

Paraplegie



Das Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Juni 2026

Die unsichtbare Querschnittlähmung

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](https://www.sirmed.ch)

Trauer und Dankbarkeit

Wenige Tage nachdem die letzte «Paraplegie»-Ausgabe gedruckt war, ist der Gründer der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Guido A. Zäch, im Alter von neunzig Jahren im engsten Kreis seiner Familie verstorben. Auf den Sonderseiten in dieser Ausgabe sagen ihm Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitende Danke für das weltweit einzigartige Leistungsnetz für Menschen mit Querschnittslähmung, das er in Nottwil geschaffen hat. Gemeinsam verabschieden wir uns von einem aussergewöhnlichen Menschen, Visionär und Pionier. Sein Werk aber bleibt.

Trauer und Dankbarkeit geben sich auf dem Campus Nottwil die Hand. Guido A. Zächs Tod hinterlässt in der ganzheitlichen Rehabilitation eine grosse Lücke. Der enorme Einsatz unseres Gründers hat die Lebensqualität der betroffenen Menschen nachhaltig verbessert. Seine Vision der Chancengleichheit und echten gesellschaftlichen Teilhabe verstehen wir weiterhin als unseren Auftrag.

Auch im hohen Alter unterstützte er die Arbeit der Gruppengesellschaften auf eine konstruktiv-kritische und wohlwollende Art. Dank Ihrer Mitgliedschaft und Ihrer Treue ist es uns möglich, Guido A. Zächs Erbe gemäss seiner Philosophie «Wie hätten Sie es gerne, wenn ...» weiterzuführen. Dafür danken wir Ihnen sehr herzlich.



Heidi Hanselmann
Präsidentin Schweizer
Paraplegiker-Stiftung



Dr. iur. Joseph Hofstetter
Direktor Schweizer
Paraplegiker-Stiftung

6 Danke, Guido A. Zäch
Stimmen zum Abschied.



10 Diagnose: Inkomplett
Das Privileg, wieder gehen zu können.



16 Alltagsleben
Den Rollstuhl akzeptieren.

18 Schmerzbehandlung
Wenn Schmerzen chronisch werden.

19 Neuro-Urologie
Es droht auch Lebensgefahr.

20 Gesellschaft
Demütigende Situationen.



22 Begegnung
Petra Weibel findet immer wieder kreative Lösungen.



28 Innovation
Leiden lindern dank intelligentem Sitzkissen.

30 Jahresbericht 2025
Mitarbeitende als zentraler Erfolgsfaktor.

31 Westschweiz
Zwei Projekte stärken die Präsenz der SPG.

33 Betriebsfeuerwehr
Pascal Schaffner sorgt für Sicherheit.

Impressum

Paraplegie (50. Jahrgang), das Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Ausgabe Juni 2026, Nr. 198, erscheint vierteljährlich in Deutsch, Französisch, Italienisch **Gesamtauflage:** 1 038 323 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), Andrea Neyerlin (nean), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwygart (zwo) **Gestaltung:** Lukas Gallati, Daniela Erni **Fotos:** Adrian Baer (baad), Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa) **Illustration:** Roland Burkart

Druck: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

Cover: Nadja Landolt-Schweizer in Rapperswil. Die inkomplette Tetraplegikerin arbeitet als Pflegeexpertin APN bei ParaHelp. (Foto: Philipp Schmidli)

6,2 Stunden

betrug im
vergangenen Jahr
der tägliche Pflege-
aufwand für eine
Patientin oder einen
Patienten am
Schweizer
Paraplegiker-
Zentrum.



Gelebte Inklusion im Spitzensport

In der Spitzensport-Rekrutenschule, die von 51 Personen Mitte März abgeschlossen wurde, trainierten erstmals ein Schütze von Rollstuhlsport Schweiz (RSS) und ein Athlet des Schweizer Schiesssportverbands Seite an Seite. Die beiden Sportschützen aus dem Kanton Zürich, Stefan Amacker (rechts) und Jannis Bader, profitierten von intensiven gemeinsamen Trainings. «Die Spitzensportförderung der Schweizer Armee zeigt, dass die Einbindung des Parasports in bestehende Leistungssportstrukturen ganz selbstverständlich funktioniert», sagt Marco Bruni, Leiter Athletenentwicklung RSS. «Für uns ist das ein Signal an die Schweizer Sportlandschaft, diesen Weg konsequent weiterzugehen.»



Tag für Tag

Der neue Film über die Schweizer Paraplegiker-Stiftung trägt den Titel: «Tag für Tag». Peter Hofstetter (64, LU), Dominique Hirschi (42, BE) und Chiara Schlatter (27, BE) geben spannende und berührende Einblicke in ihren Alltag im Rollstuhl. Im 18-minütigen Film erzählen sie, wie sie sich in ein selbstbestimmtes Leben zurückgekämpft haben – getragen vom Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und ihren Gruppengesellschaften.

+ paraplegie.ch/tagfuertag

Nationale Strategie Querschnittlähmung

Die Nationale Strategie Querschnittlähmung will die Lebensqualität, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe der betroffenen Menschen langfristig verbessern. Sie wurde auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse unter Mitwirkung von Betroffenen, Fachpersonen, Institutionen und Behörden entwickelt. Jetzt beginnt die Umsetzung, mit der schweizweit bestehende Lücken geschlossen werden. Die ersten Schwerpunkte im Jahr 2026 sind: Verbesserung der Atmung und Vorbeugung von Komplikationen, bessere Unterstützung beim Übergang von der Rehabilitation in den Alltag sowie eine bessere Begleitung von Angehörigen.



Information und
Download:

+ paraplegikerzentren.ch

Catherine Debrunner ist Paralympische Sportlerin des Jahres

An den Sports Awards Ende März wurden die erfolgreichsten Schweizer Sportlerinnen und Sportler des Jahres ausgezeichnet. Der Preis in der Kategorie «Paralympische Sportler*in» ging an Catherine Debrunner. 2025 bestätigte die Thurgauerin ihre grossen Erfolge aus dem Vorjahr an den Paralympics in Paris und krönte ihre erneut sehr erfolgreiche Saison mit fünf Weltmeistertiteln in Neu-Delhi.



© Swiss Paralympic/Manuel Lopez



Sven Morgenthaler (vorne: 2. v. r.) im Kreis der Schenkenden, hinter ihm: Philipp Rupp (1. v. r.).

Die Überraschung

Am gemeinsamen Abschiedsanlass vor ihrem Austritt laden Rechtsanwalt Philipp Rupp und vier Mitbetroffene die Fachpersonen und Patientinnen und Patienten, mit denen sie während ihrer Rehabilitation eine intensive Zeit verbracht haben, zum Apéro ins Restaurant Centro des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) ein. Unter den Gästen: der 35-jährige Sven Morgenthaler, der die Klinik einige Tage später verlassen wird. Als ein grosses Geschenk in den Raum gerollt wird, denkt sich der Berner Geomatiktechniker nichts Besonderes – bis er zum Auspacken aufgefordert wird. Philipp Rupp hatte in der Klinik ein Crowdfunding organisiert: Der Mitpatient bekommt ein Trainingsgerät, das ihm im SPZ besonders ans Herz gewachsen ist. Es simuliert die Langlaufbewegung. «Damit hätte ich nie gerechnet», sagt Sven Morgenthaler. «Beteiligt haben sich die Leute, mit denen wir gegessen und einen guten Kontakt hatten. Ob Anwalt oder Handwerker spielt dabei keine Rolle – wir sind einfach gute Kolleginnen und Kollegen.»

Die SPS geniesst viel Vertrauen

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) hat im GfK Business Reflector erneut den zweiten Platz unter allen Schweizer Nonprofit-Organisationen erreicht. Damit festigt die Stiftung ihre starke Position auf der renommierten Reputationsrangliste. Der GfK Business Reflector misst jährlich, wie Firmen und Organisationen von der Bevölkerung wahrgenommen werden – insbesondere in Bezug auf Werte wie Vertrauen, Glaubwürdigkeit und gesellschaftliche Verantwortung.

100 000

**Personen folgen
der Schweizer
Paraplegiker-Stiftung
auf ihren
Social-Media-
Kanälen.**



Danke, Guido A. Zäch

Nach dem Tod ihres Gründers erhielt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung zahlreiche Zuschriften von Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitenden. Mit einer kleinen Auswahl daraus danken wir Guido A. Zäch für sein Lebenswerk und verabschieden einen einzigartigen Menschen, Visionär und Pionier.

«Tausend Dank, dass ich meine Erstreha im SPZ machen durfte. Erst Jahre später habe ich erkannt, welches Privileg das war.»

J.S.

Empfang des ersten Patienten in Nottwil (1.10.1990).





Weihnachtsfeier im Paraplegiker-Zentrum Basel (ca. 1975).

«Vor vielen Jahren rollte ich als Bub mit meinem Rollstuhl durch die Gänge des SPZ. Mit meinen Rollstuhlfreunden brachten wir den Trainer zur Weissglut. Nur einer hat geschmunzelt: Guido A. Zäch. Die lieben Augen und den lebendigen Geist werden wir nie vergessen.»

Stephan

«Mit seiner Herzlichkeit und seiner positiven Art hat er uns immer wieder Mut gemacht. Guido A. Zäch verstand es, uns Kraft zu geben. Und wenn wir traurig waren, nahm er uns einfach in den Arm. Er zeigte uns, wie wir mit dem Rollstuhl unseren Weg gehen können – mit Würde, Selbstvertrauen und Hoffnung.»

Brigitte und Corinne

«Wir verneigen uns vor einer Persönlichkeit, die mit Mut, Weitsicht und unermüdlichem Einsatz gezeigt hat, dass die Vision eines einzelnen Menschen die Welt verändern kann. Du warst Gründer, Wegbereiter und inspirierende Kraft. Dein Wirken erinnert uns daran, Zukunft immer wieder neu zu denken – offen, mutig und mit tiefem Vertrauen in die Entwicklung jedes einzelnen Menschen.»

Karl und Roland

«Bei einer Jahreskontrolle vereinbarte ich einen Termin, um ein Darlehen für eine Unternehmensgründung zu besprechen. Ich präsentierte mein Projekt mit allen Zahlen. Dann stellte Guido A. Zäch eine Frage, auf die ich nur etwas hilflos eine Standardantwort stammeln konnte. Mit einem Seitenblick hatte er meiner Schwester bereits zu verstehen gegeben, dass er einverstanden war – er wollte mich nur necken. Ich erhielt die Unterstützung, um eine Firma zu gründen und zehn Mitarbeitende samt Auszubildenden einzustellen. 21 Jahre habe ich sie geführt. Auch das verdanke ich Guido A. Zäch: meinen Job.»

Philippe Mignot

«Ich arbeitete zwei Jahre im SPZ. Zehn Jahre später fuhr Guido A. Zäch als Fahrgast in meinem Zug von Olten nach Zofingen. Als ich die Führerstandstür öffnete, erkannte er mich sofort und grüsste mich mit meinem Namen. Wenn ich heute eine Person im Rollstuhl in den Zug einsteigen sehe, denke ich daran, was dieser Mann bewirkt hat.»

Reto Lüthy

Tage der offenen Tür auf dem Campus Nottwil (2025).





Spatenstich für das SPZ (1987).

«Wenn er einen Raum betreten hat, brachte er ein Strahlen mit.»

Jana Vit-Pospisilova

«Du hast uns Querschnittgelähmten unendlich viel ermöglicht. Als Chefarzt des «Schweizerischen Paraplegikerzentrums» in Basel hast du mir während meiner Reha 1985 den Weg zurück in den Alltag eröffnet – und auch meiner Familie Hoffnung und Unterstützung geschenkt. Ich bin stolz und zutiefst dankbar, dein Patient gewesen zu sein.»

Roberto Soldati

«Sie arbeiteten nicht aus Pflicht, sondern aus Überzeugung für diejenigen, die Unterstützung, Hoffnung und eine starke Stimme brauchten. Ihre Menschlichkeit, Ihre Inspiration und Ihre charismatische Art, Menschen zu begeistern, bleiben unvergessen.»

Ruth Bättig

«Am ersten Tag im SPZ kam Guido A. Zäch in mein Zimmer und sagte: «Sie werden unser Haus als selbstständiger Mensch verlassen. Wir nehmen Ihnen alle Hintergründarbeiten ab, Ihre Aufgabe ist es, sich voll auf Ihre Rehabilitation zu konzentrieren.» Nach 27 Jahren lebe ich immer noch ohne fremde Hilfe – trotz hoher Lähmung. Sein Mitgefühl und sein Einsatz haben die Einstellung der Gesellschaft zur Behinderung nachhaltig verändert.»

Maja Boller

«Ohne ihn hätten wir Para- und Tetraplegiker ein schwierigeres Leben. Jeder, der ihn kennenlernen durfte, ob als Patientin, Patient oder Mitarbeitender, hat nur allerbeste Worte und Hochachtung für ihn. Eine grosse und mutige Persönlichkeit hat uns verlassen.»

Andrea Furrer



Einweihung der Erweiterungsbauten (2003).

«2003 erlebten wir während der Rehabilitation unserer Tochter Ihre Güte und Hilfsbereitschaft. Es war eine sehr schwere Zeit für uns, denn Fabrizia war erst 16 Jahre alt. Als Tetraplegikerin verbrachte sie 11 Monate in Nottwil. Mit Ihrer Nähe sowie Ihrer psychologischen und finanziellen Unterstützung haben Sie uns geholfen, unseren grossen Schmerz zu tragen.»

Familie Alecci



Austausch mit Logopädie-Kapazität
Hans Schwegler (2025).

«Wie hätten Sie es gerne, wenn...» diese Aussage beim Eingang hat mich jeden Morgen empfangen und bei der Arbeit über mehr als dreissig Jahre begleitet. Menschlichkeit, Empathie und Einfühlungsvermögen hast Du vorgelebt und als «Spirit von Nottwil» uns allen hinterlassen.»

Hans

«Ich war im Oktober 1990 eine der ersten Patientinnen in Nottwil und frage mich heute, wo wir Querschnitt-gelähmten wären, wenn nicht Guido A. Zäch sich als junger Mann für uns eingesetzt hätte.»

Vreni Stöckli



Mitarbeitende demonstrieren ein Exo-Skelett (2025).

«Vielen Dank, dass ich seit über 35 Jahren Teil dieser Vision sein darf. Wir werden sie aus voller Überzeugung weitertragen.»

Gisela Bucher



Neunzigster Geburtstag (1.10.2025).

«Du warst ein aussergewöhnlicher Mensch und wie dein Vorname es schon andeutet, warst du ein unverzichtbarer Wegweiser (ital. *Guida*) in der dunkelsten Phase meines Lebens. Von ganzem Herzen danke ich dir als Mensch. Denn Empathie und Unterstützung sind das Wichtigste in der Genesung.»

Graziana Monaco

Das Privileg, wieder gehen zu können

Es gibt Personen mit einer inkompletten Querschnittlähmung, die nach der Rehabilitation wieder stehen oder gehen können. Das ist die gute Nachricht. Doch «inkomplett» bedeutet nicht automatisch «leicht» – das führt häufig zu Missverständnissen.

E

Ein schöner Sommertag im Jahr 1999. Karin Schmutz stellt ihr Auto auf einen Behindertenparkplatz in der Berner Altstadt, die Berechtigung gut sichtbar hinter der Frontscheibe. Vorsichtig geht sie ein paar Schritte, da ruft ihr ein Mann nach: «Wer nur ein bisschen humpelt, bekommt den Behindertenausweis. Das ist toll in der Schweiz!» Die ungerechte Verurteilung schmerzt die junge Frau. Der Mann kennt ihre Krankengeschichte doch gar nicht, weshalb erlaubt er sich, sie dermassen anzuzeifenden?

Wenige Wochen zuvor war sie aus dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil LU entlassen worden. Nach sieben Monaten Rehabilitation, in der sich die damals 18-jährige unter immensen Anstrengungen von der Abhängigkeit vom Rollstuhl hat lösen können. Dies war möglich, weil ihre Querschnittlähmung «inkomplett» ist. Das heisst: Bei ihrem Unfall im Rahmen eines Höhlenforschungsprojekts am Gymnasium wurden einzelne Nervenbahnen im Rückenmark nicht vollständig durchtrennt und erlaubten eine gewisse Erholung der Gehfunktion.

«Ich bin zwar Fussgängerin», sagt Karin Schmutz. «Trotzdem habe ich alle Einschränkungen einer Quer-

schnittlähmung.» Niemand sieht, wie gross der Aufwand für sie ist, nur zweihundert Meter weit zu gehen. In der Öffentlichkeit blickt man ihr nach oder tuschelt hinter ihrem Rücken. Manchmal wird sie auch spontan angesprochen: «Die Leute versuchen, mich irgendwie einzuordnen. Ihnen ist nicht bewusst, dass nicht alle Betroffenen im Rollstuhl sitzen.»

Erleichterungen des Alltags

Bemerkungen wegen ihrer Parkberechtigung kommen immer wieder vor, sagt die Projektleiterin im Mitgliedermarketing der Schweizer Paraplegiker-Stiftung: «Ich gebe gerne Auskunft, um zu sensibilisieren. Dabei hilft es, wenn auch das Gegenüber Wert auf einen respektvollen Umgang und einen angemessenen Ton legt.» Bei Gesprächen im Stehen muss sie auf ihr Gleichgewicht achten. Das kann zu Schwankbewegungen führen und Fremde weiter verunsichern.

Unbestritten ist: Allein die Möglichkeit, trotz Querschnittlähmung stehen oder gehen zu können, macht das Alltagsleben der Betroffenen leichter und vergrössert ihre Autonomie. So fallen die Transfers in den Rollstuhl weg, die die Schultern übermässig belasten. Hin-

«Ich bin Fussgängerin. Trotzdem habe ich alle Einschränkungen einer Querschnittlähmung.»

Karin Schmutz

dernisse, die die Mobilität einschränken, sind einfacher zu bewältigen. Die Körperpflege sowie das Anziehen am Morgen werden erleichtert. Ebenso das Arbeiten im Haushalt oder das Reisen in Bus, Bahn und Flugzeug. Oft bekommen die Betroffenen deshalb zu hören: «Du hast aber Glück gehabt.» Was dabei vergessen geht: Alle anderen Einschränkungen bleiben.

Manchmal sind es kleine Dinge. Aufgrund der fehlenden Sensibilität kann Karin Schmutz zum Beispiel nicht spüren, wie heiss der Sand ist, auf dem sie barfuss geht, oder die Heizung, die ihr Bein zufällig berührt. Die Folge sind Verbrennungen, die auch schon operiert werden mussten. Schwerwiegender ist



Sorgt für Gesprächsstoff: Auch für kürzere Strecken benutzt Karin Schmutz das Trottinett.

die Arthrose in den Wirbelgelenken, verbunden mit starken Schmerzen, die mit dem Gangbild in Verbindung steht.

Grauzone der Integration

Eine grosse Einschränkung für querschnittgelähmte Menschen, die wieder gehen können, ist die begrenzte Energie, die sie sorgfältig einteilen müssen. Oft werden sie mit Ansprüchen konfrontiert, die von Personen im Rollstuhl nie verlangt würden. Die Betroffenen leben sozusagen in einer Grauzone der Integration: Sie sind weder gesund, noch werden sie als Querschnittgelähmte wahrgenommen. Eine Folge daraus ist körperliche Erschöpfung.

«Mit meiner Rolle als Mutter, meiner Arbeit, den Therapien und Arztbesuchen stosse ich schnell ans Limit», erzählt Karin Schmutz. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft in Bern und Australien war sie in Kapstadt und Hamburg viele Jahre Vollzeit tätig. Heute hat sie vor allem wegen der beiden Kinder auf vierzig Prozent reduziert: «Ich habe mein Pensum nach der Reha nie infrage gestellt, ich wollte selbstständig sein und wieder voll funktionieren. Dies führte zu einer Überbelastung. Heute habe ich gelernt, meine Grenzen besser zu respektieren.»

Während andere Eltern den Kindergarten- und Schulweg ihrer Kinder zu

Fuss begleiten, nimmt sie das Trottinett oder Fahrrad, da der Weg sonst nicht zu bewältigen wäre. Das unübliche Hilfsmittel sorgt natürlich für Gesprächsstoff. Auch Alltagsaufgaben wie der Gang in den Supermarkt müssen gut geplant sein. Allein schon das Manövrieren des Einkaufswagens ist für sie anstrengend. Sie ist froh, kann sie auf die Unterstützung ihrer Familie zählen.

Der Schlüssel heisst: Aktivierung

Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten in Nottwil hat eine inkomplette Querschnittlähmung. Ein Drittel aller Betroffenen kann – zumindest teilweise – wieder stehen oder gehen. Für

Inkomplette Querschnittlähmung

Diagnose inkomplett

Bei einer inkompletten Querschnittlähmung sind einzelne Nervenbahnen im Rückenmark nicht vollständig unterbrochen. Über die Diagnose entscheidet der «sakrale Befund», die Untersuchung der Sensibilität und Motorik rund um den Anus, vermittelt durch den untersten Teil des Rückenmarks. Kommen hier Signale aus dem Gehirn an oder werden bis ins Gehirn weitergeleitet, liegt eine inkomplette Querschnittlähmung vor, ansonsten gilt die Lähmung als komplett. Der sakrale Befund ist zentral für die Prognose und zeigt, welche Chancen auf Fortschritte in der Rehabilitation bestehen.

Altern mit Querschnittlähmung

Eine Studie der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) zeigt, dass Menschen mit inkompletter Querschnittlähmung im Alter mehr an Funktionsfähigkeit verlieren als komplett Betroffene. «Mit diesem Ergebnis haben wir nicht gerechnet», sagt SPF-Forschungsgruppenleiterin Carla Sabariego. Ihre Erklärung: Menschen mit inkompletter Lähmung starten auf einem höheren Funktionsniveau und können mehr verlieren. Bei einer kompletten Lähmung ist dieser Spielraum kleiner. Umso wichtiger ist es, ihre Selbstständigkeit und Funktionsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

ASIA-Klassifikation

A



Komplett

Keine sensible oder motorische Funktion unterhalb der Rückenmarkschädigung.

B



Inkomplett

Sensible, aber keine motorische Funktion unterhalb des Schädigungsniveaus.

C



Inkomplett

Sensible und motorische Funktion unterhalb des Schädigungsniveaus. Die Kraft der Kennmuskeln erlaubt keine nutzbaren Funktionen im Alltag.

D



Inkomplett

Sensible und motorische Funktion unterhalb des Schädigungsniveaus. Die Mehrheit der Kennmuskeln bietet Kraft für Funktionen im Alltag.

E



Normal

Sensible und motorische Funktion sind nach einer Störung wieder normal.

Gemäss Kriterien der American Spinal Injury Association (ASIA) werden Querschnittlähmungen in fünf Kategorien von A bis E eingeteilt.

Anteil der inkompletten Querschnittlähmung

23 %

Tetraplegie inkomplett

45 %

Paraplegie inkomplett

Insgesamt 68 Prozent der Teilnehmenden der SWISCI-Studie sind inkomplett querschnittgelähmt, 32 Prozent komplett. (SPF 2022)

Schmerzen bei inkomplett Betroffenen

29 %

30 %

Tetraplegie inkomplett

27 %

37 %

Paraplegie inkomplett

■ mässig/gelegentlich ■ signifikant/chronisch

Chronische Schmerzen gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen einer Rückenmarkverletzung. (SPF 2022)



Karin Schmutz im Supermarkt: Das Manövrieren des Einkaufswagens ist für sie anstrengend.



«Wir müssen realistische Ziele definieren und trotzdem Hoffnung erlauben.»

**Björn Zörner,
Chefarzt Paraplegiologie**

die Diagnose ist der sogenannte «sakrale Befund» ausschlaggebend (siehe Seite 12). «Die Diagnose inkomplett ist zunächst ein gutes Zeichen, insbesondere wenn wir sie bereits früh auf der Intensivstation erhalten», sagt SPZ-Chefarzt Björn Zörner.

Um die Therapieziele zu bestimmen, stützt sich das Behandlungsteam auf ein Gesamtbild aus diversen Untersuchungen. Dabei stehen nicht die Verluste im Vordergrund, sondern die Chancen auf Fortschritte. «Im Fokus stehen jene Funktionen, die erhalten geblieben sind», erklärt der Chefarzt. «Denn damit können wir unmittelbar arbeiten.» Wie bei jeder Querschnittslähmung gilt auch bei einer inkompletten Verletzung des Rückenmarks: Jeder Fall ist einzigartig und erfordert ein individuelles Behandlungskonzept.

In der Rehabilitation wird das verletzte Nervensystem aktiviert – das ist sozusagen das Grundprinzip der Therapien in Nottwil: Die intensive Wiederholung von Bewegungsmustern stärkt die geschädigten Nervenverbindungen gezielt, wodurch die Funktion verbes-

sert wird. Bei einer inkompletten Querschnittslähmung kommt hinzu, dass unverletzt gebliebene Nervenfasern die Aufgaben von geschädigten Nerven übernehmen können.

Wie viel zurückkommt, ist offen

Die Chancen auf eine Erholung unterscheiden sich im Einzelfall stark. Bei der Diagnose «inkomplett» reicht die Bandbreite der Selbstständigkeit vom autonomen Gehen bis zur Abhängigkeit vom Elektrorollstuhl. Entsprechend feinfühlig muss das Behandlungsteam mit den oft hohen Erwartungen der Betroffenen umgehen. «Das Erwartungsmanagement ist bei einer inkompletten Querschnittslähmung enorm wichtig», sagt Björn Zörner. «Man muss alle Fakten ehrlich vermitteln, Ziele realistisch definieren und trotzdem Hoffnung erlauben. Denn immer wieder kann es auch Überraschungen geben.»

Nicht selten kommt es vor, dass sich Betroffene in der Rehabilitation enorm fordern für das Ziel, wieder gehen zu können. Wenn die Fortschritte auch nach monatelangen Therapien ausbleiben,

**«Ich bin dankbar,
konnte ich das SPZ
als Fussgängerin
verlassen.»**

Karin Schmutz



Dauerthema Behindertenparkplatz: Abschätzige Bemerkungen sind häufig, wenn Karin Schmutz ihr Auto dort parkt.

ist es ein schmerzhafter Entscheid, stattdessen den Umgang mit dem Rollstuhl zu erlernen und die Wohnumgebung barrierefrei zu gestalten.

Im Klinikalltag heisst das häufig: Es werden die vorhandenen Gehfunktionen zwar weiter gefördert, aber gleichzeitig wird auch ein Plan B verfolgt, das heisst die Rollstuhlnutzung trainiert. Der Chefarzt sieht darin keinen Nachteil: «Das übergeordnete Ziel ist die grösstmögliche Selbstständigkeit im Alltag und die Wiedereingliederung in die Gesellschaft. Der Rollstuhl ist dabei lediglich ein Hilfsmittel, das die Mobilität unterstützt und eine zu starke Beanspruchung des Körpers verhindert.»

«Für das Privileg bin ich dankbar»

Paraplegikerin Karin Schmutz ist sich bewusst, wie viele Vorteile mit ihrer in-

kompletten Querschnittlähmung verbunden sind. Sie freut sich über alle Körperfunktionen, die nach ihrem Sturz in die Höhle zurückgekommen sind, und geht mit ihren Einschränkungen im Alltag routiniert um: «In Nottwil sieht man deutlich, welches Privileg es ist, als Fussgängerin die Klinik verlassen zu können. Dafür bin ich sehr dankbar.» Und wenn sie in der Öffentlichkeit auf ihr Gangbild angesprochen wird, entstehen nicht selten gute Gespräche und positive Erfahrungen.

Die 46-jährige Marketingspezialistin versucht, so selbstständig wie möglich durchs Leben zu gehen und niemandem zur Last zu fallen. Eine Invalidenrente hat sie deshalb nie beantragt. Sie sagt: «Ich freue mich, trotz meiner Geschichte eine Familie haben zu dürfen. Die Kinder gehen unbeschwert mit meinen

Einschränkungen um und sind ausgesprochen hilfsbereit.»

Auf den ersten Blick sieht niemand, dass hinter jedem Schritt der inkomplett Querschnittgelähmten ein Kampf steht. Doch jammern hört man sie nie. Nur selten kommt etwas Wehmut auf, zum Beispiel wenn sie von Hobbys oder Sportarten erzählt, die sie hat aufgeben müssen. Oder aus ihrem Familienleben: «Die Kinder mussten ohne mich Velofahren lernen. Ich kann sie auch nicht zum Skifahren begleiten oder mit ihnen herumspringen. Manchmal fehlt mir das schon.» **(kste/we)**

+ paraplegie.ch/qs1-verstehen

«Die Gesellschaft kann uns nicht einordnen»

Nadja Landolt-Schweizer betreut Menschen mit einer inkompletten Querschnittlähmung – gestützt auf eigene Erfahrungen.

Nadja Landolt-Schweizer, welche besonderen Probleme bringt eine inkomplette Querschnittlähmung mit sich?

Vieles hängt damit zusammen, dass die Gesellschaft kaum etwas darüber weiss. Eine ältere Hausärztin, die bei einem E-Bike-Unfall zur inkompletten Tetraplegikerin wurde, sagte mir, dass sie zuvor nie gehört hatte, dass man mit einer Querschnittlähmung wieder gehen kann. In ihrer Ausbildung waren Rückenmarkverletzungen kaum ein Thema – geschweige denn, dass es verschiedene Formen davon gibt.

Und das Nichtwissen führt zu Missverständnissen?

Das Problem ist: Weil man diese Querschnittlähmung von aussen nicht sieht, können die Leute die Einschränkungen nicht einordnen. Betroffene werden oft schräg angeschaut, etwa wenn sie einen Fussgängerstreifen nur langsam überqueren, im Bus für ältere Personen nicht aufstehen, mit Walking-Stöcken ins Kino gehen oder ein Rollstuhl-WC benutzen. Letzthin wollte mir eine Yoga-Lehrerin mitten in der Stunde die Finger strecken, weil ich aufgrund meines Krankheitsbilds die Hände nicht flach auf den Boden legen kann.

Aber das Gehen erleichtert Ihren Alltag?

Natürlich bin ich froh, dass ich gewisse Strecken zu Fuss bewältigen kann und selbstständiger bin als im Rollstuhl. Aber alle anderen querschnittbezogenen Probleme sind genau gleich da. Mein Alltag ist der eines Menschen mit Querschnittlähmung. Hinzu kommt, dass sich die Betroffenen ständig erklären müssen.

Worüber?

Zum Beispiel, weshalb man nach der Arbeit keine Energie mehr für soziale Anlässe hat. Bei ParaHelp sehen wir immer wieder, dass Hausärztinnen und -ärzte bei querschnittgelähmten Personen ungeeignete Therapien verordnen, aus Unkenntnis über die Zusammenhänge. Bei der Geburt meiner Kinder musste ich das Spital zuerst über die Besonderheiten meiner Rückenmarkverletzung aufklären und die fachlichen Leitlinien abgeben.

Weil man Sie als Fussgängerin behandeln wollte?

Genau. Wer mit einer Querschnittlähmung wieder gehen kann, ist eigentlich ständig am Kämpfen. Das betrifft gleichermaßen die Sozialversicherungen. Die Betroffenen belasten sich bis an ihre Grenzen und werden dann von den Versicherungen bestraft, weil sie ihnen zustehende Leistungen nicht erhalten. Oder sie werden in zu hohe Arbeitspensen einge-



Nadja Landolt-Schweizer, Pflegeexpertin APN Querschnittlähmung bei der Gruppengesellschaft ParaHelp, inkomplette Tetraplegikerin.

stuft. Aber die meisten können nicht mehr hundert Prozent arbeiten und benötigen Erholungsphasen.

In Nottwil wird man doch auf solche Herausforderungen vorbereitet?

Beim einer inkompletten Querschnittlähmung sind Prognosen zum individuellen Verlauf noch schwieriger und bieten Raum für Hoffnungen. Häufig hoffen die Betroffenen dann auf Ergebnisse, die für sie nicht erreichbar sind. Erst nach dem Austritt aus der Klinik wird ihnen bewusst, mit welchen Einschränkungen sie im Alltag wirklich leben müssen.

Wie haben Sie persönlich diesen Prozess erlebt?

Mit den Jahren habe ich gelernt, meine Energie besser einzuteilen und auf meinen Körper zu achten – das schulde ich der Verantwortung für meine Kinder, die jetzt zwei und fünf Jahre alt sind. Bei ParaHelp arbeite ich in einem Pensum von vierzig Prozent, verteilt auf drei Tage. So ist es für mich perfekt. (kste/we)

Informationen und Videobeitrag:

+ paraplegie.ch/qsI-inkomplett



Den Rollstuhl akzeptieren

Mickaël Luternauer verlässt das Schweizer Paraplegiker-Zentrum 1993 als Fussgänger. Er gibt Vollgas, fokussiert auf die Arbeit und fordert seinen querschnittgelähmten Körper. Bis ihn die Realität einholt.

Ich heisse Mickaël Luternauer, ich bin 52 und inkompletter Tetraplegiker.

Am 11. Juli 1992, während eines Wochenendes im Tessin, mache ich einen Kopfsprung in die kühle Maggia. Ich stosse am Grund auf, dabei bricht der vierte Halswirbel. Ich kann mich nicht mehr bewegen und nicht mehr atmen. Glücklicherweise gelingt es meinen Freunden, mich rasch aus dem Wasser zu holen. Die Rega bringt mich nach Lugano, wo ich operiert werde.

Danach werde ich zur Rehabilitation ans Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) nach Nottwil verlegt. Die Diagnose: Tetraplegie. Es beginnt eine schwierige und schmerzhaft Zeit. Jede neue Bewegung, wie winzig sie auch sein mag, ist für mich ein Sieg. Nach und nach erwachen meine Muskeln wieder zum Leben. Nach fünf Monaten kann ich das SPZ als Fussgänger verlassen.

Im September 1993 begegne ich Crystel, die Frau, mit der ich seither mein Leben teile. 2004 heiraten wir. Zwischen 2011 und 2019 adoptieren wir drei Kinder. Und jeden Tag verspüre ich

tiefe Dankbarkeit, eine so wunderbare Familie zu haben.

Das Streben nach Normalität

Trotz der Schwierigkeiten beim Gehen und bei gewissen Tätigkeiten ist es für mich immer klar, dass ich zu hundert Prozent arbeiten werde. Ich will keine IV-Rente, ich will vorankommen, strebe nach Normalität. Daran halte ich auch noch fest, als mein Körper erste Zeichen der Erschöpfung zeigt. Mein Gleichgewicht und die Koordination werden unsicherer, die Kraft schwindet. Aber ich

«Für mich ist immer klar, dass ich zu hundert Prozent arbeiten werde.»

Mickaël Luternauer

kann mir nicht eingestehen, dass ich eine Behinderung habe. Die Arbeit ist für mich unverzichtbar.

Die linke Körperseite bereitet Probleme, dazu kommen die typischen Einschränkungen der Querschnittlähmung, die meinen Alltag verlangsamen. Der unsichere Gang ist nur die sichtbare Spitze des Eisbergs – ich träume davon, einmal ohne Schmerzen zu sein. Aber ich will der Realität nicht ins Auge sehen, lebe ohne Rücksicht auf mein Handicap. Oft findet mich meine Frau verletzt in der Notfallstation, wenn ich wieder einmal gestürzt bin – sei es bei der Arbeit, beim Sport oder einfach beim Gehen auf der Strasse.

Crystel lebt in ständiger Alarmbereitschaft. Ich setze mir Ziele, die für meinen Körper zu gross sind. Aber durch meinen Kämpfergeist erreiche ich auch vieles. Ich fahre Tausende von Kilometern mit dem Velo, einmal sogar vom Jura bis ins Burgund. Ich steige mit Tourenskis auf den Grosse Sankt Bernhard. Auf diese Erlebnisse bin ich sehr stolz und glücklich, dass ich sie geschafft habe.

Das Kartenhaus stürzt ein

Der letzte Sturz vom Velo passiert aus dem Stand heraus bei einem Familienausflug. Das Bein gibt nach, beim Aufprall meines Kopfes zerbricht der Helm. Seither lasse ich das Velo stehen. Der körperliche Niedergang fängt 2015 an. 2019 bricht alles wie ein Kartenhaus zusammen.

Die Ärzte stellen fest, dass verschobene Wirbel die Nervenbahnen im Rückenmark beeinträchtigen. Um eine komplette Lähmung zu verhindern, müssen in einer Operation acht Wirbel fixiert werden. Ich brauche etliche Monate, um wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Ohne meine Familie hätte ich dies nicht geschafft.

Auch der Schweizer Paraplegiker-Gruppe bin ich dankbar. Um mein Leben neu auszurichten, hilft mir die Sozialberatung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung durch den Dschungel der Versicherungen. Sie beraten mich nicht nur, sondern übernehmen auch komplexe administrative Aufgaben. Der Austausch mit diesen Fachpersonen und ihr wertvoller Blick von aussen unterstützen mich beim Akzeptieren meiner Situation.

Bei der Neuausrichtung meiner Arbeitsumgebung begleitet mich fast ein Jahr lang die Abteilung ParaWork des SPZ. Auch die Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützt mich mit einem finanziellen Beitrag, damit wir das Erdgeschoss unseres Hauses barrierefrei umbauen können.

Der Rollstuhl: ein Freund

Ich hätte früher auf meine Frau hören und den Rollstuhl akzeptieren sollen. Den Ausschlag gibt schliesslich die Ankunft unserer kleinen Tochter. Ohne Rollstuhl kann ich mich nicht um das Baby kümmern, ich bin zu unsicher auf den Beinen. Mir wird klar, dass ich so nicht weitermachen kann, die Situation ist für alle zu gefährlich. Ich brauche immer länger, um eine Strecke zu Fuss zu bewältigen, und entferne mich immer weiter vom sozialen Leben.

Das Akzeptieren des Rollstuhls ist für mich wie eine Wiedergeburt. Er ist für mein Leben unverzichtbar geworden und ich fühle mich wohl darin. Früher zog ich Blicke auf mich, weil ich hinkte. Jetzt ist meine Behinderung offensichtlich. Der Rollstuhl, einst ein Feind, ist nun mein Weggefährte. Er vereinfacht

meinen Alltag und lässt mich schöne Dinge erleben. Ich kann meine Kinder fast überallhin begleiten. Ich spaziere an der Seite meiner Frau.

Mein Arbeitgeber, das Holzunternehmen Corbat-Gruppe, organisiert 2020 zusammen mit ParaWork und der Invalidenversicherung die gesamte berufliche Wiedereingliederung. Auch baut er eine Rampe, damit ich mit dem Rollstuhl in mein Büro komme.

Das Leben balancieren

Im November 2025 werde ich erneut operiert, ich erhalte eine Schulterprothese aufgrund einer langwierigen Arthrose. Meine Behinderung ist anstrengend. Aber das hindert mich nicht daran, ein ausgeglichenes Leben zu führen und glücklich zu sein. Ich versuche, nach vorne zu schauen. Ich habe weiterhin Träume. Aber sie sind vernünftiger geworden. Mein Antrieb ist meine Familie. Sie sorgt dafür, dass es mir gut geht.

Ich heisse Mickaël Luternauer. Ich bin 52 Jahre alt, inkompletter Tetraplegiker und mein Leben ist schön. **(kste)**



Mickaël und Crystel Luternauer wohnen im barrierefrei umgebauten Erdgeschoss ihres Hauses.

Der Dauerschmerz

Chronische Schmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung der Querschnittlähmung.

Menschen mit einer Querschnittlähmung leiden häufig unter sogenannten «neuropathischen» Schmerzen. Es sind Schmerzen, die nicht von einer akuten Verletzung ausgelöst werden, sondern durch Fehlfunktionen im Nervensystem entstehen. Sie werden stechend, brennend oder wie elektrische Schläge empfunden. Dauern sie an, werden sie chronisch. Das heisst: Sie stellen eine eigenständige, häufig sehr komplexe Erkrankung dar, die schwierig zu behandeln ist und von den Betroffenen als stark belastend erlebt wird.

«Der Schmerz schränkt mich ein und löst manchmal auch Ängste aus», sagt Claudia Kaech. «Doch ich versuche, ihm nicht allzu viel Raum zu geben.» Die Patientin am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) erlitt beim Kitesurfen in Südafrika eine inkomplette Querschnittlähmung in der Halswirbelsäule. Zu-

nächst konnte sich die hochgelähmte Frau nicht bewegen und hatte kein Gefühl im Körper. Mit der Erholung einzelner Nervenbahnen machte sie Fortschritte. Seit einigen Monaten trainiert sie auch in der therapiefreien Zeit an den Geräten des SPZ. Ihr Ziel: wieder gehen zu können. Doch der Schmerz begrenzt immer wieder ihre zusätzlichen Trainings.

Ganzheitliche Behandlung

Mehr als die Hälfte aller Menschen mit Querschnittlähmung ist von Schmerzen betroffen, erklärt Tim Reck, Chefarzt des Zentrums für Schmerzmedizin (ZSM) in Nottwil LU: «Chronische Schmerzen sind ein relevantes Symptom. Sie schränken Funktionen ein, verringern die Lebensqualität und beeinflussen die Psyche.» Für die Behandlung stützt sich sein Team auf die «multimodale

Schmerztherapie» – eine Zusammenarbeit von mehreren medizinischen Fachbereichen auf der Grundlage eines gemeinsamen ganzheitlichen Schmerzmodells.

Der therapeutische Ansatz des ZSM umfasst verschiedenste Therapieformen und mentale Strategien, mit denen chronische Schmerzen bewältigt werden können. «Bei neuropathischen Schmerzen gibt es keine sinnvollen Operationen», sagt Tim Reck. «Und viele der eingesetzten Medikamente haben Nebenwirkungen.» Umso wichtiger ist es, dass sich die Schmerzbehandlung auf das Zusammenwirken unterschiedlicher Massnahmen abstützen kann.

«Ich gebe vollen Einsatz»

Claudia Kaech fühlt sich im ZSM gut aufgehoben. Sie lobt den ganzheitlichen Ansatz, die Vielfalt an Therapiemöglichkeiten und die enge Zusammenarbeit der Fachbereiche. Auch der Austausch der Patientinnen und Patienten untereinander sei sehr hilfreich. Aus den ersten Gesprächen hat sie schon wichtige Punkte mitgenommen, die ihr helfen, mit ihrer Schmerzsituation besser umgehen zu können.

Als Unternehmerin im Bereich Stressbehandlung und als Instruktorin für Kitesurfen und Wingfoilen setzte sie sich jeweils mit all ihrer Energie ein. In der Rehabilitation in Nottwil sind ihre Reserven schneller aufgebraucht, wie sie sagt: «Im SPZ musste ich lernen, bewusster mit dem umzugehen, was ich noch kann.» Ihre Hoffnung aber bleibt: «In meinem Kopf sehe ich mich weiterhin als Fussgängerin. Ich gebe vollen Einsatz – einfach ohne mich zu überfordern.» **(kste/we)**



Termin in der Schmerzlinik: Claudia Kaech im Gespräch mit Chefarzt Tim Reck.

+ paraplegie.ch/schmerzmedizin

«Je nach Verletzungshöhe droht Lebensgefahr»

Auch bei einer inkompletten Querschnittlähmung sind Störungen von Blase, Darm und Sexualfunktion verbreitet. Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum werden sie von Anfang an behandelt.

Jürgen Pannek, weshalb sind bei 90 bis 95 Prozent der Menschen mit Querschnittlähmung die Blasen-, Darm- und Sexualfunktion beeinträchtigt?

Die Steuerung dieser Organe benötigt einen Informationsfluss vom Gehirn über das Rückenmark zu den Organen und wieder zurück. Das kann man sich wie eine Art Feedbackschleife vorstellen. Eine Verletzung des Rückenmarks stört diesen Informationskreislauf und damit die Organfunktion.

Entscheidend ist also die Störung der Information?

Ja. Dabei spielt primär die Höhe der Rückenmarkschädigung eine Rolle: Je tiefer das Verletzungsniveau, desto weniger aktiv sind die Organe. Folgen wie Inkontinenz oder das Katheterisieren sind für die Betroffenen vor allem unangenehm. Wenn jedoch die Verletzung höher liegt, werden Ersatzaktivitäten wie eine Verkrampfung der Blase ausgelöst, die lebensgefährlich werden kann, weil sie die Nieren schädigt.

Sind inkomplett Querschnittgelähmte gleichermaßen betroffen?

Wir messen bei allen Betroffenen die Funktion des unteren Harntrakts, um gezielt helfen zu können. Bei inkomplett Gelähmten ist das Therapiespektrum etwas grösser, weil wir noch Restfunktionen des Nervensystems stimulieren können. Das gilt für Blase und Darm. Bei der Sensibilität im Sexualorgan geht das noch nicht. Der Begriff «inkomplett» umfasst aber eine so grosse Bandbreite an Fällen, dass generelle Aussagen schwierig sind.

Inwiefern spielt das Alter eine Rolle?

Patientinnen und Patienten mit einer inkompletten Lähmung strengen sich oft besonders an, um Defizite zu kompensieren, und überbeanspruchen dadurch ihren Körper. Wenn sie etwa zum Wasserlösen die «Bauchpresse» (Red.: Anspannen der Bauchmuskeln) benutzen, kann der Schliessmuskel geschädigt werden und es droht im Alter Inkontinenz. Wer dagegen von Anfang an einen Katheter verwendet, hat dieses Risiko praktisch nicht. Zudem können allgemeine altersbedingte Veränderungen die Funktionsstörung beeinflussen – zum Beispiel eine Prostatavergrösserung oder Blasensenkung.



Prof. Dr. med. Jürgen Pannek, Chefarzt Neuro-Urologie, CMO Perioperative Medizin.

Diese Überbeanspruchung ist oft von der Hoffnung getragen, wieder einen «normalen» Alltag zu haben.

Solche Hoffnungen müssen wir ernst nehmen und mit den Betroffenen einordnen. Es kann sein, dass sie die Klinik gehend verlassen, aber eine Blasenfunktionsstörung entwickeln, die eine Therapie benötigt. Deshalb sind regelmässige Nachkontrollen wichtig. Inkomplett Gelähmte absolvieren die Rehabilitation nicht immer in einem spezialisierten Zentrum. Wenn sie sich überfordern, können Schäden entstehen, die im Nachhinein viel schwieriger zu behandeln sind.

Der Fokus auf das Gehen macht unvorsichtig?

Die Nerven, die für Blase, Darm und Sexualfunktion zuständig sind, sind komplizierter verschaltet und benötigen länger zur Erholung als Nerven, die das Gehen steuern. Das Gangbild kann also gut sein, aber andere Funktionen kommen nicht zurück. Das zu akzeptieren, fällt nicht allen leicht. **(kste/baad)**

Laufend Missverständnisse

In der Öffentlichkeit wird Querschnittlähmung mit Rollstuhl gleichgesetzt. Im Alltag von inkomplett Betroffenen entstehen daraus demütigende Situationen.



«Geht's zum Skifahren?»

Christof Böttschi, St. Gallen

Zur Stabilisierung meiner Beine trage ich Orthesen, für längere Distanzen benötige ich Wanderstöcke. Als ich damit ein Lokal betrat, wollte der Türsteher sie mir abnehmen: «Hier drinnen wandert niemand.» Ein anderes Mal ruft ein Fremder: «Na, geht's zum Skifahren?» Wieder andere sagen aus Verlegenheit: «Das kommt schon wieder.» In solchen Situationen denke ich bloss: Wenn alles nur so einfach wäre ...

«Die Blicke sind unangenehm»

Andrea Treier, Wasserauen AI



Bin ich gehend unterwegs, erkennt niemand meine Querschnittlähmung. Bei starken Rückenschmerzen nutze ich den Rollstuhl. Die Leute sehen mich also sowohl gehend wie im Rollstuhl. Ihre Blicke sind unangenehm. Daher verzichte ich wenn möglich auf den Rollstuhl, obwohl ich das eigentlich nicht sollte.



«Sicher uneingeschränkt arbeitsfähig»

Karin Kaiser, Schweizersholz TG

Verwende ich Stöcke, muss ich mich oft erklären. Stehe ich im Supermarkt aus dem Rollstuhl auf, um ein oberes Regal zu erreichen, ernte ich schräge Blicke. Schwierig ist es im Beruf: Wer gehen kann, wird als uneingeschränkt arbeitsfähig eingestuft. Die Querschnittlähmung setzt mir jedoch Grenzen, die sich nicht verändern lassen – obwohl ich es gerne würde, um Diskussionen zu vermeiden.



«Wie geht's da unten?»

Florian Bickel, Mühlau AG

Es kann vorkommen, dass Rollstuhlfahrer in einer Bar von Fremden unverblümt auf ihre Sexualität angesprochen werden: «Na, wie geht's da unten?» Die Sexualfunktion ist bei einer Querschnittlähmung beeinträchtigt, doch die Betroffenen können ein erfülltes Sexualeben und Kinder haben. Wichtig ist, dass man seinen Körper akzeptiert und dass eine vertrauensvolle Kommunikation stattfindet.



«Die Blondine hat es nicht nötig»

Nadja Landolt-Schweizer,
Rapperswil-Jona SG

Im öffentlichen Verkehr fährt mir immer wieder ein Bus oder Zug vor der Nase weg. Die Umsteigezeiten sind für mich zu knapp. Wenn die Leute früher nach dem Ausgang auf den letzten Regio-Zug rannten, blieb ich in meinem Tempo zurück. Das Bahnpersonal sah eine junge blonde Frau, die es wohl unnötig fand, sich etwas anzustrengen – und fuhr los.



«Die geheilte Tetraplegikerin»

Helen Häusler, Schwyz SZ

Ich konnte schon nach drei Monaten Rehabilitation nach Hause. Als ich die 57 Kilometer von Nottwil nach Schwyz zu Fuss ging, kamen die Schlagzeilen. «Die geheilte Tetraplegikerin», hiess es. Oder: «Das Unmögliche wird möglich.» Die Leute können meine Querschnittlähmung nicht einordnen. Ich brauche zwar keinen Rollstuhl, aber sonst ist alles anders als früher. Ich bin weniger belastbar und benötige tagsüber Ruhepausen.



Podcast

Hören Sie die Geschichten von Helen Häusler und Florian Bickel als Podcast:

+ paraplegie.ch/podcast

Sie lädt das Glück immer wieder ein

Petra Weibel lebt mit einer inkompletten Paraplegie, arrangiert sich mit Fatigue – und findet immer wieder Lösungen, um sich von den Einschränkungen nicht dominieren zu lassen.

A

An einer Holzklammer hängt eine Karte mit den Worten: «Ein merkwürdig schönes Ding, das Leben!»

Die Mundwinkel gehen nach oben, die Augen strahlen. «So ist es doch», sagt Petra Weibel in ihrer Wohnung in Zug. Die 45-Jährige fertigt ein Kartenset an, hantiert mit Leim und Schere und strahlt dabei eine tiefe Zufriedenheit aus. Neben dem Sofa, das ihr manchmal als Arbeitsplatz dient, steht ein Rollstuhl. Ohne ihn kommt Petra Weibel nicht mehr aus. Sie kam mit «Spina bifida occulta» zur Welt, einer Wirbelfehlbildung, die von der Haut bedeckt ist – und die bei ihr lange nicht entdeckt wurde.

In ihrem Leben hat sich so manches ereignet, das ihr rätselhaft vorkommen muss. Trotzdem stellt sie sich nie die Sinnfrage. Sie ist überzeugt, dass das Leben es gut mit ihr meint und die Umwege, die sie gehen muss, einen Grund haben. Deshalb orientiert sie sich lieber an einem Satz, den sie zu einem Lebensmotto gemacht hat: «Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an.»

Operationen prägen die Jugend

Ihre Jugend verbringt Petra Weibel in Mellingen ZG. Sie ist ein lebensfreudiges Mädchen, ihren Bewegungsdrang kann sie aber nur bedingt ausleben,

weil ihre Füße deformiert sind und die Kraft in den Beinen fehlt. Ihr schlechtes Gangbild zieht verwunderte Blicke auf sich. Auf lange Wanderungen muss sie verzichten und im Schulturnen kann sie sich nicht mit anderen messen. Mit fünfzehn Jahren hat sie ein halbes Dutzend Operationen hinter sich.

Als Kind fragt sich Petra Weibel ab und zu: Weshalb muss das alles sein? Wieso ich? Denn da ist noch etwas, das sie stark beeinträchtigt: eine hyperaktive Blase. Zweimal wird dem Kind die Harnröhre erweitert, aber die Eingriffe bringen nicht die gewünschte Lösung. Das Mädchen rennt dauernd auf die Toilette und kämpft mit Inkontinenz. Doch das Thema bleibt tabu, weil sie sich geschickt durchschlängeln kann. Sie meidet jede Aktivität, die «prekär» werden könnte.

Trotz der Anzeichen auf Spina bifida occulta werden nur Symptome behandelt. Eine klare Diagnose bleibt aus, bis die damals 17-Jährige andauernde Rückenschmerzen plagten. Verklebungen am Rückenmark werden festgestellt und operativ behandelt. Das bringt kurzfristig Linderung. In diesem Kontext hört Petra Weibel erstmals das Wort Spina bifida, von weiterführenden Massnahmen wird jedoch abgesehen.



Petra Weibel bringt ihre Produkte in den Hofladen von Andrea Iten – und kann sich kurz mit ihr austauschen.



Abenteuer mit Freundinnen

Diese Lebensphasen meistert sie mit einem eindrücklichen Optimismus und lässt sich nicht von negativen Gedanken abhalten, Träume zu verwirklichen. Sie wird Kindergärtnerin und lässt sich später zur Heilpädagogin ausbilden. Die junge Frau investiert viel Herzblut in ihren Beruf und in das, was ihr wichtig ist. Sie spielt in einer Guggenmusik Trompete. Sie ist fünffaches Gotti, pflegt Freundschaften und gehört im Ausgang oft zu den Letzten, die sich auf den Heimweg machen. Zweimal reist sie mit Freundinnen mehrere Monate durch Mittel- und Südamerika und hilft in einem Kinderheim in Peru. Auf stundenlangen Busfahrten trinkt sie fast nichts, um bis zum nächsten Toilettenstopp durchzuhalten.

Trotz fortschreitenden Beschwerden stemmt sie sich vehement gegen die abnehmende Gehfähigkeit. Im Jahr 2011 muss sie einen schweren Rückschlag wegstecken. Der rechte grosse Zeh, der ihr ständig Schwierigkeiten bereitet, ist so stark entzündet, dass kein Antibiotikum dagegen ankommt. Eine Amputation wird unumgänglich. Der Verlust des Körperteils wühlt sie emotional sehr auf. Die in dieser Zeit

gewonnene innere Stärke kommt ihr aber später zugute.

Denn es kommt noch heftiger. Im August 2014 fährt Petra Weibel an einem Samstag von Arth SZ mit dem E-Bike nach Hause. In der Schule hat sie letzte Arbeiten erledigt, um am Montag für ihre Klasse nach den Sommerferien vorbereitet zu sein. Der routinierten Velofahrerin passiert ein Missgeschick: Sie touchiert einen Randstein und zieht sich beim Sturz Brüche des Ellenbogens sowie des Fusses zu.

Das SPZ – ihr grosser Glücksfall

Der Heilungsprozess verläuft kompliziert. Fast anderthalb Jahre geht sie an Stöcken, eine Besserung tritt nur langsam ein. Im Spital bekommt sie gleichwohl zu hören: «Der Knochen ist zusammengewachsen. Sie sind jetzt gesund.» Petra Weibel ist weit davon entfernt und leidet, weil die Beinmuskulatur stark abgenommen hat und sie kaum mehr gehen mag. Sie quält sich durch den Alltag, fällt früh am Abend vor lauter Erschöpfung ins Bett. Ein beängstigender Zustand.

Kathrin Wyrsch, eine gute Freundin, rät ihr, sich im Schweizer Paraplegikerzentrum (SPZ) untersuchen zu lassen.

Die Betroffene reagiert zunächst zurückhaltend und denkt, ihr Leiden sei «sicher zu wenig», um nach Nottwil zu gehen. Schliesslich meldet sie sich doch an. «Es war das Beste, was mir geschehen konnte», sagt sie heute.

Im SPZ werden ihr Zusammenhänge erklärt, die ein Bild ihrer körperlichen Verfassung vermitteln. Endlich wird sie als Spina-bifida-Patientin wahrgenommen und behandelt. In Verbindung mit ihrer neurologischen Erkrankung ist das Rückenmark erneut durch Gewebe fixiert und kann sich nicht frei bewegen. Eine Operation wird unumgänglich, um zu verhindern, dass die Gehfähigkeit noch stärker schwindet. Als Petra Weibel erfährt, dass sie inkomplette Paraplegikerin ist, überrascht sie das: «Ich hatte meine Beeinträchtigungen nicht mit einer Querschnittlähmung assoziiert.»

2018 bekommt sie ihren ersten Rollstuhl und tut sich nicht schwer, ihn als Hilfsmittel zu akzeptieren. «Ich fühlte Erleichterung, weil ich wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben konnte, ohne pausenlos nach Sitzgelegenheiten Ausschau zu halten.» Sie spricht von Glück, dass eine Restgehfähigkeit vorhanden ist.



Ihre Produkte gehören zum Sortiment des Hofladens Bröchli in Oberwil ZG.



«Ich war erleichtert, dass ich dank des Rollstuhls wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben konnte.»

Petra Weibel



Die gelernte Heilpädagogin arbeitet heute kreativ: Petra Weibel zu Hause in Zug.

Sie kann sich nicht mehr erholen

Die Zugerin fühlt sich in Nottwil bestens aufgehoben. «Für alle Fragen finde ich Anlaufstellen, sei es bei Blasen- und Darmproblemen oder Themen im Bereich Neurologie und Orthopädie», sagt sie und erwähnt, dass sie dank der Behandlung in der Spezialklinik auch ihre Blasenprobleme in den Griff bekommen hat. «Für Menschen mit einer Querschnittslähmung ist das Angebot des SPZ unbezahlbar.»

Neben der medizinischen Betreuung hebt sie weitere Leistungen hervor, von denen sie in Nottwil profitiert. Etwa die juristische Beratung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV). Oder auch die finanzielle Unterstützung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) bei der notwendigen Anschaffung eines Autos. Eigentlich ist sie eine Verfechterin des öffentlichen Verkehrs. Als sie jedoch mit Badminton beginnt und ih-

ren Sportrollstuhl transportieren muss, endet die autofreie Zeit.

Petra Weibel denkt zu diesem Zeitpunkt, dass es bald wieder aufwärtsgeht: «Schliesslich mussten mich die Beine nicht mehr dauernd tragen.» Von Erholung kann indes keine Rede sein, nicht einmal in ruhigen Ferien. Ihre kognitive Erschöpfung wird immer heftiger und die Absenzen in der Schule mehren sich. Der Verdacht eines Burn-outs kommt auf. Tatsächlich aber leidet sie am Chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS).

Anfang Januar 2021 muss sie ihre Stelle als Heilpädagogin aufgeben. Als die Entscheidung kommuniziert ist, fällt eine riesige Last ab. Sie liebt ihre Arbeit und die Kinder über alles, aber die Krankheit zwingt sie, einen Schlussstrich zu ziehen. Etwa achtzig Prozent ihres alten Lebens habe sie anpassen müssen, sagt sie.

Sorgfältige Planung notwendig

Über den Auslöser für das Syndrom spekuliert sie nicht. Sie hat bereits gelernt, mit dem Rollstuhl umzugehen. Nun sucht sie nach Lösungen, um sich von den neuen Einschränkungen nicht dominieren zu lassen. Sie findet sie dank Bewegung und Kreativität.

Ihre Kräfte reichen, um maximal sechs Stunden pro Woche Termine wahrzunehmen und soziale Kontakte zu pflegen. Bei zwei bis vier Terminen in sieben Tagen spricht sie von «voller Agenda», im Wissen, dass dies für Ausenstehende nur schwer nachvollziehbar ist. Aber ihre Verfassung zwingt sie zu einer sorgfältigen Planung. Gespräche kosten sie eine Unmenge Substanz. Die Erholung von sozialen Interaktionen kann Tage oder Wochen dauern, selbst wenn sie viel schläft.

Anfänglich befürchtet sie, sich vom Freundeskreis zu entfernen. Ihr Umfeld

«Es gibt für mich keine bessere Medizin als Sport. Er gibt Kraft und weckt mein Gehirn.»

Petra Weibel



«Wir haben nicht das Gefühl, durch den Rollstuhl eingeschränkt zu sein.»

Tobias Amrein

zeigt sich aber verständnisvoll, wenn sie an Anlässen nicht teilnehmen kann oder sich bereits nach einer Stunde wieder ausklinken muss.

Kraft tanken kann Petra Weibel mit Velofahren. Im Sommer 2024 absolviert sie mit dem Go-Tryke zwei Etappen des Giro Suisse der SPV. Es erstaunt, dass sie solche körperlichen Anstrengungen erträgt. Sie sagt dazu: «Sport gibt mir Kraft und weckt mein Gehirn. Es ist die beste Medizin.»

Das Basteln nennt sie «meine Therapie». Spruchdosens, Selbstwert-Boxen für Kinder, Karten für verschiedene Anlässe, Geschenke mit Botschaften: In ihrem Online-Shop vertreibt sie Produkte, in denen viel Leidenschaft steckt. Emotionen auslösen und selbst spüren – das treibt sie an.

Petra Weibel vermisst ihre Arbeit als Heilpädagogin. Umso mehr sind Kartensets für Kinder ein Herzensprojekt, weil sie damit indirekt deren Alltag be-

reichern kann. Ihre Botschaft: Wenn Plan A nicht funktioniert, hat das Alphabet noch 25 weitere Buchstaben.

«Es geht immer noch viel»

«Petra ist ein Mensch, der im Kleinen das Schöne erkennt», sagt ihre Kollegin Andrea Iten. «Mit ihrer positiven Einstellung ist sie für mich ein Vorbild.» Kathrin Wyrsh nennt sie «einen Engel». Dass die beiden mehrheitlich nur über WhatsApp kommunizieren, stört sie nicht: «Ich glaube, dass unsere Freundschaft dadurch sogar an Qualität gewonnen hat.»

Wenn Petra Weibel in den Rückspiegel schaut, kommt keine Wehmut auf. Sie ist dankbar, was sie alles erleben durfte. Eine Textzeile des amerikanischen Autors Charles R. Swindoll findet sie besonders passend: «Das Leben besteht zu zehn Prozent aus dem, was dir passiert, und zu neunzig Prozent daraus, wie du darauf reagierst.»



Petra Weibel genießt die Ruhe am Zugersee. Ein paar Schritte kann sie noch gehen.



Unterwegs in der Zuger Altstadt: Bewegung ist für die 45-Jährige im Alltag unverzichtbar.

Statt von Schwierigkeiten spricht sie von Chancen. «Man darf das Glück immer wieder von Neuem in sein Leben einladen», lautet einer ihrer Grundsätze. Seit acht Jahren ist Tobias Amrein der Partner an ihrer Seite. Auch er hebt hervor, was alles gemeinsam funktioniert: «Es geht, was geht. Und das ist immer noch viel. Wir haben nicht das Gefühl, durch den Rollstuhl eingeschränkt zu sein.»

Langsamkeit hat etwas Gutes

Mit der Fatigue arrangieren sich die beiden und lassen sich Abenteuer nicht nehmen. 2025 etwa waren sie drei Monate in Thailand und in Neuseeland mit dem Camper unterwegs. Wenn sie Ruhe benötigte, verabschiedete er sich auf eine ausgedehnte Wanderung. «Das passte für beide. Und am Ende des Ta-

ges waren wir zufrieden», sagt Tobias Amrein. «Wir finden uns mit der Situation sehr gut zurecht. Ich habe mir noch nie überlegt, wie unser Alltag ohne Rollstuhl und ihre Fatigue wäre.»

Petra Weibel meidet jeden Stress, um ihre Energien zu schonen. Sie sei meistens im Schneckentempo unterwegs, aber das habe auch etwas Gutes, sagt sie und verweist auf ein Buch des südkoreanischen Zen-Mönchs Haemin Sunim. Der Titel: «Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst». Wie wahr. **(pmb/kohs)**

Petra Weibels Onlineshop:

[+](https://mitbringsäl.ch) mitbringsäl.ch

So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützte Petra Weibel finanziell beim Kauf eines Autos sowie bei der Anschaffung von Sportgeräten.

Leiden lindern dank intelligentem Kissen

Ein innovatives Sitzkissen kann Druckgeschwüre verhindern und bei deren Heilung helfen. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung fördert die Entwicklung einer Anwendung, die den Alltag aller Rollstuhlfahrenden spürbar erleichtert.

S

Sitzt eine Person still, schmerzen nach einer gewissen Zeit überlastete Stellen am Gesäss und warnen so vor Schäden an Haut und Blutgefässen. Bei Menschen mit einer Querschnittlähmung fehlt dieses Warnsignal. Es kann zu schlecht durchbluteten Hautarealen, Gewebeschäden und offenen Wunden (Dekubitus) kommen, die ein Infektionsrisiko darstellen und nur langsam wieder heilen.

Mindestens einmal im Leben entwickeln Rollstuhlfahrende einen Dekubitus, sagt die Forschung. Ergotherapeut Uwe Schonhardt erlebte dies bei seinen Patientinnen und Patienten am REHAB Basel – und machte sich auf die Suche nach einem Sitzkissen, das eine bessere Druckverteilung bietet. Weil er auf dem Markt nichts fand, legte der Maschinenbauingenieur und Mechaniker selbst Hand an. Er entwarf und baute einen ersten Prototypen.

Erfolgreiche Pionierarbeit

Aus Schonhardts Pionierarbeit entstand in Winterthur ZH das Start-up RELiYOO, das mit zehn Mitarbeitenden das intelligente Sitzkissen weiterentwickelt – begleitet von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, die bereits die Startphase finanziell gefördert hat. «Unser Ziel ist es, das Leben der Betroffenen mit diesem Sitzkissen spürbar zu verbessern», sagt Roman Senn, der Leiter der Unternehmensentwicklung und Innovation der Paraplegiker-Stiftung. «Wir bringen unser Netzwerk und unser Wissen ein, um das innovative Produkt bestmöglich zu unterstützen.»



Treiben die Weiterentwicklung voran (v. l.): Entwickler Uwe Schonhardt, COO Marcel Kalberer, Roman Senn (SPS).

Jedes Gesäss hat eine andere Form und andere druckgefährdete Bereiche. Das intelligente Sitzkissen verfügt über Luftzonen, die sich dieser individuellen Anatomie anpassen und für eine jeweils optimale Druckverteilung sorgen. Dies geschieht vollautomatisch. Sensoren kontrollieren die Einsinktiefe, regulieren die Luft in den Kammern, sorgen für Entlastung und können sogar Sitzfehlstellungen korrigieren.

Das neue Sitzkissen kann einen Dekubitus präventiv vermeiden. Und es unterstützt die Betroffenen beim Abhei-

len eines leichten Druckgeschwürs – und zwar im Sitzen statt im wochenlangen Liegen. «Unser erstes Produkt wurde speziell für Hochrisikopatientinnen und -patienten konzipiert und bietet Personen mit vulnerablen Gesäss eine optimale Lösung», sagt Marcel Kalberer, der Mitgründer und COO der Herstellerfirma. Er möchte die neue Technologie möglichst vielen betroffenen Menschen zugänglich machen, damit sie von mehr Lebensqualität im Alltag profitieren und die langen Klinikaufenthalte bei einem Dekubitus unnötig werden.



Profiziert von der Sitzrevolution: der 66-jährige Tetraplegiker Bruno Gallmann.

Überzeugte Patientinnen und Patienten

Rund achtzig Kissen sind bei der Zielgruppe schon im Einsatz, werden von Kliniken und Betroffenen genutzt. So auch vom 66-jährigen Tetraplegiker Bruno Gallmann aus Hausen ZH, der seit über vierzig Jahren im Rollstuhl sitzt. Er bestätigt den Nutzen: «Ich sitze mit dem intelligenten Kissen stabiler und die Durchblutung meines Gesässes ist besser.» Ein Beckenschiefstand und eine verkrümmte Wirbelsäule führten bei ihm zu einseitigen Schulterschmerzen. Dank des automatischen Druckausgleichs sind diese heute praktisch verschwunden.

Dreimal hatte der Rentner bereits einen Dekubitus. Deshalb legt er sich nach dem Mittag zur Entlastung der Haut jeweils zwei Stunden hin. «Mit dem Sitzkissen traue ich mich sogar, einen ganzen Tag zu sitzen, wenn ich unterwegs bin», sagt er. Das Ladekabel für den integrierten Akku kann er mit dem Magnetstecker problemlos selbst bedienen.

Der Schritt vom passiven zum aktiven Sitzkissen überzeugte auch die Schweizer Paraplegiker-Stiftung. «Die notwendige Entlastung des Gesässes kann im Alltag auch einmal vergessen gehen», sagt Roman Senn. Um ihre

Haut zu schonen, müssen Menschen im Rollstuhl sich regelmässig vom Sitz hochheben oder nach vorne und zur Seite beugen – fünfzehn Sekunden jede Viertelstunde oder eine Minute pro Stunde. Das intelligente Sitzkissen übernimmt diese Aufgabe selbstständig und entlastet die gefährdeten Bereiche. Mittels App lassen sich alle Funktionen einstellen und überprüfen.

«Wenn ich damit unterwegs bin, traue ich mich sogar, einen ganzen Tag zu sitzen.»

Bruno Gallmann, Tetraplegiker

Finanzierung gesucht

Um die Weiterentwicklung der Innovation so voranzutreiben, dass am Ende alle Betroffenen es tatsächlich nutzen können, suchen die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und das Start-up RELiYOO zusätzliche Finanzierungsmöglichkeiten.

Gefährliche Druckstellen

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum behandelt pro Jahr rund 250 Druckgeschwüre (Dekubitus). Durchschnittlich bleiben die Patientinnen und Patienten 62 Tage in der Klinik, in schweren Fällen über ein Jahr. Die Behandlung erfordert eine Druckentlastung im Liegen (seitlich oder auf dem Bauch) und teilweise rekonstruierende Operationen. Das behandelte Gewebe bleibt anfälliger für neue Druckstellen, Betroffene dürfen oft nur noch kurze Zeit sitzen. Die Kosten einer Behandlung betragen im Schnitt 100 000 Franken.

ten. Es braucht zum Beispiel noch eine klinische Forschung, die die Vorteile der aktiven Entlastung auf die Dekubitusprävention und auf die allgemeine Reduktion der Gesundheitskosten aufzeigt. Deshalb ist die Schweizer Paraplegiker-Forschung ebenfalls eine Partnerin des Projekts.

Ergotherapeut Uwe Schonhardt und das ganze Projektteam hoffen, dass ihre revolutionäre Entwicklung schon bald den notwendigen Schritt in die Breite machen kann, damit möglichst viele Rollstuhlfahrende davon profitieren. Er sagt: «Unsere Vision ist eine Welt, in der das sichere Sitzen eine maximale Freiheit, Lebensqualität und Selbstbestimmung ermöglicht.» (zwc/kohs)

+ reliyoo.com

+ paraplegie.ch/wundambulatorium

Mitarbeitende als zentraler Erfolgsfaktor

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Besonders erfreulich: Die Bemühungen im Rahmen des Fachkräftemangels zeigen Wirkung.



Im Austausch mit neugierigen Besuchenden: Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe präsentiert ihr Leistungsnetz an der OLMA in St. Gallen.

Der Jahresbericht 2025 der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) weist ein erfreuliches Gesamtergebnis aus. Die betriebliche Leistung der Gruppe erhöhte sich auf 331,8 Millionen Franken (Vorjahr 313 Mio.), wobei der Betriebsaufwand auf 329,5 Millionen Franken (Vorjahr 313,9 Mio.) gestiegen ist, dies vor allem aufgrund eines höheren Personalaufwands (+10,9 Mio.). Per Ende 2025 resultiert für die SPG insgesamt ein Betriebsergebnis (EBIT) von 2,3 Millionen Franken (Vorjahr -0,9 Mio.), der Jahresgewinn beträgt 5,2 Millionen Franken (Vorjahr 14,5 Mio.).

Attraktive Arbeitgeberin

Die SPG ist eine der grössten Arbeitgeberinnen und Ausbildungsstätten der Zentralschweiz. Ihre kontinuierlich verbesserten Arbeitsbedingungen zeigen

Wirkung: Die Gesamtfluktuation der Gruppe liegt 2025 bei 11,3 Prozent, jene des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) sank unter 10 Prozent – während sie im Schweizer Gesundheitswesen bei 25 Prozent liegt. Gruppenweit entstanden 63 Stellen, per Ende 2025 beschäftigte die SPG 2203 Mitarbeitende. 192 Lernende und Studierende wurden ausgebildet, von denen 80 Prozent nach Abschluss bei der SPG blieben.

154 485 Dauermitglieder

Ende 2025 waren 2 Millionen Menschen aus 1,3 Millionen Haushalten Mitglied der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (GöV). In diesem Geschäftsjahr wurden 11 583 Dauermitgliedschaften abgeschlossen, die GöV unterstützen damit neu 154 485 Dauermitglieder.

33,2 Millionen direkte Hilfe

An neu verunfallte Mitglieder zahlte die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) letztes Jahr 8,8 Millionen Franken (Vorjahr: 7,4) aus. Die gesamten direkten Leistungen an Menschen mit Querschnittslähmung umfassten 33,2 Millionen Franken (Vorjahr: 29,7).

63 513 ambulante Kontakte

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum verzeichnete mit 62 720 Pflorgetagen einen neuen Höchststand (Vorjahr: 58 936). Im Jahr 2025 wurden im SPZ 1103 stationäre Patientinnen und Patienten mit einer Querschnittslähmung behandelt (Vorjahr: 1045). 55 Prozent waren von einer Tetraplegie betroffen, 45 Prozent von einer Paraplegie. Die Anzahl ambulanter Kontakte stieg auf 63 513 (Vorjahr 62 128).

Besuchsrekord auf dem Campus

31 300 Personen (Vorjahr: 25 237) erlebten die interaktive Ausstellung im Besuchszentrum ParaForum oder nahmen an einem Rundgang durchs SPZ teil, darunter 5898 Schülerinnen und Schüler – ein neuer Besuchsrekord. Im Rahmen der Feierlichkeiten zum fünfzigsten Geburtstag der Schweizer Paraplegiker-Stiftung kamen 30 000 Gäste an zwei Tagen der offenen Tür nach Nottwil und wurden für wichtige Anliegen von Menschen mit Querschnittslähmung sensibilisiert. **(red/boa)**

Gesamter Jahresbericht der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und ihrer Gruppengesellschaften:

[+ report.paraplegie.ch](https://report.paraplegie.ch)

Leben retten in der Romandie

Die Gruppengesellschaft SIRMED baut in Cossonay ein neues Ausbildungszentrum auf.

Mit einem neuen Standort erweitert die Gruppengesellschaft SIRMED das Angebot in der Westschweiz im Bereich Erste Hilfe, Reanimation und Rettungsmedizin. Die praxisnahen Kurse finden im verkehrstechnisch gut gelegenen TCS-Zentrum in Cossonay VD statt. Sie ergänzen die Schulungen, die bisher vor Ort in den Unternehmen durchgeführt wurden. Auch Spezialtrainings, Instruktoren- und Refresherkurse für höhere Ausbildungsstufen sind vorgesehen.

Der Aufbau eines festen Ausbildungsorts ist Teil einer langfristigen Strategie, um die gestiegene Nachfrage im französischsprachigen Landesteil besser abzudecken. «Das Kurszentrum in Cossonay hilft uns, SIRMED schweizweit breiter abzustützen und näher bei unseren Kundinnen und Kunden zu sein», sagt Geschäftsführer Helge Regener. Im Fokus der gezielten Expansion stehen Kundennähe, regionale Partnerschaften und eine einheitlich hohe Ausbildungsqualität im ganzen Land.

Mit einem motivierten Team deckt SIRMED die gesamte Ausbildungskette ab – vom Einstiegskurs für Privatpersonen bis zur vertieften Qualifikation für Rettungsfachleute. Das Kursprogramm beginnt im September 2026 und kann über das zentrale Online-Kursportal gebucht werden. **(red)**



Neuer SIRMED-Standort in der Westschweiz: Die Ausbildungen finden in den Räumen des TCS in Cossonay statt.

+ sirmed.ch

Inklusive Bar in Montreux

Das Montreux Jazz Festival sensibilisiert für mehr Inklusion – in einem Projekt gemeinsam mit der Schweizer Paraplegiker-Stiftung.

Die gesellschaftliche Integration von Menschen mit Querschnittslähmung ist ein zentrales Anliegen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Im Rahmen eines gemeinsamen Projekts unterstützt die Stiftung das Montreux Jazz Festival dabei, eine Festivalbar barrierefrei zu gestalten und konsequent inklusiv zu denken. Für das Publikum im Rollstuhl wird die Bar ohne Hindernisse zugänglich. Zudem besteht das Bar-team aus einer gemischten Crew aus Fussgängerinnen und Fussgängern sowie Personen im Rollstuhl.

«Mit dieser Zusammenarbeit wollen wir allen Besuchenden die gleiche Festivalerfahrung bieten», sagt Festival-CEO Mathieu Jatton. «Barrierefreiheit ist heute kein Luxus mehr, sondern eine Selbstverständlichkeit, die sich inspirierend

umsetzen lässt.» Das ganze Team freue sich auf die Lerneffekte in diesem Projekt.

In Montreux soll Inklusion nicht nur sichtbar, sondern als Bestandteil des Festivals unmittelbar erlebbar sein, sagt Mathieu Jatton: «Mit diesem Projekt sensibilisieren wir unser Publikum und schaffen gleichzeitig Momente des Austauschs, die schon immer den besonderen Geist des Festivals ausgemacht haben.» **(nean)**

+ montreuxjazzfestival.com

Besondere Spende



Mitten in der Hockey-Arena: SPS-Botschafterin Giulia Damiano und Parasporthler Serge Meystre.

Ein spezielles Hockey-Trikot

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung war im Januar zu Gast bei einem Match des HC Lausanne und sensibilisierte das Publikum gemeinsam mit dem Hockeyclub für das Thema Querschnittlähmung. Im Anschluss wurden die beim Warm-up genutzten Spezialtrikots zu Ehren der Clublegende Joël Genazzi versteigert. Er durfte zwei Institutionen wählen, denen der Erlös von 7116 Franken zukommen soll, und entschied sich auch für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung. «Die Stiftung liegt mir schon lange am Herzen», sagt er. « Sie hilft vielen Menschen – und das auf hervorragende Weise.» Wir bedanken uns sehr.

+ paraplegie.ch/besondere-spenden

Die Redaktion behält sich vor,
Zuschriften gekürzt wiederzugeben.

Folgen Sie uns:



[facebook.com/
paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)



[tiktok.com/
@paraplegie](https://tiktok.com/@paraplegie)



[instagram.com/
paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)



[linkedin.com/
company/paraplegie](https://linkedin.com/company/paraplegie)



[youtube.com/
ParaplegikerStiftung](https://youtube.com/ParaplegikerStiftung)

Altgold

Mein erstes Praktikum machte ich damals im Paraplegikerzentrum in Basel. Es hat mich so beeindruckt, dass ich Physiotherapeutin geworden bin und mehr als fünfzig Jahre auf dem Beruf gearbeitet habe. Gerne sende ich Ihnen die beiden Golduhren meiner verstorbenen Mutter und Schwiegermutter als Spende.

B. K.-B.

Briefe an die Stiftung

Ich erlitt 2025 auf Sardinien einen unverschuldeten Motorradunfall und durfte bald in die unglaubliche Welt des SPZ eintreten. Mit Tränen in den Augen las ich nach fünf Monaten Ihren Entscheid zur Ausrichtung der Gönnerunterstützung von 250 000 Franken. Damit kann ich die anstehenden Notwendigkeiten decken. Mit positivem Blick in die Zukunft möchte ich mich aus tiefstem Herzen bei der Gönner-Vereinigung bedanken.

Urs Kuhnert, Wimmis BE

Damit unser Vater wieder weitgehend selbstständig wohnen kann, mussten wir das Bad umbauen und einen Aussenlift installieren. Der Unterstützungsbeitrag der Schweizer Paraplegiker-Stiftung hat uns in dieser herausfordernden Zeit enorm geholfen und gab uns das Gefühl, mit dieser Situation nicht allein zu sein.

Gerold und Anja Burgener, Saas-Balen VS

Wir bedanken uns von Herzen bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung für die Unterstützung in einer für die ganze Familie schwierigen Zeit. Dadurch konnten wir für unseren Sohn Marc ein behindertengerechtes Auto anschaffen, das ihm auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben sehr helfen wird.

Familie Weideli, Zufikon AG

E-Mail

Heute habe ich Ihr Magazin erhalten sowie die Beilage, die Dr. Guido Zäch gewidmet ist. Ich wollte Sie nur wissen lassen, dass Sie grossartige Arbeit geleistet haben, um diesen unglaublichen Mann zu würdigen. Tausende Menschen werden dank ihm ein besseres Leben führen.

Doris Gasser

Wie immer habe ich Ihr Magazin vom März 2026 mit grossem Interesse gelesen, insbesondere die Beilage über Guido A. Zäch. Setzen Sie das grossartige Engagement für Menschen fort, die Hilfe benötigen.

Claudia Roux

Stets alarmbereit

Pascal Schaffner ist Hilfsmittelberater bei der Orthotec – und seit zehn Jahren eine Stütze der Betriebsfeuerwehr auf dem Campus Nottwil.

Der Alarm geht ein, Adrenalin schiesst durch den Körper. Aber Pascal Schaffner bewahrt kühlen Kopf. In der Krise muss jeder Handgriff sitzen. Im Nu wechselt er die Rolle: Aus dem Hilfsmittelberater der Orthotec wird ein Feuerwehrmann der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG). Der 34-Jährige stürzt sich in die Ausrüstung, eilt vom Arbeitsplatz zum nahen Besammlungsort – und los geht der Einsatz.

Helfen prägt den Alltag des Nottwilers. Der gelernte Zweiradmechaniker berät Menschen mit Querschnittlähmung bei der Auswahl des geeigneten Rollstuhls. Eine sinnhafte Tätigkeit, sagt er: «Meine Aufgabe ist es, Lösungen anzubieten, damit die Betroffenen eine optimale Mobilität erreichen.» Pascal Schaffner klärt alle Bedürfnisse ab und ist erst zufrieden, wenn es die Kundenschaft auch ist.

«Jeder Alarm ist wichtig»

Daneben ist er seit 2015 ein Pfeiler der SPG-Betriebsfeuerwehr. Diesen Dienst leistet er freiwillig. Er betont die Wichtigkeit der Blaulichtorganisation auf dem Campus, der rund dreissig Mitarbeitende aus verschiedenen Gruppengesellschaften angehören. Sie sind nicht nur für die Brandbekämpfung zuständig, sondern auch für den Hochwasserschutz und stellen einen Suchtrupp, wenn eine Patientin oder ein Patient vermisst wird.

Als zwischen 2015 und 2020 der Nordtrakt des Schweizer Paraplegiker-Zentrums entstand und die bestehenden Gebäude angepasst wurden, reagierten einige Rauchmelder auf feinen Baustaub und lösten mehrfach Alarme aus. Pascal Schaffner rückte mit seinen Kolleginnen und Kollegen jeweils aus, ohne zu wissen, was sie vor Ort antreffen. Eine Intervention war dabei nie nötig, und doch sagt der Feuerwehr-

mann: «Wir reagieren auf jeden Alarm genau gleich konzentriert.»

Sicherheit steht über allem

Glücklicherweise sind Ernstfälle selten. In seiner über zehnjährigen Karriere waren es drei, und zwar ausserhalb des Campus. Denn die Betriebsfeuerwehr der SPG pflegt mit der Feuerwehr von Nottwil eine Kooperation zur gegenseitigen Unterstützung.

«Wir reagieren auf jeden Alarm gleich konzentriert.»

Pascal Schaffner

Viele Mitarbeitende der SPG wären geeignet, in der Betriebsfeuerwehr mitzuwirken, erklärt Pascal Schaffner: «Von Vorteil ist eine gewisse körperliche Fitness. Die Feuerwehrarbeit können aber alle lernen. Wir begleiten neue Kolleginnen und Kollegen sehr eng.» Einmal monatlich trifft man sich zur Übung, zweimal pro Jahr einen Nachmittag lang. Auch finden regelmässig Brandtrainings statt, die den Umgang mit gefährlichen Situationen simulieren.

Vorbereitung und Sicherheit stehen über allem. Nach der Übung folgt der gemütliche Teil: «Die Kameradschaft, der Austausch und der Humor sind für mich das i-Tüpfelchen der Feuerwehr», sagt Pascal Schaffner. Seine Leidenschaft ist dabei unüberhörbar.

(pmb/we)



21. Juni, Nottwil

Jodelgottesdienst

Der beliebte ökumenische Anlass mit Kollekte zugunsten der Schweizer Paraplegiker-Stiftung gastiert in der Aula des SPZ (10–11 Uhr).

+ spv.ch/jodelgottesdienst

23. Juni, Nottwil

Notfall ABC – Babys und Kleinkinder

Der Kurs vermittelt Kenntnisse und praktische Anwendungen, um im Notfall bei Babys und Kleinkindern richtig zu reagieren. Für Eltern, Gross- und Tageseltern, Babysittende und Kleinkindererziehende.

+ sirmed.ch

25.–28. Juni

Schweizer Meisterschaften Handbike

Zusammen mit Swiss Cycling werden die Schweizer Meisterschaften im jurassischen Courtételle inklusiv durchgeführt.

+ handbike.spv.ch

26.–28. Juni

World Rowing Cup Luzern

Seit 2023 ist der Para-Rudersport in die Regatten auf dem Rotsee integriert. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ist Partnerin des inklusiven Sportanlasses.

+ lucerneregatta.com

4. September, Olten

UK-Symposium 2026

Das 9. UK-Symposium von Active Communication und der FHNW unterstützt, berät und vernetzt Fachpersonen, Familien und Betroffene. Das Thema: «Mit Unterstützter Kommunikation Lebenswelten gestalten.»

+ paraplegie.ch/uk-symposium



Der Extrahalt

Ich fuhr mit meiner Tochter und ihrer Freundin von Frankreich zurück nach Aarau. Unser TGV erreichte Genf mit einer Stunde Verspätung. Ich war zwar angemeldet, aber mein Anschlusszug war schon weg. Als mich das SBB-Personal aus dem TGV befreite, erklärte es: «Grüezi. Wir konnten Ihren Zug leider nicht länger zurückhalten. Sie nehmen den nächsten.» – «Aber der fährt ohne Halt bis Zürich.» – «Ja, genau. Er ist um 2 Uhr in Zürich und

die Verbindung nach Aarau fährt erst am Morgen. Und das können wir nicht zulassen: eine Rollstuhlfahrerin und zwei Teenies nachts im HB. Ihr Zug hält daher ausserplanmässig in Aarau.» Mir kamen Tränen der Freude.

Erlebt von Iris Bachmann.

Illustration: Roland Burkart.

Schicken Sie Ihr Rollstuhlerlebnis 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



SEMPACHERSEE

HOTEL

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

Rosa ist für ihren Partner da.



Werden Sie
Dauermittglied

Und wir für sie.

Als **Dauermittglied** zahlen Sie einmalig CHF 1000 und erhalten im Ernstfall CHF 250 000 bei Querschnittlähmung durch Unfall mit dauerhafter Rollstuhlabhängigkeit.

paraplegie.ch/dauermittglied



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung