

Paraplegie



Das Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Dezember 2025



Die Kraft der Bewegung

SIRMED

Kompetenz erhalten, richtig zu handeln



Erste-Hilfe-Kurse und Beratungen bei uns in Nottwil
oder bei Ihnen vor Ort in allen vier Landessprachen.

SIRMED, Schweizer Institut für Rettungsmedizin
Guido A. Zäch Strasse 2b, CH-6207 Nottwil



sirmed.ch

Gemeinsam stark – heute und morgen

Zwei Millionen Menschen stehen hinter unserem Solidarwerk – hinter einer Idee, die weltweit einzigartig ist. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank. Denn nur dank Ihrer Treue und Unterstützung können sich unsere 2200 Mitarbeitenden Tag für Tag für Menschen mit Querschnittlähmung einsetzen.

Die vorliegende Ausgabe widmet sich schwergewichtig dem Thema Sport. Sport bedeutet mehr als Bewegung: Spitzensportlerinnen und -sportler werden zu Vorbildern für neu verletzte Menschen, die ihren Weg erst finden müssen. Und der Breitensport öffnet Türen – zu Freundschaften, zu Zusammenhalt, zu einem selbstbestimmten Alltag. Sport verbindet uns alle, unabhängig davon, ob wir im Rollstuhl sitzen oder zu Fuss unterwegs sind.

Ein besonderer Platz in dieser Ausgabe gebührt Guido A. Zäch, der am 1. Oktober seinen 90. Geburtstag feiern durfte. Vor fünfzig Jahren gründete er die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und schenkte querschnittgelähmten Menschen Kraft, Hoffnung und Zukunft. Von Beginn an waren Sie, liebe Mitglieder, das tragende Fundament unserer Gemeinschaft.

Gemeinschaft heisst, füreinander einzustehen und miteinander mehr zu bewegen, als es eine einzelne Person vermag. Dieses Miteinander ist und bleibt die wahre Stärke unseres Solidarwerks – heute und für kommende Generationen.



Stephan Michel

Leiter Marketing und Kommunikation SPS



8 Sporttherapie

Sport ist ein wichtiger Teil der Rehabilitation.

14 Das Sportzentrum

Nottwil bietet ein breites Bewegungs- und Sportangebot.



16 Integration

Neue Perspektiven dank Rollstuhlsport.

19 Leistungssport

Der Sport hat eine Vorbildfunktion.



20 Sportmedizin

Kompetenz für alle Leistungsstufen.



22 Begegnung

Im Rennrollstuhl vergisst Alexandra Helbling alle Hindernisse.

28 Forschung

«Das Menschsein ist nicht eingeschränkt.»

31 Chef de Service

Ilidio Manuel Silva Machado lebt Gastfreundschaft.

Impressum

Paraplegie (49. Jahrgang), das Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Ausgabe Dezember 2025, Nr. 196, erscheint vierteljährlich in Deutsch, Französisch, Italienisch **Gesamtauflage:** 1038 323 Exemplare (begl.)

Herausgeberin: Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil **Nachdruck:** nur mit Genehmigung **Mail:** redaktion@paraplegie.ch

Redaktion: Stefan Kaiser, Chefredaktor (kste), Peter Birrer (pmb), Simon Rohrer (rohs), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwygart (zwo)

Gestaltung: Andrea Federer, Leitung, Daniela Erni **Konzeption:** Agentur Guido Von Deschwanden **Fotos:** Adrian Baer (baad), Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa)

Illustration: Roland Burkart, Anja Wicki

Druck: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

Cover: Unbeschwertes Gleiten im Schnee: Skikurs der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung im Skigebiet Sörenberg. (Foto: UNESCO Biosphäre Entlebuch/Yannick Rössli)



90 Tage

umfassten letzte
Saison die
Wintersportkurse
der Schweizer
Paraplegiker-
Vereinigung – auf
Piste, Loipe und
im Eiskanal.

Podcast «Querschnitt»

Seit Herbst läuft die vierte Staffel des Podcasts «Querschnitt» der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Während in der dritten Staffel Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende zu Wort kamen, dreht sich die vierte Staffel um «Wissen in 60 Sekunden». In acht Folgen erfahren die Zuhörenden Spannendes zu Themen wie Schwitzen und Frieren bei Querschnittlähmung, Dekubitus (Druckstellen) oder «Helfen – ja oder nein?». Reinhören lohnt sich.

+ paraplegie.ch/podcast



Zwei Persönlichkeiten geehrt

Am 5. September, dem internationalen Tag der Querschnittlähmung, wurden Silke Pan und John Leen für ihren Einsatz zugunsten einer inklusiven Gesellschaft ausgezeichnet.

Silke Pan aus Aigle VD verunfallt 2007 als Zirkusartistin. In Nottwil entdeckt sie das Handbike – und feiert bald Erfolge als Spitzensportlerin. Mit der EPFL Lausanne entwickelt sie ein neuartiges Exoskelett. Doch ihr Herz schlägt für den Zirkus. Nach jahrelangem Oberkörpertraining kehrt sie 2021 als querschnittgelähmte Artistin zurück in die Manege und inspiriert Menschen weit über die Zirkuswelt hinaus.

John Leen wird mit 21 Jahren bei einem Traktorunfall in Irland querschnittgelähmt. 1994 zieht er in die Schweiz und arbeitet dreissig Jahre im Schweizer Paraplegiker-Zentrum. «Nottwil ist mehr als ein Arbeitsplatz», sagt der 65-Jährige. «Es ist ein sicherer Hafen, der den Betroffenen Halt gibt und wo sich alle unterstützen.» Mit seinem irischen Humor hat John Leen vielen Betroffenen geholfen.

+ paraplegie.ch/ehrung25



Fünfmal WM-Gold

Fünf Rennen, fünf Goldmedaillen – so lautet Catherine Debrunners beeindruckende Bilanz an den Para-Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Neu-Delhi. Die Thurgauerin siegte über 100, 400, 800, 1500 und 5000 Meter, über 400 Meter mit neuem Weltrekord. Damit ist sie nicht nur die erfolgreichste Athletin der Wettkämpfe, sondern auch Weltmeisterin und Weltrekordhalterin über alle Distanzen.



Beim Rundgang auf dem Campus. Stehend: Michaela Tschuor (RR), Gisela Widmer (KR), Nationalratspräsidentin Maja Riniker, Damian Meier (RR), Kathrin Huber GDK. Vorne: Heidi Hanselmann (SPS), Manuela Leemann (SPS), Olga Manfredi (SPV), Andrea Gmür (SR).

Erfolgreiche Tage der offenen Türe

30 000 Personen besuchten am 6. und 7. September den Campus Nottwil – zum Höhepunkt der Aktivitäten rund um das 50-jährige Jubiläum der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. 1400 Mitarbeitende stellten den Gästen aus der ganzen Schweiz das einzigartige Leistungsnetz vor, das dank zwei Millionen Mitgliedern entstehen konnte. Auf zehn Themenrundgängen konnte erlebt werden, was in Nottwil täglich geleistet wird. Auch mehrere Angehörige von Ständerat (SR), Nationalrat (NR) sowie kantonalen Regierungen (RR) und Räten (KR) zeigten sich vom umfassenden Angebot für Menschen mit Querschnittlähmung beeindruckt.



Link zum Video-Rückblick auf ein unvergessliches Fest.

Barrierefreier Schneesport fördert die Inklusion

Swiss-Ski beteiligt sich noch bis 30. Dezember 2026 an Aus- und Weiterbildungen sowie Coachings für mehr Inklusion im Schneesport. Der nationale Dachverband setzt sich dafür ein, dass Vorurteile verschwinden und Wissen geteilt wird – und will allen Beteiligten Mut machen. Denn viele Skiclubs möchten sich zwar für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

öffnen, sind sich aber bezüglich der Vorgehensweisen unsicher. Im Fokus von Swiss-Ski stehen ausgewählte Grund- und Zusatzausbildungen sowie Kurse der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV).



Information: Swiss-Ski

Nationale Strategie Querschnittlähmung

Ein Meilenstein ist erreicht: Im September wurde in Bern die von einer breiten Trägerschaft unterstützte erste Nationale Strategie Querschnittlähmung 2025–2033 vorgestellt. Sie identifiziert strukturelle Versorgungslücken sowie Bereiche, die die Schweiz systematisch weiterentwickeln kann.

Neun Handlungsfelder mit insgesamt 32 Massnahmen werden aufgezeigt, um die Lebensqualität, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen zu steigern. «Die Strategie ist ein Wegweiser für echte Inklusion», sagt die Präsidentin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS), Heidi Hanselmann. «Diese erreichen wir nur, wenn Politik, Fachwelt und Betroffene zusammenarbeiten.» Mit grossem Engagement hat sie sich dafür eingesetzt, dass die von der SPS initiierte Strategie bei Bund und Kantonen schweizweit eine hohe Akzeptanz erlangt.



Information und Download:



paraplegikerzentren.ch

Happy Birthday, Guido A. Zäch

Er widmete sein Leben der ganzheitlichen Rehabilitation von Menschen mit Querschnittlähmung. Im Jubiläumsjahr 2025 steht er selbst im Mittelpunkt: Guido A. Zäch, Visionär und Pionier der Paraplegiologie, ist neunzig Jahre alt geworden.

A

Am ersten Oktober wurden in Nottwil LU zwei besondere Ereignisse gewürdigt. Guido A. Zäch, der Gründer der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, feierte seinen 90. Geburtstag. Und am gleichen Tag wurde das Schweizer Paraplegiker-

Zentrum (SPZ) 35 Jahre alt, das er 1990 als Klinikdirektor und Chefarzt eröffnet hatte. Beide Jubiläen stehen für aussergewöhnliche Pionierleistungen in der Behandlung von Menschen mit Querschnittlähmung.

Mit visionärem Geist schuf Guido A. Zäch nicht nur eine Spezialklinik für alle Aspekte der Rückenmarkverletzung – von der Akutphase über die ganzheitliche Rehabilitation bis zur lebenslangen Begleitung. Er bereitete gleichzeitig auch den Boden für die soziale Wiedereingliederung vor. Damit wurde er zum Wegbereiter für eine bis dahin unmöglich gehaltene Selbstständigkeit von Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

Die Stiftung als Startschuss

Ab 1965 sieht Guido A. Zäch als Assistenzarzt am Basler Bürgerspital viel Leid und ungeeignete Massnahmen bei der Behandlung querschnittgelähmter Patientinnen und Patienten. Stigmatisierung und Ausgrenzung sind allgegenwärtig. Die Betroffenen leiden an medizinischen Komplikationen, junge Menschen werden in Altersheime abgeschoben, wo sie auf den erlösenden Tod warten. Solche Erfahrungen führen Guido A. Zäch zu einer Vision der Rückkehr zur Familie, der Arbeitsintegration und der Gleichberechtigung.

1973 wird er Chefarzt am «Schweizerischen Paraplegikerzentrum» in Basel, das damals in zermürbenden Diskussionen um die finanzielle Beteiligung der



Der Geehrte bei der offiziellen Eröffnung des Guido-A-Zäch-Platzes in Nottwil.



Geburtstagstorte mit Gästen. Vorne: Guido A. Zäch und Edith Zäch. Hinten (v.l.): Silvia Buscher (langjährige Assistentin), Joseph Hofstetter (Direktor SPS), Michaela Tschuor (Regierungspräsidentin LU), Heidi Hanselmann (Präsidentin SPS).

«Nur die Liebe zu den Mitmenschen gibt dem eigenen Leben einen tieferen Sinn.»

Guido A. Zäch

Kantone steckt. Statt weitere Betten abzubauen, will er den Betroffenen eine Perspektive und Hoffnung geben. In schöner Regelmässigkeit schmettern vorgesetzte Instanzen seine Verbesserungsvorschläge ab. Doch Guido A Zäch setzt sie mit grosser Hartnäckigkeit im Sinne seiner Patientinnen und Patienten um. Dabei verliert er seine Ziele nie aus den Augen.

Das entscheidende Puzzlestück für die Umsetzung seiner Vision ist die Gründung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung am 12. März 1975. Es ist der Startschuss für den Aufbau eines weltweit einzigartigen Leistungsnetzes, das heute von 2 Millionen Mitgliedern getragen wird. Bereits im ersten Jahr zählt die Stiftung 50 000 Mitglieder. Mit jedem neuen Mitglied nehmen die Möglichkeiten zur ganzheitlichen Versorgung der Betroffenen zu.

Endlich am Ziel

Bis zur Eröffnung des SPZ in Nottwil ist es damals noch ein weiter Weg. Guido A. Zäch muss riesige Widerstände überwinden. Ein erstes Projekt in Risch am Zugersee wird nach fünf Jahren Vorbereitung 1984 von der lokalen Bevölkerung an der Urne abgelehnt. Statt aufzugeben, macht er ohne Zeit zu verlieren

weiter – und erhält am 5. Juli 1985 den einstimmigen Ja-Entscheid der Nottwiler Stimmberechtigten.

Am Ufer des Sempachersees kann der Visionär endlich das Schweizer Paraplegiker-Zentrum bauen, das er schon in Basel vor Augen hatte. Eine hochmoderne Spezialklinik entsteht, in der die Patientinnen und Patienten sich wohlfühlen, umfassend versorgt werden und ein Leben lang vom Leistungsnetz profitieren. Die lichterfüllte Begegnungshalle hat Guido A. Zäch als Mittelpunkt der Klinik geplant: Patientinnen und Patienten, Besuchende und Gäste aus aller Welt sollen sich hier spontan begegnen und am Schicksal des Gegenübers Anteil nehmen.

Alles Gute!

Was Guido A. Zäch in seinem jahrzehntelangen Einsatz für Menschen mit Querschnittslähmung erreicht hat, ist einmalig. Er schuf ein Netzwerk von Organisationen, das eine umfassende Versorgung gewährleistet und die Betroffenen ein Leben lang begleitet. Mit Ausdauer, Mut und unerschütterlicher Zuversicht kämpfte er für ihre Gesundheit und Integration. Dazu hat er sich selbst unermüdlich bis an die Leistungsgrenze gefordert.

Der Visionär und Pionier der ganzheitlichen Rehabilitation hat das Leben Zehntausender Menschen geprägt und dazu beigetragen, dass sich ihre Lebensqualität verbessert hat. Im Namen der Betroffenen bedankt sich die Schweizer Paraplegiker-Stiftung bei ihrem Gründer. Wir sind stolz auf das Wirken einer herausragenden Persönlichkeit und wünschen Guido A. Zäch für seinen 90. Geburtstag alles nur erdenklich Gute. **(kste/kohs, we)**

Stein zu Ehren seines Lebenswerks

Anlässlich seines 90. Geburtstags stellte die Gemeinde Nottwil bei der Kapelle St. Margrethen einen Tessiner Findling für ihren Ehrenbürger auf. Der Platz heisst von nun an «Guido-A.-Zäch-Platz».

Sport als Therapie

Sportliche Aktivitäten sind in Nottwil fest in die Rehabilitation eingebunden – als Therapie mit Spassfaktor. Sie verbindet Motorik mit Koordination und unterstützt den Weg zurück ins Alltagsleben.

S

Sie sitzt heute zum ersten Mal im Kajak, doch Alexia Guidi meistert die Aufgabe mühelos. Von ihrer Sporttherapeutin lernt sie auf dem Sempachersee die richtige Technik. Mit strahlenden Augen gleitet sie über das Wasser und geniesst die Landschaft vor dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil. «Es ist toll, draussen in der Natur zu sein und sich gleichzeitig bewegen zu können», sagt die 29-jährige Psychologin aus Neuenburg. «In Nottwil entdecke ich immer wieder Sachen, von denen ich dachte, sie seien nicht mehr möglich. Aber mit etwas Unterstützung geht es doch.» Zwei Personen müssen ihr noch beim Transfer vom Rollstuhl in den Kajak helfen. Zu Hause möchte sie es allein schaffen.

Seit ihrem siebten Lebensjahr war Alexia Guidi leidenschaftliche Geräteturnerin. Zuletzt trainierte sie viermal pro Woche, nahm an Wettkämpfen teil und leitete im Verein das Training der Kinder – bis bei einer unglücklichen Landung von den Ringen ihr Rückenmark verletzt wird. Mit der Diagnose Querschnittslähmung wird sie am Berner Inselspital operiert und nach vier Tagen ans Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil überwiesen.

Sport ist für sie zunächst kein Thema – wegen ihrer Schmerzen und dem so-

genannten «Schema», das nach der Operation nur eingeschränkte Bewegungen erlaubt. Stattdessen nutzt Alexia Guidi das medizinische Aufbau- und Training (MTT) im Kraftraum, auch in der therapiefreien Zeit und am Wochenende. «Das MTT war für mich von Anfang an wichtig, weil es mir ermöglichte, mich körperlich zu betätigen und etwas Mobilität und Kraft zurückzuerlangen», sagt die sportbegeisterte Frau.

«Ich freue mich jedes Mal»

Nach zwei Monaten Rehabilitation kann ihr Schema gelockert werden und die Patientin testet in der Sporttherapie eine Auswahl an Rollstuhl-Sportarten. Am besten gefällt ihr Basketball. «Ich übe die Dribbling- und Wurftechnik oder Bewegungen im Rollstuhl», sagt Alexia Guidi, «und am Ende habe ich ein befriedigendes Gefühl, so wie früher beim Geräteturnen.» Die Turnhalle des SPZ wird zu einem Raum, in dem sie die medizinischen Themen vergisst und Wege zurück in ein Leben ausserhalb der Klinik erkundet.

Auch der soziale Aspekt macht das Basketballtraining nach dem täglichen Therapieprogramm besonders. Man knüpft Kontakte und tauscht Tipps für den Alltag aus. Die Sporttherapien finden meistens in der Gruppe statt, das

ermöglicht eine hohe Motivation und fördert die Kommunikation. «Ich freue mich auf jede Sporttherapie», sagt Alexia Guidi. «Und wenn ich sehe, dass die anderen eine Bewegung schaffen, die ich noch nicht kann, versuche ich sie auch.» In der Sporttherapie überwindet sie körperliche Grenzen – und erweitert auf spielerische Art ihren Radius der Selbstständigkeit. Besonders gefällt Alexia Guidi, dass die Sporttherapeutinnen und -therapeuten sie immer wieder motivieren, noch ein bisschen mehr zu geben: «Das spornt mich unglaublich an.»

Körperfunktionen verbessern

Eine Basketballstunde wirkt nicht wie eine Therapieeinheit. Doch der Sport hat einen wesentlichen Anteil daran, dass die Betroffenen ihre Rehabilitationsziele erreichen. «Unsere Patientinnen und Patienten konzentrieren sich ganz auf die sportlichen Aufgaben. Aber gleichzeitig trainieren sie spezifische Funktionen für den Alltag», erklärt Sporttherapeutin Amélie Fetzter. Mit gezielten Kräftigungsübungen versucht ihr Team, zusätzliche Körperfunktionen zu erschliessen: «Im interprofessionellen Austausch besprechen wir die individuellen Ziele der Patientinnen und Patienten und schlagen geeignete



Alexia Guidi bei Wurfübungen
mit Basketball-Nationaltrainer
Nicolas Hausammann.



**Vorbereitung für den ersten Kajakausflug:
Sporttherapeutin Amélie Fetzer mit Patientin Alexia Guidi.**

sporttherapeutische Massnahmen vor. Spezifische Geräte und Manschetten ermöglichen einer Vielzahl der Betroffenen sowohl die Teilnahme am Krafttraining als auch an Angeboten wie Tischtennis, Bogenschiessen oder Kajakfahren.»

Für Menschen mit Querschnittslähmung ist Sport nicht einfach eine nette Abwechslung zum Klinikalltag, sondern vielmehr ein zentraler Gesundheitsfaktor. Sport beugt Folgeerkrankungen vor, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System und verbessert Körperfunktionen wie Kraft, Koordination, Stabilität, Ausdauer, Wärmetransport und Atmung. Da in der Frühphase nach einem Unfall das Gehirn noch zu erstaunlichen Lernschritten angeregt werden kann, werden in Nottwil die Patientinnen und Patienten von Anfang an motiviert, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten sportlich zu bewegen.

Ein weiteres wichtiges Angebot der Sporttherapie ist das Rollstuhl-Handling. Für ein selbstständiges Alltagsleben ist das Beherrschen des Rollstuhls die Voraussetzung. Die Patientinnen und Patienten lernen die richtige Technik und die notwendigen Tricks, um im manuellen oder elektrischen Rollstuhl

die Barrieren zu überwinden, die ihren Bewegungsradius einschränken. Wichtig ist auch eine optimale Antriebstechnik, um die Schultern zu schonen, die bei der Fortbewegung die Hauptlast tragen. Da sie von Natur aus nicht für solche Belastungen vorgesehen sind, drohen sonst Folgeschäden.

«Der Sport half mir, unabhängig zu werden»

Gabriela Bühler kennt diese Themen seit ihrem Bergunfall im Jahr 2007. Sie war damals Sportlehrerin, fuhr Mountainbike-Rennen, spielte Beachvolley und Tennis, kletterte in den Bergen. «Sport war ein wichtiger Lebensinhalt für mich», sagt die 47-Jährige aus Ennetbürgen NW. «Nach dem Unfall dachte ich: Jetzt ist es vorbei damit.» Doch während der Rehabilitation in Nottwil kommt sie schon früh in Kontakt mit verschiedenen Sportmöglichkeiten. Per Zufall erfährt sie von einer Tennis-Einführung mit Karin Suter-Erath, darf im Sportrollstuhl der Spitzenspielerinnen Bälle schlagen – und diese sagt: «Du wärst durchaus talentiert.» Da war es um sie geschehen.

Sie beginnt intensiv mit Rollstuhl-Tennis. Die erste Motivation ist es, wie-



«Die Betroffenen konzentrieren sich auf sportliche Aufgaben – und trainieren Funktionen für den Alltag.»

**Amélie Fetzer,
Sporttherapeutin SPZ**



Unterstützung beim Transfer vom Rollstuhl in den Langlaufschlitten.



Gabriela Bühlers neue Leidenschaft: das Langlaufen.

der mit ihren Kolleginnen und Kollegen auf den Court zu gehen. Schon bald kommt der Wettkampfgedanke auf. 2011 nimmt Gabriela Bühler an ihren ersten Weltmeisterschaften teil, zehn Jahre lang spielt sie auf internationalem Niveau. Gleichzeitig unterrichtet sie als Gymnasiallehrerin in ihrem zweiten Fachgebiet, der Geografie.

«Der Sport hat mir viel Kraft gegeben», erzählt Gabriela Bühler. «Er half mir, unabhängig zu werden und am Leben teilzunehmen.» Durch den Sport muss sie ihre Komfortzone verlassen, Kontakte knüpfen und viel organisieren, zum Beispiel komplexe Reiseabläufe mit dem Rollstuhl an Turniere auf der ganzen Welt. Der Sport gibt ihr eine Lebensperspektive und unterstützt die soziale Integration. Das tut auch der Psyche gut. Und durch die Zunahme der Muskelmasse kann sie ihren Alltag besser bewältigen. «Wenn ich mich mehr bewege, habe ich weniger Spastiken», sagt sie. «Diese sind für mich eine ständige Herausforderung.»

Vorbilder zeigen den Weg

Schon kurz nach dem Unfall werden Pioniere des Rollstuhlsports wie Heinz Frei und Edith Hunkeler zu ihren Vorbil-

dern: «Sie zeigten mir, dass es sowohl sportlich als auch im Alltag weitergeht und dass auch ein Leben im Rollstuhl wertvoll sein kann.» Ihre Vorbilder helfen Gabriela Bühler in einer schwierigen Lebensphase. Heute ist sie selbst ein Vorbild.

2015 verlässt sie das Gymnasium und übernimmt in Nottwil eine Stelle als Peer-Beraterin. Sie betreut Patientinnen in der Erstrehabilitation zu allen Fragen rund um das Leben mit einer Querschnittslähmung – und gibt Tipps für den Rollstuhlsport. Während der Coronapandemie entdeckt Gabriela Bühler für sich die Disziplinen Mountainbike und Langlauf.

Sie ist ein sehr neugieriger Mensch. Wenn die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) einen neuen Sport ins Programm aufnimmt, probiert sie ihn aus. Und weil immer mehr Betroffene Freude am Mountainbiken bekommen – nicht zuletzt dank einem innovativen Modell der Gruppenfirma Orthotec (vgl. «Paraplegie» 3/2025) –, testet sie ehrenamtlich, welche Bike-Strecken in der Schweiz rollstuhlgängig ausgeschrieben werden können. «Das Mountainbike erweitert unseren Bewegungsradius und verschiebt unsere Grenzen», sagt



«Der Sport half mir, wieder am Leben teilzunehmen.»

Gabriela Bühler



Unihockey in der Sporttherapie: Alexia Guidi (r.) mit Spielpartnerin.

«Für mich ist der Rollstuhlsport neu. Aber genauso toll wie früher das Geräteturnen.»

Alexia Guidi

Gabriela Bühler. «Allen Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen, gibt es sehr viel zurück.»

Sport fördert die Integration

Nach der Entlassung aus der Erstrehabilitation ist die SPV die wichtigste Anlaufstelle für alle nichtmedizinischen Themen. Mit einem grossen Angebot im Breitensport sollen möglichst viele Betroffene dazu motiviert werden, sich zu bewegen und ihre Fitness zu erhalten. Dabei steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Sei es im Training, an Wettkämpfen oder bei speziellen Events. 26 Rollstuhlclubs aus der ganzen Schweiz sind bei der SPV organisiert, und Sport ist ein wichtiger Faktor des Vereinslebens.

Das Breitensportteam der SPV stellt regelmässig neue Angebote zusammen und organisiert Sportkurse. Ein besonderer Anlass ist das Sport- und Freizeitcamp «move on», das einmal im Jahr die Möglichkeit bietet, während mehreren Tagen in die Welt des Rollstuhlsports einzutauchen, neue Aktivitäten kennenzulernen und unter Anleitung auszuprobieren (vgl. Seite 16). Das Interesse in allen Landesteilen ist jeweils riesig.

In der Schweiz sind Menschen mit Querschnittslähmung so gut integriert, weil Pioniere wie SPZ-Gründer Guido A. Zäch und Sportgrössen wie Heinz Frei und Edith Hunkeler mit herausragenden Leistungen den Boden dafür bereitet haben, sagt Gabriela Bühler: «In anderen Ländern wird man im Rollstuhl wie eine Aussätzige angeschaut, hier sind wir dank der Pioniere akzeptiert.» Die Westschweizer Patientin Alexia Guidi lernt die vielen Sportmöglichkeiten erst seit Kurzem kennen. Ihr Fazit: «Es ist schön, dass man selbst im Rollstuhl weiterhin Sport treiben kann. Für mich ist alles neu, aber genauso toll.»
(kste/kohs, baad)



Sportcamp
«move on»

+ paraplegie.ch/sporttherapie

«Alle Rollstuhlfahrenden sollten die Chance zum Sport erhalten»

Nach der Erstrehabilitation kümmert sich die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) um den Rollstuhlsport.

Peter Lämpi, was fasziniert Sie am Rollstuhlsport?

Im Rollstuhlsport kann man Grenzen überwinden und Einschränkungen vergessen. Wenn ich mich in Nottwil in einen Rollstuhl setze und mit Menschen mit Querschnittslähmung Basketball spiele, interessiert sich niemand dafür, wer von uns querschnittgelähmt ist. Was zählt, ist der nächste Korb.

Weshalb legt die SPV Wert auf ein möglichst breites Sportangebot?

Wir wollen allen Rollstuhlfahrenden in der Schweiz die Chance geben, Sport zu treiben und sich zu bewegen. Da jede Querschnittslähmung individuell andere Voraussetzungen schafft, ist es wichtig, eine grosse Bandbreite an Interessen und Körperfunktionen abzudecken. Würden wir nur drei Sportarten anbieten, wäre das diskriminierend.

Wie gehen Sie dabei vor?

Mit unseren 26 Rollstuhlclubs sind wir regional gut verankert. Die SPV führt aber auch eigene Sportaktivitäten durch. Wer zum Beispiel unseren Skikurs in Sörenberg besucht, kann das Gelernte in seinem Umfeld umsetzen. So befähigen wir Menschen mit Querschnittslähmung zu neuen Sportarten – und unterstützen die Inklusion.

Durch neue Kontaktmöglichkeiten?

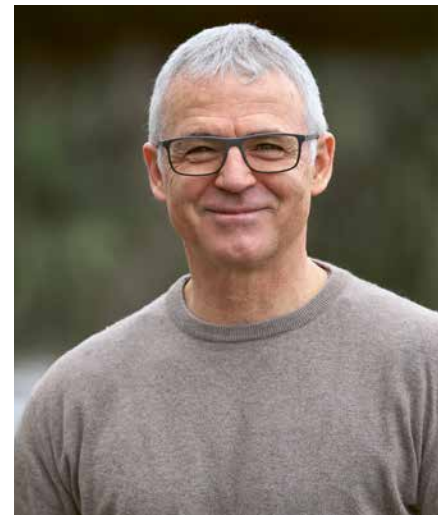
Beim Sport lernen betroffene Personen Gleichgesinnte kennen. In einigen Sportarten können sie wieder mit früheren Clubkolleginnen und -kollegen spielen. Und im Mannschaftssport feiert man gemeinsame Siege. Das sind Erlebnisse, die auch der Psyche guttun. Die SPV möchte die Menschen aus der sozialen Isolation befreien, in der einige am Anfang noch stecken.

Der Sport schafft solche Erlebnisse?

Er bietet sicher einen idealen Rahmen dafür. Wer fit ist und wieder mehr machen kann, vergrössert seinen Bewegungsraum und wird selbstständiger.

Auch der Wettkampf kann ein Ziel sein.

Klar: Im Sport möchte man sich messen, darin unterscheiden sich Rollstuhlfahrende nicht von anderen Menschen. Unser Spektrum reicht von Wettkämpfen in den Rollstuhlclubs bis zur Teilnahme an den Paralympics, und dies in jeder Behindertungskategorie.



Peter Lämpi, Bereichsleiter Rollstuhlsport und Freizeit bei der SPV.

Welche Rolle hat die Schweizer Paraplegiker-Stiftung?

Der Breitensport ist auf die Unterstützung der Stiftung angewiesen, dafür sind wir allen Mitgliedern sehr dankbar. Im Leistungssport arbeiten wir mit Swiss Paralympics und Sponsoren zusammen. Dadurch konnten wir mit der Sportmedizin in Nottwil ein Umfeld aufbauen, von dem alle Sporttreibenden profitieren.

Inwiefern?

In unserem Nationalen Leistungszentrum für Rollstuhlsport findet eine Transferleistung statt. Frisch Verletzte sehen Angehörigen des Kaders beim Trainieren zu und tauschen sich mit ihnen aus. Auch Materialentwicklungen entstehen oft im Spitzensport. Vom Rennrollstuhl OT FOXX gibt es jetzt eine grossartige Mountainbike-Version, mit der auch Tetraplegikerinnen und Tetraplegiker einen Bike-Ausflug in die Natur unternehmen können.

Sie bringen viel Erfahrung im Spitzensport mit, als Athlet wie auch im Schweizer Skiverband. Welches sind Ihre Ziele in Nottwil?

Wir wollen auf allen Ebenen möglichst viele Menschen zum Rollstuhlsport bewegen – und dabei früh anfangen. Von den Strukturen her unterscheidet sich die Entwicklung des Rollstuhlsports kaum von anderen Sportbereichen. Es ist einfach eine andere Art, Sport zu treiben. **(kste)**

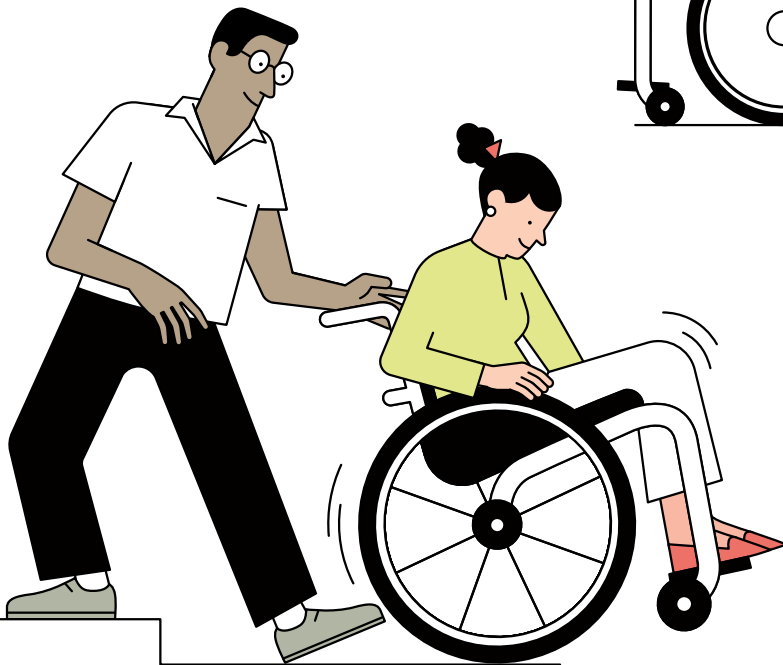
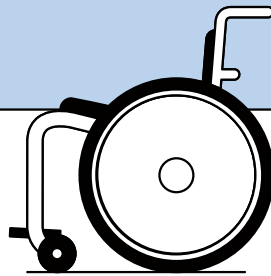
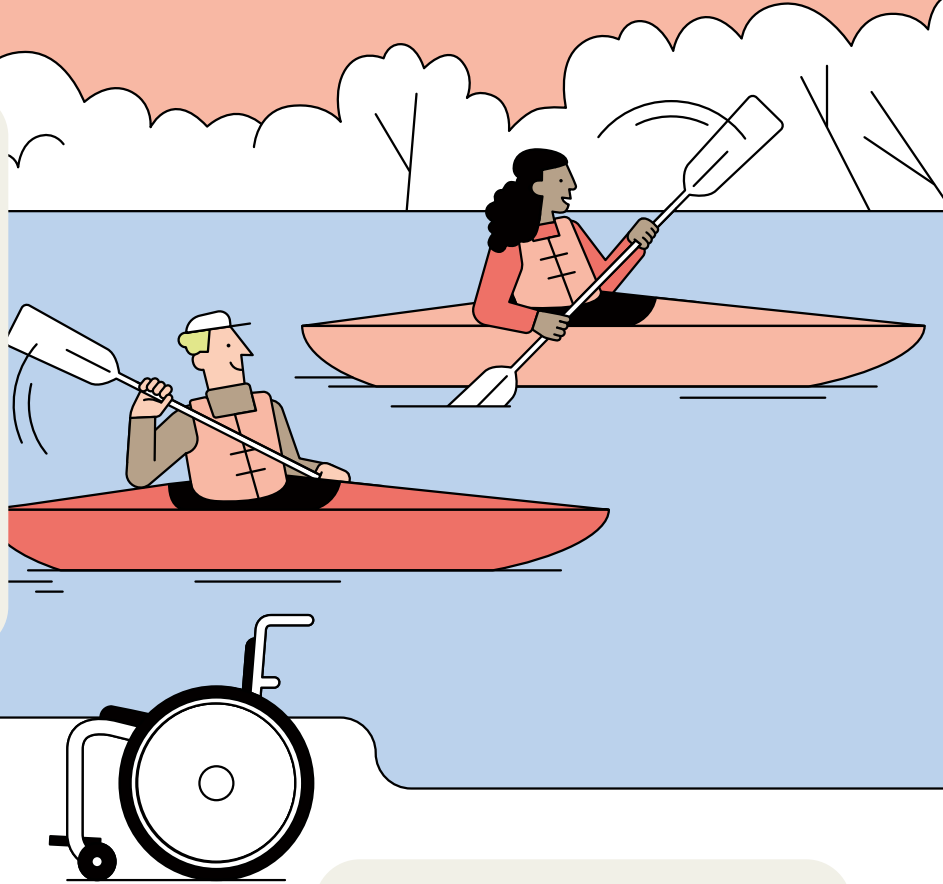
Das Sportzentrum

Nottwil bietet Menschen mit Querschnittlähmung auf allen Stufen ein vielfältiges Bewegungs- und Sportangebot. Von der Rehabilitation bis zur Paralympics-Teilnahme.

Breitensport

Ob Sommer oder Winter, draussen oder drinnen – die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) motiviert ihre Mitglieder, ein Leben lang Sport zu treiben. In 26 Rollstuhlclubs lassen sich 30 verschiedene Sportarten ausüben. Sportevents, Camps und Trainingsangebote helfen den Betroffenen, Barrieren abzubauen, neue Interessen zu entdecken und soziale Kontakte für eine aktive Freizeitgestaltung zu knüpfen.

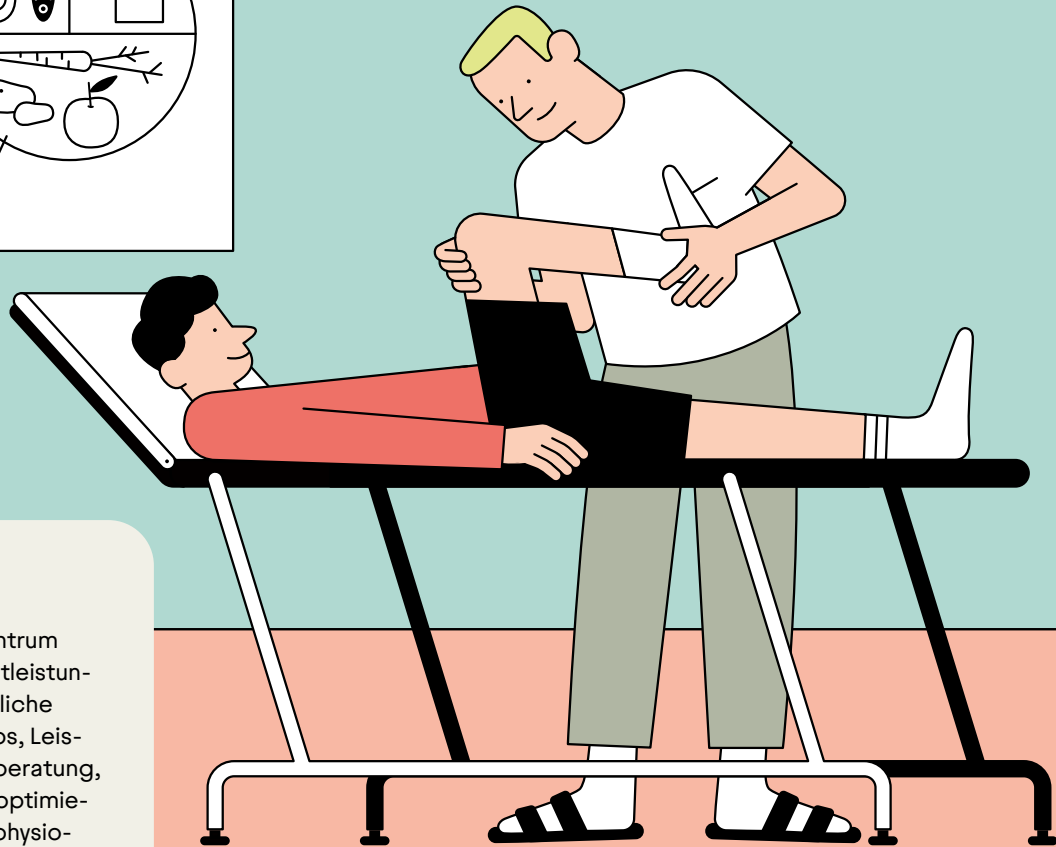
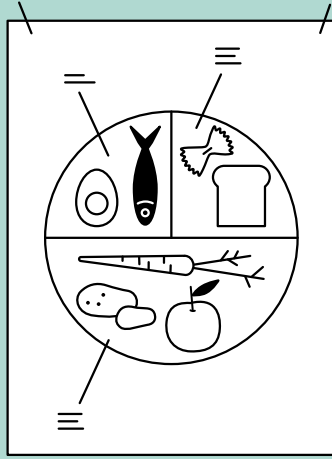
+ spv.ch



Sporttherapie

Die Sporttherapie ist fester Bestandteil der ganzheitlichen Rehabilitation. In enger Zusammenarbeit mit anderen Therapien unterstützt sie Therapieziele wie die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Die Patientinnen und Patienten können dabei verschiedene Sportarten ausprobieren. In Einzel- und Gruppentherapien lernen sie individuell das optimale Rollstuhlhandling.

+ paraplegie.ch/sporttherapie



Sportmedizin

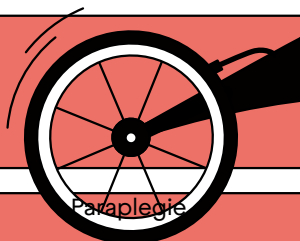
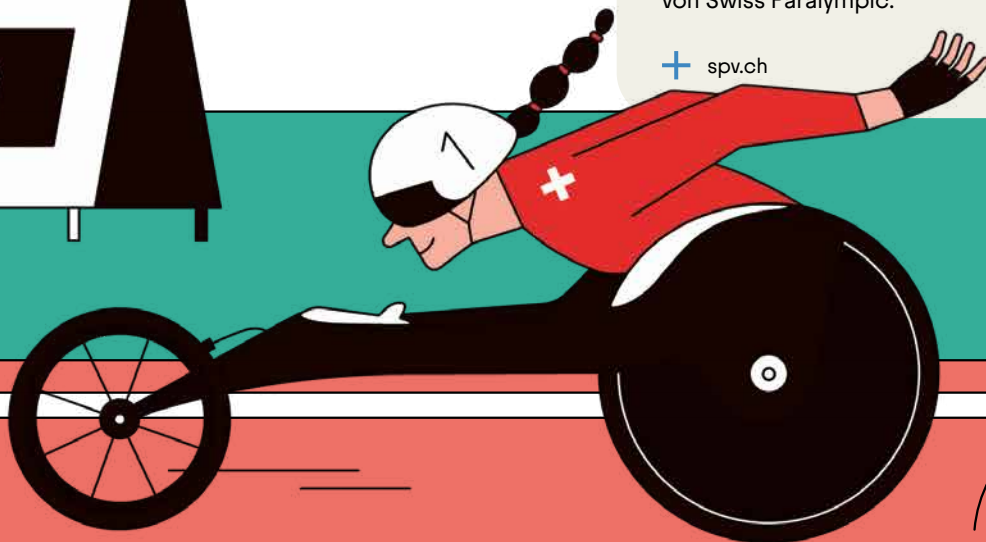
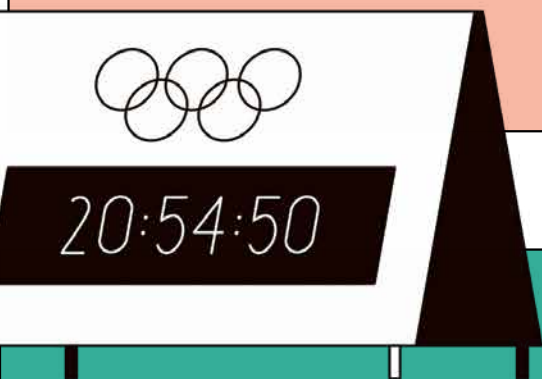
Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum bietet sportmedizinische Dienstleistungen in Bereichen wie sportärztliche Untersuchungen und Check-ups, Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung, Sporternährung und Erholungsoptimierung, Sportspsychologie oder -physiotherapie. Es engagiert sich zudem in sportwissenschaftlichen Forschungsprojekten und betreut als medizinischer Stützpunkt von Swiss Olympic den Schweizer Spitzensport.

+ paraplegie.ch/sportmedizin

Leistungssport

Rollstuhlsport Schweiz, der Sportverband der SPV, organisiert Para-Sportarten vom Nachwuchs- bis zum Leistungssport sowie sportliche Grossevents. Er fördert 550 lizenzierte Athletinnen und Athleten, die nationale und internationale Wettkämpfe bestreiten. Rollstuhlsport Schweiz setzt sich für ideale Rahmenbedingungen für den paralympischen Nachwuchs ein und ist ein Trägerverband von Swiss Paralympic.

+ spv.ch



Neue Perspektiven dank Rollstuhlsport

Für Sarah Longhi ist Sport seit ihrer inkompletten Querschnittlähmung wichtiger denn je – körperlich wie psychisch. Dank dem Sport- und Freizeitcamp move on der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung hat sie neuen Lebensmut gefunden.

S

Sport war schon immer ein wichtiger Teil im Leben von Sarah Longhi. Die 39-Jährige aus Knonau ZH spielte leidenschaftlich Fussball, bis sie sich im Sommer 2016 am Fuss verletzte. Was mit einem unscheinbaren Bänderriss begann, entwickelte sich zu einer langwierigen Geschichte mit chronischen Nervenschmerzen. Es folgten mehrere Operationen. Die letzte im Jahr 2021. Dabei wurde ihr ein Neurostimulator in den Spinalkanal der Wirbelsäule eingesetzt, wo sich auch das Rückenmark befindet – in der Hoffnung, dass sich die Schmerzen lindern würden. Doch es kam anders.

Die Diagnose war ein Schock

«Ich merkte sofort, dass etwas nicht stimmte», erinnert sich Sarah Longhi an den Moment, als sie aus der Narkose erwachte und kein Gefühl mehr im rechten Bein hatte. Die Ärzte sagten, sie solle Geduld haben, ihrem Körper Zeit geben. Doch das Gefühl kehrte nicht mehr zurück. Später folgte die Diagnose: inkomplette Querschnittlähmung. Ein Schock für sie und ihre Familie.

Ein Leben im Rollstuhl – das war für die Mutter einer 17-jährigen Tochter zunächst unvorstellbar. «Plötzlich war alles anders. Mein Alltag, mein Körper. Ich musste vieles neu lernen», sagt Sarah

Longhi. Noch heute arbeitet sie daran, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Ihr Ziel: möglichst bald wieder arbeiten zu können. Bis dahin ist es jedoch noch ein langer Weg.

Um die Muskulatur zu trainieren, die sie für ihren Alltag im Rollstuhl benötigt, fährt sie zweimal pro Woche zur Physiotherapie. Auch darüber hinaus ist der Sport für sie entscheidend: «Wenn ich mich zu wenig bewege, merke ich

das sofort», sagt Sarah Longhi. «Dann wird alles anstrengender.»

Aktivitäten entdecken

Im Sport- und Freizeitcamp move on der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) konnte sie verschiedene Sportarten für Menschen im Rollstuhl ausprobieren, darunter Padel, Curling und Tischtennis: «Ich war überrascht, was es alles gibt.»



Gemeinsam aktiv: Sarah Longhi und ihre Tochter Flurina spielen Disc Golf.



Beim Sport gewinnt Sarah Longhi körperliche Stärke und mentale Ausgeglichenheit.

Für Menschen mit einer Querschnittslähmung ist es wichtig, neue Sport- und Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Dabei gehe es neben der körperlichen Fitness auch um die sozialen Aspekte, erklärt Thomas Hurni, Leiter Breitensport – Freizeit – Gesundheit bei der SPV: «Das Training ist für den Alltag im Rollstuhl und die Förderung der Gesundheit unverzichtbar. Genauso wichtig ist aber auch das Miteinander: andere treffen, gemeinsam aktiv sein, spüren, dass man weiterhin zur Gesellschaft gehört.»

Zu diesem Zweck wurde 2014 das Camp move on ins Leben gerufen, das jährlich in Nottwil stattfindet. Betroffene aus der ganzen Schweiz haben dort die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben und während drei oder sechs Tagen verschiedene Sport- und Freizeitaktivitäten kennenzulernen.

Immer neue Ideen

Über den Sport hinaus bietet das Camp ebenfalls viel: Es greift nicht nur Fragen zur Bewegung auf, sondern auch rund um Themen wie etwa Ernährung und Entspannung. «Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz», sagt Thomas

Hurni. «Denn eine Querschnittslähmung verändert alle Lebensbereiche.»

Damit sich Menschen mit Querschnittslähmung ein Leben lang regelmässig bewegen, stösst die SPV immer wieder Ideen an oder setzt neue Impulse. Sie sollen die Betroffenen dazu animieren, nach dem Camp aktiv zu bleiben und die Sport- und Bewegungsangebote der in der SPV zusammengeschlossenen 26 regionalen Rollstuhlclubs zu nutzen.

«Ich bin unglaublich dankbar»

Bei Sarah Longhi hat sich durch den sportlichen Austausch vieles verändert. Mit Paraklettern hat sie ein neues Hobby gefunden, das sie mit Leidenschaft verfolgt. «Dank dem Klettern sehe ich, was trotz allem noch möglich ist – das gibt mir Zuversicht und neuen Lebensmut», sagt sie. Das regelmässige Training hilft, ihre Gesundheit zu stärken, unter die Leute zu kommen und neue Energie zu tanken.

Sie ist Mitglied des Swiss Paraclimbing-Teams und nahm im Mai an den Weltcup im amerikanischen Salt Lake City und in Innsbruck (A) teil, wo sie die Bronzemedaille gewann. Die Wettkämp-

fe seien grossartige Erlebnisse gewesen und eine Motivation, weiterhin alles zu geben, sagt sie: «Ohne den Sport hätte ich wohl nie die Möglichkeit gehabt, solche Reisen zu machen und all die Menschen kennenzulernen. Ich bin unglaublich dankbar, dass ich das erleben durfte.» (anzi/kohs)

Ihre Spende wirkt

Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie Betroffenen wie Sarah Longhi den Zugang zu Sport- und Bewegungsangeboten, die die Gesundheit stärken, den Alltag erleichtern und Lebensmut vermitteln.

+ paraplegie.ch/spenden

Erfolg dank professioneller Betreuung

Nottwil bietet Athletinnen und Athleten ein ideales Umfeld für Spitzenergebnisse.



Matiws Russom,
Leichtathletik,
Nachwuchskader

«Nottwil gibt mir eine gute Infrastruktur und vollumfängliche Versorgung – darunter das Trainingscenter und die Bahn fürs Training, das Nationale Leistungszentrum für Analyse und Krafttraining oder die Firma Orthotec für Reparaturen. Das ist einzigartig. Ohne diesen optimalen Service würde ich nicht die gleichen Leistungen erbringen können.»



Cynthia Mathez,
Badminton,
Nationalkader

«In Nottwil profitiere ich von der grossen Erfahrung der Sportmedizin. Die Fachleute entwickeln meine Pläne für das Kraft- und Ausdauertraining und beantworten alle Fragen rund um Gesundheit und Leistung. Badminton trainiere ich in einem Leistungszentrum in Frankreich sowie eine Woche pro Monat mit der Schweizer Nationalmannschaft. Dann bin ich täglich vor Ort im Austausch mit der Sportmedizin – und extrem dankbar für alle Inputs.»



Marcel Hug, Leichtathletik, Nationalkader

«Die Sportmedizin Nottwil bietet eine einzigartige Kombination aus spezifischem Fachwissen und individueller Betreuung. Das ist für meine Karriere von unschätzbarem Wert: Kurze Wege zwischen Training, medizinischer Betreuung und Regeneration sowie Expertinnen und Experten, die die Besonderheiten des Parasports und meine persönlichen Bedürfnisse genau kennen. Das hilft mir, gesund zu bleiben und meine Leistung zu überwachen und zu optimieren.»

«Der Leistungssport ist ein Türöffner»

Andreas Heiniger, Leiter Leistungssport SPV, erklärt die Wichtigkeit von Vorbildern.

Weshalb ist der Leistungssport so bedeutend für Nottwil?

Weil er Menschen zusammenbringt, verbindend wirkt und eine enorme Ausstrahlungskraft hat. Mit dem Leistungssport können wir das, was wir in Nottwil anbieten, ideal nach aussen tragen. Wenn unsere Athletinnen und Athleten mediale Aufmerksamkeit auf der ganzen Welt erhalten, profitiert davon die ganze Schweizer Paraplegiker-Gruppe: Sie machen beste Werbung für uns. Sport gibt Menschen das, wonach sie sich sehnen: Emotionen. Aber die Resultate können noch so gut sein – unsere Topathletinnen und -athleten müssen auch zugänglich bleiben.

Wie meinen Sie das?

Auf dem Campus Nottwil kommen sie regelmässig mit anderen Menschen im Rollstuhl ins Gespräch. Das kann der Auslöser sein, dass diese selbst mit dem Sport beginnen. Das ist für uns elementar: Wir wollen Perspektiven bieten und mit dem Sport etwas bewegen. Die grossartigen Resultate an den Paralympics 2024 in Paris liessen überall in der Schweiz aufhorchen, auch in der Politik und in Wirtschaftskreisen. Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider besuchte die ParAthletics in Nottwil und Inklusion wird immer häufiger ein Thema. Der Leistungssport ist ein Türöffner.

Wie viele Athletinnen und Athleten üben in der Schweiz Leistungssport aus?

Es sind rund sechzig Personen, davon etwa fünfzehn Profis. Hinzu kommen mehrere Nachwuchsleute.

Und die Profis können vom Sport leben?

Nein. Sie richten ihren Alltag zwar ganz nach dem Sport aus, verdienen aber nicht zwingend das grosse Geld. Man muss unterscheiden: In der Leichtathletik gibt es Profis, die dank der Marathon Majors, den prestigeträchtigen sechs grössten Städtemarathons, etwas zur Seite legen können. Es gibt aber auch Bereiche wie Badminton, wo Ilaria Olgiati mit Bronze an den Paralympics 2024 gegen die asiatische Dominanz Grosses geschafft hat. Wir versuchen, sie optimal zu unterstützen und einen professionellen Rahmen zu schaffen, damit sie – neben privaten Sponsoren – eine gesunde finanzielle Grundlage hat.

Ohne Idealismus geht es in den meisten Fällen also nicht.

Sport ist Leidenschaft. Vielen ist bewusst, dass sie nur Erfolg haben können, wenn sie sich professionell ausrichten – und gleichzeitig wissen sie, dass sie damit nicht reich werden.

Wie fördert die SPV den Leistungssport?

Wir haben ein riesiges Netzwerk. Das fängt mit der Arbeit an der Basis an. Unser Breitensportteam bietet zahlreiche Angebote, mit denen man den Sport entdecken kann. Will jemand mehr investieren, begleiten wir die Person mit unserer Athletenförderung bereits in einem frühen Stadium sehr eng. Wir sorgen dafür, dass neben der Infrastruktur auch gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stehen. Und wir haben das Glück, dass die Schweizer Paraplegiker-Stiftung uns bei der Anschaffung teurer Sportgeräte unterstützt. Nicht alle erreichen das selbst gesteckte Ziel oder schaffen es an die Paralympics. Aber wenn sie dem Sport erhalten bleiben, in den Clubs aktiv sind und ihr Wissen weitergeben, ist das wertvoll für unsere ganze Bewegung.

Und wann sind Sie persönlich berührt?

Manchmal sind es Entwicklungen, die sich nicht unbedingt in Spitzenergebnissen abbilden. Ich freue mich, wenn Athletinnen und Athleten persönliche Ziele erreichen. Und ich bin dankbar, wenn ich ihren sportlichen Werdegang nahe verfolgen und vielleicht mitbeeinflussen durfte. (pmb)



Andreas Heiniger, Leiter Leistungssport der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV).

Kompetenz für alle Leistungsstufen

Die Spitze fördern, die Breite motivieren: Die Sportmedizin ist zu einem unverzichtbaren Bestandteil des Leistungsnetzes von Nottwil geworden.

Der Widerstand wächst, aber Pierre-Alain Tercier beweist Durchhaltevermögen. Der Rollstuhllathlet investiert, was seine Oberarme an der Handkurbel hergeben, während Leistungsdiagnostiker Fabian Ammann den Bildschirm im Blick hat. «Weiter so!», ruft er. «Die Frequenz halten!» – «Gib nochmal alles!» Die Motivation wirkt. Der Sportler mobilisiert seine Reserven.

Schauplatz des Leistungstests ist die Sportmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) in Nottwil. Das Kader des Schweizer Rollstuhl-Curling-Teams, zu dem der Freiburger Pierre-Alain Tercier zählt, absolviert hier sogenannte Testing Days, bestehend aus diversen Untersuchungen in Form eines Parcours von einer Fachperson zur nächsten. Aus den Daten werden gemeinsam individuelle Entwicklungsschwerpunkte definiert, damit die Athletinnen und Athleten am Tag X ihre Höchstleistung erbringen können. Ein möglichst effizientes Training ist dabei die wichtigste Voraussetzung.

Das Ziel: Weltklasse

Was 1995 in Nottwil als kleines Labor für Lungenphysiologie anging, hat sich zu einem nationalen Kompetenzzentrum für Sportmedizin entwickelt. Dieser Fachbereich des SPZ ist kontinuierlich gewachsen. Chefarzt Phil Jungen ist seit 2015 dabei. «Wir leisten einen Beitrag, damit sich der Schweizer Rollstuhlsport auch langfristig auf Weltklasse-Niveau bewegen kann», sagt er. «Denn ohne eine fokussierte Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen gewinnt man heute keine Olympiamedaille mehr.»

Elf Fachpersonen bilden ein Team, das sich nicht nur mit Hingabe um den Leistungssport kümmert. Zu ihrem Alltag gehört auch die Arbeit mit Betroffenen, für die der Sport einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leistet. Dabei kommen Erkenntnisse aus dem Spitzensport den Patientinnen und Patienten des SPZ zugute – und umgekehrt.

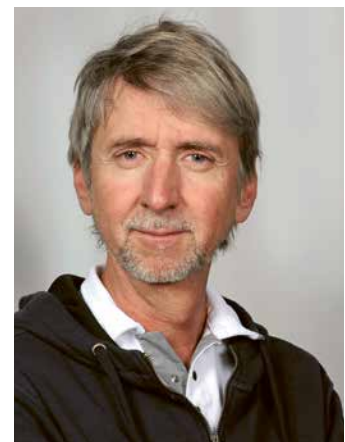
Bewegung steigert Lebensqualität

In Nottwil werden die Patientinnen und Patienten nach zwölf Wochen stationärer Behandlung zu einem Basis-Ausdauer-Test aufgeboten. Dies geschieht nicht, um neue Sportkarrieren zu lancieren, es geht vielmehr um eine Bestandsaufnahme der körperlichen Verfassung und um aufzuzeigen, welche positiven Auswirkungen Bewegung im Alltag eines Menschen mit Querschnittslähmung hat. «Bewegung steigert die Lebensqualität und erhöht die Selbstständigkeit», sagt Robert Werder, leitender Arzt der Sportmedizin in Nottwil.

In der Sporttherapie der Reha-Klinik werden die sportmedizinischen Trainingsempfehlungen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit den Patientinnen und Patienten umgesetzt. Vier Wochen vor Abschluss der Erstrehabilitation absolvieren sie das gleiche Testprogramm noch einmal – und sehen dabei, welche Fortschritte sie bereits erzielt haben.

Gefragtes Ärzteduo

Chefarzt Phil Jungen betreut im Auftrag der Sportverbände die Schweizer Delegation an den Paralympics. Und Robert



«Ohne interprofessionelle Zusammenarbeit gewinnt man heute keine Olympiamedaille.»

Phil Jungen, Chefarzt Sportmedizin

Werder ist der verantwortliche Mediziner des Schweizer Teams an den internationalen Universiaden. In der Sportmedizin in Nottwil wird viel Fachwissen erarbeitet und die Expertise des Ärzteduos ist entsprechend gefragt.

Das nationale Leistungszentrum für den Rollstuhlsport, das ebenfalls von der Sportmedizin des SPZ betreut wird, ist als Swiss Olympic Medical Center anerkannt. Das heisst: Es erfüllt auch alle Auflagen im Bereich des Spitzensports für Fussgängerinnen und Fussgänger. «Für uns ist das eine Auszeichnung und zugleich eine schöne Anerkennung»,



© Nicole Rubitschon



Oben: Pierre-Alain Tercier beim Leistungstest mit Fabian Ammann.

Links: Der Para-Curler trainiert mit voller Konzentration.

sagt Robert Werder. «Wir haben in der Branche einen sehr guten Ruf.»

Erfolg ist eine Teamleistung

Das Team in Nottwil betreut rund hundert Athletinnen und Athleten der Schweizer Rollstuhl-Elite aus vierzehn verschiedenen Sparten. Zudem prüft es Aspiranten des Grenzwachtkorps Basel auf ihre sportmedizinische Tauglichkeit ebenso wie Feuerwehrleute oder Berufstauchende.

Neben Fachpersonen für die Leistungsdiagnostik sind am SPZ auch zwei Athletiktrainer sowie eine Fachfrau für die Ernährung tätig. Sie kümmert sich um Themen wie Energie- und Kalorienmanagement, Nahrungs- und Ergänzungsmittel, Leistungsoptimierung oder verkürzte Regenerationszeiten. Ein weiterer wichtiger Fachbereich ist die Sportpsychologie, die ebenfalls von einer Spezialistin betreut wird.

Positive Resultate

An den Testing Days des Para-Curling-Nationalteams hat Pierre-Alain Tercier

alle Anstrengungen an der Handkurbel gemeistert. Leistungsdiagnostiker Fabian Ammann signalisiert mit einem Kopfnicken: Alles o. k. Die Resultate fallen positiv aus. Der Sportler atmet tief durch und hebt lächelnd den Daumen. «Alles gut gegangen», sagt er. Die Daten sind erfasst. Und die nächste Station wartet bereits.

Pierre-Alain Tercier begrüsst es, in fokussierter Form auf ein ganzes Netzwerk von Fachpersonen zugreifen zu können. Am Ende des Tages hat er eine umfassende Standortbestimmung zu allen relevanten Parametern und kann gemeinsam mit der Sportmedizin Nottwil die koordinierte Optimierung seiner sportlichen Leistung angehen.

(pmb/we, kohns)

+ paraplegie.ch/sportmedizin



Sportmedizin SPZ

pro Jahr

2600

Sportärztliche Sprechstunden

1350

Leistungstests

600

Ernährungsberatungen

450

Psychologische Beratungen

900

Laboranalysen

3400

Athletik/Kraft-Trainingsstunden

Der Anker im Alltag

Alexandra Helbling kam in Sri Lanka zur Welt und ist in der Schweiz aufgewachsen. Seit 25 Jahren ist sie querschnittgelähmt – und würde ihr Leben nicht gegen ein anderes tauschen. Im Rennrollstuhl vergisst sie alles um sich herum.

Irgendetwas stimmt nicht mit dem Kind. Es liegt hilflos im Krankenbett, die Beine fühlen sich seltsam an, auch noch Tage nach dem Unglück. Die Mutter ist zutiefst beunruhigt. Im Spital sagt man ihr, das Mädchen habe einen schweren Schock erlitten. Und: «Das kommt schon wieder.»

Alexandra Helbling sitzt daheim am Stubentisch im luzernischen Pfeffikon und erzählt: «Leider ist es anders gekommen.» Ihre Beine kann sie seither nicht mehr bewegen. Ein Autounfall hat ihr Rückenmark gequetscht und sie zur inkompletten Paraplegikerin gemacht. Rasch fügt die 32-Jährige hinzu: «Ich möchte mein Leben aber nicht gegen ein anderes tauschen. Es ist okay, wie es ist.» Sie sagt es überzeugt und mit einem feinen Lächeln. Ihre Dackeldame Oana bellt lange und laut, bevor sie zufrieden durchs Wohnzimmer watschelt.

Der verhängnisvolle 3. Juni 2000

Alexandra Helbling kommt in Sri Lanka zur Welt und verbringt die ersten sechs Wochen ihres Lebens in einem Kinderheim, bevor ein Schweizer Paar sie adoptiert. Chathurika, wie sie getauft

ist, erhält einen zweiten Namen und ein neues Zuhause. In Azmoos, einem kleinen Dorf an der Grenze zu Liechtenstein, wächst sie zusammen mit ihrer Adoptivschwester auf, die ebenfalls in Sri Lanka geboren wurde.

Am 3. Juni 2000 sitzen die zwei auf der Rückbank des Autos, das Rosmarie Helbling steuert. Bei Walenstadt geschieht der verhängnisvolle Unfall, bei dem sich das Fahrzeug überschlägt. Eine junge Frau zieht die beiden Kinder aus dem Wagen. Die Mutter kann sich trotz eines Schlüsselbeinbruchs selbst befreien. Ihre Schwester kommt ohne ernsthafte Blessuren davon, doch Alexandra wird mit aufgeblähtem Bauch und Magenschmerzen ins Spital Walenstadt gebracht. Das Ausmass der Verletzung kommt erst im Kinderspital St. Gallen zum Vorschein: eine Querschnittlähmung.

Für Rosmarie Helbling bricht eine Welt zusammen. Das fröhliche Mädchen, das am liebsten jeden Meter rennend zurücklegt und regelmässig mit aufgeschürften Knien nach Hause kommt, wird nicht mehr mit ihren «Gschpänli» herumtollen können. Es muss sich auf ein Leben im Rollstuhl

einstellen. «Diese Vorstellung war für mich schrecklich», sagt die Mutter.

Der Rollstuhl als «cooles Spielzeug»

Für die Tochter hingegen scheint alles halb so wild zu sein. Sie findet es «cool», sich auf zwei Rädern fortzubewegen: «Der Rollstuhl war wie ein Spielzeug», sagt sie. Ihre Rückenmarkverletzung wird im Rehaszentrum Valens mit verschiedenen Therapien behandelt, eine monatelange ganzheitliche Rehabilitation bekommt sie nicht. Beklagt hat sie sich nicht über ihr Schicksal. Was Querschnittlähmung aber wirklich bedeutet, realisiert sie erst später – das erste Mal in der Primarschule.

Die Gemeinde sieht keinen Grund, für ein einzelnes Kind das Schulhaus barrierefrei zu gestalten. Alexandra Helbling muss selber schauen, wie sie ins Klassenzimmer im ersten Stock gelangt. Oft kriecht sie die Treppe hoch und runter, oder die Eltern helfen ihr, manchmal trägt sie der Abwart. An einem Sportanlass im August 2025 schildert sie anderen Betroffenen, wie die Lehrer ihr damals die Unterstützung verweigerten. Die Bestürzung ist gross.



Streicheleinheiten für Oana:
Alexandra Helbling zu Hause
in Pfeffikon LU.

«Ich bin nicht behindert, ich kann nur nicht laufen.»

Immer wieder hört sie von fremden Menschen verletzende Bemerkungen wegen ihrer Beeinträchtigung. Zum Beispiel: «Wieso musst du nicht in die Sonderschule?» Eine Frage wie eine Ohrfeige. Doch solche Situationen meistert sie souverän. Beleidigende Worte lässt sie an sich abprallen. Und wenn es einmal zu heftig wird, steht ihre grosse Schwester unerschrocken für sie ein. Sie erträgt es nicht, wenn Alexandra verbal angegangen wird.

«Hier oben ist alles in Ordnung»

Wenn sie an solche Situationen zurückdenkt, zuckt Alexandra Helbling mit den Schultern: «Es war halt so.» Sie fühle sich nicht anders als andere. Einen Satz macht sie früh zu ihrem Lebensmotto: «Ich bin nicht behindert, ich kann nur nicht laufen.» Sie tippt sich mit dem Zeigefinger an den Kopf: «Hier oben ist alles in Ordnung.»

Ihr Glück ist es, dass sie mit ihren Eltern in den Herbstferien 2003 nach Tenero fährt und auf der Sportanlage unweit des Campingplatzes einen Rollstuhllathleten sieht. Sie ist fasziniert, wie er Runde um Runde dreht: elegant, schnell, scheinbar mühelos. Sein Name sagt ihr nichts – es handelt sich um den jungen Marcel Hug, der noch ganz am Anfang seiner Karriere als Ausnahmesportler steht.

Der Zufall will es, dass sie Marcel Hug später an einem Anlass in der Ostschweiz kennenlernt und die Gelegenheit erhält, sich in einen Rennrollstuhl zu setzen. Es ist der Moment, in dem die Rollstuhlsportlerin Alexandra Helbling geboren wird. Sie wechselt an die Sportschule Gams, an der sie keine Hürden mehr überwinden muss: «Das war wie eine Erlösung für mich.»

Wenn sie gähnt, ist sie bereit

Als Leichtathletin findet sie ihr sportliches Zentrum in Nottwil. Dreimal pro Woche chauffiert Rosmarie Helbling sie von Azmoos an den Sempachersee ins Training. 2011 verlegen die beiden ihren Wohnsitz in die Zentralschweiz, um die Sportkarriere in optimaler Umgebung weiter zu forcieren. Alexandra Helbling profitiert von einer optimalen Infrastruktur mit Sportarena und Trainingscenter sowie der Nähe zur Sportmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) und zur Gruppenfirma Orthotec, die auch Expertin für Rennrollstühle ist. Zudem kann sie ihre Lehre zur kaufmännischen Angestellten ideal mit dem Training kombinieren: Das Praktikumsjahr absolviert sie in der Patientenadministration des SPZ.

Im Rennrollstuhl vergisst sie alles um sich herum. Sie bewegt sich in einer eigenen Welt, in der sie temporeich unterwegs ist und Grenzen verschieben kann. Was sie leistet, ist messbar. Wobei sie vor einem Start Zuschauende irritiert – indem sie gähnt. Das ist kein Ausdruck von Langeweile, im Gegenteil: «Dann weiss ich: Die Nervosität ist verflogen. Ich bin bereit.»

Emotionen an den Paralympics

2012 qualifiziert sie sich für die Paralympics in London. An der Eröffnungsfeier rollt sie mit der Schweizer Delegation in das mit über 60 000 Menschen gefüllte Olympiastadion, ihr Herz rast. Die paralympicserprobte Manuela Schär sagt ihr: «Geniess einfach die Atmosphäre. Man weiss nie, wann es so etwas wieder gibt.» Alexandra Helbling ist überwältigt von den Emotionen – und denkt sich: Jetzt bin ich in der Elite angekommen.

Während der Spiele teilt sie das Zimmer mit der international erfahrenen Edith Wolf-Hunkeler, die ihre letzten Paralympics als Aktive erlebt. «Wir haben viel zusammen gelacht», sagt die heute 53-Jährige. «Alexandra war so unbeschwert, so erfrischend. Es war für mich bereichernd, mit ihr zusammen zu sein.»

Edith Wolf-Hunkelers junge Kollegin liebt die Sprintdisziplinen, absolviert aber auch Wettkämpfe über die Mittelstrecke und findet in der Schweizer Szene genügend Vorbilder. Ein Finne imponiert ihr aber ganz besonders: Leo-Pekka Tähti, mehrfacher Paralympics-Gewinner über 100 Meter und jahrelang unschlagbar.

Vom Rückschlag zur Europameisterin

Die junge Sportlerin muss auch Rückschläge wegstecken. Für die Paralympics in Rio de Janeiro 2016 und Tokio 2021 wird sie trotz erfüllter Zeitlimiten nicht selektioniert. Das nagt an ihr und Tränen fliessen, weil sie die Nichtberücksichtigung als persönliche Niederlage empfindet. Sie sagt: «Ich spielte mit dem Gedanken, aufzuhören und etwas Neues zu machen.»

Ihr Ehrgeiz lässt das allerdings nicht zu. Nichts ist ihr wichtiger als der Sport. Das ist ihr Anker. Ihr Leben. Und wenn sie einmal denkt, dass sie die Kraft nicht mehr aufbringt, muntert Rosmarie Helbling sie auf. Die beiden sind eng verbunden, und bleiben es auch, als Alexandra in ihre erste eigene Wohnung zieht und als kaufmännische Angestellte an verschiedenen Orten arbeitet. Derzeit leben sie wieder zusammen und bilden, wie sie sagen, «eine Wohngemeinschaft».



Sport prägt ihren Alltag: Alexandra Helbling im Kraftraum mit Nationaltrainer Jani Westerlund.

Unten: Einmal wöchentlich besucht sie mit Oana eine Hundeschule in Menziken AG.





© Tobias Lackner



Alexandra Helbling kämpft an den Paralympics in Paris 2024 im 100-m-Final.

Die strahlende Europameisterin nach dem Titel über 400 Meter in Berlin 2018.

© Swiss Paralympic/Océline Hangl

«Ich habe durch den Sport wunderbare Bekanntschaften gemacht und wertvolle Freunde gewonnen.»

Alexandra Helbling



Zwei beste Freundinnen: Alexandra Helbling und Anita Scherrer unterwegs in Sursee LU.

Alexandra Helbling erlebt zwischen 2016 und 2021 aber nicht nur Enttäuschungen. 2018 feiert sie ihren grössten Erfolg mit dem EM-Titel über 400 Meter in Berlin. Dort holt sie zudem viermal Silber. Ihr Trainer Paul Odermatt ist überzeugt, dass sie bei internationalen Wettbewerben regelmässig in die Finalrennen vorstossen kann. Nationaltrainer Jani Westerlund sieht es ähnlich. «Alexandras Potenzial ist noch nicht ausgeschöpft», sagt er. «Wenn sie ihre disziplinierte Art beibehält, wird sie weitere Fortschritte erzielen.» An Eifer mangelt es ihr nicht. Drei bis vier Stunden trainiert sie täglich – wenn sie nicht mit einer Verletzung kämpft.

«Wir sind wie Schwestern»

Dem Sport verdankt sie auch eine tiefe Freundschaft. 2018 lernte sie in einem Trainingslager in Südafrika Anita Scherrer kennen, eine Athletin aus dem Berner Seeland. Die zwei verfolgen dieselben Interessen, trainieren gelegentlich zusammen und kennen keine Geheimnisse voneinander.

«Wir sind wie Schwestern geworden», sagt Anita Scherrer. Praktisch täglich telefonieren sie, oft am Abend

und meistens ausführlich. «Alexandra ist für mich ein Herzensmensch, eine feinfühlig, ehrliche Freundin, der ich alles anvertrauen kann – und eine gute Zuhörerin.»

Wenn Alexandra Helbling betont, zufrieden zu sein und dass sie sich kein anderes Leben wünsche, hat das viel mit dem Sport und mit Menschen wie Anita Scherrer zu tun. «Ich habe wunderbare Bekanntschaften gemacht und wertvolle Freunde gewonnen», sagt sie. «Und der Sport gibt mir die Möglichkeit, so vieles von der Welt zu sehen, wovon ich als Fussgängerin wohl nur träumen könnte.»

Das grosse Ziel: Los Angeles 2028

Eine Abwechslung zum Sport findet die Athletin, wenn sie am Montagmorgen mit Oana die Hundeschule besucht. Sie liebt es auch, mit Freunden Videospiele zu spielen, als passionierte Leserin in einer Buchhandlung zu stöbern und sich stundenlang in ein Buch zu vertiefen. Und beruflich schlägt sie einen neuen Weg ein: Seit September macht sie eine Ausbildung zur Sekretärin.

Was den Sport angeht, ordnet sie alles dem Fernziel 2028 unter, den Paralympics in Los Angeles. Wenn sie sich etwas in den Kopf gesetzt hat, lässt sie sich nicht davon abbringen. «Ich lasse nicht locker», verspricht sie mit einem Funkeln in den Augen – und fährt mit der Hand zärtlich über den Kopf von Oana. Die feurige Dackeldame schläft gerade zufrieden in ihrem Körbchen. (pmb/we)

So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) unterstützt Alexandra Helbling beim Kauf ihrer Sportgeräte. Zudem profitiert die Athletin von Dienstleistungen der SPS-Tochterfirma Orthotec und der Sportmedizin in Nottwil.

«Eine Querschnittlähmung schränkt die Biologie ein, nicht das Menschsein»

Sie haben die Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) zu einer internationalen Referenzinstitution entwickelt. Nun treten Gerold Stucki und Mirjam Brach von ihren Leitungsfunktionen zurück. Doch ihre Arbeit geht weiter.

G

Gerold Stucki und Mirjam Brach, als Sie vor zwanzig Jahren in Nottwil anfangen, publizierten Sie als Erstes einen Bericht, wie sich die Situation für Menschen mit Querschnittlähmung in der Schweiz verbessern lässt. Wie kam es dazu?

Stucki: Die grossen Themenfelder hatten wir schon zuvor für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) identifiziert, indem wir aus einer 360-Grad-Perspektive heraus analysierten, welche Ansätze funktionieren und wo noch Lücken sind. Unsere Erwartungen an die Zukunft formulierten wir dann anhand der Vision der Schweizer Paraplegiker-Stiftung in einer Forschungsagenda. Von Anfang an gingen wir also evidenz- und bedürfnisbasiert vor und konnten auf diese Weise für die betroffenen Menschen viel erreichen.

Brach: Die vorgestellten Themen reflektierten den damaligen Stand der Wissenschaft. Mit der Publikation schufen wir Klarheit über die Ausrichtung der Schweizer Paraplegiker-Forschung und welche Arbeitsgruppen und Mitarbeitenden wir dafür benötigen.

Was bedeutet 360-Grad-Perspektive?

S: Sie müssen sich die Welt ganzheitlich aus Sicht der Betroffenen vorstellen. Also nicht nur die Biologie und die medizinische Rehabilitation anschauen, sondern auch alle Aspekte im weiteren Lebensverlauf – Themen wie Integration und Arbeit, Wohnen, Mobilität und so weiter. Eine Querschnittlähmung schränkt zwar die Biologie ein, aber nicht das Menschsein. Deshalb umfasst die Forschung in Nottwil alle Bereiche von der Zelle bis zur Gesellschaft.

Wie haben Sie diese Agenda umgesetzt?

B: Einerseits entwickelten wir die Forschungsinstitution in Etappen, andererseits dachten wir vom Ende her: Um die formulierten Ziele zu erreichen, brauchte es zum Beispiel Top-Mitarbeitende, eine nationale Forschungsplattform und die akademische Verankerung. Die SPF wurde als ein lernendes

System konzipiert. Das heisst: Alle Fragen müssen aus Sicht der aktuellen Probleme Sinn machen.

S: Wir klärten zudem, was Forschung für Menschen mit Querschnittlähmung überhaupt bedeutet: Dass man die Bedürfnisse der Betroffenen und die nötigen Leistungen der Gesellschaft zusammen verstehen muss. Dieser innovative Ansatz der Gesundheitswissenschaften wurde dann in der akademischen Welt breit aufgenommen.

Neu war auch Ihr Konzept der «Funktionsfähigkeit».

S: Der Begriff reflektiert die ganzheitliche Rehabilitation, die ein selbstbestimmtes Leben bei bestmöglicher Gesundheit anstrebt. Die Funktionsfähigkeit eines Menschen kann man messen. Deshalb ist sie die konzeptionelle Grundlage der Forschung in Nottwil.

Ein erster Meilenstein war der Start der Langzeitstudie SwiSCI.

B: Diese weltweit einmalige Kohortenstudie zu allen Lebensbereichen von Menschen mit Querschnittlähmung ist unsere zentrale Forschungsplattform. Sie stellt Verlaufsdaten für ein kontinuierliches Monitoring bereit, mit denen sich ändernde Bedürfnisse, Versorgungslücken und Potenziale für Verbesserungen erkannt werden können. 32 Länder setzen das SwiSCI-Modell bereits bei sich um. So ist die internationale Plattform InSCI entstanden, die vergleichende Analysen erlaubt. Mit ihren repräsentativen Daten liefern beide Plattformen den Verantwortlichen die Grundlagen für gezielte Entscheidungen in der Praxis.

Wie wählen Sie Ihre Forschungsprojekte aus?

S: Es bestimmt keine einzelne Person, sondern ein transparenter Prozess. Dazu gehört ein internationaler wissenschaftlicher Beirat, dem alle zwei Jahre sämtliche Arbeitsgruppen vorgestellt werden. Die Betroffenen werden in die Diskussionen eingebunden und am Ende auch der Verwaltungsrat.



Mirjam Brach, Geschäftsführerin der Schweizer Paraplegiker-Forschung von 2006 bis 2026.
Gerold Stucki, Direktor Schweizer Paraplegiker-Forschung von 2005 bis 2025.

Wie wird die Forschung in Nottwil finanziert?

B: Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung trägt umfassend dazu bei, dass die Forschung in dieser Breite und Tiefe möglich ist. Zudem hat jede Arbeitsgruppe Mittel des Schweizer Nationalfonds sowie weiterer Förderinstitutionen, einige erhalten auch EU-Gelder. Dies ist eine schöne Bestätigung, dass wir von den Methoden und Themen her eine hochkompetitive, internationale Forschung betreiben und mit den besten Institutionen zusammenarbeiten. Damit stärken wir den Wissenschaftsstandort Schweiz. Vom Bund sind wir seit 2008 als «universitäre Forschungseinrichtung von nationaler Bedeutung» anerkannt und gefördert, ebenso durch den Kanton Luzern.

Worauf sind Sie im Rückblick besonders stolz?

S: Mit unserem ganzheitlichen Ansatz gelten wir in mehreren Gebieten weltweit als Referenzinstitution und finden auf allen Ebenen hochqualifizierte Mitarbeitende – von den Masterstudierenden bis zu den Professuren. Dass sämtliche Schweizer Paraplegiezentren an der SwiSCI-Studie mitmachen, war keineswegs selbstverständlich. Stolz sind wir auch auf die gelungene Integration der früher getrennten Forschungsbereiche. In Nottwil wirken heute ein universitäres Forschungs- und Lehrspital sowie ein universitäres Forschungsinstitut Hand in Hand. So sind wir für die Zukunft gut aufgestellt.

B: Aktuell arbeiten bei uns Forschende aus zwanzig Nationen multidisziplinär, interprofessionell und interdisziplinär zusammen. Als sehr sinnstiftend beschreiben sie die Umsetzung ihrer Forschungsergebnisse in die Praxis, wodurch ein nachhaltiger Nutzen für die Betroffenen entsteht. Das schafft eine attraktive Umgebung mit direktem Anwendungsbezug – und die eigene Arbeit bekommt eine unmittelbare Bedeutung.

Der Tag rückt näher, an dem Ihre Leitungsfunktion in Nottwil endet. Was werden Sie vermissen?

B: Die Chance, mit einzigartigen Menschen zu forschen, die Begegnungen mit den Betroffenen, das Gesamtwerk der Schweizer Paraplegiker-Stiftung – das alles wird mir sicher fehlen. Aber der Kontakt wird nicht abbrechen.

S: Ich werde an der Universität Luzern aus der Perspektive der Rehabilitation weiterarbeiten, auch in Projekten mit Nottwil. Als Akademiker gibt man eine Stelle auf, aber nicht das wissenschaftliche Denken. So gesehen ist mein Weggang der Abschied von einer Rolle, aber kein Abschied von der Vision dieser Stiftung, mit der wir weiterhin stark verbunden bleiben.

(kste/we)

+ paraplegie.ch/spf



Ein Ort der Hoffnung: Die Palliativbetreuung des SPZ fokussiert auf eine möglichst hohe Lebensqualität.

Mit Würde bis zum Schluss

Das überarbeitete Palliative-Care-Konzept stellt sicher, dass Betroffene und ihre Angehörigen von einem spezialisierten Team bestmöglich unterstützt werden – fachlich, menschlich und individuell.

Das Versprechen, Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben lang zu begleiten, ist fest im Bewusstsein der Schweizer Paraplegiker-Gruppe verankert – auch auf dem letzten Wegstück. «Der Tod gehört zum Leben», sagt Kamran Koligi, Leitender Arzt Paraplegiologie am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Viele Betroffene verbringen die verbleibenden Tage in ihrer vertrauten Umgebung, umsorgt von der Spitex oder der ParaHelp, einer Tochterfirma der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. «Kommen jedoch weitere starke Beschwerden dazu, fühlen sich die Beteiligten manchmal überfordert.»

In diesem Fall kann das SPZ bereits bekannte Patientinnen und Patienten in der End-of-Life-Phase betreuen. Dies sind beispielsweise Querschnittgelähm-

te, die zusätzlich an einer unheilbaren Krankheit oder nach jahrzehntelanger Querschnittlähmung an Folgeerkrankungen leiden. «Bei diesen Patientinnen und Patienten steht die Erhaltung der Lebensqualität im Zentrum, wenn therapeutisch keine Fortschritte mehr zu erreichen sind», sagt Klinikseelsorger Stephan Lauper. «Wobei sich eine solche letzte Lebensphase auch über mehrere Jahre erstrecken kann.»

Engmaschige Betreuung

Das spezialisierte Team sollte möglichst früh in den Prozess eingebunden sein. Denn Palliative Care schliesst medizinische Behandlungen, pflegerische Interventionen sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung mit ein. Deshalb arbeiten Fachpersonen

aus allen Disziplinen interprofessionell zusammen. «Wir erstellen einen gemeinsamen Behandlungs- und Versorgungsplan, der auf die Wünsche und die Bedürfnisse der betroffenen Menschen und der Angehörigen abgestimmt ist», erklärt Kamran Koligi.

Pro Jahr nehmen zwischen zehn und zwanzig Personen Palliative Care am SPZ in Anspruch – ältere wie auch jüngere Menschen. Bereits 2011 haben Fachpersonen sich dazu vertieft Gedanken gemacht. Seit drei Jahren ist das interprofessionelle Team nun im Einsatz, und unlängst wurde das Konzept überarbeitet, damit die Prozesse noch koordinierter ablaufen. Betroffene Personen werden früh erfasst und für jede Versorgungssituation wird sichergestellt, dass ein entsprechender Behandlungsplan vorliegt. Die Betreuung der Betroffenen und ihrer Angehörigen erfolgt engmaschig durch das Palliative-Care-Team, das auch die Behandlungsstationen des SPZ bei Fragen gezielt unterstützt.

Sensible Gespräche

Die Fachgruppe Palliative Care wird in spezifische Behandlungssituationen auf den Akut- oder Reha-Abteilungen miteinbezogen und steht allen Beteiligten jederzeit beratend zur Seite. Dies geschieht meist, wenn die Sinnhaftigkeit von Therapien angezweifelt wird und eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann. «Die Diskussionen sind in dieser Phase sensibel und verlangen nach einer gewissen Ruhe», sagt Kamran Koligi. Meist müssen Konflikte gelöst und Unsicherheiten aus dem Weg geräumt werden.

Ist ein Mensch urteilsfähig, entscheidet er selbst. Für komplexe Situationen gibt es eine interne Ethik-Kommission, die begleiten und unterstützen kann. Die Angehörigen haben die Möglichkeit, in der End-of-Life-Phase im Patientenzimmer zu übernachten und können auf Wunsch bei der Pflege mit-helfen. Beim Abschiednehmen und in der Trauerphase werden sie durch Gespräche mit Personen des Behandlungsteams, der Psychologie oder der Seelsorge begleitet. (zwc/we)

Gelebte Gastfreundschaft

Ilidio Manuel Silva Machado ist Chef de Service im SPZ-Restaurant Centro – mit grosser Hingabe, wachem Auge und offenem Ohr.

Langsam senkt er seinen Kopf, schaut über die Brillenränder und sagt: «Ich möchte nach der Arbeit mit dem Gefühl nach Hause fahren: Heute war ich mein Geld wert.» Ilidio Manuel Silva Machado heisst der Mann aus Amarante im Norden Portugals, der scheinbar überall im Centro anzutreffen ist, dem öffentlichen Restaurant des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ).

Als Chef de Service leitet er ein Team mit dreissig Angestellten und koordiniert die Dienstpläne. Aber er ist nicht dafür geschaffen, in einem Kämmerlein an einem Schreibtisch zu sitzen. Er muss unter die Leute.

27 Jahre Leidenschaft

Der 59-jährige hilft am Mittag am Buffet aus und schöpft Essen, stellt sich an die Kasse oder wuselt mit einem Putz-

lappen durch die Begegnungshalle, um Tische zu reinigen. «Wer zu uns kommt, soll sich willkommen fühlen», sagt er.

Früher arbeitete er als Elektriker und war begeisterter Leichtathlet, der den Halbmarathon in 69 Minuten lief. 1991 heiratete er seine Freundin, die aus beruflichen Gründen in die Schweiz zog. Er folgte ihr, nahm eine Stelle als Reinigungskraft und Küchenhilfe in Luzern an – und stiess 1998 auf ein attraktives Inserat. Das SPZ suchte Verstärkung in der Gastronomie, und Ilidio Manuel Silva Machado dachte: «Die Stelle ist auf mich zugeschnitten.»

27 Jahre später ist seine Leidenschaft für die Gastronomie und das SPZ ungeboren. «Einige denken, ich würde sogar im Centro übernachten», sagt er mit einem Grinsen. «Ilidio ist unsere gute Seele und ein 1A-Gastgeber», lobt ihn

Reto Garbely, der Leiter der SPZ-Gastronomie. «Er kennt jeden Winkel im Haus, praktisch jeden Mitarbeitenden – und alle kennen ihn.» Ilidio Manuel Silva Machado fühlt sich einfach wohl: «Ich komme mir vor wie in einer Grossfamilie.»

Feines Sensorium für Menschen

Der Austausch mit Menschen macht seine Aufgabe so reizvoll. Er registriert, wer zum ersten Mal das Restaurant besucht. Er geht auf Gäste zu, um einige Worte zu wechseln, und spürt, ob er einen lockeren Spruch platzieren darf oder ein Schulterklopfen angebracht ist. Manchmal hört er einfach, wenn jemand sein Herz ausschüttet.

«Die Qualität des Essens ist in einem Restaurant essenziell», sagt er. «Aber der Service ist ebenso wichtig. Und guter

«Wer zu uns kommt, soll sich willkommen fühlen.»

**Ilidio Manuel Silva Machado,
Chef de Service**

Service wird durch die Freundlichkeit des Personals geprägt – ein Lächeln kostet selbst im grössten Stress nichts.»

Bevor sich der Portugiese nach einem Tag mit durchschnittlich bis zu 20 000 Schritten auf den Heimweg nach Wangen bei Olten aufmacht, möchte er keine offenen Pendenzen mehr haben: «Ein Problem schiebe ich ungern vor mich hin.» Energie tankt er mit Sport, Malen, Lesen – oder Nichtstun. «Ich kann in meiner Freizeit sehr faul sein», sagt er mit einem Lächeln. Bis die Arbeit ruft und er im Centro wieder überall anzutreffen ist. (pmb/kohs)



Facebook

Kommentare zum Post «Tage der offenen Tür»:

Jasmin Bianchi

Es war unglaublich faszinierend, bei Euch hinter die Kulissen zu schauen. Ihr leistet ALLE so tolle Arbeit und geht mit so viel Herzblut daran. Macht weiter so.

Cornelia Berger

Ein wunderschöner und interessanter Tag. Wir waren mit Enkelin und Labrador unterwegs und hatten sehr bewegende und freundschaftliche Begegnungen. Auch das Angebot mit Kindern war toll – wirklich unvergesslich.

rogerbader1

Habe den Campus mit Freunden besucht, die überwältigt waren. Euch allen, allen Helfenden und Mitwirkenden herzlichen DANK.

Beatrice Schürch

Herzlichen Dank für den tollen Tag, den ich gestern im SPZ erleben durfte. Die vielen Begegnungen mit ihren Mitarbeitenden und den Rollstuhlfahrenden waren sehr eindrücklich und werden mir in bester Erinnerung bleiben!

Claudia Voser

Es war genial und gab einen super Einblick in ihr Wirken und Schaffen! Vielen Dank für den interessanten Tag.

Kommentare zum Post «90. Geburtstag von Guido A. Zäch», der ein enormes Echo auslöst hat:

Otto Conrad

Heute feiern wir einen Menschen, der mit unerschütterlichem Willen und grenzenloser Menschlichkeit die Welt verändert hat. Lieber Guido A. Zäch, was Sie in Nottwil geschaffen haben, ist weit mehr als ein Spital. Es ist ein Zuhause der Hoffnung, ein Leuchtturm der Zuversicht für alle, die nach einem Schicksalsschlag glauben, ihr Leben sei vorbei. Dank Ihnen lernen sie, dass aus dem dunkelsten Moment ein neuer Anfang entstehen kann.

Bea Lumpert

2024/25 war ich als Patientin im SPZ. Was Sie da geschaffen haben, ist sensationell. Ganz herzlichen Dank und herzliche Glückwünsche zu Ihrem Ehrentag.

Ruedi Vetter

Ein grosser Pionier. DANKE für alles, was Sie für unsere Menschheit geleistet haben!

Instagram

dieterkrahnbuhl

Ein einmaliges, vielfältiges und umfassendes Zentrum. Gegründet von einem wahren Pionier. Herzliche Gratulation!

tinaziegler3

Alles Gute und beste Gesundheit. Vielen herzlichen Dank für das, was Sie geschaffen haben, wirklich grandios.

Google

Anita Blum

Zur Operation für ein neues Kniegelenk war ich stationär im Schweizer Paraplegiker-Zentrum. In Nottwil ist man wirklich super aufgehoben. Ob Pflege, Physio, Hotelservice oder Reinigung: alle sind sehr freundlich und hilfsbereit. Man nimmt sich Zeit! Ich habe mich extrem wohlgefühlt.

Google-Rezension zum SPZ

Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften gekürzt wiederzugeben.

Altgold



Sehr gerne sende ich Ihnen mein gebrauchtes Gold zu und hoffe, dass der Erlös für Ihre Stiftung eine kleine Hilfe ist.

M. L.

Hier beigelegt habe ich den Ehering meiner Mutter als kleine Spende an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Es mag nicht viel sein – aber besser als in der Schublade herumliegen zu lassen.

W. B.

An alle Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Stiftung: Eure Arbeit und Euer Magazin sind Gold wert!

E. R.

Folgen Sie uns:



facebook.com/
paraplegie



linkedin.com/
company/paraplegie



tiktok.com/
@paraplegie



youtube.com/
ParaplegikerStiftung



instagram.com/
paraplegie

Briefe an die Stiftung

Ich möchte Ihnen von ganzem Herzen für den Beitrag an eine Hebebühne danken, die mein Leben verändern wird. Gleichzeitig möchte ich meine tiefe Dankbarkeit für das Engagement aussprechen, das Sie täglich für Menschen mit Querschnittslähmung zeigen. Ihr Handeln hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität vieler Familien – und ich weiss, wie wertvoll es ist, auf eine solche Solidarität zählen zu können. Dank Ihnen entsteht neue Hoffnung für Menschen, die schwierige Zeiten durchleben.

**Jean Thévenaz,
Gressy VD**

Wir bedanken uns für die grosse Unterstützung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, damit wir den Hauszugang und das Badezimmer barrierefrei machen können. Ohne sie hätten wir in dieser belastenden Zeit keine Lösung gefunden. Es ist das grösste Geschenk überhaupt, wir sind überglücklich.

**Monika und Willi Lötscher,
Gretzenbach SO**

Hiermit möchte ich mich aufrichtig für den Beitrag an den Umbau meines Fahrzeugs bedanken, der in dieser Form nicht selbstverständlich ist. Ihre Unterstützung bedeutet für mich weit mehr als eine finanzielle Entlastung, sie ist eine enorme Erleichterung und ein Zeichen von Vertrauen, Menschlichkeit und Wertschätzung. Dafür empfinde ich grosse Dankbarkeit.

**Bruno Ley,
Oberwil BL**

Ich danke Ihnen vielmals für die Vorfinanzierung eines automatischen Antriebs für unsere Türe. Sie ermöglichen mir, unabhängig zu sein, wenn mein Mann nicht da ist. Ansonsten wäre ich gezwungen, zu Hause zu bleiben. Bei jeder Gelegenheit werde ich es mir zur Aufgabe machen, über Ihre Stiftung zu sprechen und Menschen dazu ermutigen, Mitglied zu werden.

**Jesica Maria Del Carmen Vulliemin,
Châtonnaye FR**

Ich möchte mich herzlich bedanken, dass Sie die Kosten für die Reparatur meines Elektrorollstuhls übernehmen. Dieser ist für meine Fortbewegung unverzichtbar. Dank Ihnen kann ich mich nun in aller Sicherheit fortbewegen, ohne mein bescheidenes Einkommen zu gefährden.

**Plinio Crivelli,
Belmont-sur-Lausanne VD**

Besondere Spende



Freude bei der Checkübergabe vor dem Besuchszentrum ParaForum auf dem Campus Nottwil.

Topleistungen und Solidarität

Auf dem Rennvelo oder mit dem Handbike während 24 Stunden möglichst viele Höhenmeter für einen guten Zweck bewältigen – das ist der «Bärgevent» in Reitnau AG, organisiert vom Verein 24together. Das Zusammenspiel aus sportlicher Leistung, Solidarität und gelebter Inklusion machen den Bärgevent zu einem besonderen Gemeinschaftserlebnis. Bei der diesjährigen Ausgabe schafften hundert Athletinnen und Athleten auf 3377 Runden des Parcours insgesamt 574 090 Höhenmeter und übertrafen damit alle Erwartungen. Dank der grossen Unterstützung zahlreicher Zuschauender und weiterer Spenden konnten nach der Veranstaltung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung 20 000 Franken übergeben werden. Herzlichen Dank!

[+ paraplegie.ch/besondere-spenden](https://paraplegie.ch/besondere-spenden)

6.–7. Dezember, Nottwil

Weihnachtsmarkt der SPG

Zauberhafte Weihnachtsstimmung: Auf dem Campus Nottwil bieten diverse Stände handgemachte Produkte an. Die SPZ-Gastronomie verwöhnt den Gaumen und im Rahmenprogramm spielen Musikverbände wie die Feldmusik Nottwil. Für Kinder und Familien gibt es den Samichlaus, Ponyreiten, Kinderschminken und ein Weihnachts-Fotoshooting.

Sa: 11–19 Uhr, So: 11–17 Uhr.

12. Dezember, Nottwil

Freitagsmusik

Die Westschweizer Saxophonistin Nadia Schopfer und SPZ-Hausorganist Samuel Cosandey präsentieren Weihnachts-Evergreens von Michaël Prætorius bis Mariah Carey. Das öffentliche Konzert findet um 19.30 Uhr im Raum der Stille des SPZ statt. Der Eintritt ist frei.

21. März 2026, Nottwil

18. First Responder Symposium

Das First Responder Symposium der SIRMED ist die grösste Fortbildungsveranstaltung für First Responder, Betriebssanitätskräfte und Ersthelfende in der Schweiz. Praxisrelevante Referate, 15 attraktive Workshops, und eine Fachausstellung sorgen für einen spannenden Informationsaustausch. Bis Ende Jahr mit Frühbucherrabatt.

+ sirmed.ch/frs

23. März 2026, Nottwil

Vorsorge und Nachlassplanung

Fachreferate erklären, worauf beim Verfassen eines Vorsorgeauftrags, einer Patientenverfügung oder eines Testaments zu achten ist. Die Spezialistinnen stehen auch für persönliche Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos.

+ paraplegie.ch/vorsorge



Im Parkhaus

Im Parkhaus einer grosszügigen Überbauung in Sursee LU transferiere ich aus meinem Auto in den Rollstuhl. Einige Parkplätze daneben steigt eine vierköpfige Familie aus ihrem roten Toyota. Der vierjährige Sohn schaut mich mit grossen Augen an. «Hallo», begrüsse ich ihn. Überrascht dreht sich der Bub zu seinen Eltern um: «Mami, Mami, der Rollstuhlfahrer kann ja reden!» Die Familie verlässt das

Parkhaus durch eine Türe. Nach kurzer Zeit kommt die Mutter zurück, um sich zu entschuldigen. Beim Wegrollen muss ich schmunzeln – woher kommen wohl solche Klischees?

Erlebt von Roger Frei. Illustration: Roland Burkart. Hatten Sie auch ein Rollstuhlerlebnis? Schreiben Sie an:

+ redaktion@paraplegie.ch



Mitgliedschaft:

Einzelpersonen mit und ohne Kinder CHF 45, Paare und Familien CHF 90, Dauermitgliedschaft CHF 1000. Mitglieder erhalten CHF 250 000 Gönnerunterstützung bei unfallbedingter Querschnittlähmung mit ständiger Rollstuhlabhängigkeit. paraplegie.ch/mitglied-werden

Adressänderungen online

und Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft: paraplegie.ch/service-center

Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Service Center
6207 Nottwil
T 041 939 62 62
sps@paraplegie.ch

Service aus Leidenschaft.

Eines der führenden Conference Hotels der Schweiz.

150 komfortable Hotelzimmer, davon 74 barrierefrei
40 Veranstaltungsräume mit bis zu 600m² und 600 Gästen

2 Restaurants, 1 Bar und 1 Kaffee-Bar

Vielfältige In- und Outdoor-Sportmöglichkeiten

Nur 15 Minuten von Luzern



SEMINARE EVENTS GENUSS

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung



Sportlerin aus Leidenschaft dank Ihres Legats

Ihr Legat bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben als Sportler*in. Danke für Ihre Solidarität.

paraplegie.ch

