Deitingen SO

Für einen guten Zweck

Der «Kalender 2013 für Gesundheit und Lebensfreude» enthält ein ausführliches Kalendarium mit Tipps zu Fragen im Vorfeld der Pensionierung. Lernen im Alter, Tagebuch schreiben, Wandern im Naturparadies Schwarzsee, Seniorenreiten, Musizieren fürs Leben, leidenschaftliches Sammeln und eine Kindergeschichte sind weitere Themen. Mit dem Kauf des Kalenders unterstützen Sie die Schweizer Paraplegiker-Stiftung, die ein einzigartiges Leistungsnetz für die ganzheitliche Rehabilitation und lebenslange Begleitung von querschnittgelähmten Menschen trägt.

Bestellen Sie den Kalender zu CHF 19.50 bei:
Hallwag Kümmerly+Frey AG, Grubenstrasse 109,
3322 Schönbühl, Telefon 0848 808 404 (Lokalтарif),
gesundheit@hallwag.ch



TREPPENLIFTE

Treppensteigen leicht gemacht

BACO AG

Postfach • 3613 Steffisburg
Tel. 033 439 41 41 • Fax 033 439 41 42
info@baco-ag.ch
www.baco-treppenlifte.ch

Bestellung GRATIS-Unterlagen:

- Stuhltreppenlifte
- Plattformtreppenlifte
- Senkrechttaufzüge
- Hebebühnen
- Steighilfen / Rampen
- Schwimmbadlifte
- GRATIS Beratung zu Hause

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

BACO

«Meine Freunde schleppen mich überall hin – selbst in Alphütten»

Paul Schnider ist ein leidenschaftlicher Schwyzerörgeli-Spieler. Er liebt den Fluss und den Rhythmus der Tanzmusik – und komponiert auch selber Stücke.

Aufgezeichnet von Christine Zwygart | Bild: Walter Eggenberger

« Ich bin auf 1500 Metern über Meer aufgewachsen, in einem Weiler bei St. Martin, zuhinterst im Valsertal. Meine Eltern bewirtschafteten dort einen Hof, und wir wohnten in den letzten Häusern, die 1973 ans Stromnetz angeschlossen wurden. Die Kindheit verbrachte ich somit ohne Fernseher, zur Unterhaltung spielten wir ein paar Liedli auf dem Schwyzerörgeli. Bis heute kann ich Noten nicht lesen, aber die Musik hat mich von klein auf geprägt. Früh morgens sind in meinem Kopf allerdings noch keine Melodien; nach dem Aufstehen konzentriere ich mich aufs Anziehen, Kaffee trinken und zur Arbeit fahren. Meine musikalische Leidenschaft erwacht erst ab 9 Uhr, dann kommen mir manchmal Ideen für neue Tänzli in den Sinn.

Meine Frau lässt im Hintergrund immer Radio Grischa laufen, und wenn ich am Mittag nach Hause komme, schalte ich als Erstes auf den volkstümlichen Sender Eviva um. Mein erstes Schwyzerörgeli kaufte ich mir mit 19 Jahren. Um das richtige Instrument zu finden, verbringt man gut und gerne einen Tag in einem Musikgeschäft, spielt, probiert aus, hört gut zu. Heute besitze ich vier Örgeli in verschiedenen Ton-

arten. Mein ganzer Stolz ist eine Eichhorn aus dem Jahr 1925 – eine echte Rarität. Solch antike Instrumente sind nicht im Verkauf erhältlich, sie werden unter Musikern gehandelt. Ich hatte Glück, dass ein Mann in Geldnot das Örgeli per Inserat anbot und es mir für 10'000 Franken in bar überliess – ein Schnäppchen. Der Unterschied zu einem neuen Modell liegt im Klang, denn vor fast 90 Jahren lagerten die Instrumentenbauer das Holz anders und brauchten andere Werkzeuge.


Ein zielgenauer Schütze

Ich habe bisher fünf Tänzli komponiert. Damit ich mir die Melodien merken kann, nehme ich sie auf eine Kassette auf. Meine Vorbilder sind die Innerschweizer «Mosi-buebä», eine wunderbare Truppe. Ich selber bin seit über 20 Jahren mit dem Trio «Sennagruass» unterwegs. Dieses besteht aus meinem Bruder Luzi, Bassist René Rohrer und mir. Zusammen haben wir im vergangenen Jahr eine CD aufgenommen. Natürlich habe ich mich nach meinem Unfall gefragt, ob ich im Rollstuhl tatsächlich wieder auf die Bühne soll. Doch meine Freunde schleppen mich einfach mit. Überall hin, selbst in Alphütten und zu Berg-Gottes-

diensten. Da muss ich mich auch mal in Gondeln quetschen und auf einem Schneetöf mitfahren, damit ich es überhaupt zum Auftritt schaffe. Oder mich mit einem Spann-Set auf einen landwirtschaftlichen Transporter schnallen lassen, der mich dann bergauf fährt. Vor Zuschauern spiele ich mit Herzblut und Leidenschaft. Das ist wichtig, damit die Musik ankommt.

Die Nachmittage verbringe ich meistens mit Kraftübungen, Physiotherapie oder Schiessstraining. Ich war an den Paralympics in Atlanta und Sydney dabei. Dann musste ich mit dem Schiess-Sport aufhören, weil mein rechter Arm zu zittern begann – Ursache unbekannt. Heute schiesse ich mit der linken Hand und bin gar besser als früher. So habe ich mich für die Paralympics in diesem Sommer in London qualifiziert.

Abends nehme ich mir gerne Zeit, um noch ein bisschen auf dem Schwyzerörgeli zu üben – obwohl es für meine Frau ein bisschen nervig sein kann, wenn ich hundert Mal das gleiche «Cherli» spiele. Mit dem Herzen voller Musik und den Ohren voller Melodien sinke ich dann zufrieden ins Bett.

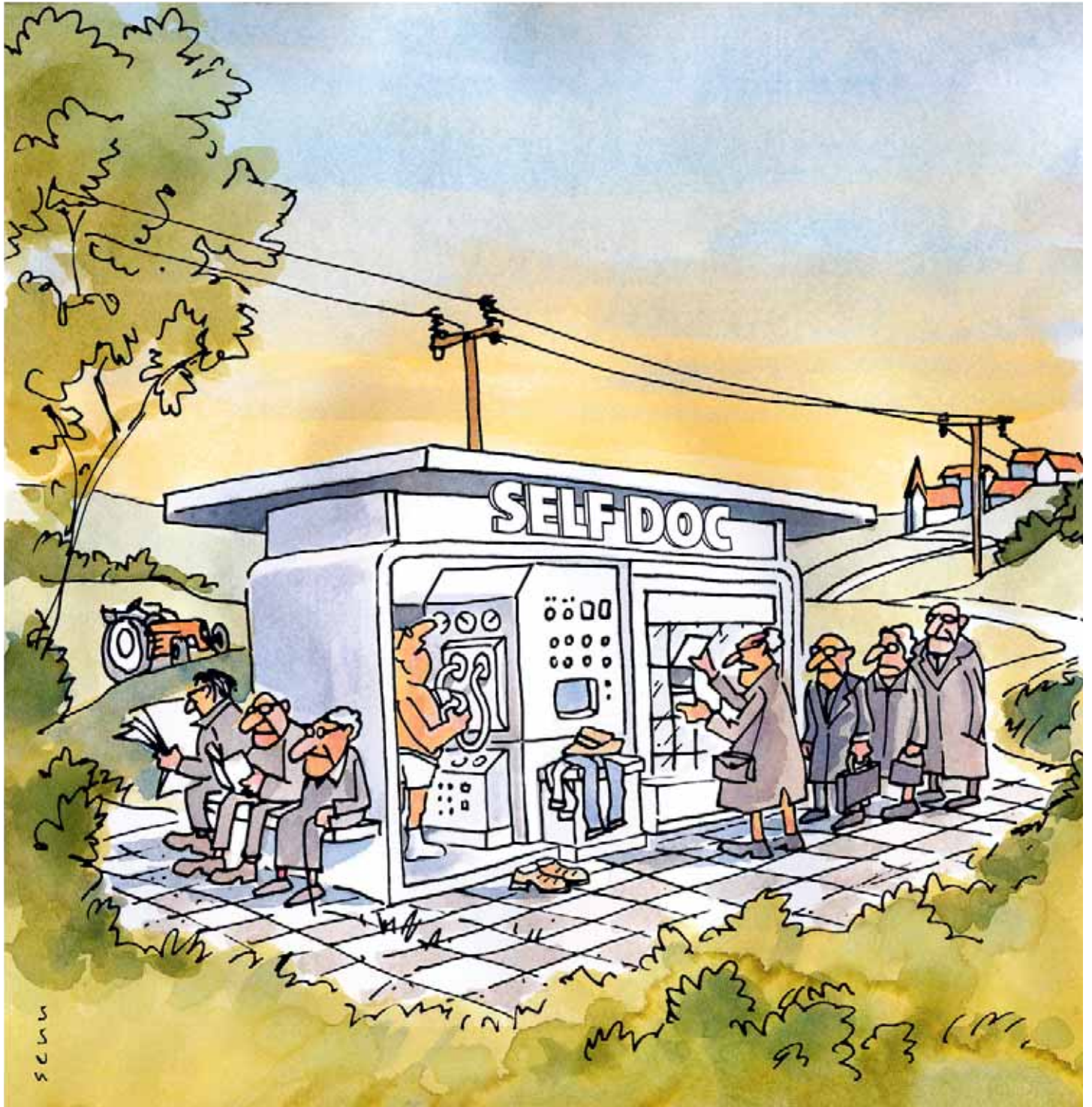
A middle-aged man with glasses and a beard, wearing a dark blue button-down shirt and jeans, is seated in a wheelchair. He is smiling and playing a large, ornate accordion with a red and gold body and a floral patterned strap. The background features a wooden cabinet with shelves holding books and decorative items.

Musikliebhaber. Paul Schnider spielt daheim auf seinem Eichhorn-Schwyzörgeli aus dem Jahr 1925.

Paul Schnider

Vor 23 Jahren erlitt der 50-Jährige eine Paraplegie: Mit seinem Bruder erstellte er eine Transportseilbahn ins Maiensäss, dabei blieb das Seil in einem Baum hängen und sprang dann aus der Rolle. Paul Schnider verlor das Gleichgewicht, stürzte in die Tiefe und ein Mast der Bahn begrub ihn unter sich. Heute lebt er mit Frau und Tochter in Mels SG und arbeitet in einem 50 Prozent-Pensum als Financial Assistent in der Buchhaltung der Swisscom.
CD-Bestellung Trio «Sennagrass»:
schnider.p@bluewin.ch

Es gibt immer weniger Hausärzte...



Martin Senn ist freischaffender Illustrator.

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE



MADE OF NASA
MEMORY-FOAM

Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.– statt* 1598.–
(mit Lederbezug)

statt* 1298.– **498.–**

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl**: arretierbare Synchromechanik; Sitzhöhen-einstellung per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; **ergonomischer „MEMORY FOAM“ Bandscheiben-/Muldensitz** (S/M, L/XL); atmungsaktive, unverwüstliche Netzrückenlehne für rückschonendes und ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen“; verstellbare **Lumbalstütze** (Unterstützung d. Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare **Kopf-/Nackenstütze** (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare **Armlehnen** mit gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: (HxBxT) 48-65 x 52,5 x 48,5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- und Montageanleitung in d, f, i, e. 2 Jahre Garantie. **5 Fusskreuze**: Holz/Bambus, Alu matt, Alu poliert, Alu schwarz matt, Alu schwarz poliert; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.).

Farben Stoff: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; **Farbe Leder:** schwarz



optimiertes Modell
überarbeitete Masse
leichteres Gewicht

Outdoor-/Funktionsjacke TITANIUM 6 IN 1

statt* 698.– **198.–**

Hochwertige, himalaya-/alpenprobe, für höchste Ansprüche, mit viel technischer Raffinesse konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten); unterlegter 2-Weg Front-Reissverschluss (RV) mit Kinnschutz; 2 grosse RV-Brust-Innentaschen; 3 Netz-/Velours-Innentaschen; 4 RV-Aussentaschen; alle RV stark wasserabweisend und zusätzlich abgedeckt; Cool-System RV-/Klettöffnung in Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare, helmtaugliche Kapuze mit Schirm; einhandbedienbarer, klettverstellbarer Ärmelabschluss; elastische Saum-/Tailenkordel; inkl. **2 herausnehmbarer Polar Innenfleece-Jacken** (mittel-/hochisolierend: 300/400g/L, div. RV-Aussen-/Innen-Taschen); Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane; Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); **Special Winter-/Ski-Package**: herausziehbarer, elastischer Hüft-Schneefang für Aussen-/Fleecejacke; Tickettasche auf Ärmel; herausklappbare, transparente Skiabotische; im Kragen verstaubare Helm-/Kopfmütze; 1 Sturm-/Gesichtsmaske; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made in Nepal.**

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



Intensiv Klopfmassagegerät ITM

statt* 149.– **119.–**

Mit zuschaltbarem Infrarotlicht. Zur Auflockerung, Entspannung und Durchblutungsförderung der Muskulatur durch intensive, tiefenwirkende, wohltuende Klopfmassage (stufenlos regulierbar). Wirkungsvoll zur Lockerung von Verspannungen und Verkrampfungen und zur Erwärmung des Gewebes. Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie.



Haar-, Gesichts-, & Zahnpflegeset FAZOR® 5 IN 1

statt* 498.– **169.–**

inklusive
16 AUFSTECKBÜRSTEN
1 POWERPOD LADESTATION
1 REISE-NECESSAIRE

Rasierer mit 5 Scherköpfen; Für Nass- und Trockenrasur; Bart- und Langhaarschneider mit justierbarem Präzisionscherkopf; Ohr-/Nasenhaartrimmer; Präzisions-Barthaartrimmer; Oszillierende **Akkuzahnbürste**; Reise-Necessaire (22 x 44 cm); Power-System (100 - 240 V, Schnellladung, Lithium-Ionen-Akkus, etc.); Reiseschloss; PowerPod Ladestation;

Farben: 1. schwarz, 2. weiss, 3. anthrazit



Outdoor-/Funktionshose TITANIUM 3 IN 1

statt* 349.– **149.–**

Leichte, robuste und zuverlässige Funktionshose mit durchgehendem, abgedecktem, seitlichem Reissverschluss (RV); **optimal als Trekking-u. Skihose**; passend zu TITANIUM 6 IN 1-Jacke; ergonomischer Schnitt; abnehmbare Hosen-träger für Aussen-/Fleecehose; Halbbelastbund mit Klett verstellbar; 4 abgedeckte, wasserabweisende RV-Taschen; **Special Winter-/Ski-Package: 1 herausnehmbare Innenfleece-Hose** mit hochgezogener Brust-/Rückenpartie, 2 Seitentaschen, 1 Känguru-RV-Brusttasche; abnehmbarer, elastischer Schneefang mit Rückhalteschlaufe; Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane und besonders reiss-/abriebfestes RipStop-Obermaterial an Knien/Gesäß/Knöchelinnenseiten; alle Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made in Nepal.**

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



Wander-/Trekkingstöcke ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

statt* 179.– **98.–**

3-teiliger Wander- und Trekkingstock aus hochwertiger hightech Aluminiumlegierung 7075 T6 mit AntiShock-System u. WolframCarbide-Spitze. Obergriff aus temperaturregulierendem Kork mit verlängertem EVA-Full-Foam Contourgriff zum Kürzerfassen. **15% abgewinkelter Griff für ergonomische Griffhaltung**, 2 auswechselbare, verstellbare Handschlaufen, Sommer-/Winterteller. Äusserst stabiles Modell, sehr hohe Bruchsicherheit, verstellbar 77 bis 140 cm, inkl. Trage- und Aufbewahrungstasche. **Farben:** blau/grün/silber/schwarz



Multifunktions-Rucksack X-TRAIL HYDROLITE 27+5

statt* 298.– **129.–**

Extrem vielseitig ausgestatteter Multifunktions-Rucksack **inkl. vollisoliertem Trinksystem (3 Liter)**; effektive, tri-direktionale AirPort™-Rückenbelüftung, ErgoFoam™-Rücken-/Hüftgürtelpolster; RV-Hauptfach inkl. Steckfach, Bauch- und Brustgurt, anatomisch geformte Schultergurte mit Suspension Strap-System, Front-Netzriemenfach, 2 seitliche Gummizugfächer, Trekkingstockhalterung; div. Kompressions-/Fixierriemen und Gummizüge für Schlafsack, Helm, usw.; 3M-Reflektionsapplikationen, Regencover, Handytasche, CD-/MP3-Halter, Organizer, Laptoptasche, Portemonnaie, uvm. Ideal für alle Outdooraktivitäten (Wandern, Trekking, Skifahren, Biken, Klettern) und Freizeit. Material: robuster Diamond-/Dobby Ripstop. Volumen: 27+5 Liter.

Farben: 1. orange, 2. rot, 3. iceblue, 4. olive, 5. schwarz



| Artikel / Grösse / Farbe | Menge | Preis | Adresse | Code: Paraplegie 06/12 |
|--------------------------|-------|-------|--------------|------------------------|
| | | | Name/Vorname | |
| | | | Strasse | |
| | | | PLZ/Ort | |
| | | | Telefon | |
| | | | E-Mail | |
| Datum/Unterschrift | | | | |

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch
Druckfehler vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten.
Lieferung solange Vorrat. *Summe der Einzelpreise

Besuchen Sie unsere «Careshop» Verkaufsgeschäfte:
• **4051 Basel, c/o Bispishop, Aeschenvorstadt 55, Telefon 061 227 92 76**
Mo geschlossen • Dienstag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
• **4500 Solothurn, Bielstrasse 23, Telefon: 032 621 92 91**
Mo geschlossen • Dienstag-Freitag 14.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Bestellungen: Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

A hand is holding a postcard. The postcard features a photograph of a golden retriever dog sitting inside an open cardboard box. The dog is looking towards the camera with its tongue out. The text 'Filou und wir zügeln.' is printed on the postcard in a bold, black, sans-serif font.

Filou und wir zügeln.

Sagen Sie es mit selbst gestalteten Postkarten.

Postkarten und Flyer können Sie jetzt ganz einfach selber kreieren: Sie texten und gestalten online; die Post übernimmt den Druck und bei Postkarten sogar den Versand. Jetzt mit **5 Prozent Rabatt** auf die Produktionskosten: unter «Versenden» **Aktionscode par300912** eingeben und profitieren. **Gültig bis 30.9.2012.**

www.post.ch/directfactory

DIE POST 