

# Paraplegie



Das Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung  
September 2026

## Genuss mit Hürden



# Wirbelsäule: Expertise für alle



**Beraten  
lassen**

Menschen mit und ohne Querschnitt-  
lähmung behandeln wir interprofessionell  
unter einem Dach – von der Diagnose  
bis zur Operation.

**akut.reha.lebenslang**



**Schweizer  
Paraplegiker  
Zentrum**

# Wenn der Appetit kommt

Kürzlich durfte ich das neue Elektro-Mountainbike unserer Gruppengesellschaft Orthotec testen (Seite 6). Ich fuhr auf Erkundungstour an Orte, die ich seit meinem Bergunfall vor 48 Jahren nicht mehr besuchen konnte. Dabei kam der Appetit nach mehr – auf weitere solche Erlebnisse, die für Menschen mit Querschnittlähmung bis vor Kurzem noch undenkbar waren.

Zur Freude über das Machbare und die Kraft der Innovation auf dem Campus Nottwil mischte sich mein Dank an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und die zwei Millionen Mitglieder, die dieses Sportgerät ermöglicht haben. Mit ihm sind jetzt Menschen mit einer Tetraplegie nicht mehr davon ausgeschlossen, die Bergwelt selbstständig zu erkunden.

Nach der kräftezehrenden Mountainbike-Tour kam mir der Appetit auch im wörtlichen Sinne, also fuhr ich ins nahe Bergrestaurant. Doch von seiner Speisekarte konnte ich nicht einfach frei wählen, sondern musste einige Punkte beachten. Das ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe: Vor welche Herausforderungen stellt die Ernährung Menschen mit einer Querschnittlähmung? Neben gesundheitlichen Aspekten stellen wir Ihnen auch ein Projekt mit bekannten Köchinnen und Köchen vor, die gemeinsam mit Betroffenen neue Rezepte entwickelt haben – einfach in der Zubereitung, genial im Geschmack.

Ich danke Ihnen für Ihre Solidarität, die solche wertvollen Projekte ermöglicht.



**Heinz Frei**  
Präsident Gönner-Vereinigung



**8 Adapt Dishes**  
Inklusion auf dem Teller.



**14 Ernährungstherapie**  
Das Richtige essen.

**17 Ratgeber**  
Tipps zur gesunden Ernährung.

**18 Forschung**  
Der Test zum eigenen Essverhalten.

**19 ParaHelp**  
Die richtige Darmpflege.



**20 Begegnung**  
Marco Arduini: Freiheit als Triebfeder.



**26 Rollstuhlsport**  
Frederik Estermanns grosser Traum.

**28 SPF**  
Der weltweite Vergleich.

**29 Interview**  
Marc Bolliger zur klinischen Forschung am SPZ.

**30 SPZ**  
Bildung in der Pflege.

**31 SPV**  
Daniela Voza baut Brücken.

## Impressum

**Paraplegie** (51. Jahrgang), Magazin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Ausgabe September 2026, Nr. 199, erscheint vier Mal jährlich 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), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwygart (zwo) **Gestaltung:** Lukas Gallati, Daniela Erni **Fotos:** Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa) **Illustration:** Roland Burkart, Lukas Gallati

**Druck:** Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

**Cover:** Spitzenköchin Elif Oskan und Tetraplegiker Matthias Lötscher testen die Praxistauglichkeit eines Rezepts. (Foto: kohs)

## 2100 Portionen

nahmen Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe im letzten Jahr von der «Food Waste Bar» des Restaurants Centro nach Hause mit. Die überzähligen Mahlzeiten vom Mittagessen werden zum ermässigten Preis abgegeben – und reduzieren den Lebensmittelabfall.

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

## Forschung in Nottwil ausgezeichnet

Inge Eriks-Hoogland, stellvertretende Chefärztin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ), wurde für ihre Studie zur lebenslangen Nachsorge mit dem Ludwig-Guttmann-Preis der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie ausgezeichnet. Dieser Preis würdigt herausragende Forschungsarbeiten zur Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit einer Querschnittslähmung. Weitere Preise erhielten Yannik Schürch (Schweizer Paraplegiker-Forschung) und Meike Duthaler (SPZ).



## Die Schweiz ist Weltmeister

Das Powerchair-Hockey-Nationalteam hat im finnischen Pajulahti zum ersten Mal den Weltmeistertitel gewonnen. Dem Sieg ging eine kontinuierliche Entwicklungsarbeit voraus, erklärt Nationaltrainer Rico Romano: «Der Titel ist weit mehr als ein sportlicher Erfolg. Er ist das Resultat jahrelanger Arbeit auch neben dem Feld und bestätigt unseren Weg vom Underdog an die Weltspitze.»



## Attraktive Ferienbetreuungswoche

Die betreute Ferienwoche für schulpflichtige Kinder von Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) wurde in den Sommerferien 2026 zum dritten Mal durchgeführt – und war rasch ausgebucht. Vierzig begeisterte Kinder nahmen daran teil, während ihre Eltern entlastet von der Betreuungsorganisation weiterarbeiten konnten. Zwei erfahrene Projektleiterinnen sorgten für unvergessliche Erlebnisse. Die Ferienbetreuungswoche ist eines der Zusatzangebote, die das Personal der SPG direkt am Arbeitsplatz unterstützen.

# Jugend-Reha

Jugendliche mit einer Rückenmarkverletzung müssen zusätzlich zur Rehabilitation ihre Selbstständigkeit entwickeln, die Schule und das Sozialleben bewältigen und den Berufseinstieg angehen. Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) unterstützt die Betroffenen im Sommer mit einem dreiwöchigen Rehabilitationsprogramm in Form eines Jugendlagers, das speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Für die Durchführung des Projekts ist die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf Spenden angewiesen. In diesem Jahr beteiligten sich mehrere Förderstiftungen daran – herzlichen Dank.

+ [paraplegie.ch/kinder-und-jugendliche](http://paraplegie.ch/kinder-und-jugendliche)



Theaterrückführung zum Abschluss der Jugend-Reha.

## Inklusion auf dem Laufsteg

«ADAPT by SPF», das Modeprojekt der Schweizer Paraplegiker-Stiftung erhielt viel Applaus an der Mode Suisse & Friends. Über den Laufsteg im Zürcher Kunsthaus rollten Looks, die Stil, Funktionalität und Selbstbestimmung verbindet. Entwickelt wurden sie gemeinsam von Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern und den fünf Schweizer Modelabels ADAM BRODY, amorphose, Denervaud, Ewen Danzeisen für HEAD-Genève und NINA YUUN. Das Projekt zeigte, dass Mode mehr ist als Ästhetik, und setzte ein starkes Zeichen für Inklusion.

+ [paraplegie.ch/mode](http://paraplegie.ch/mode)



## Erfolgreiche Ausbildung

31 Lernende aus fünf Gruppengesellschaften schlossen im Sommer die Ausbildung in neun verschiedenen Berufen ab. Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe freut sich, dass rund 80 Prozent dieser Lehrabsolventinnen und -absolventen ihre berufliche Laufbahn innerhalb der Gruppe fortsetzen werden – als engagierte Fachkräfte, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten für Menschen mit Querschnittslähmung einbringen.

Werde Teil von etwas Grösserem:

+ [paraplegie.ch/lehrstellen](http://paraplegie.ch/lehrstellen)

# 139 133

Bei der Migros-Aktion «Support my Camp» wurden 139 133 Bons für das Sport- und Freizeitcamp «move on» der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung eingelöst. Die grosse Unterstützung der Bevölkerung ermöglicht Sportgeräte für Kinder im Rollstuhl.



Die Tüftler und der Inputgeber (v. l.): Reto Schnyder und Fabian Gafner vom Orthotec-Sonderbau mit Beat Bösch.



**«Dieses Bike gibt mir ein Stück Lebensqualität zurück.»**

Beat Bösch

# Fahrspass im Gelände

**Die Gruppengesellschaft Orthotec hat für Menschen mit Tetraplegie ein Mountain-Handbike entwickelt – in Zusammenarbeit mit Betroffenen.**

Steil geht's nach oben. Der Weg ist uneben und erfordert Konzentration. Doch Beat Bösch meistert die Herausforderung ohne grosse Mühe – mit dem OT FOXX KI-T. Das neue elektrische Mountain-Handbike mit Hinterradantrieb begeistert den Tetraplegiker: «Dreissig Jahre konnte ich nicht mehr über Stock und Stein fahren. Dieses Bike gibt mir Freiheit im Gelände und ein schönes Stück Lebensqualität.»

Der Nottwiler leistete zur Entwicklung des Gefährts einen wesentlichen Beitrag. Als er im Sommer 2025 die Version des Mountain-Handbikes für Paraplegiker und Paraplegikerinnen sieht, denkt er: So etwas müsste es auch für Menschen mit Tetraplegie geben. Bei Orthotec, einer Gruppengesellschaft der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, gibt es bereits erste Ideen. Daraus entstehen Pläne, die in Zusammenarbeit mit Beat Bösch umgesetzt werden.

## Gas geben über die Rückenlehne

Die Abteilung Sonderbau von Orthotec nimmt das eigene Para-Handbike als Grundlage und lässt in den Tetra-Prototypen die Inputs des Betroffenen einfließen. Zum Beispiel, dass Bremse und Schaltung mit den Ellbogen betätigt werden.

Eine andere Besonderheit: Die Steuerung des Elektromotors erfolgt über die verlängerte Rückenlehne. Dies ermöglicht das problemlose Anfahren am Hang. Die Gefahr, dass einmal unkontrolliert beschleunigt wird, ist gering. «Man muss den Rücken bewusst strecken, um Motorunterstützung zu erhalten», erklärt Fabian Gafner. Der Maschinenbauingenieur ist einer der Tüftler hinter diesem Sonderbau.

Das Team nimmt diverse Feinjustierungen vor. So entsteht kontinuierlich ein rund fünfzig Kilo schweres Hightech-Hilfsmittel fürs Gelände. Beim Kauf

wird das Gerät präzise auf die individuelle Lähmungshöhe angepasst. «Der OT FOXX KI-T ist leistungsfähig, gewährleistet eine hohe Sicherheit und damit Fahrspass an Orten, die für Menschen mit Tetraplegie lange unerreichbar geblieben sind», sagt Verkaufsleiter Peter Reichmuth.

Beat Bösch freut sich über seine neuen sportlichen Perspektiven und betont die technische Innovationskraft der Tüftler bei Orthotec: «Sie gaben mir nie das Gefühl, dass meine Vorstellungen unrealistisch sind, sondern suchten beharrlich nach Lösungen.» Das Endprodukt beweist: Die Lösungen wurden gefunden. (pmb/kohs)

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

# Der Greifhandschuh

## Active Communication hat neu einen intelligenten Handschuh im Angebot.

Das Anziehen und Einrichten des intelligenten Handschuhs gehen erstaunlich schnell. Dann ist die «Carbonhand» einsatzbereit. Als erstes Testobjekt steht eine Flasche bereit. Die geöffnete Hand berührt sie, beginnt die Greifbewegung – den Rest übernimmt der Handschuh. Er schliesst sich selbstständig und hält die Flasche sicher in der Hand fest. Ein leichter Bewegungsimpuls öffnet den Griff wieder.

### Mehr Selbstständigkeit möglich

Die Carbonhand wird neu von Active Communication, einer Organisation der Schweizer Paraplegiker-Gruppe, angeboten. Die smarte Handorthese verbessert die Griffkraft und Feinmotorik von Menschen, deren Handfunktion aufgrund einer Verletzung oder Erkrankung des Nervensystems eingeschränkt ist. Dadurch werden sie unabhängiger von fremder Hilfe.

Während des Gebrauchs erkennen Drucksensoren die Bewegungsabsichten der Nutzerinnen und Nutzer. Elektromotoren und künstliche Sehnen übertragen die dafür nötigen Kräfte in die Carbonhand und sorgen für einen konstant sicheren Griff.

Zum Handschuh gehört auch eine App, mit der das individuelle Profil an diverse Alltagssituationen angepasst werden kann. Die intuitive Benutzbarkeit der Greifhilfe verblüfft. Eine kleine Einschränkung betrifft den Impuls, der zum Öffnen des Griffs notwendig ist: Wenn diese Handfunktion fehlt, müssen andere Wege der Bedienung gefunden werden. (red)

+ [active-shop.ch](http://active-shop.ch)



Der intelligente Handschuh wird über eine App an individuelle Bedürfnisse angepasst.

### Kolumne



### Genussfreude

Zuckerschlecken mag genussvoll sein, auf den ersten Blick. Zucker ist aber auf die Dauer nicht gesundheitsfördernd und Rehabilitation ist kein Zuckerschlecken. Sie ist harte Arbeit für Betroffene und Angehörige. Unsere multiprofessionellen Teams sind bestrebt, allen auch in herausfordernden Zeiten immer wieder ein wenig Genussfreude zu ermöglichen. Denn sie wissen: Solche Momente sind «Highlights» im Tagesverlauf.

### Genussvielfalt

Ernährung ist mehr als blosses Kalorienabwägen – sie ist Genuss. Doch Genuss zeigt sich für jeden Menschen anders. Vielfältig sind die Bedürfnisse. Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum reichen sie vom Wunsch, selbstständig zu essen, von angepasster Kostform und vielfältigen Diäten über abwechslungsreiche Menüs für Mitarbeitende und Gäste bis hin zu Gourmetgerichten. Um all dem gerecht zu werden, arbeiten in Nottwil Fachpersonen aus Küche, Medizin, Pflege und Therapie täglich Hand in Hand.

### Genussmomente

Eine individuell angepasste Ernährung ist für die Genesung unserer Patientinnen und Patienten von grosser Bedeutung. Doch auch kulinarische Genussnoten tun gut, sind Balsam für Körper und Seele. Herzlichen Dank, dass Sie als Mitglied den betroffenen Menschen solche Genussmomente ermöglichen.

**Heidi Hanselmann, Präsidentin  
Schweizer Paraplegiker-Stiftung**

René Schudel und Anja Perret bereiten einen asiatischen Smash-Gurkensalat vor.



# Inklusion auf dem Teller

**Ein innovatives Kochprojekt der Schweizer Paraplegiker-Stiftung verbindet die Förderung der Selbstständigkeit von Menschen mit Querschnittlähmung mit ihrer sozialen Integration. Das Ergebnis ist eine aussergewöhnliche Rezeptsammlung.**

## E

Essen stillt nicht nur den Hunger. Es bringt Menschen an einen Tisch und schafft Nähe. Kochen kann Leidenschaft sein. Doch nach einer Querschnittlähmung werden Essen und Kochen zur Herausforderung: Was soll man essen, wenn der Körper zwar weniger Kalorien benötigt, aber gleich viele Vitamine und Nährstoffe wie früher? Wie gelingt die Zubereitung einer Speise, wenn die Hand kaum greifen kann und die Kraft in den Armen fehlt?

Ausgehend von solchen Fragen entstand das Projekt «Adapt Dishes» der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Bekannte Köchinnen und Köche kreierten gemeinsam mit Betroffenen Menüs, die sowohl gesund und köstlich als auch an die Möglichkeiten und Bedürfnisse von Personen mit eingeschränkter Hand- und Armfunktion angepasst sind. «Für Tetraplegikerinnen und Tetraplegiker ist es sehr aufwendig, sich selbstständig eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten», sagt der Co-Initiator des Projekts Christian Hamböck. «Unsere Kochteams entwickelten dafür Lösungen.»

### Aus Frust wird Freude

Mit angepassten Rüst- und Zubereitungstechniken, geeigneten Küchengeräten und Kochmethoden sowie fun-

diertem Wissen über Lebensmittel und Gewürze sind Gerichte entstanden, die sich effizient zubereiten lassen. Für Christian Hamböck, der das Mitgliedermarketing der Stiftung leitet und selbst im Rollstuhl sitzt, zeichnet das Projekt noch etwas anderes aus: «Mit unseren Rezepten werden die betroffenen Menschen ein aktiver Teil des Kochprozesses,

**«Es beeindruckte, wie rasch die Kochprofis in unsere Welt eintauchten.»**

Anja Perret

statt nur zuzuschauen. Adapt Dishes ist auch ein Inklusionsprojekt.»

Zwei Workshops und ein intensiver Ideenaustausch waren nötig, bis aus der Idee eine Rezeptsammlung gereift war. Im ersten Workshop lernten die Profiköchinnen und -köche die körperlichen Einschränkungen und Möglichkeiten der Betroffenen kennen – indem

sie ihnen beim Gemüserüsten zusahen, Probleme ansprachen, Alternativen diskutierten und Hilfsmittel testeten. Auf dieser Erfahrung entwickelten sie je drei Menüs, die im zweiten Workshop gemeinsam gekocht und auf ihre Praxistauglichkeit getestet wurden.

«Für mich bedeutet Kochen häufig Frust», erzählt Anja Perret. «Es ist zeitaufwendig und ich brauche fast immer jemanden, der für mich den Topf vom Herd hebt oder etwas aus dem Backofen nimmt. Sonst ist die Verbrennungsgefahr zu gross.» Die 25-jährige Wahl-Luzernerin wurde nach einer Erkrankung zur inkompletten Tetraplegikerin. Ihre Hand- und Armfunktionen sind eingeschränkt und auch die Rumpfstabilität fehlt.

### Kleine Dinge mit grosser Wirkung

Neben ihrem berufsbegleitenden Studium ist ihr Alltag eng getaktet. Da liegt oft nur die Zubereitung einfacher Mahlzeiten wie etwa ein Vollkornbrot mit Tomate und Hüttenkäse drin. Oder sie kocht am Wochenende gemeinsam mit ihrem Partner ausgewogene Mahlzeiten vor. Mit solchen Massnahmen gelingt es ihr, sich weiterhin gesund zu ernähren. Das ist ihr wichtig: «Rollstuhlfahrernde müssen auf eine gute



**Erfahrungsaustausch beim Rüsten:**  
Menschen mit Tetraplegie führen den  
Kochprofis ihre Einschränkungen vor  
– und wie sie damit umgehen.

Energiezufuhr achten. Das bedeutet: nicht nur Fastfood oder schnelle Kohlenhydrate und viel Zucker.»

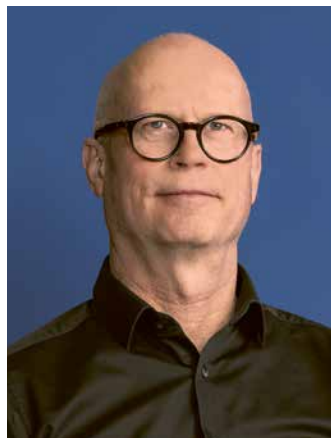
Der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden war für die junge Frau sehr wertvoll: «Mich beeindruckte, wie rasch die Kochprofis in unsere Welt eingetaucht sind und sich Lösungen überlegt haben für Dinge, bei denen wir oft scheitern.» Die Kreativität, die Lust auf Neues, das gemeinsame Ausprobieren, die Freude an kleinen Dingen mit grosser Wirkung – all das empfand sie als grosse Bereicherung.

«Man kann beim Kochen auch eine schöne Zeit verbringen», sagt Anja Perret. Den asiatischen Gurkensalat von René Schudel hat sie inzwischen mehrfach für ihre Gäste zubereitet und viel Lob bekommen. Auch die Idee von Elif Oskan und Markus Stöckle, ein Dessert mit Rosenwasser zu verfeinern, begeistert sie: «Es sind solche kleinen Details, die das Geschmackserlebnis entscheidend verändern.»

#### **Das Rüebl unterm Fleischhammer**

Für Matthias Lötscher sind Kochen und Essen wichtige Bestandteile seines Lebens. Der Fokus des inkompletten Tetraplegikers liegt dabei auf der Gesundheit. «Seitdem ich mich bewusster ernähre, habe ich viel weniger körperliche Probleme und fühle mich wohler», sagt der

40-jährige Zürcher, der als Gymnasiast beim Skispringen verunfallt ist. Das Kochen bedeutet für ihn auch einen Ausgleich. Nach seiner Arbeit als Wirtschaftsanwalt kann er damit am Abend in eine andere Welt eintauchen. Aus Japan hat er eigens traditionelle Messer in seine Küche mitgebracht, wo er häufig mit seinem Bruder kocht.



#### **«Adapt Dishes ist auch ein Inklusionsprojekt.»**

**Christian Hamböck, Leiter  
Mitgliedermarketing SPS**

Besonders inspirierend erlebte er an den beiden Workshops den Austausch mit einem Vater von drei Mädchen, der als Tetraplegiker seit zwanzig Jahren für seine Familie kocht. Von ihm erhielt er einige praktische Tipps. Matthias Lötscher hofft, dass die nun entstandene Rezeptsammlung viele Menschen mit Querschnittslähmung zum Kochen animiert: «Wir wollen ihnen Mut machen und zeigen, dass man sich in der Küche mehr zutrauen darf.»

Denn Lösungen gibt es immer. Vom 17-Punkte-Koch Markus Stöckle hat er zum Beispiel gelernt, dass ein Rüebl nicht immer millimetergenau gewürfelt sein muss. Der Geschmack entfaltet sich auch, wenn man es mit dem Fleischhammer zerkleinert.

«Markus und Elif sind enorm kreativ und haben sich viele Gedanken gemacht, wie wir die Dinge einfacher zubereiten können», erzählt Matthias Lötscher. Im Team mit Markus Stöckle und Elif Oskan konnte er Rezepte mitentwickeln, die sein Leben in der Küche erleichtern. So schichteten sie für einen Hauptgang alle Zutaten in einen japanischen Reiskocher und garten alles gemeinsam – Reis, Poulet und Gemüse, dazu Gewürze und verschiedene Flüssigkeiten. Deren Duft übernimmt die Arbeit im Reiskocher und sorgt für ein verblüffendes Ergebnis.

### «Wir sollten uns mehr hinterfragen»

Die beteiligten Köchinnen und Köche betonen die Bedeutung der Einfachheit, die sie als Erkenntnis aus dem Projekt mitnehmen. «Keep it simple», sagt etwa Fernsehkoch René Schudel. «Dann macht es Spass. Und vor allem stimmt das Ergebnis – das ist entscheidend.» Seine Lachs-Nuggets mit Erbsen-Püree kommen aus dem Airfryer.

Markus Stöckle beeindruckte der Perspektivenwechsel, dass das Leben auf einmal auch ganz anders sein kann. «Wir sollten unseren Alltag etwas mehr hinterfragen», sagt er. «Die Workshops haben mir gezeigt, dass es vielleicht gar nicht alles braucht, was wir so oft machen.» Ihn faszinierte, wie die betroffenen Menschen mit ihren Herausforderungen umgehen.

Für Stephanie Westphal stand im Zentrum, wie vermeintliche Selbstver-

ständlichkeiten in der Küche für Tetraplegikerinnen und Tetraplegiker rasch zur Hürde werden. «Deshalb haben wir zum Beispiel auf die Waage verzichtet», sagt die Köchin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ). Standardmengen ersetzen in ihren Rezepten die üblichen Grammangaben.

Die Gerichte des SPZ-Teams benötigen wenige Zutaten sowie Schneid- und Rüstarbeiten und vermeiden zusätzliche Arbeitsschritte. «Wird ein Poulet mit der Hand berührt, müsste man mit dem Rollstuhl zum Waschbecken fahren und die Hände waschen. Wir schauten, dass die Hände sauber bleiben.» Gekocht wurden die Lieblingsgerichte der Teilnehmenden – angepasst an eine ausgewogene Ernährung und die verlangsamte Verdauung von Menschen mit einer Querschnittslähmung.

Adapt Dishes hat die junge Köchin nachdenklich gemacht. «Für uns ist vie-

les so selbstverständlich, dass wir es gar nicht bemerken», sagt Stephanie Westphal. Besonders in Erinnerung blieb ihr der junge Tetraplegiker, der ein selbstentwickeltes Hilfsmittel aus dem 3-D-Drucker mitbrachte, mit dem er Rüstmesser und Kochlöffel besser halten kann. Solche Begegnungen gehören für sie zu den wertvollen Erfahrungen des Projekts. Sie hofft, dass die gemeinsam entwickelten Rezepte vielen Menschen mit körperlichen Einschränkungen den Küchenalltag erleichtern.

Mit Adapt Dishes erschliesst die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Menschen mit Querschnittslähmung neue Möglichkeiten der Inklusion. Als Resultat stehen aussergewöhnliche Rezepte, die für alle Interessierten online frei zugänglich sind. Sie zeigen, wie durch eine innovative Zusammenarbeit aus vielen Fragen besondere Lösungen werden.

(kste/kohs)

### «Wir wollen anderen Betroffenen zeigen, dass man sich in der Küche mehr zutrauen darf.»

Matthias Lötscher



SPZ-Kochprofis Stephanie Westphal und Reto Garbely beim Probekochen mit Stefan Spicher.



Beaufsichtigt von Elif Oskan und Markus Stöckle schichtet Matthias Lötscher den Reiskocher.

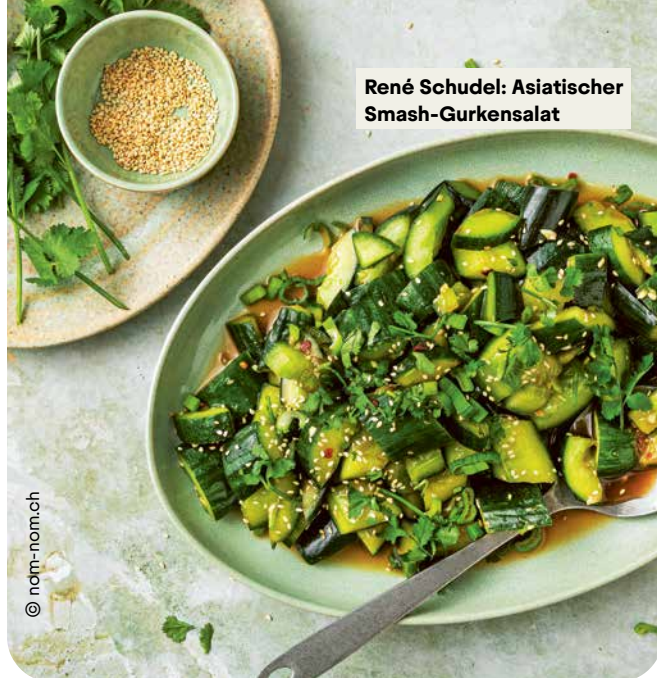
Schwerpunkt

# Genussmomente

Beispiele aus dem Workshop.



Team SPZ: Randensalat mit Burrata



René Schudel: Asiatischer Smash-Gurkensalat



Shaun Leonard: Thai-Rüebli-suppe mit Garnelen



Elif Oskan/Markus Stöckle: Donabe Chicken Rice

## Rezepte

Alle Menüs zum Nachkochen finden Sie unter:

[+ spv.ch/rezepte](https://spv.ch/rezepte)



Julien Mühlebach: Rindsentrecôte-Stroganov mit Kartoffelstampf und glasierten Karotten

# «Im Zentrum steht der gute Geschmack»

**Für Spitzenköchin Elif Oskan sollen Kochen und Essen Freude bereiten – ob einfach oder aufwendig, spielt keine Rolle.**

## **Elif Oskan, wie erlebten Sie das Projekt Adapt Dishes?**

Es ist eines der Projekte, die mich in den letzten Jahren am meisten berührt haben. Wir leben in einer enorm beschleunigten Zeit. Durch die Digitalisierung entsteht Isolation – auch gegenüber der eigenen Wahrnehmung. Der Workshop in Nottwil war für mich ein Zurück zu dem, was uns Menschen ausmacht.

## **Das Miteinander?**

Die Sensibilität für das Umfeld, für die Menschen, für den Moment. Oft lenken uns tausend Dinge vom Wesentlichen ab. Aber es ist letztlich nebensächlich, ob ein Mensch im Rollstuhl sitzt oder seine Hände nur eingeschränkt nutzen kann: Wir sind alle Teil dieser Gesellschaft. Es geht darum, dass wir zusammen einen Weg finden. Wenn die Menschen sagen, dass etwas nicht möglich sei, sollten wir uns die nötige Zeit nehmen, gemeinsam Lösungen zu finden.

## **Zum Beispiel?**

Beim Kochen gibt es immer mehrere Wege. Ob man den Knoblauch zerdrückt, presst oder schneidet, hat zwar einen Einfluss auf den Geschmack, aber das kann man berücksichtigen. Kochen und Essen sollen Freude bereiten. Wir wollten nicht, dass unser Rezept Menschen mit körperlichen Einschränkungen vor zusätzliche Hürden stellt.

## **Hatten Sie und Markus Stöckle eine Grundidee für Ihr Rezept?**

Im Zentrum stand der gute Geschmack. Wir gingen nicht von körperlichen Einschränkungen aus, sondern kreierte aus Freude am guten Essen ein feines Menü. Erst danach überlegten wir, wie sich das Gericht möglichst einfach umsetzen lässt. Es war ein Prozess, bei dem wir einige Ideen auch gehen lassen mussten.

## **Am Ende passt alles in einen Reiskocher.**

Der Hauptgang orientiert sich an einem japanischen Donburi. Der Reiskocher ist für uns ein tolles Werkzeug, das viele Möglichkeiten der Zubereitung eröffnet. Man kann darin nicht nur gleichzeitig Reis, Poulet und Gemüse kochen. Er lädt dazu ein, kreativ zu werden und neue Aromen und Zubereitungsarten auszuprobieren.

## **Trotz der Einfachheit spürt man beim Essen Ihre Handschrift.**



## **«Der Workshop war ein Zurück zu dem, was uns Menschen ausmacht.»**

**Elif Oskan, Zürcherin mit anatolischen Wurzeln, Inhaberin und Küchenchefin, Restaurant Gül im Zürcher Kreis 4.**

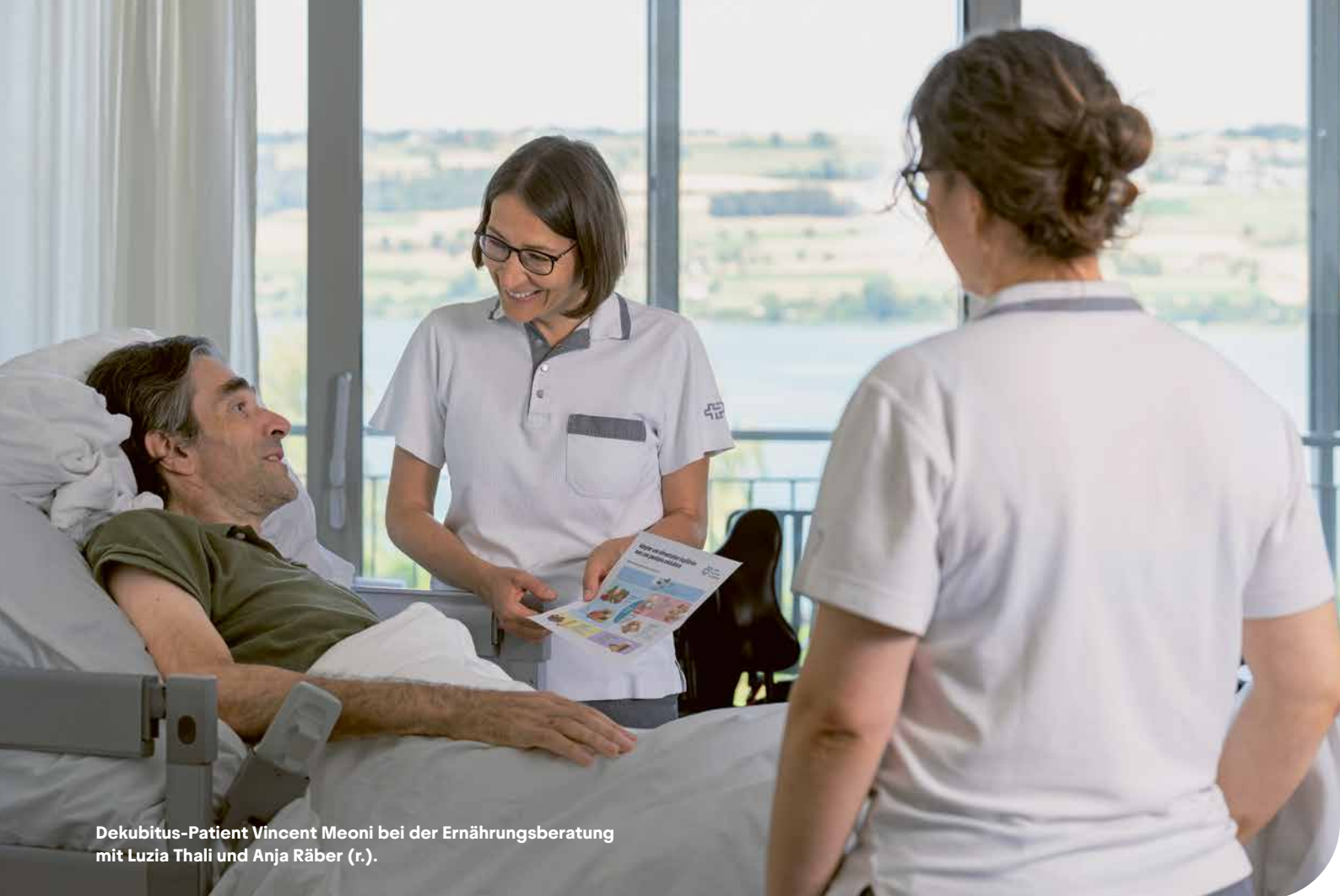
Damit etwas gut schmeckt, muss es nicht besonders komplex oder aufwendig sein. Für uns war wichtig, dass wir ein Maximum an Geschmack und Freude herausholen.

## **Wie war der Austausch mit den anderen Köchinnen und Köchen?**

René Schudel hat etwas völlig anderes gekocht als wir. Das zeigt, wie viele Möglichkeiten entstehen, wenn man sich nicht von Einschränkungen begrenzen lässt. Mit Kreativität lassen sich erstaunlich viele Lösungen finden. Es war für alle Beteiligten eine spannende und erfüllende Aufgabe.

## **Tetraplegiker Matthias Lötscher brachte sogar seine japanischen Messer mit zum Workshop.**

Das war ein lustiger Zufall und eine schöne Begegnung. Niemand wusste, dass wir etwas Japanisches kochen würden – und Matthias ist Japan-Fan. Er kennt die japanische Küche und ihre Produkte sehr gut und hat beinahe schärfere Messer als Markus, was fast unmöglich ist. Bei Adapt Dishes passte alles perfekt zusammen. **(kste/kohs)**



Dekubitus-Patient Vincent Meoni bei der Ernährungsberatung mit Luzia Thali und Anja Räber (r.).

# Das Richtige essen

**Von der Berechnung der Nährstoffe auf der Intensivstation bis zur Wissensvermittlung für das Essen zu Hause: Die Ernährungstherapeutinnen des SPZ kümmern sich um eine ausgewogene Ernährung.**

## V

Vor seinem E-Bike-Unfall im Mai 2024 konnte Vincent Meoni so viel essen, wie er wollte. Der 56-jährige Ingenieur aus Genolier VD trieb viel Sport und sein Körper verbrauchte die zugeführte Energie problemlos. «Das funktioniert heute nicht mehr», sagt er. «Ich habe durch die Querschnittlähmung viel Muskelmasse verloren, vor allem an den Beinen.» In der Erstrehabilitation am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil musste der inkomplette Tetraplegiker auch den Umgang mit seinem Appetit neu lernen: «Um nicht zuzunehmen, musste ich auf 1700 Kalo-

rien pro Tag reduzieren – was mir sehr schwerfiel.»

Wenn der Hunger kam, rechnete der Romand aus, ob ein Apfel oder eine Banane als Snack noch drin liegen. Es war nicht die Sorge um seine Figur, die ihn antrieb. In der über achtmonatigen Rehabilitation erkannte er, dass mit jedem zusätzlichen Kilo der Transfer in den Rollstuhl schwieriger wird und die Schultern stärker belastet sind. Dies würde seine Mobilität weiter einschränken. Zudem steigt bei Übergewicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Mit den Ernährungstherapeutinnen des SPZ erarbeitete sich Vincent Meoni das Wissen, um seine Mahlzeiten auf seinen Alltag im Rollstuhl auszurichten. Dabei ging es nicht nur um die Reduktion der Kalorien. Der Patient lernte, wie er bei jeder Mahlzeit 25 Gramm Protein zu sich nimmt, und befasste sich mit seinem niedrigen Blutdruck.

### **Vom Übergewicht zum Mangel**

Dass Menschen mit Querschnittlähmung aufgrund der geringeren Muskelaktivität und Mobilität weniger Energie benötigen, ist offensichtlich. Häufig ist

damit aber auch eine Mangelernährung verbunden, erklärt die stellvertretende Chefärztin des SPZ, Inge Eriks-Hoogland: «Ohne genaue Abklärung sieht man den Betroffenen die Mangelernährung nicht an. Doch wer weniger isst, muss umso mehr auf eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Vitaminen und Mineralien achten.»

Die mit dem Essen aufgenommenen Nährstoffe sind für viele gesundheitliche Aspekte bedeutsam. «Der Körper braucht die richtigen Nährstoffe, um die Heilung optimal unterstützen zu können», sagt Inge Eriks-Hoogland. «Bei Patientinnen und Patienten mit einem Dekubitus (Druckstelle) ist zum Beispiel die Eiweisszufuhr enorm wichtig.» Bei dieser häufigen Komplikation der Querschnittlähmung ist die Ernährungstherapie von Anfang an Teil des interprofessionellen Behandlungsteams.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist das Darmmanagement. Ist die Verbindung zwischen Gehirn und Darm im Rückenmark unterbrochen, fällt die Steuerung der Darmbewegung ganz oder teilweise aus. Die Darmpassage benötigt dann rund drei bis fünf Tage. Entsprechend häufig treten Symptome wie ein blockierter Stuhlgang, Blähungen oder Stuhlinkontinenz auf. Mit genügend Nahrungsfasern aus Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten sowie einer ausreichenden Trinkmenge versuchen die

Betroffenen, ihre Darmfunktion zu unterstützen. Für viele ist das Thema derart belastend, dass sie für eine höhere Lebensqualität lieber vom Blasen- und Darmmanagement befreit sein möchten, als wieder gehen zu können.

### «Diese Empfehlungen bekam ich erst in Nottwil»

Auch Vincent Meoni musste sich lange mit seinem Darm befassen, bis die Abläufe zu Hause eingespielt waren. Derzeit befindet er sich zur Behandlung eines Dekubitus in Nottwil. Um die Wundheilung zu fördern, wurde die Proteinmenge in seinen Mahlzeiten deutlich erhöht. «Hätte ich früher mit der Ernährungstherapie des SPZ Kontakt gehabt, hätte ich die Wundheilung vielleicht schon zu Hause besser fördern können», sagt er. «Solche Nahrungsempfehlungen, die alle Aspekte meiner Situation berücksichtigen, bekam ich erst in Nottwil.»

Von einer Rückenmarkverletzung ist auch der Stoffwechsel betroffen. Deshalb müssen die Betroffenen ebenso ihren Lebensstil und die Ernährung anpassen. Für den individuellen Nährstoffbedarf der Patientinnen und Patienten ist die Ernährungstherapie zuständig. Sie ist direkt ins interprofessionelle Behandlungsteam eingebunden.

Das fünfköpfige Team der Ernährungstherapie kommt bereits auf der

Intensivstation zum Einsatz. Einige Patientinnen und Patienten müssen künstlich ernährt werden – meistens über eine Magensonde, seltener über eine Infusion. Anhand diverser Parameter berechnen die Spezialistinnen den Bedarf an Kalorien, Eiweiss und Mikronährstoffen. Und mittels «indirekter Kalorimetrie» ermitteln sie den genauen Energieumsatz anhand des Sauerstoffverbrauchs und der Kohlendioxidabgabe in der Atemluft.

### «Ich musste auf 1700 Kalorien pro Tag reduzieren – was mir sehr schwerfiel.»

Vincent Meoni

Können die Betroffenen nach der Intensivversorgung wieder sicher schlucken, findet in Zusammenarbeit mit der Logopädie ein sorgfältiger Ausbau der Nahrungsaufnahme und Trinkmenge statt: Mit der Küche stimmt die Ernährungstherapie ab, welche Konsistenz des Essens und welche Lebensmittel in welcher Menge am geeignetsten sind.

## Nährstoffbedarf bei einer Querschnittlähmung

**Beispiel:**  
52-jähriger Mann,  
176 cm gross

Gewicht

75 kg

Aktivitätslevel (PAL)

1,4–1,6

Energiebedarf/Tag

2300–2600 kcal

Proteinbedarf/Tag

60–90 g

**Fussgänger**



**Paraplegiker**



**Tetraplegiker**



64 kg

1,2

1500–1800 kcal

51–77 g

60 kg

1,15

1200–1600 kcal

48–72 g

Bei Menschen mit Querschnittlähmung nimmt der Energiebedarf ab.



## «Es braucht die richtigen Nährstoffe, um die Heilung optimal zu unterstützen.»

**PD Dr. med. Inge Eriks-Hoogland,  
stv. Chefärztin Paraplegiologie**

### Hilfe zur Verhaltensänderung

«Unsere Aufgabe ist es, die Gesamtsituation der Patientinnen und Patienten zu erfassen und anhand unserer Richtlinien und in Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft die notwendigen Interventionen einzuleiten», sagt die fachverantwortliche Leiterin der Ernährungstherapie, Anja Räber. Ihr Job hat zum einen mit vielen Berechnungen zu tun, mit dem Abstimmen von Energie und Mikronährstoffen sowie der Zugabe von

Supplementen. Andererseits benötigen die Therapeutinnen des SPZ auch eine grosse Erfahrung, um die vielen Puzzlesteine zu einem sinnvollen Ganzen zu verbinden. Das Ziel ist für Anja Räber klar: «Während der Rehabilitation schulen wir die Patientinnen und Patienten, damit sie zu Hause die bestmögliche Abdeckung ihres Nährstoffbedarfs haben – und damit Lebensqualität.»

Es ist eine Verhaltenstherapie, in der die Betroffenen lernen, wie die Ernährung funktioniert und weshalb sie was essen sollten. «Nach einer Querschnittslähmung müssen sie ihre gewohnten Ernährungsweisen anpassen», erläutert Ernährungstherapeutin Luzia Thali. «Aber bei uns gibt es keine Verbote. Bei ausgewogener Ernährung liegt auch mal ein Stück Torte drin – und soll genossen werden.»

Damit die Verhaltensänderung tatsächlich klappt, braucht es viel Wissensvermittlung und viele Gespräche. «Zuerst muss Vertrauen da sein», sagt Anja Räber. «Und dass wir den Betroffenen einen Nutzen aufzeigen», ergänzt Luzia Thali. Die Therapeutinnen können zwar Anregungen geben – diese umsetzen müssen die Betroffenen jedoch selbst. Nicht jeder Person gelingt das gleich gut. Eine Ernährungsumstellung ist meist ein langer Prozess. Erschwerend kommt hinzu, dass die Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind.

Während der stationären Rehabilitation am SPZ übernehmen die Fachpersonen die Vermittlung der Grundlagen für die Ernährung zu Hause. Wenn der

Austrittstermin ansteht, rücken auch Themen wie Prävention und Risiken ins Blickfeld. Denn gerade aufgrund des tiefen Energiebedarfs ist zum Beispiel eine spätere Gewichtsreduktion für querschnittgelähmte Menschen eine grosse Herausforderung.

### «... eine warme Atmosphäre»

Vincent Meoni ist glücklich, dass er trotz eingeschränkter Handfunktion wieder für seine beiden Kinder im Teenageralter kochen kann. Lange war dies ungewiss – und emotional sehr belastend für ihn. «Jetzt haben wir zu Hause wieder eine warme Atmosphäre», freut sich der geschiedene Vater. Bei potenziell gefährlichen Handgriffen in der Küche lässt er sich von ihnen helfen.

Seine Ernährung folgt den Empfehlungen des SPZ mit einer ausgewogenen Mischung aus Proteinen, Gemüse und Früchten sowie Kohlenhydraten. Alle sechs Monate nimmt er ein neues Gericht in sein Repertoire als Koch auf, zuletzt: Bœuf Bourguignon. Ihm gefällt, dass man bei diesem Gericht alles gut vorbereiten kann: «Das Kochen ist abgeschlossen, bevor die Gäste kommen. So kann ich mich noch etwas ausruhen und dann den Abend geniessen.» Für den inkompletten Tetraplegiker ist das Essen nicht bloss die Basis des Lebens. Es ist vor allem auch etwas Soziales.

**(kste/kohs)**

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



**Indirekte Kalorimetrie: Anja Räber misst bei einem Patienten den Kalorienverbrauch im Ruhezustand.**

## Podcast



In unserem Podcast «Querschnitt» erzählen Betroffene, wie sich ihre Ernährung nach der Rückenmarkverletzung verändert hat. Und wie sie wieder lernen mussten, zu schlucken, zu trinken und selbstständig zu essen.

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

# Ratgeber für eine gesunde Ernährung

## Seien Sie kritisch bei Ernährungsmythen

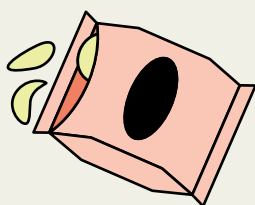


Einfache Lösungen für alle Bedürfnisse, Anpreisung von «Superfood», Heilsversprechen – in den sozialen Medien wimmelt es nur so von Empfehlungen für eine vermeintlich bessere Ernährung. Ein riesiger Markt ist entstanden. Die Trends kommen und gehen. Doch für mehr Gesundheit gibt es keine Schnelllösungen, auch wenn unsere Sehnsucht danach gross ist. Seien Sie kritisch.



## Trinken Sie genügend

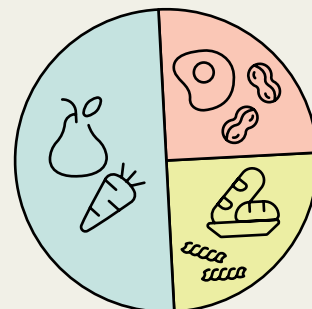
Damit alle Körperfunktionen richtig arbeiten können, ist genügend Flüssigkeit notwendig: empfohlen sind täglich 1,5 bis 2 Liter ungezuckerte Getränke wie Wasser oder Tee. Süss- und Fruchtsaftgetränke mit zugesetztem Zucker oder Süsstoffen sind als Durstlöscher ungeeignet. Konsumieren Sie diese selten und massvoll. Beim Alkoholkonsum gibt es laut Weltgesundheitsorganisation WHO keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.



## Reduzieren Sie hochverarbeitete Lebensmittel

Chips, Wurstwaren, Süssigkeiten, Fertiggerichte, Fast Food und Co. sind nicht per se ungesund, sie liefern dem Körper jedoch wenig gesundheitsfördernde Nährstoffe. Das Risiko für chronische Erkrankungen und Nährstoffmangel steigt. Bevorzugen Sie nährstoffreiche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel wie Kartoffeln, Fisch, Gemüse, Früchte, Getreide oder ungezuckerte Milchprodukte.

## Orientieren Sie sich am Tellermodell



Der «ausgewogene Teller» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zeigt, wie Sie jeden Tag drei optimale Hauptmahlzeiten zusammenstellen. Dabei werden Proteine, Kohlenhydrate sowie Gemüse und Früchte ausgewogen aufeinander abgestimmt. Auch für Zusatzbedürfnisse finden Sie auf der SGE-Website angepasste Vorschläge, die einfach umzusetzen sind.

+ [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

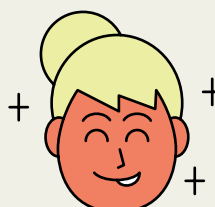
## Sparen Sie bei Supplementen



Bei ausgewogener Ernährung und gesundem Lebensstil braucht es oftmals keine Nahrungsergänzungsmittel. Mit zunehmendem Alter verändern sich jedoch der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung. Betroffen sind Knochen-dichte, Muskeln, Körperfett und die Regeneration. Dann sollten Sie den Fokus vermehrt auf Nährstoffe wie Vitamin D, Kalzium und Protein legen. In spezifischen Situationen wie Schwangerschaft, Mangelzuständen oder bei veganer Ernährung können Supplemente medizinisch sinnvoll sein.

## Bleiben Sie im Genussrhythmus

Streben Sie einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus mit zwei bis drei Hauptmahlzeiten und ohne Zwischenmahlzeiten an. Nehmen Sie sich bewusst Zeit fürs Essen – und geniessen Sie es.



# Was der Körper braucht

**Die Schweizer Paraplegiker-Forschung hat einen einfachen Selbsttest entwickelt, mit dem sich das persönliche Essverhalten besser einschätzen lässt.**

Weniger Energiebedarf, Muskelabbau, höherer Fettanteil, längere Verdauungszeit, häufige chronische Entzündungen – nach einer Querschnittlähmung verändert sich im Körper der Betroffenen vieles. Dadurch steigen die Risiken für Übergewicht, Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umso wichtiger ist eine ausgewogene Ernährung. Ein Team der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) hat dafür ein einfaches, evidenzbasiertes Werkzeug für den Selbsttest entwickelt: das «NutriTool».

«Eine Paraplegikerin oder ein Paraplegiker benötigen rund 25 Prozent weniger Kalorien», erklärt SPF-Forschungsgruppenleiter Claudio Perret, der das NutriTool mitentwickelt hat. «Wenn sie sich gleich wie vor ihrer Rückenmarkverletzung ernähren, dann nehmen sie unweigerlich zu.»

Das neue Instrument hilft den Fachleuten, Personen zu identifizieren, die die aktuellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung zu wenig berücksichtigen. In wenigen Minuten erhalten die Nutzenden einen Einblick in ihre Essgewohnheiten und lernen, wie ihre

Ernährung die Gesundheit, Rehabilitation und das langfristige Wohlbefinden unterstützen kann.

Fünfzehn Fragen, die spezifisch auf Menschen mit einer Rückenmarkverletzung zugeschnitten sind, erfassen das Essverhalten. Wie oft landen Proteine, Kohlenhydrate oder Gemüse auf dem Teller? Wie sieht es mit Süßem und Alkohol aus? «Der Fragebogen gibt uns eine gute Einschätzung, wie gesund sich eine Person ernährt», erklärt Claudio Perret.

## Wichtige Übergangsphase

Weltweit ist rund ein Drittel der Menschen, die im Rollstuhl sitzen, stark übergewichtig (adipös). Deshalb werden in Nottwil alle Patientinnen und Patienten auf das Thema sensibilisiert, erhalten Ernährungsberatung und bei Bedarf auch Kochkurse.

«Der Übergang zwischen der Klinik und dem Leben zu Hause ist besonders wichtig, weil die Betroffenen in dieser Phase mit gezielten Veränderungen viel für ihre Gesundheit erreichen können», sagt Marija Glisic, Co-Leiterin der Forschungsgruppe für Stoffwechsel und Atmung. «Unser Ziel ist es, das NutriTool fest im Klinikalltag zu implementieren.» Patientinnen und Patienten, die zur Jahreskontrolle ins Ambulatorium kommen, würden damit gleich eine wertvolle Grundlage für das Beratungsgespräch mitbringen.

Finanziert wurde die Entwicklung des NutriTools von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Im nächsten Schritt wird das Werkzeug weiter verfeinert und im klinischen Einsatz auf seine Wirkung untersucht. (zwc/kohs)



**«Der Fragebogen zeigt, wie gesund sich eine Person ernährt.»**

**Claudio Perret, Forschungsgruppenleiter SPF**



**«Wichtig ist die Übertragung in den Alltag zu Hause.»**

**Marija Glisic, Forschungsgruppenleiterin SPF**

## Forschen an der Ernährung

Ein weiteres Forschungsprojekt in Nottwil untersucht, wie sich mit Prä- und Probiotika die Verdauung, Darmflora und Entzündungswerte verbessern lassen, um die Magen-Darm-Gesundheit zu steigern. In Zusammenarbeit mit der Klinik wird zudem erforscht, wovon der Energiebedarf des Körpers im Ruhezustand abhängt.

[+ sci-nutritool.ch](https://sci-nutritool.ch)

# Die richtige Darmpflege

**Der Umgang mit dem Darm stellt Menschen mit Querschnittlähmung vor besondere Herausforderungen. Zusammen mit ParaHelp versuchen sie, die bestmögliche Lösung zu finden.**

Es ist eines der Themen, über das Menschen mit Querschnittlähmung ungern sprechen, obwohl in unserer Gesellschaft scheinbar alle Tabus gefallen sind: das Darmmanagement. In der Öffentlichkeit ist es weitgehend unbekannt. Wer eine Person im Rollstuhl sieht, denkt nicht an die weiteren Einschränkungen, die mit der Querschnittlähmung verbunden sind. Im Zentrum steht der Verlust der Gehfunktion. Aus Sicht der Betroffenen jedoch belastet das Darmmanagement am meisten.

Judith Schulthess kennt alle Details dieser «neurogenen Darmfunktionsstörung», wie das Krankheitsbild in der Medizin genannt wird. Die Fachspezialistin Querschnittlähmung bei ParaHelp – eine Gruppengesellschaft der Schweizer Paraplegiker-Stiftung – betreut ihre Klientinnen und Klienten zu Hause. Sie sagt: «Nach dem Austritt aus der Erstrehabilitation kann der Darm schon nach kurzer Zeit Probleme bereiten. Dann ist rasches Handeln angezeigt.»

## Entscheidend sind individuelle Lösungen

Ist die Nervenverbindung zwischen Gehirn und Darm im Rückenmark gestört, sind chronische Verstopfung, Stuhlinkontinenz und Bauchschmerzen verbreitete Folgen. Für eine Behandlung durch die klassische Hausarztmedizin fehlt jedoch das nötige Wissen über die komplexen Zusammenhänge der Querschnittlähmung. So werden auch ungeeignete Medikamente eingesetzt oder falsche Annahmen zu den Symptomen getroffen. Antibiotika aufgrund von Infekten beim Katheterisieren bringen den Darm zusätzlich aus dem Takt. «Dann melden sich die Betroffenen bei ParaHelp, und wir schauen, wie wir den Darm wieder einstellen können», sagt Judith Schulthess.



**Judith Schulthess,  
Fachspezialistin  
Querschnittlähmung  
ParaHelp.**

Beim Beratungsgespräch zu Hause erfasst die Fachspezialistin gleichzeitig die Gesamtsituation, blickt ins Badezimmer und beurteilt die vorhandenen Hilfsmittel. Mit kundigen Rückfragen entdeckt sie allfällige Begleitprobleme, die eine Rolle spielen könnten – denn beim Darmmanagement ist die individuelle Lösung entscheidend.

Dieses Spezialwissen stellt ParaHelp auch Organisationen wie der Spitex oder Pflegeheimen zur Verfügung, die die Betroffenen täglich betreuen. Sie übernehmen häufig solche Schulungen, sagt Judith Schulthess: «Wir unterstützen die Pflegepersonen dabei, die Auswirkungen einer neurogenen Darmfunktionsstörung besser zu verstehen und die nötigen Schritte je nach Situation umsetzen zu können.»

## Schräge Blicke am Arbeitsplatz

Dass über das Thema in der Öffentlichkeit kaum gesprochen wird, führt nicht selten zu Missverständnissen – etwa

am Arbeitsplatz. «Das Darmmanagement kann bis zu einer Stunde dauern», sagt die Pflegefachfrau. «Bei Problemen doppelt oder dreimal so lange.» Wenn die betroffenen Menschen deswegen später zur Arbeit erscheinen oder eine längere Toilettenpause benötigen, werden sie oft schräg angeschaut.

Um unangenehmen Fragen auszuweichen, entscheiden sich einige Betroffene für ein Teilzeitpensum mit Pufferzeiten – zum Beispiel achtzig Prozent verteilt auf fünf Tage. Andere sprechen den Sachverhalt offen und direkt an. Damit zumindest ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen über das Tabuthema Bescheid wissen. **(kste/kohs)**

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



# Freiheit als Triebfeder

**Hausarzt statt Anästhesist, Handbike statt Rennvelo, Camper statt Zelt. Nach seinem Unfall auf einer Skitour musste Marco Arduini sein Leben neu ordnen. Und einiges loslassen.**

## F

Freiheit ist ein starkes Wort. Für Marco Arduini bedeutet es vor allem eines: draussen zu sein und etwas zu unternehmen. Wir sitzen am Stubentisch seiner Wohnung in Boll bei Bern, mit Blick auf die Alpen und die Hügel des Emmentals. «Früher war ich ein Morgenmensch und packte den Tag voller Energie an», erzählt er. «Sei es in meinem Beruf als Anästhesist oder in der Freizeit beim Sport.»

Heute erfordert sein Alltag eine gute Planung. Seine Arme und Hände sind teilweise gelähmt und in ihrer Funktion eingeschränkt. «Das macht alles komplizierter», sagt er. Dank einer Handoperation am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) kann der 30-jährige wieder besser greifen und hat an Selbstständigkeit hinzugewonnen. In den Morgenstunden benötigt er dennoch sehr viel Geduld.

Marco Arduini wohnt in Boll zusammen mit seiner Partnerin Lena Reich. Sie beschreibt ihn als lebensfroh, ausgestattet mit einer gesunden Portion Ehrgeiz und Neugier. «Wenn Marco andere Länder besucht, macht er keine Ferien, sondern er geht reisen», sagt sie. Statt am Strand zu entspannen, will er lieber neue Erfahrungen machen, die fremde Welt entdecken und erleben. Seine Tetraplegie konnte diesem Wesenszug

nichts anhaben. Gleichwohl musste das Paar im neuen Alltag herausfinden, was es machen kann wie früher und was anders funktionieren muss, sei es im Haushalt, Beruf oder in der Freizeit.

**«Marco macht keine Ferien, sondern er geht reisen.»**

**Lena Reich**

**«Und dann ist da nichts mehr»**

Er selbst ist kein Mann grosser Worte. Wenn er spricht, dann ruhig, fast sanft. Sein österreichischer Dialekt verleiht den Sätzen etwas Melodisches und Warmes. «Ich muss das Leben annehmen, wie es ist, und neue Wege einschlagen», sagt er. Der Unfall hat das Leben seiner Familie und seines Freundeskreises auf den Kopf gestellt.

Im Januar 2024 unternimmt der Arzt mit zwei Freunden eine Skitour in der Region der Dents du Midi im Wallis. Bei der Abfahrt fährt er voraus. Er folgt den Spuren, die andere vor ihm in den

Marco Arduini auf seinem Balkon in Boll BE.



**Transfer ins Auto: Mit jedem Tag wird der Ablauf leichter.**

Pulverschnee gezeichnet haben. Was er nicht sieht: Unter der frischen Schneedecke liegt eine Eisplatte. Er stürzt und schiesst über eine Felswand hinaus: «Ich kann mich noch erinnern, dass ich ausgerutscht bin, Schläge abbekam – und dann ist da nichts mehr.»

Die Bergrettung birgt den Verunglückten und bringt ihn ins Universitätsspital nach Lausanne. Auf der Notfallstation stellen die Ärzte fest, dass der sechste und siebte Halswirbel sowie ein Arm gebrochen sind. Lena Reich wartet zu dieser Zeit noch zu Hause auf seine Rückkehr. Dann kommt der Anruf der Freunde. «Sie berichten vor allem von einem Arm, der schlimm aussieht», erzählt die 30-Jährige. Das ganze Ausmass des Unfalls erfährt sie erst später.

### **Viel Hoffnung**

Marco Arduinis Erinnerungen an die Woche in Lausanne besteht nur aus einzelnen Fetzen. Dann folgt die Verlegung nach Nottwil auf die Intensivstation des SPZ. Die erste Zeit besteht vor allem aus viel Hoffnung. «Die Ärzte erklärten mir, dass die Schwellungen im Bereich des

Rückenmarks sich in den ersten Wochen zurückbilden und gewisse Körperfunktionen zurückkehren können», sagt er. Also hofft er. Wartet. Sucht nach Anzeichen einer Besserung. Doch es kommt nichts zurück.

Also versucht er, möglichst viel über das Krankheitsbild der Tetraplegie zu erfahren: «Trotz meiner medizinischen Ausbildung hatte ich keine Vorstellung davon, was eine Rückenmarkverletzung alles mit sich bringt.» Dass neben den Bein- und Armfunktionen zum Beispiel auch Organe wie Darm und Blase betroffen sind. Rund zehn Monate benötigt der Patient für seine Erstrehabilitation in Nottwil.

Lena Reich bleibt diese Zeit als sehr intensiv und emotional in Erinnerung: «Das Wichtigste für mich war, dass Marco seine Lebensfreude nicht verliert.» Diese erachtet sie als notwendige Basis für eine gemeinsame Zukunft. Die beiden haben sich neun Monate vor dem Unfall über eine App kennengelernt, ein halbes Jahr später ziehen sie zusammen. Ihre Erleichterung ist gross, als während der Reha deutlich wird, dass

sich die Einstellung ihres Partners nicht verändert hat.

### **Er konnte nie still sitzen**

In der Rehabilitation muss der Patient grundlegende Tätigkeiten neu lernen: essen, sich anziehen, in einer Stadt unterwegs sein, Autofahren – was einmal selbstverständlich war, wird jetzt zur Herausforderung. Wegen Komplikationen und resistenter Keime wird eine Isolation nötig. «Das war eine sehr schwierige Zeit», erzählt er. «Freunde und Familie haben mir geholfen, diese Krise zu überwinden.»

Marco Arduini ist kein Mensch, der lange still sitzen konnte. Mit seinem jüngeren Bruder wächst er in Frankreich auf, an der Grenze zu Genf. Sein Vater, ein Italiener, arbeitet als Physiker am CERN, dem europäischen Forschungszentrum für Teilchenphysik. Seine Mutter stammt aus Österreich und ist Trachtenschneiderin. Die Schule besucht der Bub in Frankreich, seine Freizeit verbringt er oft draussen. Als Jugendlicher entdeckt er seine Leidenschaft für das Mountainbiken und das Rennvelo.

Abgesehen vom Fach Mathematik ist er ein guter Schüler. «Ich war faul und musste nie viel lernen», erzählt er. Das ändert sich mit dem Medizinstudium in Lausanne. Nur die Besten kommen weiter – und er will dazugehören. Zunächst interessiert ihn Sportmedizin. Dann entdeckt er Anästhesie und die Notfallmedizin. Unterwegs sein, mit den Händen arbeiten, das gefällt ihm. Es folgen Einsätze am Spital Zweisimmen in der Chirurgie und Inneren Medizin und am Inselspital Bern in der Anästhesie. Er beginnt gerade eine neue Stelle am Kantonsspital in Freiburg FR, als der Skiunfall passiert.

### Reise mit Hindernissen

Der Weg aus der Rehabilitation zurück in den Alltag beginnt mit kleinen Etappenerfolgen, ist aber auch immer wieder von Rückschlägen gezeichnet. So

beschreibt Marco Arduini seine bisherige Zeit mit der Querschnittlähmung nicht als geraden Weg, sondern als eine Reise mit Hindernissen. Mal geht es ihm gut, mal weniger.

«Vor allem die Wochenenden und Feiertage mochte ich zunächst gar nicht», erinnert er sich. «Alle um mich herum konnten die Freizeit geniessen, unterwegs sein, feiern. Ich dagegen habe nie frei.» Er deutet auf seinen Rollstuhl, sucht nach Worten. Das Unausgesprochene ist in diesem Moment stärker. Nach einer Pause fügt er an: «Manchmal hätte ich gerne wieder meine Sorgen von früher.»

Um seine Selbstständigkeit zu trainieren, macht er sich einmal von Nottwil mit dem öffentlichen Verkehr auf nach Bern – er möchte seine Partnerin besuchen. Im Bus nach Sursee löst er an einer Haltestelle eine Bremse des Roll-

stuhls, um sich neu zu positionieren. Doch er ist zu wenig schnell. Der Bus fährt an, sein Stuhl rollt weg und er fällt heraus. Das Erlebnis geht schliesslich positiv aus: «Es war beruhigend zu erleben, wie schnell die Mitreisenden in dieser Situation reagiert haben und mich wieder aufrichteten», sagt er.

Für mehr Mobilität sorgen heute ein elektrisches Zuggerät für den Rollstuhl und das von Orthotec umgebaute Auto, bei dem sich Gas und Bremse mit der Hand bedienen lassen. Auch beruflich musste sich Marco Arduini neu orientieren. In einem Operationssaal zu arbeiten, ist mit seiner Tetraplegie nicht mehr möglich. Deshalb hat er sich zum Hausarzt umgebildet und ist in einer Praxis in Bern tätig. Sein 50-Prozent-Pensum hat er auf vier Tage verteilt, das Pendeln bewältigt er mit dem öffentlichen Verkehr.



Lena Reich und Marco Arduini testen den Camperumbau mit Sebastian Gerner, Geschäftsführer von Yellowcamper.



Arztkollege Nicola Ciocca gibt ihm Tipps für seine Reise nach Norwegen.



**Marco Arduini arbeitet als Hausarzt in Bern.**

### «Eine Arbeit, die mir Sinn gibt»

Seinen Vorgesetzten in Bern kennt er bereits aus der Zeit in Zweisimmen. Er beginnt zunächst in einem Arbeitsversuch, begleitet von der Invalidenversicherung und der Abteilung ParaWork des SPZ, die ihn bei Versicherungs- und Rechtsfragen unterstützen. Die Fachprüfung als Hausarzt absolviert er im Mai 2026.

Manchmal fragen ihn seine Patientinnen und Patienten nach dem Grund, weshalb er im Rollstuhl sitzt. Doch für die meisten ist das kein Thema. Auch für sein Team nicht. «Ich schätze Mar-

cos Meinung und seine Expertise sehr», sagt Arbeitskollege Joeri Vercauteren. Lunge und Herz abhören, zuhören, eine Anamnese erheben – das geht mit seiner Tetraplegie problemlos. Natürlich ist seine heutige Tätigkeit nicht mit den früheren Einsätzen im Operationssaal vergleichbar, sagt er: «Aber es ist eine Arbeit, die mir einen Sinn gibt.»

Manchmal unternehmen er und Joeri Vercauteren einen gemeinsamen Bikeausflug, manchmal kommt Lena Reich mit. Auch mit seinen Einschränkungen möchte Marco Arduini aktiv bleiben. Während der Rehabilitation testet er

diverse Sportarten und findet am Handbike Gefallen. Letzten Winter mietet er einen Langlauf-Schlitten und lernt, durch die Loipen zu gleiten. «Das kostet zwar viel Kraft», sagt er. «Aber ich bin enorm glücklich, wieder einen Wintersport gefunden zu haben.»

### Täglich etwas mehr Freiheit

Das Reisen ist eine Leidenschaft geblieben. Lena Reichs 30. Geburtstag feiert das Paar 2025 in Florida. Dabei nehmen sie zum ersten Mal mit dem Rollstuhl ein Flugzeug. Inspiriert durch Beiträge von anderen Betroffenen in den sozia-

**«Ich mag es, planlos loszufahren und unabhängig zu sein.»**

**Marco Arduini**



**Zu Hause in Boll BE: Der Tetraplegiker hat seine Lebensfreude nicht verloren.**

Neues entdecken: Marco Arduini unterwegs mit dem Handbike.



len Medien hat sich Marco Arduini diesen Sommer einen Kastenwagen zum Camper umbauen lassen. «Ich mag es, planlos loszufahren und unabhängig zu sein», sagt er.

Seine Partnerin lässt sich auf das ungewohnte Abenteuer ein – obwohl sie die Vorzüge eines Hotels durchaus zu schätzen weiss. «So sind wir deutlich flexibler», sagt sie. Im Camper gibt es ein Bett und eine Dusche, eine kleine Küche sowie einen Lift, der ihn samt Rollstuhl ins Fahrzeug hochhebt. Seinen eigenen 30. Geburtstag feierte Marco Arduini im August während der Probefahrt Richtung Norwegen. Tipps für die Fahrtroute gab ihm sein Arztkollege Nicola Ciocca.

«Ich möchte so frei wie nur möglich leben», sagt der Tetraplegiker mit Blick auf seine nächsten Ziele. Mit jedem Tag

wächst seine Erfahrung, mit jedem Transfer ins Auto, mit jedem Handgriff wird der Ablauf etwas leichter.

Freiheit, das heisst zunächst: Selbstständigkeit. «Ich wünsche mir, dass Marco weiterhin Sachen ausprobiert und noch weniger auf mich angewiesen ist», sagt seine Partnerin. Eigentlich sei er nicht der Typ, der gerne fremde Hilfe annimmt. «Abends kann ich mittlerweile allein zu Bett gehen», ergänzt der Tetraplegiker. «Das gibt auch Lena wieder mehr Freiheit, ein Wochenende wegzugehen oder beruflich im Aussendienst länger unterwegs zu sein.» Der Unfall hat die beiden zusammengeschweisst. Wenn sie heute das Wort Freiheit verwenden, bedeutet es vor allem: immer wieder Neues zu entdecken. **(zwc/we)**

## So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützte Marco Arduini beim Umbau seiner Wohnung und seines Autos sowie mit einem Beitrag ans Handbike. Während der Rehabilitation in Nottwil erhielt seine Familie Unterstützung an die Übernachtungskosten auf dem Campus Nottwil.



# Der Traum von Frederik Estermann

**Er möchte so werden wie sein Idol. Frederik Estermann aus Solothurn trainiert mit Marcel Hug und eifert ihm nach. Doch der Weg an die Spitze ist steil.**

## D

Die hohen Temperaturen rauben Energie. Tief durchatmen, trinken – und weiter geht's. Nach einer kurzen Pause steuert Frederik Estermann seinen Rennrollstuhl aus dem Schatten zurück auf die Bahn. Die Sonne brennt heute. Doch das bringt den jungen Athleten nicht aus dem Konzept. Er verausgabt sich auf der letzten Runde und erhält Lob von Trainer Paul Odermatt, der ihn auf dem Velo begleitet.

«Fred», wie ihn alle rufen, sagt danach Sätze wie: «Ich bin sehr hart mit mir.» Oder: «Für mich gibt es nur einen Plan A. Wenn der nicht aufgeht, habe ich zu wenig gearbeitet.» Und: «Ich will

nichts dem Zufall überlassen.» Die abgeklärten Aussagen des Nachwuchssportlers mit Spina bifida überraschen. Im September feiert er seinen fünfzehnten Geburtstag.

### **Marcel Hug als grosse Inspiration**

Der Solothurner ist getrieben vom Ehrgeiz, seinen Plan A umzusetzen. Er möchte sich lieber früher als später für die Paralympics qualifizieren. Er träumt von Medaillen, von einem Leben als Profi. Und er eifert Marcel Hug nach, mit dem er in Nottwil regelmässig trainiert. «Was Marcel auf die Bahn bringt, ist unglaublich», sagt Frederik Ester-

mann. Von seinem Idol lässt er sich inspirieren – und Tipps geben.

25 Jahre trennen die beiden. Der eine nähert sich dem Ende einer beispiellosen Karriere. Der andere befindet sich am Anfang eines Wegs mit vielen Ungewissheiten. Paul Odermatt, als Förderer untrennbar mit der Erfolgsgeschichte Marcel Hugs verbunden, sagt: «Fred ist talentiert und hat vielversprechende Voraussetzungen, ihn muss niemand motivieren. Aber er ist noch sehr jung. Wohin seine Reise führt, lässt sich heute nicht sagen.»

Hinter Marcel Hug klaffe im Schweizer Spitzensport eine grosse Lücke, sagt

Paul Odermatt: «Wir dürfen uns nicht täuschen lassen. Marcel ist eine Ausnahmeerscheinung, der uns verwöhnt hat – wie bei den Frauen Manuela Schär oder Catherine Debrunner. Das sind absolute Glücksfälle.»

## «Der Sport gibt mir Freiheit.»

**Frederik Estermann**

### Keine Garantie für Siege

Der 74-jährige glaubt an eine gute Zukunft der Schweizer Leichtathletik-Szene. Er trainiert den Nachwuchs mit ungebrochener Leidenschaft und macht ihm klar: Um voranzukommen, braucht es eine hohe Arbeitsmoral, Offenheit für Neues und Disziplin. Gleichzeitig sagt er ihm auch unmissverständlich: «Es gibt weder Garantien noch Wunder. Wer Profi wird, holt nicht automatisch einen Weltmeistertitel.»

Bei der Suche nach neuen potenziellen Spitzenathletinnen und -athleten ist die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) unverzichtbar. «Wer in der Rollstuhlleichtathletik eine Perspektive haben möchte, muss bereit sein, einen hohen Aufwand zu betreiben», sagt Andreas Heiniger, Leiter Leistungssport der SPV. «Wir gewährleisten dabei eine enge Begleitung.»

Die SPV intensiviert ihre Anstrengungen, junge Menschen für den Rollstuhlsport zu gewinnen. Sabrina Habegger bearbeitet diesen Bereich als Projektverantwortliche. Sie motiviert Betroffene zum Sport, indem sie beispielsweise Rollstuhlclubs bei der Schaffung neuer Angebote unterstützt. «Seit Jahren werden rückläufige sportliche Aktivitäten bei Menschen im Rollstuhl festgestellt»,

sagt sie. «Dieser Entwicklung möchten wir entgegenwirken und Personen erreichen, die bisher keinen Zugang zum Sport gefunden haben.»

### «Alles andere blende ich aus»

Wenn sich Talente herauskristalisieren, übernimmt Marco Bruni als Nachwuchsverantwortlicher und Leiter Athletenentwicklung der SPV. «Als Organisation sind wir gut aufgestellt und treiben die Professionalisierung voran, wo wir nur können», erklärt er und verweist auf die erstklassigen Bedingungen in Nottwil – von der Infrastruktur über die Sportmedizin bis zum modernen Fördersystem: «Wir müssen uns international orientieren und auf neue Trends im Sport reagieren.»

Frederik Estermann hat schon mehrere Schweizer Junioren-Meistertitel über 100, 200, 400 und 800 Meter errungen. 2024 durfte er erstmals auf der prominenten Bühne von «Weltklasse Zürich» im Letzigrund-Stadion starten. 2025 erlebte er seine Premiere bei den ParAthletics in Nottwil, dem traditionellen Meeting der Weltklasse. 2026 muss er sich an den ParAthletics erneut mit der internationalen Konkurrenz.

Seine Nervosität halte sich in Grenzen, weil er sich jeweils kurz vor einem Rennen in eine Art Tunnel begeben kann, sagt der Nachwuchsathlet: «Dann konzentriere ich mich nur noch darauf, das zu geben, was ich an diesem Tag zu bieten habe. Alles andere blende ich aus.»

### Niederlage als Schlüsselmoment

Sein konsequentes Denken hat mit einem besonderen Moment zu tun. Nach einer Operation nahm er 2023 in Grenchen praktisch ohne Training an einem Meeting teil – und belegte über 100 Meter den letzten Rang. Nach dieser Enttäuschung war er eine halbe Stunde nicht ansprechbar. Seine Mutter Doris beobachtete ihn mit Sorge und wusste: «Entweder hört er mit dem Sport sofort auf. Oder er sagt sich: <Jetzt erst recht!>» Er entschied sich für den Sport. «Seither ist er ungebremst unterwegs», sagt Doris Estermann.



## «Fred muss niemand motivieren.»

**Paul Odermatt, Trainer**

Ihr Sohn besucht in Solothurn die Talentförderklasse. Sie ermöglicht es ihm, zusätzlich zwei Vormittage pro Woche zu trainieren, und stellt ihn für die Wettkämpfe frei. Frederik Estermann arbeitet auch mit einer Sportpsychologin zusammen, die ihm hilft, gelassener zu werden. «Ich bin nur selten zufrieden mit mir», sagt er. «Darum ist das Mentaltraining so wichtig.»

Der Nachwuchsathlet benötigt die Unterstützung von seinen Eltern und von Sponsoren. Die Suche nach Fördermitteln ist durchaus anspruchsvoll, doch Resignation ist für ihn kein Thema. «Der Sport gibt mir Freiheit», sagt er. «Und wenn ich etwas anstrebe, tue ich alles, um es zu erreichen.»

Auf der Bahn in Nottwil endet die heutige Trainingseinheit. Doch das Tagespensum ist noch nicht erfüllt. «Um 17 Uhr geht's noch in den Kraftraum, okay?», sagt Paul Odermatt. Sein Schützling nickt. Alles andere käme für Frederik Estermann nicht infrage.

(pmb/kohs)

+ spv.ch

# Der weltweite Vergleich

**Wie geht es Menschen mit Querschnittlähmung weltweit?  
Neue Forschungsergebnisse bieten überraschende Einsichten.**

Alle fünf Jahre koordiniert die Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) die internationale InSCI-Studie. Die soeben veröffentlichten Daten zeigen: Die Situation von Menschen mit Querschnittlähmung hängt stark davon ab, wo sie leben. Deutliche Unterschiede bestehen vor allem beim Zugang zum Gesundheitssystem und der Teilhabe am Arbeitsmarkt. In diesen Punkten schneidet die Schweiz gut ab. Doch die Studie zeigt auch Defizite im Schweizer System.

## **Zuoberst: Verkehrsunfälle**

Die über 15 000 Teilnehmenden aus 31 Ländern sind durchschnittlich seit acht Jahren querschnittgelähmt. Die häufigste Unfallursache sind Verkehrsunfälle (35 %), vor Stürzen aus über einem Meter Höhe (18 %) und Arbeitsunfällen (14 %). Auffallend oft führen in Italien Verkehrsunfälle zu einer Quer-

schnittlähmung (52 %), im Iran sind es Stürze aus über einem Meter (48 %) und in Marokko Arbeitsunfälle (31 %).

Als häufigstes Gesundheitsproblem nennen die Betroffenen die Schmerzen (82 %), gefolgt von depressiven Symptomen (79 %), Spastiken (76 %) und Darmproblemen (71 %). Auffallend ist auch: Bei Unfallopfern treten mit zunehmender Dauer der Rückenmarkverletzung Gesundheitsprobleme öfter auf.

## **Gesundheitssystem unabhängig vom Wohlstand**

Bezüglich der Leistungsfähigkeit ihres Gesundheitssystems belegt die Schweiz den fünften Rang. Am besten schneiden Norwegen, Andorra und Holland ab. Aber auch weniger wohlhabende Länder können gute Gesundheitssysteme haben: Auf die Schweiz folgen Malaysia (6) und Thailand (7) – deutlich vor Län-

dern wie Deutschland (13), Italien (16) und USA (27).

Grosse Unterschiede zeigen sich beim Zugang zur medizinischen Versorgung. In der Schweiz bleiben lediglich 8 Prozent der benötigten Leistungen ungedeckt, in Marokko und im Iran sind es rund 60 Prozent. Beim Zugang selbst belegt die Schweiz den dritten Rang. Weniger gut ist sie bei der sozial ausgewogenen Verteilung dieses Zugangs aufgestellt. Hier steht sie lediglich auf Rang 14 der 31 Länder.

## **Schweiz führt bei der Arbeit**

In den beteiligten Ländern der Studie ist durchschnittlich ein Drittel der Menschen mit Querschnittlähmung erwerbstätig. Die Schweiz führt diese Rangliste mit 60 Prozent vor Norwegen (59 %) an. Den letzten Platz belegt Pakistan (7 %). Ein ganz anderes Bild ergibt sich bei der Anerkennung der Arbeit der Betroffenen: Während weltweit 70 Prozent der Teilnehmenden ihre Arbeit als angemessen gewürdigt und entlohnt empfinden, liegt dieser Anteil in der Schweiz bei tiefen 43 Prozent.

Die InSCI-Studie macht deutlich, wie stark die Gesundheits- und Sozialsysteme die Lebenssituation von Menschen mit Querschnittlähmung prägen. Mehrere Länder nutzen die Ergebnisse für ihre nationalen Strategien, um die Rehabilitation und Integration der Betroffenen zu verbessern. **(red)**



**Rollstuhlfahrer auf einer überfluteten Strasse in Bangladesch.**

International Spinal Cord Injury Survey:

[+ insci.network](https://www.insci.network)

# «Wir wollen neue Formen der Behandlung entwickeln»

## Der neue Direktor der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) stärkt die klinische Forschung.

### Marc Bolliger, was macht die Forschung in Nottwil so spannend?

Die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Berufsgruppen auf dem Campus bietet uns sehr vielfältige Möglichkeiten, um den betroffenen Menschen mehr Lebensqualität und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dabei zählt unser Forschungsansatz, der biologische, medizinische, psychologische und soziale Aspekte der Querschnittlähmung berücksichtigt, zu den umfassendsten in Europa.

### Sie selbst kommen aus der klinischen Forschung.

Mein Ziel ist es, die klinische Forschung zu stärken und mit der etablierten bio-psycho-sozialen Forschung zu kombinieren. Im Fokus steht die Wirkung für die Betroffenen: Was bedeutet es zum Beispiel, wenn sie durch eine klinische Intervention fünf Prozent an Muskelkraft hinzugewinnen – werden sie dadurch autonomer? Und welche finanziellen Folgen hat dies für die Gesellschaft? In Nottwil können wir das ganze Frage-spektrum abdecken.

### Planen Sie weitergehende Projekte?

Wir wollen die Stärken der verschiedenen Forschungsbereiche zusammenführen, um das Leben der Betroffenen auf allen Stufen zu verbessern – von der Gesellschaft bis zu den Nervenbahnen und umgekehrt. Dazu muss jeder Bereich ein Verständnis für die Probleme des anderen entwickeln. Die klinische Forschung hier vermehrt einzubringen, ist eine grosse Chance. Ich freue mich, die nötigen Strukturen und Prozesse mitgestalten zu können.

### Wie eng ist der Kontakt der SPF zu den Universitäten?

Gemeinsame Projekte sind heute Standard. Wir stehen international im Austausch mit wichtigen Forschungsinstituten, haben fünf Brückenprofessuren an Schweizer Unis und bilden in Nottwil den akademischen Nachwuchs auf allen Stufen aus. Von Bund und Kanton wird die SPF als «universitäre Forschungseinrichtung von nationaler Bedeutung» anerkannt. Das hilft uns bei der Suche nach Fördermitteln.

### Ist Grundlagenforschung auch ein Thema?

Reine Grundlagenforschung ist nicht unser Auftrag. Unsere Forschung ist auf die Praxis und auf die betroffenen Menschen ausgerichtet. Das erfordert manchmal aber auch, dass wir die zugrunde liegenden Mechanismen besser verstehen. Um etwa einen neuen Ansatz in der Schmerzbehandlung entwickeln zu können, muss man verstehen, wie ein neuronaler Schmerz entsteht. Das Gleiche gilt für das Wiedererlernen von Bewe-



Prof. Marc Bolliger, Direktor Schweizer Paraplegiker-Forschung.

gungen: Erst wenn wir verstehen, wie sich Nervenbahnen stärken lassen, können wir gezielte Therapien zur Wiederherstellung der Motorik entwickeln.

### Geht die SPF dabei Risiken ein?

Um Neues zu entdecken, muss man Neuland betreten – kontrolliert und wissenschaftlich abgesichert. Die internationale Sprout-Studie, deren klinische Leitung bei SPZ-Chefarzt Björn Zörner liegt, untersucht zum Beispiel einen Mechanismus zur Regeneration verletzter Nervenbahnen. Schon eine kleine Erholung kann einen grossen Einfluss auf die Autonomie haben. Bei dieser Studie geht es also um reale Chancen. Es wäre gegenüber den Betroffenen nicht zu rechtfertigen, solche Chancen ungenutzt vorbeiziehen zu lassen.

### Die Sprout-Studie erforscht die Wiederherstellung von Nervenverbindungen – also eine Art «Heilung»?

Menschen mit Querschnittlähmung können heute oft ein selbstbestimmtes Leben führen. Bis anhin hat die Forschung sie unterstützt, indem man Umgebungen und Strukturen entsprechend angepasst hat. Meine Vision ist, dieses Angebot zu erweitern: dass wir auch ganz neue Behandlungsformen entwickeln, die den Patientinnen und Patienten zusätzlich eine Erholung auf der Ebene der Körperfunktionen ermöglichen. Dazu braucht es die klinische Forschung. (kste/kohs)

+ [paraplegie.ch/spf](http://paraplegie.ch/spf)

# Vom Lernen zur Laufbahn

**Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum steht Bildung in der Pflege nicht nur für eine praxisnahe Wissensvermittlung. Die Lernenden und Studierenden werden auch individuell begleitet und auf vielfältige Karrieren vorbereitet.**

Die Nachfrage nach qualifizierten Pflegefachpersonen ist in der Schweiz hoch – und wird noch weiter steigen. Damit wächst die Verantwortung der Ausbildungsinstitutionen, die Bildung in der Pflege besonders sorgfältig anzugehen. Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) setzt diese Aufgabe aktiv um: «Wer in die Bildung investiert, stärkt nicht nur persönliche Karrierewege, sondern generell die Qualität der medizinischen Versorgung», sagt Martina Bühlmann, die Co-Leiterin des Bereichs Berufsbildung Pflege.

In Nottwil findet Bildung auf verschiedenen Stufen statt. Dazu gehören die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachperson HF und Praktikumsplätze für Studierende der Fachhochschulen. Aber auch Berufe wie Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ und Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales EBA werden ausgebildet. Ergänzt wird das Angebot durch Spezialisierungen, etwa in der Intensiv- oder Anästhesiepflege. Damit ermöglicht das SPZ unterschiedliche Einstiege in den Pflegeberuf und breite Karrierechancen.

## 120 Lernende und Studierende

Am SPZ und in der Gruppengesellschaft ParaHelp arbeiten rund 520 ausgebildete Pflegefachpersonen. Hinzu kommen 120 Lernende und Studierende, die auf jeder Station von Bildungsfachleuten und «Flying Teachers» betreut werden. Angeboten werden auch individuelle Coachings.



Teambesprechung in der «interprofessionellen Bildungszone».

### Viele Wege sind möglich

Im Zentrum der Ausbildung steht die persönliche Begleitung der Lernenden und Studierenden. Der Ansatz lautet: individuell fördern, Potenziale entfalten, Entwicklung ermöglichen. Eine Besonderheit in Nottwil ist die «interprofessionelle Bildungszone». In diesem Ausbildungskonzept betreuen Teams von Lernenden und Studierenden aus den Bereichen Medizin, Pflege und Therapie gemeinsam ausgewählte Patientinnen und Patienten auf einer Station – so selbstständig wie möglich, aber auch eng betreut durch die Fachaufsicht.

Eine weitere Besonderheit ist das Zusammenspiel von Akutmedizin und Rehabilitation. Dies macht die Ausbildung am SPZ vielfältig und öffnet den Absolventinnen und Absolventen alle Türen. «Ich arbeite gerne mit jungen Menschen und bringe ihnen unseren wundervollen Beruf näher», sagt Melany Felder-Nageswaran, die Bildungsverantwortliche Pflege auf der Station D.

Als besonders erfüllend an ihrer Aufgabe erlebt sie, dass sie die Auszubildenden durch eine intensive Lebensphase begleiten und sie in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen kann.

Nach der Ausbildung am SPZ stehen sowohl im Fachbereich als auch in der Führung und Bildung vielfältige Möglichkeiten der internen Weiterentwicklung offen. Pflegefachpersonen können zum Beispiel als Pflegeexpertinnen und -experten, als Stationsleitende oder in einer Bildungsrolle Verantwortung übernehmen. Das SPZ fördert aktiv solche individuellen Laufbahnen – unter anderem mit finanziellen Beiträgen an Weiterbildungen oder Studiengängen.

(zwc/kohs)

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

# Die Brückenbauerin

**Daniela Vozza leitet die Sozial- und Peerberatung bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.**

Wenn Daniela Vozza den beruflichen Alltag mit ihrem Team beschreiben soll, dient ihr die Mission der Schweizer Paraplegiker-Gruppe als perfekte Vorlage. «Wir begleiten Menschen mit Querschnittlähmung – ein Leben lang», lautet die Antwort.

Nach dem oft viele Monate dauernden stationären Aufenthalt in der Erstrehabilitation stehen zu Hause neue Herausforderungen an – besonders in der Zeit nach der Entlassung. In dieser Phase und auch später erhalten die Betroffenen Unterstützung aus Nottwil. Zum Beispiel von Daniela Vozza, die in der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) den Bereich der Sozial- und Peerberatung leitet.

## **Sie beweist Fingerspitzengefühl**

Die 61-Jährige mit italienischen Wurzeln ist seit siebzehn Jahren auf dem Campus Nottwil als Sozialarbeiterin tätig. Sich mit Menschen auseinandersetzen, auf sie eingehen, lösungsorientiert denken und handeln: Das sagt ihr zu. Elf Jahre lang hat sie am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Patientinnen und Patienten aus allen Sprachregionen beraten, speziell jene aus der Südschweiz. Ihre Sprachkompetenz und ihr Verständnis für die südländische Mentalität schafften Vertrauen bei Betroffenen und ihren Angehörigen. Die Rolle der Brückenbauerin behielt sie, als sie im Frühling 2020 zur SPV wechselte.

Ihr Fingerspitzengefühl ist weiterhin rege gefragt. Sie vernetzt, übersetzt, informiert über das Leistungsangebot der Gruppe, hilft bei der Orientierung im Versicherungsdickicht oder beim Formulieren von Gesuchen. «Diese Aufgabe erfordert ein spezialisiertes Wissen und viel Sattelfestigkeit, speziell in versicherungstechnischen Fragen», sagt sie. Eine betroffene Familie gewinnt durch die Unterstützung ihres Teams

Zuversicht. Statt auf administrative Sorgen kann sie ihre Energie ganz auf die gesundheitlichen Themen fokussieren. «Die Extremsituation einer Querschnittlähmung löst unzählige Gedanken und Fragen aus», sagt Daniela Vozza. «Mit unserer Arbeit wollen wir beruhigend einwirken.»

**«Die Aufgabe erfordert spezifisches Wissen und Sattelfestigkeit.»**

**Daniela Vozza,  
Dipl. Sozialarbeiterin FH**

## **Der Bedarf an Beratung ist hoch**

Die SPV ist nicht nur in Nottwil engagiert. Sie stellt ihre Dienstleistungen

auch den Paraplegikerzentren in Zürich, Basel und Sion zur Verfügung. Daniela Vozza und ihr Team betreuen die Dossiers weiter, die von ihren Kolleginnen und Kollegen im stationären Bereich begonnen wurden. Für die Betroffenen hat diese Arbeit einen hohen Stellenwert. Im vergangenen Jahr bewältigte die Sozial- und Peerberatung der SPV insgesamt 1175 Kontakte.

In der Übergangsphase nach dem Austritt kommt den sechs Peerberatern des Teams eine wichtige Rolle zu. Diese selbst querschnittgelähmten Personen vermitteln den Betroffenen praxisnahes Wissen und Tipps aufgrund ihrer eigenen Erfahrung. Daniela Vozza setzt sich dafür ein, dass diese Beratungsform stärker anerkannt wird – auch als Quelle der Inspiration. Die Leiterin des Fachbereichs sagt: «Ich schätze es, die lebenslange Begleitung von Menschen mit Querschnittlähmung mitgestalten zu dürfen.» Und sie ist bereit, noch manche Brücke zu bauen. (pmb/kohs)



## Facebook

### Gabriela Stegmüller-Jerman

Der Beitrag im neuen Heft ist super. Vielleicht bekommen jetzt auch wir von einer unsichtbaren Querschnittslähmung Betroffene mal etwas mehr Verständnis.

### Chris Krieger

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und die Rega sind für mich die beiden Institutionen, bei denen es sich lohnt, dabei zu sein. Ich zahle den Betrag sehr gerne und hoffe immer, ihre Leistungen nicht selbst in Anspruch nehmen zu müssen.

### Ange Markwalder

Gut, dass es das Schweizer Paraplegiker-Zentrum gibt.

## LinkedIn

### Stephanie A. Salihovic

Die Anekdote auf Seite 34 über den SBB-Mitarbeiter, der einer Frau mit Querschnittslähmung in der Nacht geholfen hat, bescherte mir Gänsehaut. Was für eine wundervoll menschliche Geste. Mitdenken, Handeln aus Nächstenliebe und Überlegen mit Herz und Verstand.

## Instagram

### Heidi Rischgasser-Ortombina

Wir hatten kürzlich eine Führung durch das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil – sehr eindrücklich und jedem zu empfehlen. Herzlichen Dank an die Gästebegleiterin «Giordi» und das ganze Team. Ihr macht das toll und wir haben Respekt vor euch und eurer wertvollen Arbeit.

## E-Mail

Ich bedanke mich für die «Paraplegie»-Ausgabe über inkomplette Querschnittslähmung. Die Erfahrungsberichte haben mich tief bewegt. Ich lebe seit 1990 mit dieser Situation und habe mich endlich verstanden gefühlt.

### Philippe Chételat

Ihr Magazin ist immer sehr informativ und hilft mir, mich weiterzubilden. Danke für das Thema «inkomplette Querschnittslähmung». Ich arbeite im Akutspital auf der allgemeinen Medizin. Gerne mache ich bei uns auf der Abteilung einen Input über dieses Thema, um meine Kolleginnen und Kollegen zu sensibilisieren.

### Nora Poyyayil-Beck

In meinem Bekanntenkreis gibt es einige Beispiele, die zeigen, wie wichtig Eure Arbeit ist. Ich kann nie genügend sagen, wie sehr ich Eure Arbeit schätze. Vielleicht druckt Ihr mein Mail aus und hängt es an die Infotafel. Jedenfalls ein grosses Kompliment an alle Mitwirkenden. Ohne Euch wären viele Menschen ohne Perspektive und ohne Hoffnung.

### Urs Bollmann

## Altgold



Eine Spende aus dem Nachlass: Die zwei Broschen und der Ring mit Stein entstanden als Freizeitarbeiten meiner Mutter in einem Goldschmiedekurs, daher fehlt der Goldstempel. Der andere Ring ist gekennzeichnet. Das Fischli? Gekauft auf einem ausländischen Markt. Ich hoffe, dass für Sie ein kleiner Erlös möglich ist.

**U. B.**

Ich hoffe gerne, mit den beiliegenden Schmuckstücken ganz wenig dazu beitragen zu dürfen, dass Sie Ihre wunderbare Aufgabe weiterführen können.

**B. W.**

### Folgen Sie uns:



facebook.com/  
paraplegie



linkedin.com/  
company/paraplegie



tiktok.com/  
@paraplegie



youtube.com/  
ParaplegikerStiftung



instagram.com/  
paraplegie

*Die Redaktion behält sich vor,  
Zuschriften gekürzt wiederzugeben.*

## Briefe an die Stiftung

Ich bedanke mich für die grosszügige Spende an den dringend benötigten Treppenlift. Er ist für mich eine grosse Entlastung.

**Niklaus Heller,  
Schöfflisdorf ZH**

Dank Ihrer Unterstützung konnte ich mit der IV einen Elektrorollstuhl anschaffen. Er erleichtert meine Wege im Haus und im Freien enorm. Damit kann ich längere Strecken zurücklegen, was zuvor immer schwieriger wurde. Ich möchte der Schweizer Paraplegiker-Stiftung von Herzen meinen Dank aussprechen.

**Jean-Denis Villard,  
Remaufens FR**

Für den Beitrag an mein Auto (Occasion) möchte ich der Stiftung herzlich danken. Diese Hilfe bedeutet mir sehr viel und ist für meine Mobilität von grosser Bedeutung.

**Markus Anderhub,  
St. Niklausen LU**

Vielen Dank für Ihre Beteiligung an meinem Handbike. Sie machen mich damit sehr glücklich! Da ich in den letzten Monaten hohe Ausgaben betreffend meiner Tetraplegie hatte und noch einiges auf mich zukommt, lässt mich Ihre Unterstützung wieder etwas ruhiger schlafen.

**Andrea Furrer,  
Horgen ZH**

Ihre Übernahme der Kosten für den Rollstuhl meiner Mutter bedeutet unserer Familie ausserordentlich viel. Der neue Rollstuhl ist optimal auf sie abgestimmt. Sie kann wieder aktiv am Leben teilnehmen, was ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität spürbar verbessert. Es ist beruhigend, dass es die Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt, die Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zur Seite steht.

**Ida und Pasqualina Manes,  
Lengnau BE**

Wir möchten der Schweizer Paraplegiker-Stiftung von Herzen für die Anpassungen an der Wohnung danken. Dank diesen kann mein Mann weiterhin zu Hause sein.

**Verena und Thomas Müller,  
Thun BE**

## Besondere Spende



Die Familie Heini verarbeitet den Schicksalsschlag gemeinsam – begleitet durch die Beratung in Nottwil.

## Unterstützung für Angehörige

Angehörige tragen oft einen wesentlichen Teil der Last, wenn eine Person die Diagnose Querschnittslähmung erhält. Während der Erstrehabilitation werden sie durch die Sozial- und Peerberatung auf die neue Lebenssituation vorbereitet. Mit dem Austritt aus der Klinik endet diese Begleitung – obwohl gerade dann zahlreiche neue Themen auftauchen und Angehörige viele Aufgaben in der Pflege und Organisation übernehmen. Mit dem Projekt «Caregiver Support» hat die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) eine Beratungsstelle für sie geschaffen.

Bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützt die Fondazione Nina L. Kummerfeldt die SPS mit 30 000 Franken. Die Stiftung aus Ruvigliana TI setzt sich für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein. Mit ihrer Spende ermöglicht sie eine umfassende Beratung, fachliche Sicherheit und psychosoziale Unterstützung. Damit schenkt sie vielen betroffenen Familien Zuversicht und neue Perspektiven für den Weg in die Zukunft. Herzlichen Dank.

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

5.–10. Oktober, Nottwil

### **Sport- und Freizeitcamp «move on»**

Sechs Tage in die Vielfalt des Rollstuhlsports eintauchen und spannende Sportarten und Aktivitäten kennenlernen – das ist «move on». Am Anlass der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung können die Teilnehmenden ihre neue Lieblingssportart entdecken und vor Ort ausprobieren.

+ [spv.ch](http://spv.ch)

2. November, Nottwil

### **Vorsorge und Nachlassplanung**

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

+ [paraplegie.ch/vorsorge](http://paraplegie.ch/vorsorge)

20.–21. November, Nottwil

### **13. Symposium Retten und Lernen**

Wer im Rettungswesen mit Bildungsthemen zu tun hat, trifft sich zur Diskussion einer breiten Palette aktueller Fachthemen in Nottwil. Die Veranstaltung ist eine Kooperation der SIRMED mit der Höheren Fachschule für Rettungsberufe Zürich/Schutz & Rettung.

+ [sirmed.ch](http://sirmed.ch)

2. Dezember, Nottwil

### **Komplettkurs Lebensrettung**

Der BLS-AED-SRC Komplettkurs inkl. Erste Hilfe bietet eine Einführung in die grundlegenden Massnahmen der Wiederbelebung (BLS) und die Nutzung des Defibrillators (AED) gemäss den Richtlinien des Swiss Resuscitation Council (SRC). Der Kurs steht allen Interessierten offen.

+ [sirmed.ch](http://sirmed.ch)



## **Der Rowdy**

Als inkompletter Paraplegiker bewältige ich kurze Distanzen mit Wanderstöcken, wenn etwas längere Wege nötig werden, ist das Velo für mich geeigneter. In Hamburgs Fussgängerzone kam ich damit aber nicht weit. Ruppig stellten sich mir zwei Polizisten in den Weg und befahlen: «Absteigen! Zu Fuss gehen!» Nach einer langwierigen Diskussion mit vielen Erklärungen durfte ich schliesslich weiterfahren. «Aber nur im Schrittempo – nicht,

dass Sie auch noch andere Menschen verletzen!» Das Velo ist für mich ein wichtiges Hilfsmittel, wie es für andere Paraplegiker der Rollstuhl ist. Aber oft gelte ich damit als Rowdy.

Erlebt von Christof Bötschi.

Illustration: Roland Burkart.

Schicken Sie Ihr Rollstuhlerlebnis an:

+ [redaktion@paraplegie.ch](mailto: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](http://paraplegie.ch/mitglied-werden)**

#### **Adressänderungen online**

**und Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft:**  
[paraplegie.ch/service-center](http://paraplegie.ch/service-center)

Schweizer Paraplegiker-Stiftung  
Service Center  
6207 Nottwil  
T 041 939 62 62  
[sps@paraplegie.ch](mailto:sps@paraplegie.ch)

# Service aus Leidenschaft.

Eines der führenden Conference Hotels der Schweiz.

150 komfortable Hotelzimmer, davon 74 barrierefrei  
40 Veranstaltungsräume mit bis zu 600m<sup>2</sup> 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](mailto:info@hotelsempachersee.ch) [www.hotelsempachersee.ch](http://www.hotelsempachersee.ch)

**Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung**

# Tim ist für seine Freunde da.



**Jetzt  
Mitgliedschaft  
schenken**

# Und wir für ihn.

Im Rollstuhl sitzt man nie allein.  
2 Millionen Mitglieder machen sich  
für Querschnittgelähmte stark.  
Schenken Sie Ihren Liebsten eine  
Mitgliedschaft.

[paraplegie.ch/schenken](https://paraplegie.ch/schenken)



**Schweizer  
Paraplegiker  
Stiftung**