



«Vom Fördertraining bis zum Spitzensport. Danke PluSport.»

PluSport <sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

PluSport ist seit 60 Jahren das Kompetenzzentrum für Sport, Behinderung und Inklusion und fördert den Zugang zum Sport für alle.



EINE PUBLIKATION VON SMART MEDIA

MÄRZ 21

smartmedia

# FOKUS.

## UNEINGESCHRÄNKT LEBEN

Interview

# ELENA KRATTER

«Die Paralympics sind für mich eine Chance, zu zeigen, was in mir steckt.»



Lesen Sie mehr auf [www.fokus.swiss](http://www.fokus.swiss)



Helfen Sie, Schranken abzubauen!

Für ein uneingeschränktes Leben in Zürich. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Teil des Freiwilligenteams!

[www.tixi.ch](http://www.tixi.ch)





# Ist «uneingeschränkt Leben» nur ein Traum?

Im Jahr 2004 trat das Behindertengleichstellungsgesetz BehiG in Kraft. Niemand darf wegen einer Behinderung diskriminiert werden und der Staat soll Diskriminierungen abbauen. Durch die Unterschrift auf der UNO-Behindertenrechtskonvention (UNO-BRK) im April 2014 verstärkte er diese Verpflichtung. Spätestens seitdem sollte auch die Schweiz den Begriff «Inklusion» kennen. Inklusion ist das zentrale Anliegen der UNO-BRK. Dass zumindest die offizielle Schweiz nicht weiss, was «Inklusion» bedeutet, zeigt sich in der deutschen Übersetzung. Das englische «Inclusion» wird mit «Integration» falsch übersetzt.

Wo liegt der Unterschied? Wer in die Fremde zieht, soll sich in der neuen Gesellschaft integrieren. Diese Person wird zuerst einmal ausgeschlossen. Sie soll sich anpassen, also assimilieren. Durch Assimilation gibt man ein Stück weit die eigene Herkunft auf. Wenn dies gelingt, geschieht Integration. Ich vergleiche sie mit einem englischen Rasen, auf dem ein kleines Männchen mit Lupe und Nagelschere arbeitet. Erst, wenn alle Grashalme in dieselbe Richtung zeigen und gleich lang sind, es kein Unkraut mehr gibt, ist Integration erreicht. Erst jetzt sind die betreffenden Personen eingeladen, am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben zu partizipieren, sprich teilzuhaben. Und Inklusion? Dafür verwende ich das Bild der Magerwiese. Es gibt darauf viele verschiedene Pflanzen und Lebewesen, die alle miteinander in Beziehung stehen. Es gibt kein Unkraut und kein Ungeziefer. Alle Bewohner der Magerwiese sind für deren Existenz wichtig und wertvoll. Ohne Partizipation ist



“ Zu oft werden wir als Hindernis, als Störende, als finanzielles Risiko oder ganz einfach «fremdartig» gesehen.

- STEPHAN HÜSLER, PRÄSIDENT

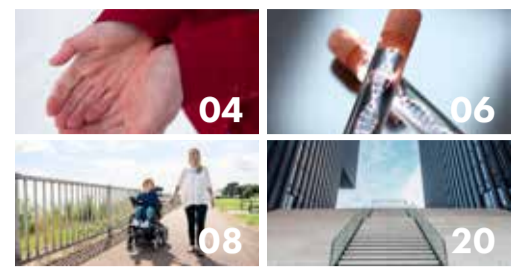
AGILE.CH DIE ORGANISATIONEN VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

eine inklusive Gesellschaft wie die Magerwiese nicht möglich. Genau dies will die UNO-BRK: dass Menschen mit Behinderungen «gleichgestellt mit anderen» am öffentlichen Leben teilhaben können.

Sind wir eine inklusive Gesellschaft? Aus der Sicht von Menschen mit Behinderungen ist diese Frage mit «Nein» zu beantworten. Zu oft werden wir als Hindernis, als Störende, als finanzielles Risiko oder ganz einfach «fremdartig» gesehen. Der öffentliche Raum ist nicht barrierefrei, private und öffentliche Dienstleistungen sind oft nicht zugänglich. Anpassungen an die Vorschriften des Behindertengleichstellungsgesetz BehiG werden als zu teuer und nicht zumutbar abgelehnt und viel zu oft durch die Gerichte verhindert. Damit stehen viele Menschen mit Behinderungen vor unüberwindlichen Hindernissen und werden systematisch vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Barrierefreiheit dient jedoch allen Menschen. Nicht zuletzt wird dadurch ein Leben in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter ermöglicht.

«Uneingeschränkt Leben» ist für viele Menschen mit Behinderungen ein Traum und wird es wohl noch lange Zeit bleiben. Wir Menschen mit Behinderungen brauchen deshalb Ihre Unterstützung! Nur wenn wir alle gemeinsam hindernisfreie Architektur, zugängliche Dienstleistungen sowie Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten fordern, werden wir diesen Traum realisieren. Es dient uns allen!

TEXT STEPHAN HÜSLER



## LESEN SIE MEHR...

- 04 Durchblutungsstörungen
- 06 Erbgutanalysen
- 08 Inklusion
- 12 Interview: Elena Kratter
- 14 Gesundheit
- 20 Behindertengleichstellung

## FOKUS UNEINGESCHRÄNKT LEBEN.

### PROJEKTLÉITUNG:

Vanessa Kobel Nordgren

### COUNTRY MANAGER:

Pascal Buck

### PRODUKTIONSLEITUNG:

Miriam Dibsda

### TEXT:

Fatima Di Pane, Kevin Meier, Lars Meier, Akvile Arlauskaité

### TITELBILD:

Tobias Lackner

### LAYOUT:

Anja Cavelli

### DISTRIBUTIONSKANAL:

Tages-Anzeiger, 19. März 2021

### DRUCKEREI:

DZZ Druckzentrum AG

### SMART MEDIA AGENCY AG

Gerbergasse 5, 8001 Zürich, Schweiz

Tel +41 44 258 86 00

info@smartmediaagency.ch

gedruckt in der schweiz



Viel Spass beim Lesen!

Vanessa Kobel Nordgren

Project Manager

## ANZEIGE

### Wir Blinden sehen anders, z. B. mit der Nase.

Obwohl Marcel Obrist mit einer Sehbehinderung lebt, steht er auf eigenen Beinen. Statt mit den Augen orientiert er sich mit allen anderen Sinnen. Damit er unabhängig seine Wege gehen kann, steht ihm der SZBLIND mit Rat und Tat zur Seite.

Selbstbestimmt unterwegs.  
Mit Hilfe Ihrer Spende:  
PK 90-1170-7. szblind.ch

**SZBLIND**  
Schweizerischer Zentralverein  
für das Blindenwesen



SPINAS CONSULTING VOICES

# Dank Zugang zur gesamten Klangumgebung wieder natürlich hören

**Die Kommunikation mit unseren Mitmenschen in Beruf, Freizeit und Familie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil und kann seinen Alltag sicher und mit hoher Lebensfreude gestalten.**

Was sind die guten Witze eines Freundes, wenn wir die Pointen nicht hören?  
Was ist das herzhaft Lachen einer Freundin, wenn wir nicht darin einstimmen können?  
Welche Freude bereitet ein Gespräch, wenn wir ihm kaum folgen können?



Eine Hörminderung bringt viele Hindernisse im Alltag mit sich. Denn Klang- und Sprachumgebungen sind dynamisch, komplex und unvorhersehbar. Das Gehirn muss jederzeit damit umgehen können. Schränkt uns eine unversorgte Hörminderung ein, dann ist das Gehirn gezwungen, das Gesagte zu erraten, die Lücken zu füllen. Denn unabhängig von unserem Hörvermögen wird unser Gehirn immer versuchen, Gehörtes zu erkennen und dem Gehörten einen Sinn zu geben.

## Aber wie funktioniert dies eigentlich?

Wenn Tonsignale das Innenohr erreichen, werden diese im Hörnerv in einen neuronalen Informationscode umgewandelt. Dieser wird vom Hörnerv durch den Hirnstamm ins Hörzentrum des Gehirns transportiert, um dem Gehörten einen Sinn zu geben. Erhält das Gehirn einen gut nutzbaren neuronalen Code, kann es selbst feststellen, was in der Umgebung passiert, und es wird in die Lage versetzt, einzuschätzen, worauf es sich konzentrieren möchte.

## Ein wichtiger Stimuli-Geber

Das BrainHearing-Konzept des Hörgeräteherstellers Oticon zeigt die Zusammenhänge zwischen Hören und Verstehen auf ganz einfache Art und Weise auf. Das Ohr ist ein wichtiger Stimuli-Geber für das Gehirn, denn wir hören mit den Ohren, aber verstehen mit dem Gehirn. Wir brauchen somit unser Gehör, um das Gehirn mit lebenswichtigen Informationen aus der Umwelt zu versorgen. Unser Gehirn macht das Wahrnehmen von Klängen und das Verstehen von Sprache erst möglich. Fehlen dem Gehirn die wichtigen Impulse, dann kann dies dazu führen, dass das Gehirn «das Hören» verlernt.

## Was, wenn das Gehirn das Hören verlernt

Unser Gehör ist ein feines und filigranes Organ. Es ist rund um die Uhr im Einsatz. Es verändert sich mit der Zeit, oft geschieht dies langsam und fast unmerklich. Lässt das Gehör nach und können die wichtigen neuronalen Codes nicht mehr ans Gehirn geliefert werden, wird das Hörzentrum weniger gereizt und gefordert, wichtige neuronale Strukturen gehen verloren. Fehlen die hohen Töne über längere Zeit, so verlernt unser Gehirn die Verarbeitung dieser Tonlagen. Die Folge ist eine Verkümmern des Hörzentrums für Hördetails, die lange Zeit nicht mehr verarbeitet wurden. Je länger diese Hörentwöhnung dauert, umso ausgeprägter sind ihre



Auswirkungen. Schnelles Handeln ist deshalb essenziell, denn je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann die Hörleistung wieder verbessert werden.

## Hörgeräte ermöglichen nicht nur das Hören, sondern halten uns geistig fit

Die Wahl des Hörsystems – und was es einem bieten kann – ist deshalb von immenser Bedeutung. Die konventionelle Hörgerätetechnologie konzentriert sich oft noch auf einen Sprecher und die Unterdrückung von Geräuschen. Dies entspricht jedoch – die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung belegen es – nicht der natürlichen Arbeitsweise des Gehirns. Was infolge zu mehr Höranstrengung, starker Ermüdung und reduzierter Gedächtnisleistung führen kann. Hat das Gehirn hingegen Zugang zur gesamten Klangumgebung, dann wird dadurch seine natürliche Arbeitsweise ideal unterstützt. Diese ganze Perspektive des natürlichen Hörens kann – es ist kaum zu glauben – aktuell nur das Hörsystem Oticon More™ bieten.

## Oticon More™ – eine sensationelle Entwicklung

Im Forschungszentrum von Oticon in Dänemark beschäftigten sich über 700 Ingenieure damit, ein Hörsystem zu entwickeln, welches die natürliche Arbeitsweise des Gehirns unterstützen und so Zugang zur gesamten Klangwelt bieten kann. Mit dem neuesten Hörgerätemodell Oticon More™ ist genau dies gelungen. Die Ingenieure haben 12 Millionen Hörsituationen analysiert und aus diesen Trainingsdatensätzen einen einzigartigen Algorithmus entwickelt. Mittels dieser Deep Neural Network-Technologie (kurz DNN genannt) kann ein optimaler neuronaler Code an das Gehirn weitergegeben werden. Und die DNN-Technologie ermöglicht es dem Hörsystem, sich sofort und automatisch auf jede Hörsituation einzustellen, ohne jegliches Eingreifen des Hörgerätenutzers, das gab es noch nie! Dadurch erhalten Hörsystemträger nicht nur vollen Zugang zu allem, was um sie herum geschieht, sondern auch einen gekonnt ausbalancierten, angenehmen Klang – präzise und viel natürlicher. Eine sensationelle Entwicklung, die ein komplett neues Hörerlebnis und vollen Hörkomfort bietet.

## Mehr Laufzeit

Die Li-Ionen-Akkus des Oticon More sind innerhalb von nur drei Stunden vollständig geladen. Sie reichen für den ganzen Tag, einschliesslich Streaming.



## Mehr Bluetooth-Verbindung

Das Bluetooth-Hörsystem bietet zudem ein einzigartiges Streaming-Erlebnis. Es ist mit allen gängigen Smartphones koppelbar (iOS und Android). Die einzige Voraussetzung: Das Smartphone muss ASHA (Audio Streaming for Hearing Aids, ab Android 10 verfügbar) unterstützen.

## Mehr Ton

Das Beste kann man aus einem Hörgerät herausholen, indem man den Ton von Fernseher, Smartphone, Musikplayer, Computer oder anderen kompatiblen Geräten direkt ins Hörsystem überträgt – genau wie bei kabellosen Kopfhörern.

## Mehr App

Mit der Oticon ON App kann man die Lautstärke regeln, zwischen den Programmen wechseln, den Batteriestatus prüfen, mit Hearing Fitness das Gehör trainieren oder das Internet nutzen. Ausserdem kann man die Übertragung von mehreren Adaptern gleichzeitig steuern und das Hörerlebnis mit dem Streaming Equalizer personalisieren.

## Mehr aus der Ferne

Mit der Oticon Remote Care App können wir eine Online-Beratung anbieten, unabhängig davon, wo Sie sich gerade befinden.



## Und was sagen die Audika-Kunden über Oticon More™?

«Hören ist sehr individuell. Jeder entscheidet für sich, was er hören möchte und was nicht. Und genau dies ist mit Oticon More™ möglich.»

Peter W. / Altdorf

«Ich habe den Klang deutlich anders wahrgenommen, viel klarer, deutlicher und natürlicher.»

Elisabeth S. / Riehen

«Uneingeschränkt hören, bedeutet für mich auf jeden Fall mehr Vitalität, mehr Lebensqualität und mehr Freude.»

Hans L. / Bern

«Was mich besonders begeistert, ist das ich an Gesprächen mit vielen Beteiligten wieder ohne Verzögerung teilhaben und mich aktiv einbringen kann, selbst bei hohem Hintergrundlärm.»

Lisa P. / Locarno

«Ich folge Klängen mit neuer Leichtigkeit und Deutlichkeit. Ich liebe die Auswahl. Auch in dem was ich hören möchte.»

Patricia M. / Lausanne

## Mehr aus dem Leben machen.

Lassen Sie sich alle Vorteile dieses neuen, sensationellen Hörgerätes durch unsere Hörsystemakustiker im Audika-Hörcenter demonstrieren. Sie werden begeistert sein – WOW-Effekt garantiert!

**Oticon More™ ist jetzt in allen Audika-Hörcentern erhältlich.**

Sie können Oticon More™ auch jederzeit in Ihrem Alltag, in Ihrer gewohnten Umgebung kostenlos und unverbindlich testen.

**Reservieren Sie noch heute einen Termin unter Tel. 0800 22 11 22.**

Die Audika-Hörsystemakustiker freuen sich auf Ihren Besuch.

Audika-Hörcenter in Ihrer Nähe: [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

**Audika**  
Ihr Experte für gutes Hören

# Das Raynaudphänomen – wenn der Körper stark auf Kälte reagiert

Wer am Raynaudphänomen leidet, reagiert übermässig stark auf Kälte.  
Dr. med. Carmen-Marina Mihai, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, erklärt.

TEXT FATIMA DI PANE

**W**er ohne Handschuhe in die Kälte geht, bekommt kalte Finger. So weit, so logisch. «Kälte oder rote Finger bei Kälteexposition ist als normale Reaktion anzusehen», sagt Dr. med. Carmen-Marina Mihai, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie. Jedoch reagieren etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung übermässig auf Kälte. Genannt wird dies das Raynaudphänomen. «In diesem Fall ist das normale physiologische Zusammenziehen der kleinen Gefässe, das den Wärmeverlust reduzieren soll, zu stark ausgeprägt», erklärt Mihai. «Meistens werden dann die Finger weiss oder blau. Selten können auch andere kälteexponierte Stellen wie die Nase, der Mundbereich und die Ohren davon betroffen sein» Vom Raynaudphänomen sind Frauen fünfmal häufiger betroffen als Männer.

## Verfärbte Finger durch verminderte Durchblutung

Das typische Symptom des Raynaudphänomens ist die anfallsweise Verfärbung der Finger. Meistens sind die Finger beider Hände symmetrisch betroffen, und zwar mit einer klaren Demarkierung zwischen der verfärbten Peripherie und der ansonsten normalfarbigen Haut. Doch warum geschieht das?

«Wie bereits erwähnt, handelt es sich beim Raynaudphänomen um eine Übertreibung der normalen Vasokonstriktion, des Zusammenziehens der kleinen Gefässe, welches die Rolle hat, den Wärmeverlust zu reduzieren», fasst Mihai zusammen. «Diese übertriebene Vasokonstriktion wird durch einen anfallsartigen Muskelkrampf der kleinen Blutgefässe hervorgebracht, wobei sich diese rasch und stark zusammenziehen und der Blutfluss zum Stillstand kommt. Meist kommt es zu Beginn durch

die verminderte Durchblutung zu einem Weisswerden der Finger, dann zu einer Blauverfärbung durch die Sauerstoffarmut im Gewebe. Am Ende tritt durch die nachfolgende vermehrte Durchblutung eine anhaltende rötliche Verfärbung auf.»

## Das primäre Raynaudphänomen

In den meisten Fällen tritt das Raynaudphänomen bei Menschen auf, die an keinen anderen Krankheiten leiden. In diesem Fall wird es «primäres Raynaudphänomen» genannt. Dieses ist meist milde und hat einen

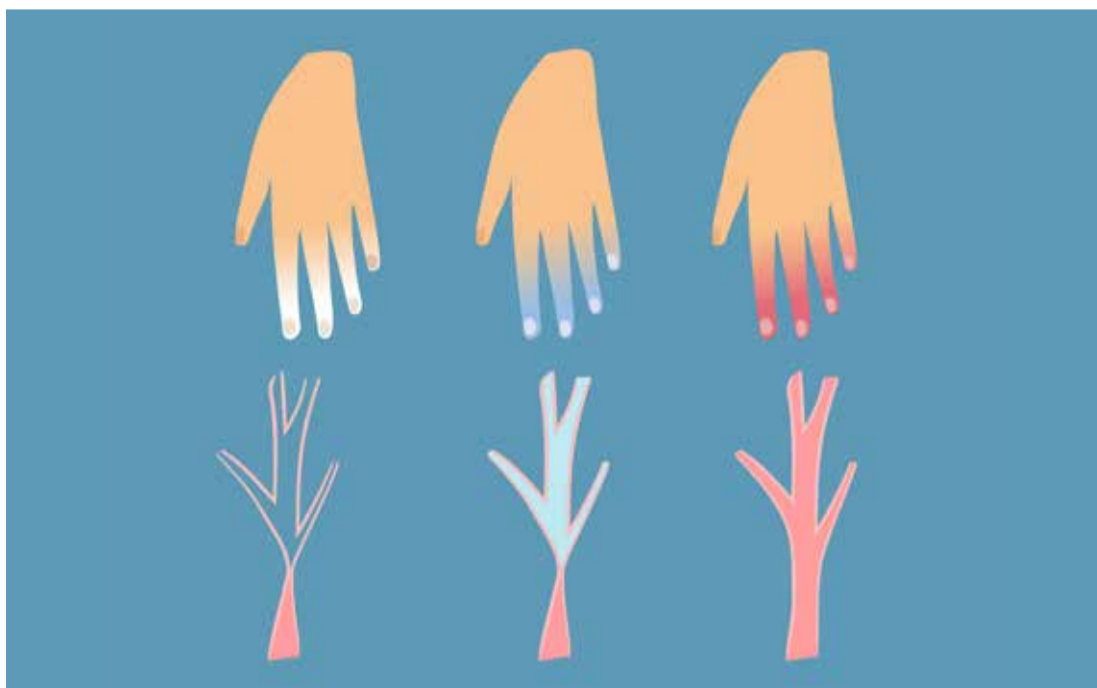
unkomplizierten Verlauf. Manche Betroffene empfinden es auch nicht als besonders störend. Andere empfinden vor allem die rötliche Phase am Ende, wenn das Blut wieder in die Gefässe schiesst, als unangenehm. Empfindungen wie Schmerzen, ein Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Stechen können auftreten. Oftmals lassen sich die Anfälle aber durch Kälteschutz durch warme Kleidung, gutes Schuhwerk und warme, bei Bedarf auch beheizte, Handschuhe effektiv verhindern. Auf das Rauchen sollte derweil strikt verzichtet werden. Nikotin fördert die Gefässverengung und verschlimmert dadurch die Situation.

## Das sekundäre Raynaudphänomen

In einem Drittel der Fälle tritt das Raynaudphänomen als Symptom einer Krankheit oder als Folge einer Toxinexposition auf. «Das Raynaudphänomen kann bei Autoimmunkrankheiten auftreten. Diese werden durch eine Störung des Immunsystems hervorgerufen, bei welcher körpereigene Zellen oder Stoffe fälschlicherweise als körperfremd oder fehlerhaft erkannt werden», führt Mihai aus. «Die häufigsten Beispiele sind die systemische Sklerose, die rheumatoide Arthritis, der systemische Lupus erythematoses oder das Sjögren-Syndrom.»

## Ursache kann in Krankheit liegen

Das Raynaudphänomen kann auch bei Krankheiten auftreten, die eine Verdickung des Blutes mit sich bringen. «Hier handelt es sich um Bluterkrankungen, in deren Rahmen Proteine entstehen, welche bei Kälte nicht mehr im Serum löslich sind und dadurch die kleinen Gefässe verstopfen können», sagt Mihai. Andere Erkrankungen, welche das Raynaudphänomen verursachen können, sind Störungen der Schilddrüsenfunktion (Hypothyreose) und Einengungen der grossen Arterien durch Cholesterinplaques (Arteriosklerose). Im letzteren Fall ist das Raynaudphänomen oft asymmetrisch und betrifft nur eine einzige Extremität, eine Hand oder einen Fuss. Bei Patient\*innen mit störendem, ausgeprägtem Raynaudphänomen können zur Behandlung gefässerweiternde Medikamente (Vasodilativa) eingesetzt werden, die der Vasokonstriktion entgegenwirken. Bei Symptomen, welche den Verdacht auf das Raynaudphänomen wecken, sollte in jedem Fall der Besuch bei einer medizinischen Fachperson folgen. «Es werden mögliche Ursachen, wie beispielsweise die bereits erwähnten Krankheiten, abgeklärt», erklärt Mihai.



ANZEIGE

**Ihre Spende  
schenkt Perspektiven!**

Schweizerische Stiftung  
für das cerebral gelähmte Kind

Spendenkonto: 80-48-4  
[www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch)

**cerebral**  
Helfen verbindet  
seit 60 Jahren!

Merci für Ihre Unterstützung

Christine Merzeder

# ALLTAG MIT SYSTEMISCHER SKLERODERMIE

«Es liegen viel Weisheit und Wissen in unserer Erfahrung im Leben mit Sklerodermie», stellt Christine Merzeder fest. «Diese wollen wir sichtbar machen, für Betroffene und für Fachpersonen.» Dafür setzt sie sich ein, seit 2019 auch als Präsidentin der Schweizerischen Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen SVS. Sie bevorzugt den präziseren Namen systemische Sklerose. Die Krankheit kann sich nämlich nicht nur im Bindegewebe der Haut, dem Derma, ausbreiten, sondern auch systemisch im Bindegewebe des ganzen Körpers.

Christine Merzeder, Präsidentin der Schweizerischen Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

## SVS: Für den Alltag mit systemischer Sklerose

Seit der Gründung der SVS vor zehn Jahren erreichten die Verantwortlichen in Pionierarbeit viel. In allen Landesteilen können sich Mitglieder in Regionalgruppen austauschen. Das ist ein wesentliches Angebot, weil die systemische Sklerose eine seltene Krankheit ist: In der Schweiz geht man von 2'500 Betroffenen aus. Mit dem Krankheitsbild sind nur wenige Fachpersonen vertraut. Es ist nicht selbstverständlich, dass Betroffene sich kennenlernen. Die Gruppen sind eine Möglichkeit, an Informationen zu kommen, einander zu unterstützen und Tipps für den Alltag zu teilen. Mitglieder der SVS beteiligen sich am Erarbeiten von Informationsmaterial über die Krankheit. Forschungsprojekte unterstützt die SVS mit Zuwendungen aus ihrem Fond. Den Wechsel im Präsidium 2019 verband der Vorstand mit einer Standortbestimmung: «Was ist wichtig für unsere Mitglieder? Was brauchen die Regionalgruppen? Was bieten wir Betroffenen, die neu die Diagnose systemische Sklerose erhalten?» Weiterhin bejahen die Mitglieder, dass die SVS Fach- und Erfahrungswissen sammelt, professionell übersetzt und veröffentlicht, die Forschung fördert und Betroffene und Fachpersonen vernetzt – auch über die Landesgrenzen hinaus.

Die Krankheit hat ganz unterschiedliche Verläufe. Sie ist noch nicht heilbar, doch für viele Symptome gibt es Therapie-Möglichkeiten. Der Umgang mit der Krankheit und eine Therapie-Planung sind komplex. «Wir sind im Kontakt mit vielen Spezialisten», sagt Christine Merzeder. Betroffene fehlt oft etwas in der Zusammenarbeit. «Im Alltag leben wir mit allen Aspekten der Krankheit; sie beeinflusst alle Lebensbereiche.» Dieses ganzheitliche Erleben steht im Kontrast zum fragmentierten Gesundheitswesen.

## Betroffene mit systemischer Sklerose: Fallmanager in eigener Sache

Bei Christine Merzeder begann die Krankheit vor zwanzig Jahren. Sie ging mit schmerzhaften Durchblutungsstörungen in den Fingern, dem Raynaud-Symptom, zum Hausarzt. Als dieser die Resultate der Abklärungen nicht telefonisch besprechen wollte, wusste sie, dass etwas nicht stimmte. So war es: Er eröffnete ihr die Diagnose Sklerodermie. «Bei vielen Betroffenen dauert es Jahre, bis die korrekte Diagnose gestellt wird. Ich bin daher sehr dankbar, dass das bei mir so schnell ging.»

Obwohl Christine Merzeder im Gesundheitswesen arbeitete, war es für sie schwierig, sich zurechtzufinden. Die Informationen über die Krankheit und ihren ungewissen Verlauf überfluteten sie. «Drei Jahre lang lebte ich wie unter einer schwarzen Wolke.» Die Diagnose war immer präsent.

Auf einer Fahrradtour stellte sie fest, dass ihre Augen nicht mehr vom Wind trüben, sondern ganz trocken waren. Das gehört zum Sicca-Syndrom, bei dem die Tränenflüssigkeit und der Speichelfluss



abnehmen. «Aha, das ist ein kleiner Abschied von einer bisher automatischen Körperfunktion», realisierte sie. Etwas später litt sie während einer Erkältung an starken Gesichtsschmerzen. Sie dachte, das sei ein Erkältungssymptom. Einige Zeit danach fragte ihr Zahnarzt: «Hattest du nicht sehr starke Schmerzen? Ein Eckzahn ist abgestorben.» Es war der entzündete Zahnnerve, der so geschmerzt hatte, nicht die Erkältung. Auch bei guter Mundhygiene erhöht nämlich der fehlende Speichel das Karies-Risiko. «Das war ein nächster kleiner Abschied von einer selbstverständlichen Körperfunktion. Ich trauerte darum.» Christine Merzeder informiert seither ihre Ärzte über die Krankheit. «Die wenigsten kennen die systemische Sklerose. Bis zum nächsten Termin lesen sie sich jeweils in das Krankheitsbild ein und geben mir ihr Wissen weiter. So machten das mein Zahnarzt und meine Gynäkologin.»

Sie fährt fort: «Je aktiver ich in eigener Sache wurde, umso mehr lichtete sich die dunkle Wolke.» Zur Behandlung ihrer Raynaud-Symptomatik entschied sie sich früh und intuitiv für Akupunktur. Damit verbesserte sich die Durchblutung der Finger. Doch ihr Therapeut war nicht zufrieden: Ihre Finger

verfärbten sich immer noch anfallartig. Für Christine Merzeder war das Erreichte aber ein Erfolg: Dank der verbesserten Durchblutung schmerzten die Finger nach diesen Anfällen viel weniger. Die Finger verfärbten sich nicht mehr kreideweiss, sondern nur noch blau. Was der Arzt als ungenügende Verbesserung bewertet, kann eine Betroffene bereits immens entlasten. «Wir Betroffenen müssen darum unsere eigenen Fallmanager werden.» Christine Merzeder trägt übrigens immer Handschuhe; sie wählt sie, farblich passend, als Accessoire zu ihrer Garderobe. «Ich bekomme oft Komplimente dafür.»

## Peer-Projekt: Betroffene beraten Betroffene

Systemische Sklerose verläuft bei jeder Person anders, und alle Betroffenen müssen ihren eigenen Weg finden. Erfahrene Betroffene können dabei helfen. Was bewährt sich im Umgang mit einem einzelnen Symptom? Wie sorgen sie in kritischen Situationen für günstige Bedingungen? Wie und mit wem reden sie über die Krankheit?

Besonders wichtig ist diese Unterstützung für Neu-Betroffene. Dazu hat die SVS aktuell

«Jeder und jede, die neu die Diagnose Systemische Sklerose erhält, soll von unserem Angebot erfahren.»

ein Projekt lanciert: «An der Generalversammlung bewilligten unsere Mitglieder den Business-Plan für ein Peer-Projekt.» Neu-Betroffene sollen System-sklerose-Erfahrene um Rat, Wegbegleitung und Tipps anfragen können. Diejenigen, die diese Beratungsaufgabe übernehmen, werden sich in zwölf Kurstagen dazu weiterbilden. Präsent sein, jemanden begleiten, unterstützen und beraten: Der Fachbegriff dafür ist «Empowerment», Ermächtigung. Die Betroffenen und ihre Angehörigen sollen für die eigenen Anliegen und Bedürfnisse einstehen können. «Wir vernetzen das Projekt mit bestehenden Angeboten. Zum Beispiel sind wir in engem Kontakt mit der Rheumaliga.»

## Netzwerk systemische Sklerose: Die Lebensqualität verbessern

Die Zeit ist günstig für Netzwerkarbeit. Viele Ärzte, medizinische Fachpersonen und Vertreter von Gesundheitsligen wollen mit Patienten und deren Angehörigen auf Augenhöhe arbeiten. Viele Patienten und Angehörige sind bereit, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Sie trauen sich zunehmend, auch das in Worte zu fassen, worüber man sonst nicht spricht. Die Auswirkungen der Krankheit auf die Sexualität ist ein solches Tabu, Probleme mit der Ausscheidung ein anderes.

«Was erstaunlicherweise in Fachkreisen kein Thema ist, sind die Möglichkeiten der plastischen Chirurgie», wundert sich Christine Merzeder am Ende unseres Gesprächs. Sie gehört zu jenen, denen man die Krankheit noch nicht ansieht. Bei vielen Betroffenen verändert nämlich die Verdickung des Bindegewebes die Gesichtszüge. Die wächserne Haut spannt über den Wangenknochen, um den Mund bilden sich viele Fältchen und er verengt sich. Christine Merzeder hofft, dass sich Fachärzte für die Wiederherstellung der vertrauten Gesichtszüge interessieren, mehr noch, begeistern mögen.

Ich bin sicher, Christine Merzeder wird auch hier etwas anstossen. Mit ihr hat die SVS eine kompetente, kreative und zielorientierte Präsidentin. «Jeder und jede, die neu die Diagnose systemische Sklerose erhält, soll von unserem Angebot erfahren.»

Ja, nach diesem Gespräch wünsche auch ich, dass Sklerodermie-Betroffene und Fachpersonen von der SVS erfahren und aus deren Wissens- und Erfahrungsschatz schöpfen können.

Dr. Annette Kindlimann

SPONSORED



### MS – DIE KRANKHEIT DER 1000 GESICHTER

Multiple Sklerose (MS) ist eine unheilbare, neurologische Erkrankung und betrifft das zentrale Nervensystem. Frauen sind doppelt so häufig von MS betroffen wie Männer.

Rund 15 000 Menschen sind in der Schweiz von MS betroffen. Bei 80 Prozent der Betroffenen zeigen sich die ersten Symptome im Alter von 20 - 40 Jahren. Auch Kinder und Jugendliche können betroffen sein. Die Ursachen sind immer noch nicht bekannt.

Bei MS-Betroffenen können vielfache Symptome und Einschränkungen einzeln oder in Kombination vorkommen. Die Schweizerische MS-Gesellschaft informiert, unterstützt, berät und begleitet MS-Betroffene sowie Angehörige und leistet finanzielle Direktzahlungen bei Härtefällen. Sie sensibilisiert die Öffentlichkeit und klärt auf über MS, damit Vorurteile gegenüber Betroffenen abnehmen.

Um unabhängig und neutral arbeiten zu können, verzichtet die Schweizerische MS-Gesellschaft auf finanzielle Beiträge aus der Pharmaindustrie und finanziert sich grösstenteils mit privaten Spenden.

[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)



# Was bringen Gentest-Kits?

Online tummelt sich eine Vielzahl an Angeboten für die Genanalyse.

**W**er auf Online-Suchmaschinen nach Gentests sucht, findet sofort eine riesige Auswahl einschlägiger Ergebnisse. Diese halten eine ganze Reihe an Versprechen bereit; man soll den Migrationsweg der Verwandtschaft nachvollziehen, die ethnische Abstammung entschlüsseln und Verwandte bis zum 13. Grad aufspüren können. Auch gesundheitliche Versprechen wie das Ermitteln der Zellgesundheit, der Telomer-Länge bis zum idealen Abnehm-Plan für die genetische Veranlagung sind mit dabei.

Der Prozess ist einfach: Man bestellt das Kit bei einem der vielen Anbieter online, macht einen Wangenabstrich oder stellt eine Speichelprobe zur Verfügung und schickt das Ganze zurück an den Anbieter. Die Ergebnisse erhält die Kundschaft in wenigen Wochen. Der Kostenpunkt unterscheidet sich von Anbieter zu Anbieter drastisch. Die Preise schwanken von einem Fünfiger bis zu mehreren hundert Franken.

### Woher komme ich?

Für den Griff zum Gentest gibt es viele Gründe. Einerseits lockt das Versprechen, mehr über die eigene Herkunft zu erfahren. Das Bedürfnis, mehr über sich selbst zu entdecken, steckt in jedem Menschen. Gewisse Individuen mögen sich die eine oder andere Erkenntnis davon versprechen, die eigene Herkunft genauestens aufgeschlüsselt zu bekommen. Laut DNA Weekly darf man diese Ergebnisse jedoch nicht für bare Münze nehmen, da dieses bloss eine Genauigkeit von zirka 90 Prozent erreicht. Die durchschnittliche Fehlerquote wird auf 1000 Fehler pro Analyse geschätzt. Einige der Testanbieter verfügen über Zugriffe auf Dokument-Datenbanken, welche eventuell passende Geburts-, Heirats- oder Todesurkunden liefern können. Wer sich jedoch erhofft, von einem Test eine erleuchtende Erfahrung über sein Selbst machen zu können, wird wohl leer ausgehen.

### Woran werde ich erkranken?

Weitere Anbieter spezialisieren sich derzeit nicht auf die Ermittlung der



Herkunft, sondern auf die genetische Veranlagung zur Entwicklung verschiedener Krankheitsbilder. Ein Teil von ihnen testet die Veranlagungen für bis zu 40 Krankheiten, darunter beispielsweise Krebs und Alzheimer. Dies soll es einem ermöglichen, mit gewissen Anpassungen des Lebensstils das Risiko zu senken sowie auf betreffende Symptome schon frühzeitig zu achten. Sind solche Tests sinnvoll? «Dies hängt ganz davon, was für eine Erbgutanalyse durchgeführt wird. Im medizinischen Bereich gibt es viele sehr aussagekräftige Tests», sagt Anita Rauch, Professorin für Medizinische Genetik. «Insbesondere im Online-Bereich werden aber oft eher einfache Tests angeboten, deren Aussagekraft sehr beschränkt ist und sogar in die falsche Richtung weisen kann.»

### Die psychische Belastung

Es ist zwar durchaus korrekt, dass einige Menschen ein erhöhtes Risiko mit sich tragen, gewisse Krankheiten zu entwickeln, dieses ist jedoch oftmals nur leicht erhöht. Dem psychisch labilen Menschen, dem ein erhöhtes Risiko zu Morbus Crohn mitgeteilt wird und infolgedessen beim kleinsten

Bauchschmerz eine Panikattacke bekommt, ist gesundheitlich mit diesem Wissen auch nicht geholfen.

«Studien zu dieser Thematik zeigen, dass zwar anfangs für alle eine grosse Belastung entstehen kann, dann aber unter fachkundiger ärztlicher Beratung dies in der Regel bald überwunden wird», sagt Anita Rauch zu den psychischen Folgen eines Testergebnisses. Ein ausgeglichener Mensch wird mit derselben Veranlagung vielleicht Anpassungen im Alltag vornehmen und als Konsequenz eventuell tatsächlich ein gesünderes Leben führen. Beides ist möglich.

### Familienanamnese

Wenn es darum geht, Veranlagungen zu gewissen Krankheiten zu ermitteln, ist der Blick in die Familiengeschichte hilfreich. Wenn Herzkrankheiten, bestimmte Krebsarten oder Immundefekte in der Familie verbreitet sind, macht in diesem Falle auch ein Blick auf die eigene Gesundheit, eventuell mit ärztlicher Begleitung, Sinn. Bei vielen der häufigen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes hängt es aber grösstenteils mit Umwelteinflüssen und dem Lebensstil zusammen ob

sie sich entwickeln und manchmal ist es auch schlichtweg Pech.

Gentests, welche versprechen, den besten Ernährungsplan, die beste Sportart oder gar den genetisch passenden Partner zu finden, werden in der Medizin belächelt.

### Die Sache mit den Daten

Was den Datenschutz betrifft, sind Gentest-Kits mit Vorsicht zu geniessen. «Der Datenschutz in den USA ist bekanntlich nicht mit dem in Europa zu vergleichen», sagt Anita Rauch. «Ob jemandem daraus Schaden entstehen kann, hängt von unseren gesellschaftlichen Vorgaben ab.» In den USA führte die Datenbank eines populären Gentest-Anbieters zur Aufklärung eines Mordfalles aus den 1980er-Jahren. Daraufhin wurden kritische Stimmen laut, was die Datenschutzbedenken von Gentest-Kits angehen.

Laut biorespect tangiert das Schweizer Datenschutzgesetz genetische Daten nur oberflächlich. Dies dürfte sich mit der Revision 2022 jedoch ändern.

TEXT SMA

## BRANDREPORT SCHWEIZERISCHE DYSTONIE-GESELLSCHAFT (SDG)

# Neue Webseite für Dystonie-Betroffene und deren Angehörige

Die Schweizerische Dystonie-Gesellschaft (SDG) setzt sich für die Interessenvertretung der Dystonie-Patienten in der Schweiz ein und hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffene sowie die Öffentlichkeit, Ärzteschaft und Versicherungen über die Dystonie aufzuklären.

**M**it der neuen Patientenwebseite [dystonie-info.ch](http://dystonie-info.ch), die im Februar 2021 veröffentlicht wurde, kommt die SDG ihrem Ziel ein gutes Stück näher. Die Webseite wurde für Betroffene mit Dystonien und deren Angehörige in der Schweiz erstellt. Sie soll nicht nur über die Dystonie-Erkrankung sowie deren unterschiedliche Formen, Diagnoseerstellung und Behandlungsmöglichkeiten informieren, sondern auch Betroffenen dabei helfen, Dystonie-Spezialisten in ihrer Umgebung zu finden.

Viele Dystonie-Patienten können an zahlreichen Aktivitäten des Lebens nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr teilnehmen. Dazu kann neben Freizeitaktivitäten auch gehören, dass sie ihren Beruf oder ihre Ausbildung nicht mehr wie gewohnt ausüben können. Oft gehen diese Einschränkungen mit einem sozialen Rückzug und einem verminderten Selbstwertgefühl und dadurch mit einer erheblich verringerten Lebensqualität einher. Nicht selten können sich hieraus auch psychische Erkrankungen, wie Depressionen oder Angst, entwickeln. Ein enger Austausch mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Ärzten kann dabei helfen, Mut zu schöpfen, den Weg zurück in den gewohnten Alltag zu finden und das Leben mit einer Dystonie zu meistern.



### Persönlicher Einblick

Unter «Patientengeschichten» erzählen Schweizer Betroffene aus ihrem Leben und geben in bewegenden Videos einen Einblick in die Höhen und Tiefen, die das Leben mit dieser Bewegungsstörung mit sich bringt. Mit ihren eigenen Erfahrungen schildern sie auch, was ihnen am meisten dabei geholfen hat, die täglichen Herausforderungen mit der Dystonie zu überwinden. Jasmin zum Beispiel lebt seit ihrem 20. Lebensjahr mit zervikaler Dystonie. Nach der Diagnose zog sie sich erst zurück, hatte Selbstzweifel und fand sich nicht mehr schön. Besonders störte sie das ständige Zittern, das sie durch den Alltag begleitet. Doch heute hat Jasmin für

sich einen Weg gefunden, mit ihrer Dystonie umzugehen. Jasmin möchte mit ihrer Geschichte zeigen, dass es möglich ist, es sehr weit nach oben zu schaffen, selbst wenn man von weit unten kommt.

### Symptomlinderung möglich

Des Weiteren bietet die neue Webseite detaillierte Informationen über die verschiedenen Dystonieformen, die Diagnoseerstellung von Hausarzt und Neurologen und die unterschiedlichen Therapieoptionen, die bei der Behandlung von Dystonien zur Verfügung stehen. Der Neurologe nimmt bei der Diagnose und Therapie eine zentrale Rolle ein, da er die einzelnen Krankheitsbilder der Dystonie erkennen und auch überprüfen kann, ob es sich tatsächlich um eine Dystonie handelt und nicht um eine andere neurologische Erkrankung. Er koordiniert auch die anschliessende Therapie, sobald die Diagnose gestellt ist. Neurologen, Physiotherapeuten sowie Patientenorganisationen stehen Dystonie-Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. Durch die ständige Weiterentwicklung und Erforschung moderner Therapieverfahren und deren Anwendung ist die Dystonie, wenn auch nicht heilbar, inzwischen gut behandelbar. Durch

diverse Behandlungsmöglichkeiten können die Symptome so gelindert und der Leidensdruck so weit reduziert werden, dass Betroffene ihren Alltagsaktivitäten wieder leichter nachgehen und weite Teile ihrer Lebensqualität zurückgewinnen können. Mit der Expertensuche auf der neuen Webseite werden Betroffene dabei unterstützt, genau die Neurologen in ihrer Umgebung zu finden, die auch auf die Dystonie-Behandlung spezialisiert sind und den Patienten entsprechend richtig diagnostizieren und anschliessend behandeln können.

Die Schweizerische Dystonie-Gesellschaft freut sich sehr über die neue Webseite und möchte sich herzlich bei den Patientinnen und Patienten bedanken, die durch ihre Videos der Öffentlichkeit einen Einblick in ihr bewegendes Leben mit ihrer Erkrankung gewähren.

### Kontakt & Info

Hanspeter Itchner, Präsident,  
[hanspeter.itschner@dystonie.ch](mailto:hanspeter.itschner@dystonie.ch)  
[www.dystonie.ch](http://www.dystonie.ch)



Neue Webseite:



# Helfer

Für Pflegende und Gepflegte.

z. Bsp.  
**Lima Plus  
mit Ellbogen-  
tasten**

Intimpflege mit Wasser: [www.closomat.ch/spitex](http://www.closomat.ch/spitex)

Ihr Kontakt: Tel. 044 866 86 91, E-Mail: [chiara.dindo@closomat.ch](mailto:chiara.dindo@closomat.ch)

**closomat**

DAS ORIGINAL SEIT 1957

SAHB HILFSMITTELBERATUNG FÜR BEHINDERTE BRANDREPORT

## Damit Menschen mobil und selbstständig bleiben

Ein Unfall, eine Erkrankung oder angeborene körperliche Beeinträchtigungen: Immer wieder kommen Menschen in Situationen, in denen sie auf Hilfsmittel angewiesen sind.



### Fachstelle für Hilfsmittel

Die SAHB ist ein Kompetenzzentrum für Hilfsmittel und an acht Standorten in der Schweiz vertreten. Sie verhilft Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit zu optimaler Mobilität und berät sie kompetent in allen Fragen des hindernisfreien Wohnens und selbstständigen Lebens. Die SAHB erfüllt damit einen Leistungsauftrag des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV). Die Stärke der SAHB liegt in der unabhängigen Beratung ohne Verkauf.

Die SAHB arbeitet im Auftrag der Kostenträger (Invaliden- und andere Versicherungen) und erstellt fachtechnische Beurteilungen unter Berücksichtigung der gesetzlichen Grundlagen.

**V**iele Menschen – ob jung oder alt – sind in ihrem Alltag auf Hilfsmittel angewiesen. Dank den Hilfsmitteln bleiben sie selbstständig und mobil und können vielfach weiterhin im gewohnten Umfeld wohnen.

### Aus dem Leben gegriffen

Remo (38) hat bei einem schweren Autounfall seinen rechten Unterschenkel verloren. Daher benötigt er einen Rollstuhl. Remo stellt einen Antrag auf Hilfsmittel zur Mobilität und hindernisfreiem Wohnen bei der Invalidenversicherung (IV). Diese erteilt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte (SAHB) den Auftrag, eine fachtechnische Beurteilung vorzunehmen. Es ist Aufgabe der SAHB, die Abklärung im Sinne der IV durchzuführen. Das heisst, dass das Hilfsmittel oder die Lösung einfach, zweckmässig und wirtschaftlich sein soll.

### Hilfsmittel ebnen den Weg

In Remos Fall unterstützt ihn die SAHB beim Abklären seiner Wohn- und Arbeitssituation. Vor Ort prüfen Fachleute, ob die Wohnung – das heisst vom Zugang über die Küche bis zum Badezimmer – auf seine Bedürfnisse anpassbar ist.

Der Zugang zum Haus führt über eine Stufe. Remo benötigt dafür eine einfache mobile Rampe. Die Küche ist sehr modern ausgestattet. Einzig die Oberschränke sind zu hoch. Zusammen mit einem Küchenbauer klären die Fachleute der SAHB die Möglichkeiten ab, um die Schränke zugänglich zu machen. Der Küchenfachmann baut beim Oberschrank eine Art Lift ein, sodass sich die Regale per Knopfdruck senken lassen. Im Badezimmer baut ein Sanitärfacharbeiter eine schwellenlose Dusche mit einem Duschsitz ein.

Da Remo mit der Prothese kurze Strecken gehen kann und hauptsächlich einer sitzenden Tätigkeit nachgeht,

benötigt er am Arbeitsplatz keinen Rollstuhl. In Absprache mit dem Hauseigentümer darf ein Treppensitzlift eingebaut werden. Damit überwindet Remo die Treppe am Arbeitsplatz. Für seinen Arbeitsweg nutzt Remo den öffentlichen Verkehr. Den Rollstuhl hat er aus dem IV-Depot erhalten. Die SAHB bewirtschaftet die Depots im Auftrag der Invalidenversicherung.

### Wer zahlt?

Remo steht mitten im Berufsleben. Somit werden in der Regel die notwendigen Kosten für Hilfsmittel, Wohnungsanpassungen oder Autoumbauten von der

IV übernommen, sofern sie den gesetzlichen Grundlagen entsprechen. Anders sieht es aus, wenn eine betroffene Person bereits das ordentliche Rentenalter erreicht hat oder eine Rente vorbezieht. In diesem Fall sind die Leistungen durch die IV beziehungsweise AHV eingeschränkt.

### Einzigartige Ausstellung

Mit der Exma Vision führt die SAHB in Oensingen eine umfassende Ausstellung. Auf einer Fläche von über 1000 Quadratmetern können Besucherinnen und Besucher mehr als 700 Produkte des Fachhandels besichtigen, ausprobieren und sich kompetent beraten lassen. Es gibt Hilfsmittel für die Mobilität, im Wohnbereich, Treppenlifte, hindernisfreie Badezimmer, Liegen und Transfer, Arbeitsplatz, Therapie und Freizeit sowie elektronische Hilfen.

Wer einen Umbau des Badezimmers plant, kann auf ein besonderes Erlebnis zählen. In der Exma Vision befindet sich ein verstellbares Badezimmer. Dort wird gezeigt, ob Wünsche auch realisierbar sind.

### SAHB Ausstellung Exma Vision

Dünnerstrasse 32  
4702 Oensingen  
T +41 62 388 20 20  
[exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch)  
[www.exma.ch](http://www.exma.ch)

Öffnungszeiten Exma Vision: Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr.

Bitte vereinbaren Sie für Ihren Besuch einen Termin.



**SAHB**  
Wir finden Lösungen

SPONSORED



### EINE SCHUTZMASKE MIT BOTSCHAFT

Abstand halten und das Tragen einer Schutzmaske vermeiden Ansteckungen. Für Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit ist das Einhalten eines Abstands jedoch schwierig bis unmöglich. Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZBLIND hat in Kooperation mit den Schweizer Textilunternehmen Schoeller Textil AG und Forster Rohner AG deshalb eine Schutzmaske mit Aufdruck entworfen. Die Maske zeigt zwei Menschen, einer davon mit weissem Stock. Zwischen den Menschen markiert ein Pfeil 1,5 Meter Abstand.

Der Aufdruck richtet folgende Bitte an die Mitmenschen: «Ich bin sehbehindert, bitte helfen Sie mir, den Abstand von 1,5 Metern zu anderen Menschen einzuhalten. Danke.»

Die Maske unterstützt sehbehinderte Menschen in der Kommunikation mit ihrer Umwelt. «Manchmal ist es anstrengend, immer von sich aus etwas zur Sehbehinderung und dem Abstand sagen zu müssen. Die Maske kann hier in manchen Situationen für sich sprechen», erhofft sich Dora B.

Die wiederverwendbaren und waschbaren Stoffmasken wurden hinsichtlich Schadstoffen, Komfort und Schutz umfassend geprüft und dürfen das Testex-Label tragen. Das Testex-Label steht für die Sicherheit einer geprüften Maske. Es bietet die Sicherheit eines Schutzes auf Basis der Empfehlungen der Swiss National Covid-19 Science Task Force.

Dank der grosszügigen Unterstützung der beiden Hersteller-Unternehmen werden zunächst 2500 Stück an Menschen mit Sehbehinderung gratis abgegeben.

[www.szblind.ch/maske](http://www.szblind.ch/maske)

# Hindernisfreiheit bedeutet mehr als eine Rampe für Rollstühle

Das Recht auf Gleichberechtigung durchdringt nicht nur die Gesellschaft, sondern auch die Politik und Wirtschaft. Eine Auseinandersetzung, wie es um die Inklusion von Menschen mit Behinderungen steht und warum sie für alle wichtig ist.

Im Jahr 2006 wurde das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, auch Behindertenrechtskonvention BRK genannt, von der Organisation der Vereinten Nationen verabschiedet. Es war das erste internationale Übereinkommen dieser Art. Die Schweiz ratifizierte die BRK 2014 und sie trat noch im selben Jahr in Kraft. Damit hat sich die Schweiz dazu verpflichtet, Menschen mit einer Behinderung vor Diskriminierung zu schützen und deren Inklusion und Gleichstellung in allen Belangen der Gesellschaft zu fördern. Das Prinzip der Inklusion anstelle von Integration stellt einen Paradigmenwechsel dar, indem Menschen nicht mehr kategorisch behandelt werden, sondern als Teil der menschlichen Vielfalt verstanden und miteinbezogen werden. Architekt Joe A. Manser der Schweizer Fachstelle für hindernisfreie Architektur veranschaulicht den Stand der Gleichstellung am Beispiel der Infrastruktur.

### Die BRK und deren Umsetzung

Wie bei solchen Übereinkommen üblich, handelt es sich bei der BRK um einen Katalog mit Zielvorgaben. Die Umsetzung, wie diese Zielvorgaben erfüllt werden sollen, ist nicht in der BRK selbst geregelt. Denn die rechtliche Beurteilung internationaler Abkommen wird aufgrund grosser Unterschiede in Rahmenbedingungen und Rechtssystemen den individuellen Staaten überlassen. Laut Manser ist das einer der Gründe, weshalb die Schweiz das Übereinkommen erst acht Jahre später unterschrieb: «Die Schweiz zögerte, weil sie erst sicherstellen wollte, dass die enthaltenen Punkte auch in der Realität umsetzbar sind.» Nichtsdestotrotz hat sich die Schweiz zur Inklusion von Menschen mit Behinderungen bekannt und ist somit verpflichtet die Umsetzung im Detail zu klären.

«In Bezug auf die Rechte von Menschen mit Behinderungen hat sich effektiv etwas



getan. Die Bewusstseinsbildung und die Diskussion über das Thema wurden in Bewegung gebracht», stellt Manser fest. Beispielsweise hat der Kanton Zürich eine Stelle geschaffen mit dem Auftrag, die Umsetzung der BRK zu beobachten und zu fördern. In diesem Sinne entfaltet sie ihre Wirkung. In der Schweiz gab es aber schon zuvor Etappensiege für die Gleichstellung.

### Ein langer Weg zur Gleichstellung

Der Paradigmenwechsel hin zur Inklusion hat derweil in der Schweiz schon vor der BRK begonnen. 2004 trat das Behindertengleichstellungsgesetz BehiG in Kraft, welches festschreibt, dass die Rahmenbedingungen eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtern sollen. Grosses Augenmerk schenkt dieses Bundesgesetz vor allem dem Bau und dem öffentlichen Verkehr. Die BRK hat der Intention des gleichwertigen Lebens nochmals einen Schub gegeben, die Umsetzung hapert aber noch.

### Die hindernisfreie Architektur

Im Gegensatz zur Bildung, sind die Anforderungen in der Architektur und Infrastruktur einfacher umzusetzen. Die Normen SIA 521 500 und SN 640 075 regeln Immobilien- respektive Strassenbau und

funktionieren im Grundsatz nach dem Prinzip der Inklusion. Zu beachten ist – wie immer in der Architektur – dass die Funktion der Bauten die Form mitbestimmt. Manser sagt, man müsse zwischen öffentlich zugänglichen Bauten, Wohnbauten und Bauten mit Arbeitsplatz differenzieren. Ein gängiges Missverständnis ist, dass man öffentlich zugängliche Bauten mit öffentlichen Gebäuden gleichstellt. Jedoch sind alle Gebäude mit Publikumsverkehr mit der BehiG gemeint. Denn in der Schweiz regelt die Norm nicht wann, sondern wie hindernisfrei gebaut werden muss.

Bei Bauten mit Publikumsverkehr gilt das Prinzip der Inklusion vollständig. Jeder Mensch mit Behinderungen muss sich in solchen Gebäuden zurechtfinden können. «Teil des inklusiven Konzeptes ist beispielsweise das Zwei-Sinne-Prinzip: Die Kommunikation findet immer auf zwei Ebenen statt», erläutert Manser. In einem Vorlesungssaal könnte das bedeuten, dass Gesagtes simultan auch auf Bildschirmen erscheint. Gehörlose können so lesend folgen, während Menschen mit Sehbehinderungen weiterhin zuhören können. Dieses Prinzip lässt sich ebenso in anderen baulichen Eigenschaften integrieren.

### Nicht nur für Menschen mit Behinderungen

Beim Wohnungsbau greift das BehiG ab acht Einheiten und ist weniger detailliert als bei öffentlich zugänglichen Gebäuden. Ziel ist, dass Wohnbauten hindernisfrei besuchbar sind. «Die Wohnung selbst muss nicht perfekt sein, sondern vielmehr das Potenzial für Anpassungen haben», führt Manser aus. Nur einen Teil der Wohnungen hindernisfrei zu gestalten erbe keinen Sinn, da man kaum weiss, welche Wohnungen von wem bewohnt sein werden. Mit einem anpassbaren Wohnungsbau erübrigt sich dieses Problem und der Wohnungsmarkt wird gleichzeitig inklusiver.

Das ist insofern wichtig, dass die hindernisfreie Architektur nicht nur die Inklusion von Menschen mit einer Behinderung ermöglicht. Aufgrund der überalternden Bevölkerung drängen sich diese Themen ohnehin in den Vordergrund. Die Bevölkerung wird immer älter, möchte aber gleichzeitig mobil bleiben. Es ist unerheblich, ob die Normen sich an Menschen mit Behinderungen orientieren, davon profitieren wird die gesamte Bevölkerung.

### Bereits am Ziel?

Was die Regelungen anbelangt, ist Manser zuversichtlich: «Das Glas ist mindestens zu Dreivierteln voll, aber der Grad der Umsetzung ist kantonal sehr unterschiedlich.» Die Vorgaben für eine inklusive Zukunft sind also gegeben. «Dennoch muss man noch weiter daran arbeiten, damit die Gleichstellung gewährleistet wird», warnt Manser. Das Thema erfährt noch nicht den Stellenwert, den es haben müsste. Damit das Bewusstsein und der Wille für eine vollumfängliche Inklusion vergrössert werden, darf man nicht nachlässig werden. Das würde riskieren, dass die wenigen Fortschritte verloren gehen könnten.

TEXT KEVIN MEIER

## BRANDREPORT GOTTARDO-LED

# Mit dem richtigen Licht unbehelligt den Alltag geniessen

Natürlicherweise nimmt das Sehvermögen mit fortschreitendem Alter ab. Trotzdem kann man mit den richtigen Massnahmen weiterhin das Leben geniessen. Herr Müller erzählt «Fokus» im Gespräch, wie es ihm erging und weshalb er immer noch unbeschwert die Zeitung lesen kann.

### Herr Müller, welche Probleme haben Ihren Alltag erschwert?

Mit zunehmendem Alter verminderte sich mein Sehvermögen. Zudem besteht eine Hornhautverkrümmung und ich hatte auch schon eine Graustar-Operation.

Durch die schlechte Sehschärfe konnte ich kaum noch Zeitung lesen. Eine Tischlampe, die ich mal gekauft habe, half ein wenig, aber es reichte nicht aus. Weil diese nicht den ganzen Raum, sondern nur den Tisch erhellte, nützte sie nicht viel für meinen Alltag.

### Was hat Ihren Alltag schlussendlich doch noch erleichtert?

Meiner Familie blieben die Sehprobleme natürlich nicht verborgen. Mein Sohn erzählte mir dann von der gottardo-Stehleuchte. Anfangs war ich skeptisch, trotzdem hat er eines Tages die Leuchte probierhalber vorbeigebracht.

### Und haben Sie die Leuchte behalten?

Ja, der Fall war für mich am ersten Tag schon klar. Mit der neuen Stehlampe war das ganze Wohnzimmer hell,

aber angenehm – nicht so grelles Kunstlicht. Der Unterschied war enorm! Ich konnte damit drinnen gleich gut sehen und lesen wie draussen im Tageslicht. Also habe ich die Stehleuchte behalten. Die gebe ich nicht mehr her!

### Welchen Unterschied erkennen Sie zwischen der Stehleuchte und der Tischlampe?

Die Tischleuchte erhellt nur den Tisch. Der Rest der Wohnung erscheint dadurch noch dunkler, als er eigentlich ist. Im Gegensatz dazu erleuchtet die gottardo den ganzen Raum, da sie auch noch oben Licht abgibt.

So entsteht eine angenehm gleichmässige Beleuchtung über die Decke und Wände. Ich kann in diesem Licht sogar wieder auf dem Sofa sitzen und lesen!

### Wie gestaltet sich der Umgang mit der gottardo Serie H?

Einerseits kann man sie einfach hinstellen, in die Steckdose einstecken und hat sofort Licht. Man muss keine Löcher in die Wände bohren und kann die Leuchte mit wenig Aufwand umplatzieren. Andererseits ist ein

Bewegungssensor integriert. Der ist grandios! Wenn ich ins Zimmer komme, schaltet die Leuchte automatisch das Licht an. Wenn ich den Raum verlasse, schaltet sie nach ein paar Minuten automatisch aus. Wenn ich also die Fernbedienung verlegt habe, ist das nicht so schlimm (*lacht*).

### Würden Sie die gottardo-Leuchte weiterempfehlen?

Auf jeden Fall! Wegen ihr kann ich wieder mühelos die Zeitung lesen. Genug Licht ist wichtig, um gesund zu bleiben. Zudem ist die gottardo auch ein Schweizer Produkt, das gefällt mir sehr.

Weiterführende Informationen:  
[gottardo-led.swiss](http://gottardo-led.swiss)

**gottardo**  
swiss LED lighting







# Leuchtende Kinderaugen am Zugersee

Acht Regionen in der Deutschschweiz reden und denken viel nach über Nähe und Distanz – aber die Bezugspflege steht ausser Frage. Irène Truffer Herzig, Geschäftsführerin der gemeinnützigen Stiftung Kifa Schweiz, spricht über die Zukunft der Pflege, Entlastungsangebote, Grenzverletzungen und den Kifa-Geist.

TEXT SMA

## Frau Truffer Herzig, weshalb braucht es eine auf Kinder spezialisierte Spitex?

Kinder haben andere Bedürfnisse als Erwachsene. Auch Erwachsene schätzen es, wenn immer die gleiche Person sie pflegt. Aber für Kinder ist die sogenannte Bezugspflege umso wichtiger. Denn: Kinder sind sehr stark angewiesen auf ein und dieselben Bezugspersonen.

## Was bedeutet Bezugspflege?

Die Kifa-Pflegefachpersonen sind ein fester Bestandteil der Familie. Es pflegt die gleiche Person, bei intensiverer Pflegebedürftigkeit ein ganzes Team. Das Kind erhält eine individuelle und gut abgestimmte Pflege. Diese Art der Pflege schafft Vertrauen und es entsteht eine Verbindung. Durch sie erhält die Pflegefachperson ein grösseres Wissen über das Kind. Das wirkt sich positiv auf die Pflegesituation aus. Die enge Beziehung erhöht die Zufriedenheit auf beiden Seiten.

## Welche Dienstleistung bietet die Kifa an?

Wir pflegen schwer pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene direkt in den Familien und übernehmen die Pflege an 365 Tagen zu jeder Tages- oder Nachtzeit. Unsere Mitarbeitenden pflegen Säuglinge, Kinder und Jugendliche in ihrem gewohnten Umfeld – manchmal bis ans Lebensende. Unsere Pflegefachpersonen kommen nach einem Spitalaufenthalt, bei akuten Erkrankungen oder nach Unfällen zu den Familien nach Hause. Das tun wir in gesamthaft 15 Kantonen in der Deutschschweiz.

## Wie unterscheidet sich die Kifa von anderen Kinderspitex-Diensten?

Ergänzend zur Pflege stellen wir Entlastungsangebote bereit. Dazu gehört auch die bei unseren Familien beliebte Ferienwoche. Einmal im Jahr fahren einige Kinder mit ihren Pflegenden an den Zugersee. Nebst der täglichen Pflege und individuellen Therapien unternehmen sie dort Ausflüge. Sie spielen, bräteln und lachen zusammen. Das Erlebnis sorgt für strahlende Kinderaugen. Gleichzeitig bedeutet die Teilnahme eines Kindes an der Ferienwoche für die Familie, dass sie sich eine Auszeit vom Pflegealltag gönnen kann.

«Musik wirkt» nennt sich unsere ambulante Musiktherapie. Davon profitieren beispielsweise Kinder im Wachkoma. Je nach Diagnose kann diese Therapie den Verlauf einer chronischen Krankheit verbessern.

## Offerieren sie noch mehr Entlastung?

Ja, mit Kitaplus. Kitaplus ist ein Programm, welches Rahmenbedingungen schafft, damit auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen die regulären Kindertagesstätten besuchen können. Kitaplus fördert die Integration und Inklusion von Kindern mit besonderen Bedürfnissen im Vorschulalter, entlastet deren Eltern und verbessert die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Der Besuch

einer wohnortnahen Kita soll für alle Kinder möglich sein – mit oder ohne Behinderung. Kitaplus bietet durch den gemeinsamen Besuch einer Kita allen Kindern die gleichen Erlebnis- und Erfahrungschancen.

Ein weiteres Angebot heisst «Zeit schenken». Unsere Pflegefachperson betreut das pflegebedürftige Kind. Währenddessen kann die Familie mit dessen Geschwistern Zeit verbringen. So stehen die Geschwister auch einmal im Mittelpunkt.

## Welche Entlastung existiert im finanziellen Bereich?

Wir leisten Soforthilfe. Das bedeutet: Wir ermöglichen Pflegeeinsätze, bevor die Kostengutsprache der IV oder der Krankenkasse da ist. Unser Soforthilfe-Fonds deckt diese Kosten. Dann existiert noch der Pflegekosten-Zuschuss. Da die IV, Krankenkassen, Kantone und Gemeinden nur einen Teil der Pflegevollkosten übernehmen, wird der Rest via Pflegekosten-Zuschuss gedeckt. Die Entlastungsangebote finanzieren wir dank Spenden.

## Wie stellen Sie die Qualität der Pflege sicher?

Die Regionalleitungen sind für ihre Teams verantwortlich und führen die Mitarbeitenden. Sie übernehmen die Qualitätskontrolle und setzen das Qualitätsmanagement-System um. Dabei müssen sie sich an die Richtlinien der Kifa halten. Alle Pflegeaufträge werden ärztlich begutachtet. Dazu unterliegen wir den Kontrollsystemen der verschiedenen Kantone. Auch Krankenkassen und IV machen Stichproben.

## Wie beugen Sie Grenzverletzungen und sexuellem Missbrauch vor?

Glücklicherweise hatten wir noch nie einen solchen Fall. Wir begleiten die Arbeit der Pflegenden und beziehen die Familien mit ein. An den Teamsitzungen

thematisieren wir Nähe und Distanz immer wieder. Das ist sehr wichtig. Wir sensibilisieren die Pflegenden für diese Themen und fördern den offenen Umgang damit. Auch im Rahmen der Fachtagungen sprechen wir darüber. Bei diesen Tagungen nehmen alle Regionen der Deutschschweiz teil. Während der Pandemie führen wir die Gespräche via Zoom durch.

## Wie finanziert sich die Stiftung?

Sie finanziert sich durch die Einnahmen von der Pflege und durch Spenden. Die Stiftung Kifa Schweiz ist auf Spenden und Legate angewiesen. Nur so kann sie die Pflege leisten und die Entlastungsangebote aufrechterhalten.

## Ist die Stiftung Zewo-zertifiziert? Wie viele Prozent fliessen von jedem Spendenfranken in die Pflege der Kinder und Unterstützung der Eltern?

Ja, die Stiftung ist Zewo-zertifiziert. Wir geben von jedem Spendenfranken drei Prozent fürs Fundraising aus. 18 Prozent benötigen wir für den administrativen Aufwand. Den administrativen Aufwand optimieren wir laufend, damit wir in Zukunft noch mehr Geld weitergeben können.

## Finden Sie genügend qualifiziertes Personal?

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt ist auch für uns schwierig. Die Situation ist jedoch einigermaßen tragbar. Es melden sich bei uns oft Pflegefachpersonen, die bewusst diese speziell sinnstiftende Aufgabe suchen. Ein Vorteil ist sicher auch die Teilzeitarbeit. Nach Möglichkeit passen wir uns an die Einsatz-Wünsche der Pflegenden an. Häufig finden wir auch jemanden auf Empfehlung.

## Verlangen Sie einen Strafregisterauszug?

Wir stellen nur Mitarbeitende mit einem Strafregisterauszug ein. Das ist für die Qualität wichtig, gibt

Sicherheit und bietet eine gute Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

## Wie engagiert sich die Kifa politisch?

Wir setzen uns für faire Rahmenbedingungen ein. Diese sind für eine private Non-Profit Spitex teilweise sehr schwierig. Wir engagieren uns auch für die Rechte der Eltern und bringen uns in politische Prozesse ein. Das tun wir zusammen mit Partnerinnen und Partnern. Kantone und Gemeinden subventionieren die öffentlichen Organisationen nach wie vor besser. Da besteht noch Handlungsbedarf.

## Was ist für Sie als Geschäftsführerin der Kifa relevant?

Ein grosses Anliegen ist, dass wir den Stiftungszweck umsetzen und die Familien entlasten. Der kleine Sohn der Stiftungsgründerin ist stationär gepflegt worden, weil es noch keine Kinderspitex gab. Die ganze Familie litt unter der Trennung. Damit dieses Schicksal anderen Familien erspart bleibt, gründete sie die Stiftung.

Für mich ist zudem sehr wichtig, dass die Mitarbeitenden gerne für die Kifa arbeiten. Sie sollen Familie und Beruf unter einen Hut bringen. Wir gehen auf unsere Mitarbeitenden ein. Das nennen wir den Kifa-Geist.

## Wie sehen Sie die Zukunft der Pflege?

Schwierig. Hoffentlich wollen in Zukunft wieder mehr Menschen etwas Gutes für andere Menschen tun und helfen. Es wäre schön, wenn wieder mehr junge Leute eine pflegerische Berufsausbildung wählen. Leider ist der Pflegeberuf immer akademischer geworden. Zum Glück wirkt die Grundbildung Fachfrau/-mann Gesundheit FaGe EFZ diesem Trend entgegen und kann wieder mehr Schulabgänger für den Pflegeberuf begeistern. In Japan sind Pflegeroboter im Einsatz. Ob das eine Lösung ist, bezweifle ich. Bei unseren Kunden ist dies sicher keine Option.

## Wie sehen Sie als Geschäftsführerin die Zukunft der Kifa?

Unsere Dienstleistungen sind gefragt. Wir erhalten bei Kundenbefragungen durchwegs positive Rückmeldungen. Bei all unseren Überlegungen, wie wir unsere Angebote weiter ausbauen können, stellen wir immer die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen ins Zentrum.

Die Pflegenden schätzen sehr, dass sie in Teilpensen arbeiten und die Möglichkeit der Eins-zu-eins-Betreuung damit verbinden können. Das werden wir auf jeden Fall beibehalten. Eines der Ziele ist, dass die Mitarbeitenden gesund sind und bleiben. Damit sie ihre Aufgabe in allen Belangen kompetent ausführen können.

Weitere Informationen unter [www.stiftung-kifa.ch](http://www.stiftung-kifa.ch)



# «Der Tiefschlaf wird erwiesenermassen verlängert»

Zahlreiche Innovationen haben in den letzten Jahren den Matratzen- und Bettwarenmarkt bereichert. Eine davon ist Technogel. Technogel sorgt für eine optimale Wärmeregulierung des Körpers – und verlängert dadurch erwiesenermassen die Tiefschlafphasen.

Der menschliche Körper folgt den sogenannten zirkadianen Rhythmen, der inneren Uhr. Das bedeutet: Wenn in der Nacht der Stoffwechsel herunterfährt, muss der Körper die überschüssige Wärme loswerden, die durch den vorher produzierten Stoffwechsel generiert wurde. Durch die Wärmeabgabe verringert der Körper seine Kerntemperatur. Während des Schlafes gibt er circa 2160 Kilojoule Wärme bzw. Energie ab. Damit Körper und Geist in der Nacht zur Entspannung kommen, brauchen sie einen ruhigen, tiefen Schlaf. Dieser wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Ein wichtiger Beitrag dazu leisten die richtige Matratze und das passende Kissen. Sie sorgen dafür, dass der Mensch in den Tiefschlafphasen, die am meisten für die Erholung in der Nacht verantwortlich

Dank der Regulierung der Körperwärme kann die Tiefschlafphase um bis zu 15 Prozent verlängert werden, wie Studien der Universitäten Turin und Basel belegen.



**Sandro Ercoli**  
Technogel-Verkaufsleitung  
Deutschschweiz

## Optimale Druckentlastung

Auf der ergonomischen Ebene unterstützt Technogel den zonenbezogenen Aufbau einer Matratze. «Technogel bietet einen Mehrwert zur ergonomisch hochwertigen Matratze und wirkt zusätzlich durch eine optimale Druckentlastung», erklärt Sandro Ercoli. Je nach Matratzenmodell ist die Technogel-Auflage zwischen 1,7 und 2,2 Zentimeter dick. «Die Menge des

Gels bestimmt, wie viel Wärme gespeichert und abgeleitet werden kann», sagt Sandro Ercoli. Im Unternehmen in Goldau werden die Technogel-Platten und der ergonomisch geformte Schweizer Schaumstoffunterbau zusammengeführt und zum Top-Schlafprodukt verarbeitet. Innerhalb von drei Tagen wird eine bestellte Matratze in Handarbeit gefertigt und an den Kunden ausgeliefert. Auch bei den Kissen wirkt sich Technogel, mit seinen klimaregulierenden Eigenschaften, positiv auf das menschliche Schlafverhalten aus. Dabei gibt es spezielle Kissen für Seiten-, Rücken- und Bauchschläfer. Das Modell «Anatomic» beispielsweise stützt den Nacken und wirkt unterstützend gegen Muskelverspannungen im Hals-, Rücken- und Schulterbereich.

## In Brutkästen im Einsatz

Was steckt hinter Technogel? Es ist ein dichtes Material – vergleichbar mit Wasser – und weist eine Dichte von circa tausend Kilogramm pro Kubikmeter auf. «Somit unterscheidet es sich von anderen Materialien wie flexiblem Schaum, Latex oder Memory-Schaum, die Luft enthalten», informiert Sandro Ercoli. Hergestellt wird Technogel aus Polyurethan ohne Weichmacher. Technogel ist Oeko-Tex-100-zertifiziert. Das bedeutet, dass Technogel unter anderem auch in der Medizinaltechnik in Brutkästen von Frühgeborenen zum Einsatz kommt.

## Spezialisierte Fachhandel

Die Matratzen und Kissen von Technogel sind kein Massenprodukt, sondern verlangen nach einer kompetenten Beratung. «Deshalb arbeiten wir nur mit spezialisierten Fachhändlern zusammen, die hinter dem



## Hauptvorteile im Herzen der Matratzen und Kissen

### Längere Tiefschlafphasen

Eine ausgeglichene Körpertemperatur während der Nacht dank Technogel ergibt einen längeren Tiefschlaf. Das haben klinische Tests erwiesen.

### Ergonomische Unterstützung

Technogel verformt sich graduell in alle Richtungen mit der Stützwirkung eines Feststoffs. Das Fazit: perfekte Verbindung von Komfort und ergonomischer Unterstützung.



sind, bequem durchschlafen kann, ohne immer wieder aus dem Tiefschlaf gerissen zu werden – zum Beispiel weil er schwitzt, fröstelt oder unbequem liegt.

## Für mehr Tiefschlafphasen

Mit der Innovation von Technogel, weiterentwickelt durch den Firmengründer Massimo Losio, steht ein Material zur Verfügung, das dem Körper hilft, überschüssige Wärme abzuleiten. Dadurch wird die Körpertemperatur geregelt. «Dies bedeutet nicht, dass Technogel ein kaltes Material ist, sondern dass es den Punkt, an dem die Matratze den Level der Körpertemperatur erreicht, bis zu sechs bis zehn Stunden hinauszögert», erklärt Sandro Ercoli, Technogel-Verkaufsleiter der Deutschschweiz. Die Firma Bawi-Tex AG aus Goldau führte Technogel vor zehn Jahren in der Schweiz ein.



Produkt stehen, den Mehrwert erkennen und die Philosophie von Technogel mit Enthusiasmus leben», betont Sandro Ercoli.

## Regionale Technogel-Partner

- Bawi-Tex Schlafcenter | Adliswil
- Betten-Studio Kneubühler | Uster
- Bettenhaus Bettina | Therwil
- Bettenwelt | Brugg
- Brem | wohnen & einrichten | Frick
- GM-Möbel | Ebikon
- Gutschlafen.ch | Wildegg
- himmlisch-träumen.ch | Würenlingen
- idormo | schlafen|wohnen | Aarburg
- Schlafcenter Neuenkirch | Neuenkirch
- Sleep Center | St. Gallen
- Robert Ruoss & Co. | Schübelbach
- Wasserbett & Schlafcenter | Birsfelden
- Wasserbett- und Schlafcenter | Chur
- Wendt Schlafen | Winterthur

[www.technogel.ch](http://www.technogel.ch)

ANZEIGE

**Technogel®**  
Sleeping

## Innovative Technik für mehr Tiefschlaf!

Technogel verbessert die Druckentlastung beim Liegen und hilft bei der korrekten Ausrichtung der Wirbelsäule. Technogel ist die perfekte Verbindung aus Komfort und ergonomischer Unterstützung.

[www.technogel.ch](http://www.technogel.ch)



«Ich arbeite aus Überzeugung mit den Produkten von Technogel.»  
Patrick Bettler, Bawitex-Schlafcenter, Adliswil

Macht Ihr Leben komfortabel.  
Erleben Sie den Unterschied Tag für Tag.

## Kissen

Ein gutes Kissen ist nicht nur einfach Zubehör. Unsere Kopfkissen unterstützen mit ihrer Schicht aus patentiertem Technogel die Thermoregulierung des Körpers und passen sich perfekt der Kopfform an.



Individuelle Unterstützung



## Matratzen

Das TV-Magazin «Galileo» beschrieb sie als «Wundermatratzen». So weit würden wir nicht gehen. Aber Technogel-Matratzen haben spezielle Eigenschaften, die eine gesunde Nachtruhe fördern. Technogel – man muss es fühlen!



Von Natur und Design aus temperaturregulierend



**BAWITEX**  
Schlafcenter



Technogel  
Komfort Wochen  
Sparen Sie jetzt  
Fr. 200.-\*

# Eine Sportkarriere trotz Beeinträchtigung

Die Stiftung Denk an mich und das Förderprogramm PluSport ermöglichen vielen Athleten und Athletinnen mit Beeinträchtigungen, eine sportliche Karriere zu verfolgen.

Eine Behinderung kann viele Vorhaben erschweren, so auch eine sportliche Karriere. Jedoch können dank der Unterstützung der Stiftung Denk an mich sowie der Förderung durch PluSport Athletinnen und Athleten mit Beeinträchtigungen ihre sportliche Karriere verfolgen, so auch Gaël Suhner und Romy Tschopp. Ohne diese Unterstützung wären beide aus dem regulären Sport weggefallen.

## Von den Ski zum Snowboard

«Ich habe sozusagen einen halben Arm, einfach mit drei Fingern dran», beschreibt uns Gaël Suhner seine Behinderung. Der 13-jährige Sportler kam mit einer Fehlbildung am rechten Arm auf die Welt. Anfänglich trieb er mit der Hilfe seiner Eltern regulären Sport. Doch je grösser Gaël wurde, desto mehr wirkte sich die Beeinträchtigung auf seine sportlichen Aktivitäten aus. Als beim Skifahren die Stöcke ins Spiel kamen, die ihm die Ausübung des Sports erschwerten, wechselte er zum Snowboarden. Dort fand er seine Leidenschaft und mit der Zeit auch den Weg zu den Sportverbänden.

## Mehr Selbstwertgefühl durch den Sport

Seit rund einem Jahr trainiert er mit PluSport, dem Dachverband für Behindertensport in der Schweiz, wo er auch integrativ gefördert wird. «Dort lerne ich, wie ich mit meiner Hand snowboarden kann», erklärt uns Gaël. Im Parasport gehe es um die Freude, auf integrative Art mit Gleichgesinnten zusammen zu sein. Sein Vater Thomas Suhner betont: «Durchs Snowboarden hat Gaël viel mehr Selbstbewusstsein gewonnen. Deshalb wollen wir ihn darin auch fördern, weil das seinem Selbstwertgefühl guttut.» Um ihren Sohn in seiner sportlichen Karriere zu unterstützen, zog seine Familie vor zehn Jahren von Deutschland in die Schweiz und



Gaël und Romy trainieren hart für eine Medaille an den Paralympischen Spielen.

liess sich im Kanton St. Gallen nieder. Sie wollten möglichst nah an einer Piste sein.

## Ein Topathlet

Heute trainiert der 13-Jährige regelmässig mit PluSport, wo er zu den Topathleten zählt. «Gaël ist ein aufgestellter junger Athlet, der topmotiviert ist und uns allen Freude bereitet», schwärmt sein Trainer Silvan Hofer von PluSport. «Er ist das Nesthäkchen im Team und nie um einen guten Spruch oder Witz verlegen.» Der Trainer verrät uns auch, dass Gaël zu den grossen Hoffnungsträgern für die erstmalige Teilnahme des Schweizer Para-Snowboard Teams an den Paralympischen Spielen gehört.

## Trotz Querschnittlähmung auf der Piste

Auch die 27-jährige Snowboarderin Romy Tschopp profitiert in ihrer sportlichen Karriere von der Unterstützung

der Stiftung Denk an mich. Die Athletin kam mit einem offenen Rücken auf die Welt (Spina Bifida), was eine inkomplette Querschnittlähmung bedeutet und weshalb sie grösstenteils im Rollstuhl sitzt. Sie fährt jedoch stehend Snowboard. Dies ist möglich, weil sie nicht von Geburt an auf einen Rollstuhl angewiesen war. Sie konnte laufen und lernte so auch Snowboard zu fahren.

## Grosses Ziel Paralympics

Romy blieb lange im regulären Sport aktiv. Eines Tages brachte sie ihre Physiotherapeutin auf die Idee, in den Behindertensport zu wechseln. So meldete sie sich beim Dachverband für Behindertensport und schnupperte rein. Und ihr gefiel das Training so gut, dass sie gleich blieb. Heute trainiert sie regelmässig, um sich auf die Teilnahme am Europacup und Weltcup vorzubereiten.

Auch die Paralympischen Winterspiele sind ihr grosses Ziel. «Romy ist unser aufgehender Stern», erzählt uns ihr Trainer Silvan Hofer. «Sie denkt immer positiv und ist stets voll motiviert. Sie ist zudem sehr wissenshungrig und einfach ein Mensch, den man gemhaben muss.»

## Attraktiv für Sponsoren

Trainer Silvan Hofer wünscht sich, dass unsere Gesellschaft und auch Sponsoren Menschen mit Behinderungen, wie Gaël und Romy, die Leistungssport aktiv betreiben möchten, besser unterstützen. «Denn Sport tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch förderlich für den Geist. Und es ist für das ganze Umfeld etwas, worum man kämpfen kann und das Freude bereitet», erklärt er. Romys grosser Wunsch ist, dass sie andere Menschen, auch solche mit Einschränkungen dazu ermutigen kann, Neues auszuprobieren und dass sie dabei vielleicht auch positiv überrascht werden. So wie sie vor

zwei bis drei Jahren positiv überrascht war, als sie zum ersten Mal Para-Snowboard fuhr.

Ein tieferer Einblick in die Lebensgeschichten von Gaël und Romy ist zu finden unter [denkanmich.ch/parasnowboard](http://denkanmich.ch/parasnowboard).



## Über die Stiftung Denk an mich

Die Stiftung Denk an mich unterstützt Ferien und Freizeitaktivitäten von Menschen mit Behinderungen, die in finanziell benachteiligten Verhältnissen leben und sich die Mehrkosten für Ferien und Freizeitaktivitäten nicht leisten können. Als Solidaritätsstiftung des Schweizer Radio und Fernsehens SRF setzt sie sich seit über 50 Jahren für die gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ein.

Was 1968 als befristete Aktion ins Leben gerufen wurde, ist heute eine engagierte Stiftung mit einer klaren Mission: die Barrieren für Menschen mit Behinderungen überwinden – in den Köpfen, in der Gesellschaft und in der Schweiz.

[denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)



ANZEIGE

## Damit auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen und ihre Familien am Spass des Lebens teilhaben können!

### Wir pflegen mit Qualität, Kompetenz und Herz.

Die Kinderspitex bietet unkomplizierte und unbürokratische Soforthilfe in der Pflege von schwerkranken, beeinträchtigten oder sterbenden Kindern an. Die Kosten werden durch die Stiftung und Spenden gedeckt. Ihre Spende ist für die Kinder überlebenswichtig, da leider viele zwingend benötigten Leistungen weder von Krankenkassen, Invalidenversicherung noch von Gemeinden oder Kantonen finanziert werden.

Für jedes Kind steht ein mit den Eltern sorgfältig zusammengestelltes Team zur Verfügung, um optimal auf die individuelle Situation und persönlichen Bedürfnisse eingehen zu können. Neben der medizinisch, therapeutischen Pflege bieten wir auch psychopädiatrische Pflege an. Zudem sind die Pflegefachpersonen speziell auf Kinderpflege und in Palliative Care geschult.

Kinder, die besondere Pflege brauchen, stellen Eltern, Geschwister und Umfeld vor hohe physische und psychische Herausforderungen. Wir unterstützen Sie – Zuhause, im Heim und in der Schule. Die Kosten dafür werden übernommen. Die Joël Kinderspitex pflegt Säuglinge, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Rücksicht auf alle Bedürfnisse im Umfeld der Familie. Melten Sie sich unverbindlich. Wir beraten Sie gerne und helfen schnell und unbürokratisch.

Stiftung Joël

**Kinderspitex** | hilft schnell und unkompliziert

Stiftung Joël Kinderspitex Schweiz  
Gönhardweg 6, 5000 Aarau  
[info@joel-kinderspitex.ch](mailto:info@joel-kinderspitex.ch)  
[www.joel-kinderspitex.ch](http://www.joel-kinderspitex.ch)

**Spenden:** Bank Linth LLB AG  
8730 Uznach - CH85 0873 1555 0307 4200 2



## «Handicap sagen nur jene, die sich nicht trauen, das Wort «Behinderung» auszusprechen»

Ihr amputierter rechter Unterschenkel hält Elena Kratter nicht davon ab, ein uneingeschränktes Leben zu führen – ganz im Gegenteil: Nach ihrer Karriere als Skirennfahrerin startet die 24-Jährige jetzt in der Leichtathletik durch. Im Interview erzählt die Parasporthlerin von den Hintergründen dieser sportlichen Neuorientierung und hält fest, was sich in unserer Gesellschaft in Sachen Inklusion noch ändern müsste.

INTERVIEW LARS MEIER BILD URS SIGG

**Frau Elena Kratter, bereits kurz nach Ihrer Geburt musste Ihr rechter Unterschenkel amputiert werden, da Sie als Frühgeburt einen schwachen Herz-Kreislauf hatten. Wie haben Sie Ihre Kindheit erlebt?**

Ich bin ganz normal mit meinen Geschwistern aufgewachsen und habe nie gefühlt, dass etwas an mir anders ist. Klar musste meine Prothese immer wieder ausgewechselt werden, wenn ich gewachsen bin. Da ich eine eineiige Zwillingsschwester habe, hat man jeweils geschaut, wann sie zu krabbeln und später zu laufen anfing und anhand dessen den Zeitpunkt meiner ersten Prothese bestimmt.

**Wie oft muss so eine Prothese ausgewechselt werden?**

Das hängt von mehreren Faktoren ab. Die Abnutzung spielt beispielsweise eine zentrale Rolle. Als ich ein Kind war, habe ich sie etwa draussen beim Spielen sehr stark beansprucht, dann ist sie relativ schnell kaputtgegangen. Ja, ich habe sie in der Tat sehr stark beansprucht, doch dafür ist sie ja da (*schmunzelt*). Ein weiterer Faktor ist die Form; beispielsweise, wenn die Prothese zu klein wird, weil man sich im Wachstum befindet. Kurz: Wenn der Stumpf nicht mehr in die Prothese passt, muss etwas unternommen werden.

**Wie sah der Beginn Ihrer Karriere als Sportlerin aus?**

Ich habe damals im Skisport, konkret im Ski Alpin, begonnen und bin da quasi «reingerutscht». So habe ich an einem von PluSport Behindertensport Schweiz angebotenen Stützpunktraining teilgenommen. Physiotherapeuten und speziell ausgebildete Skilehrer haben mich dabei unterstützt, besser Ski zu fahren, um mit meinen Geschwistern auf Augenhöhe zu sein. Das hat mir viel Spass gemacht. Bald standen schon die ersten Wettkämpfe vor der Tür; eins hat zum anderen geführt.

**Sie sind gelernte Orthopädietechnikerin und beschäftigen sich so auch beruflich mit Prothesen. Welche Rolle hat Ihr Hintergrund bei der Wahl dieses Berufes gespielt?**

Eine sehr grosse! Bereits als Kind war ich oft in der Werkstatt dabei und habe miterlebt, wie meine eigenen Prothesen repariert und angepasst wurden. Ich erinnere mich, wie ich oft auf die Werkbank gesetzt wurde und man mir alles im Detail gezeigt hat. Deshalb wusste ich bereits früh, was ich später einmal werden möchte. Es kam eigentlich gar nichts anderes für mich in Frage. Die

Vorstellung, eines Tages meine eigenen Prothesen selbstständig reparieren und auswechseln zu können, hat mich bereits damals dazu motiviert. Es ist mir zudem wichtig, Erfahrungen weitergeben zu können – nicht nur Kindern, die so aufwachsen, sondern auch Eltern, die vielleicht nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Denn im Grund der Dinge ist der Prozess nichts Spezielles, sondern etwas ganz Normales.

**Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?**

Bei mir waren es in erster Linie Verletzungen, die zu Rückschlägen geführt haben. Und die erste Verletzung trifft einen immer am härtesten. Am Anfang weiss man nicht wirklich, wie es weitergehen soll und wird. Doch man findet immer eine Lösung, und dann gibt es einen anderen Weg, den man gehen kann. Letzten Endes wird man stärker als zuvor. Das war bei jeder meiner Verletzungen der Fall. Auch wenn es Zeit braucht: Man muss Geduld haben und eben diesen neuen Weg einschlagen.

**Wie haben Sie Ihre Zeit als Skisportlerin in Erinnerung?**

Die ganze Skizeit ist mir sehr gut in Erinnerung geblieben. Gesamthaft waren es acht Jahre, in denen ich mit dem Swiss Paralympic Ski Team unterwegs war und Europa- und Weltcups fahren durfte. Es war eine sehr schöne Zeit!

**2021 finden voraussichtlich die Paralympischen Sommerspiele in Tokio statt – ein Ziel, worauf auch Sie hinarbeiten. Was bedeuten Ihnen die Paralympics?**

Ich schätze es enorm, dass ich das Privileg habe, auf die Paralympics hinarbeiten zu können – sie sind nicht nur ein riesengrosses Ziel von mir, sondern zugleich auch eine Chance, zu zeigen, was in mir steckt.

**Wie kam es, dass Sie vom Skisport in die Leichtathletik gewechselt haben?**

2018 habe ich eine Sportprothese bekommen, sodass ich mich im Training im Sommer noch besser auf den Skisport vorbereiten konnte. Es hat mir grosse Freude gemacht, wieder laufen zu können und koordinative Übungen haben mir den Umgang mit der Sportprothese enorm erleichtert. Zu Beginn war die Sportprothese also nur Mittel zum Zweck. Zu jener Zeit haben sich jedoch meine Verletzungen im Skifahren gehäuft. Bei der Weltmeisterschaft 2019 hatte ich mein ganzes linkes Knie verletzt. Da war mir klar: Skifahren auf Weltcupniveau

wird wohl in Zukunft nicht mehr möglich sein. In der Rehapphase habe ich dann begonnen, viel zu laufen, weil es praktisch das Einzige war, was ich schmerztechnisch aushalten konnte. Auch in die Leichtathletik bin ich folglich sozusagen «reingerutscht». Denn auch sonst habe ich jedes Jahr an der Ottobock Running Clinic teilgenommen. Ottobock ist ein Unternehmen, das unter anderem Prothesenpassteile herstellt, und jeweils einmal pro Jahr ein Trainingswochenende anbietet. In dieser sogenannten Running Clinic, zusammen organisiert mit PluSport, lernen und trainieren Menschen mit einer Beinamputation das Gehen und Rennen mit Prothesen. Geleitet wird das Ganze vom mehrfachen Paralympics-Sieger Heinrich Popow. Im Grund der Dinge hätte es mich schon damals immer wieder gereizt, umzusteigen. Doch ich wusste: Ski und Leichtathletik zusammen – das wird zu viel. Doch als dann der Zeitpunkt kam, als es mit Skifahren nicht mehr ging, habe ich es einfach versucht, und es ist ja auch sehr gut gekommen.

**Vermissen Sie das Skifahren?**

Ja, schon – ich vermisse die Berge und Pisten. Genauso wie das Unterwegssein im Team und dass man von Ort zu Ort reist. Denn über die Jahre bilden sich natürlich auch Freundschaften mit Athleten aus anderen Nationen. Das ist in der Leichtathletik ein wenig anders: Hier hat man einfach seine Bahn – egal, wo auf der Welt man ist (*schmunzelt*).

**Im Umgang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung existieren viele Umschreibungen – Behinderung und Handicap sind nur zwei davon. Wie sehen Sie das? Welche Begriffe sollte man verwenden?**

Lieber Behinderung – Handicap sagen nur jene, die sich nicht trauen, das Wort «Behinderung» auszusprechen (*lacht*). Es ist einfach ein künstliches Wort, finde ich. Denn eine Behinderung ist ja nichts Negatives. Das sehe übrigens nicht nur ich so; viele Leute, die ich kenne, sehen das auch so.

**Haben Sie das Gefühl, sich aufgrund Ihrer Beeinträchtigung mehr beweisen zu müssen als andere? Wenn ja, wie und wo macht sich das bemerkbar?**

(*überlegt kurz*) Ich denke, ich möchte eher mir selber jeweils beweisen, dass ich etwas kann. Aber das hat weniger mit meiner Behinderung zu tun. Das liegt vielmehr an meinem Charakter; ich bin ein sehr ehrgeiziger Mensch. Doch natürlich stellt es eine Herausforderung dar, wenn

ich bestimmte Dinge nicht so machen kann wie andere und ich eine eigene Lösung finden muss, sodass es dennoch funktioniert. Es macht mir sogar Spass, diese Herausforderungen anzunehmen und zu meistern!

**Wo steht in Ihren Augen unsere Gesellschaft, wenn es um die Inklusion von Menschen mit Behinderung geht? Was müsste sich noch ändern?**

Das Bewusstsein dafür, dass es viele verschiedene Behinderungen gibt, müsste in meinen Augen noch gestärkt werden. Die Gesellschaft sieht zurzeit eher noch den Rollstuhlfahrer als den stereotypen Behinderten, doch es gibt noch viele andere Behinderungen, weit mehr als das Offensichtliche. Trage ich beispielsweise lange Hosen, bekommt auch niemand von meiner Prothese etwas mit. Man sollte mit offenen Augen durch die Welt gehen und einander helfen, wo Hilfe benötigt wird. Denn nur weil jemand keine Behinderung hat, heisst das nicht automatisch, dass diese Person keine Hilfe benötigt!

**Was möchten Sie Menschen mit und ohne Behinderung mit auf den Weg geben?**

Man sollte an seine Ziele und Träume glauben und dafür kämpfen – egal, wie schwer es am Anfang auch aussehen mag. Man sollte seine Ziele und Träume nie aus den Augen verlieren.

**Was macht für Sie ein uneingeschränktes Leben aus?**

Dass ich alles machen kann, was ich mir vornehme oder machen möchte. Dass ich mich nicht begrenzen lasse durch etwaige Gegebenheiten und Voraussetzungen und dass ich immer einen Weg finde. Denn es gibt für alles eine Lösung – es ist nur der Wille des Menschen und nicht die Prothese, die das Limit setzt!

**Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich raten?**

Sei mutig und selbstbewusst – und sei stolz, auf das, was du machst und kannst. Zweifle nicht an dir und glaube an deine Stärken!

**Welche Ziele setzen Sie sich für die Zukunft?**

Ein grosses Ziel 2021 sind sicher die Paralympischen Spiele in Tokio; ich möchte dort ein gutes Resultat erzielen. Des Weiteren möchte ich meine Ausbildung abschliessen. Zurzeit absolviere ich die Maturitätsschule für Erwachsene. Später möchte ich Biomechanik studieren, um zur Forschung in der Prothetik von Kniegelenken beizutragen.

# Wenn die Anforderungen des Alltags zum Albtraum werden

Dass Krebspatienten während einer anstrengenden Therapie müde sind, erscheint ganz normal. Oft leiden Betroffenen aber unter einer ausgeprägten chronischen, langandauernden Form der Erschöpfung. Die sogenannte Fatigue ist gefürchtet, die Einschränkung oft gross. Doch es gibt Möglichkeiten, ihren Einfluss auf den Lebensalltag zu reduzieren.

**K**rebsbedingte Fatigue hat mit Müdigkeit im herkömmlichen Sinne wenig zu tun. Man fühlt sich kraft- und antriebslos, müde und erschöpft, das Bedürfnis nach Schlaf- und Ruhe nimmt überhand. Gibt man sich diesem hin, findet man trotz Müdigkeit nicht in den Schlaf. Die Erschöpfung kann sich ohne Vorwarnung zeigen oder schleichend einsetzen. Sie kommt manchmal selbst dann, wenn man sich körperlich und geistig überhaupt nicht angestrengt hat.

Nicht alle Krebspatientinnen und -patienten leiden unter solch ausgeprägten Erschöpfungszuständen. Jene, die es trifft, belasten die Symptome sehr. Manche haben Mühe, sich zu konzentrieren, komplizierte Gedanken durchzudenken oder einem Gespräch länger zu folgen. Andere fühlen sich reizbar, nervös, interesselos, bedrückt, traurig. Dritte belastet vor allem die körperliche Schwäche.

Der bisherige Forschungsstand legt den Schluss nahe, dass es hierfür nicht den einen Auslöser gibt, sondern verschiedene Ursachen zusammenkommen. Entsprechend müssen Massnahmen, die Betroffenen helfen sollen, an deren individueller Situation ausgerichtet sein. Im ambulanten Onko-Reha-Programm der Krebsliga Zürich, das es seit 2019 im Kanton gibt, werden Betroffene dabei unterstützt, ihren Alltag wieder bewältigen zu können. Die Sport- und Bewegungstherapie, die Ernährungsberatung, Entspannungstherapie und die spezialisierte Psychotherapie sind dabei wichtige Säulen.

**EMS – Lernen, mit seiner Energie zu haushalten**  
Neu ist auch die Ergotherapie integriert. Rahel Ecklin, Ergotherapeutin der Krebsliga Zürich bietet seit 2020

eine «Energiemanagement-Schulung» (EMS) an, ein strukturiertes Gruppenprogramm, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern hilft, das eigene Verhalten zu verändern. Sie erklärt: «Betroffene lernen, wie sie die Auswirkungen der Fatigue für sich besser analysieren können. Gemeinsam schauen wir uns Schritt für Schritt die täglichen Routinen und Aktivitäten an, um dann Energiesparstrategien zu entwickeln».

Für den Alltag kann das bedeuten, Bewegungen energieschonender auszuführen oder einen Wochenplan zu erstellen, der Tätigkeiten, aber auch Pausen, festhält. «Es geht darum, mit der Energie, die man hat, zu haushalten und so die Auswirkungen der Fatigue zu reduzieren», sagt Rahel Ecklin. Die Kosten werden übrigens von der Grundversicherung übernommen.



**krebsliga zürich**

#### Mehr Infos

Nächste Schulung: 4. Mai – 8. Juni,  
Dienstags 15.30-17 Uhr.  
Anmeldungen: Telefon 044 388 55 20,  
zentrum@krebsligazuerich.ch

[www.krebsligazuerich.ch/ems](http://www.krebsligazuerich.ch/ems)  
[www.krebsligazuerich.ch/onko-reha](http://www.krebsligazuerich.ch/onko-reha)



ANZEIGE

## FinnComfort Der Schuh zum Wohlfühlen

### Schmerzende Füsse?

Möchten Sie wieder schmerzfrei Ihrem Hobby nachgehen, den Urlaub geniessen oder bei der Arbeit aufs Ganze gehen können? In jedem FinnComfort Schuh finden Sie eine anatomische Bettung, die den Fuss stützt. Brauchen Sie mehr Unterstützung, kann der Fachmann Ihnen eine individuelle Einlage in Ihren FinnComfort Schuh einsetzen.

Wir haben für jeden Fuss den passenden Schuh.

FinnComfort wird nur über den Fachhandel vertrieben.

Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.finncomfort.ch](http://www.finncomfort.ch)



#### FinnComfort – steht für

- Mode und Komfort
- Eine optimale Passform
- Gute Beratung
- Geeignet für Einlagen
- Langlebigkeit
- Aus hochwertigen Materialien gefertigt



**Finn  
Comfort**  
Made in Germany



## In Zeiten von Corona körperlich und psychisch gesund bleiben

Die Coronapandemie hat uns verdeutlicht: Gesundheit ist unser höchstes Gut!  
Ein Überblick, wie man auch in herausfordernden Zeiten körperlich und psychisch gesund bleibt.

TEXT LARS MEIER

**M**asken tragen, Hände waschen, Abstand halten – die Coronapandemie hat unsere Einstellung gegenüber Gesundheit grundlegend verändert. Im Zuge dessen kommen aber auch neue Herausforderungen auf: Wie bleibt man körperlich fit, wenn man sich die meiste Zeit zu Hause aufhalten sollte oder gar aufgrund einer Quarantäne dazu verpflichtet ist? Wie fördert man die psychische Gesundheit, wenn es die sozialen Kontakte einzuschränken gilt? Wer sich folgende Punkte zu Herzen nimmt, leistet in diesen besonderen Zeiten bereits einen wertvollen Beitrag zu seiner Gesundheit.

### Darmgesundheit und Ernährung

Dass die Ernährung die Gesundheit massgeblich beeinflusst, ist längst Allgemeinbildung. Doch die enorme Wichtigkeit der Darmgesundheit ist vergleichsweise noch weniger stark verbreitet. Denn der Darm spielt in Sachen Immunsystem eine tragende Rolle. So ist etwa der Grossteil der Immunzellen im Darm angesiedelt. Ein gesundes Immunsystem hängt also in erster Linie von einem gesunden Darm ab. Neben allgemeinen Tipps wie genügend Schlaf, viel Bewegung und dem Vermeiden von Stress ist auch die richtige Ernährung zentral. Ballaststoffe, Pro- und Präbiotika kommen hier zum Tragen. Ballaststoffe finden sich nebst in Gemüse und Früchten auch in Vollkornprodukten sowie Beeren, Nüssen und Samen. Für jeden Geschmack ist

etwas dabei! Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt übrigens nicht nur Darmkrebserkrankungen vor; Ballaststoffe haben zudem den entscheidenden Vorteil, dass sie im Verdauungstrakt aufquellen und so für ein langes Sättigungsgefühl sorgen.

### Die Rolle von Pro- und Präbiotika

Bei probiotischen Bakterien handelt es sich um Mikroorganismen, welche einen gesundheitlichen Vorteil bieten, sofern sie in genügender Menge im Darm vorhanden sind. Probiotika gibt es nicht nur in Form von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln; sie sind ebenso in Lebensmitteln vorzufinden. Empfehlenswerte probiotische Lebensmittel sind neben Essiggurken und Sauerkraut auch Milchprodukte wie Joghurt und Käsesorten wie Cheddar, Mozzarella oder Gorgonzola. Präbiotika, die eine spezielle Art von Ballaststoffen darstellen, sind wiederum Lebensmittelbestandteile, die nicht verdaulich sind – was sie aber nicht weniger wichtig macht! Sie fördern das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm. Man findet Präbiotika zwar als Zusatz in diversen Lebensmitteln, darunter beispielsweise in Backwaren und Fruchtsäften. Nichtsdestotrotz ist der Konsum von natürlichen Quellen ans Herz zu legen. Dies klingt komplizierter als es ist, denn Präbiotika sind in einer Vielzahl von Lebensmitteln wie Spargel, Lauch, Schwarzwurzel oder auch Getreide enthalten.

### Bewegung – auch in den eigenen vier Wänden

«Mens sana in corpore sano», lautet eine lateinische Redewendung, im Deutschen bekannt als «In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist». Körperliche und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Doch was, wenn die Fitnessstudios geschlossen sind und die tiefen Temperaturen sowie das graue Wetter alles andere als dazu einladen, draussen Sport zu treiben? Keine Sorge, denn auch zu Hause kann man sich mit einigen simplen Übungen fit halten. Neben den Klassikern wie Liegestützen oder Sit-ups bieten sich auch Trainingseinheiten mit Trainingsgeräten wie zum Beispiel Minitrampolinen an.

Egal, wie man sich letztlich fit hält oder welche Muskelgruppen man trainiert: Die Regeln aus dem Fitnessstudio bleiben dieselben. Wer zu oft trainiert, riskiert Übertraining oder Zerrungen. Die Zeit, in der sich der Körper regenerieren kann, darf auch im Home-Gym nicht unterschätzt werden. Am besten, man probiert bei jeder Trainingseinheit eine neue Übung aus, um eine jeweils neue Muskelgruppe zu beanspruchen. Ein eigens erstellter Trainingsplan kann helfen, den Überblick zu bewahren und trägt dazu bei, dass die Motivation für das Training bestehen bleibt.

### Psychische Gesundheit nicht unterschätzen

Die Coronapandemie rückte den Fokus zweifellos auf die körperliche Gesundheit, doch auch die Psyche darf

im Zuge dessen nicht vernachlässigt werden. Aufgrund der ergriffenen Massnahmen fühlen sich viele Menschen einsam und isoliert. Sorgen wie der potenzielle Verlust des Arbeitsplatzes oder die ungewisse Situation mit Kurzarbeit können gleichermaßen an der psychischen Gesundheit nagen. Gerade in solchen Zeiten ist der Austausch mit anderen sowie das Reden über die eigenen Gefühle das A und O. Und wenn man sich nicht physisch treffen kann, holt man sich die Gesellschaft eben auf andere Weise in die eigenen vier Wände.

Denn die vielfältigen Möglichkeiten des digitalen Austausches, welche in der Arbeitswelt während der ersten Welle einen enormen Aufschwung erfuhren, lassen sich natürlich auch im privaten Rahmen nutzen. Die Erstellung eines Kontos bei einem dieser Kommunikationsdienste ist in den meisten Fällen kostenlos und die Bedienung leicht zu handhaben. Das Fehlen von Routine kann hier kompensiert werden, indem man sich beispielsweise regelmässig per Video trifft und sich austauscht. Schliesslich befinden sich alle zum ersten Mal in einer derartigen Ausnahmesituation und jeder und jede erlebt die aktuellen Geschehnisse anders.

«Fokus» wünscht gute Gesundheit – sowohl körperlich als auch psychisch!

## BRANDREPORT MATHILDE ESCHER STIFTUNG

# Pflegfachpersonen ermöglichen Autonomie

Menschen mit Muskeldystrophie Duchenne streben nach einem aktiven, selbständigen Leben. Ihr Körper macht sie aber zunehmend abhängig von Betreuungspersonen. Die Zürcher Mathilde Escher Stiftung begegnet diesem Widerspruch mit professioneller Pflege, die in den Alltag integriert ist.

«Ich brauche professionelle Pflege zum Überleben», erklärt Manuel Weibel. Er hat Muskeldystrophie Duchenne (DMD), eine progrediente neuromuskuläre Krankheit, welche die Muskelfunktion stark beeinträchtigt. Wegen des Verlustes der Atemhilfsmuskulatur muss seine Atmung maschinell unterstützt werden.

Manuel lebt und arbeitet in der Mathilde Escher Stiftung in Zürich. Das ist die einzige Institution mit Spezialisierung auf Muskeldystrophie Duchenne in der Schweiz. Menschen mit DMD befinden sich in einem besonderen Spannungsfeld. Einerseits sind sie jung und streben nach Unabhängigkeit. Andererseits haben sie eine unheilbare Krankheit, die sie zunehmend von Drittpersonen und Hilfsmitteln abhängig macht.

### Selbstbestimmt leben mit Muskelkrankheit

«Unsere Vision ist eine Welt, in der Menschen mit Muskelkrankheiten selbstbestimmt und autonom leben. Ich trage mit meiner Arbeit zu dieser Autonomie bei. Denn ich ermögliche jungen Menschen

Hobbys auszuüben, eine Ausbildung zu absolvieren oder beruflich tätig zu sein», erzählt die Pflegefachfrau Katharina Wirz.

Manuel ergänzt: «Ich spiele Theater, gehe an Partys, reise in die Ferien und nehme an Meditationswochen teil. Das geht nur, weil ich dabei von Pflegefachpersonen begleitet werde.» Und er fügt an: «Es ist ein Privileg, dies in der Mathilde Escher Stiftung zu haben.»

Arbeiten Sie mit an der Verwirklichung dieser Vision. Offene Stellen in der Mathilde Escher Stiftung finden Sie auf [www.mathilde-escher.ch/stellen](http://www.mathilde-escher.ch/stellen).

## Mathilde Escher Stiftung

für Menschen mit Muskelkrankheiten



Die Pflege in der Mathilde Escher Stiftung trägt dazu bei, dass Manuel aktiv im Leben steht.

# ExtraCell Brain & Eyes

**NEU**

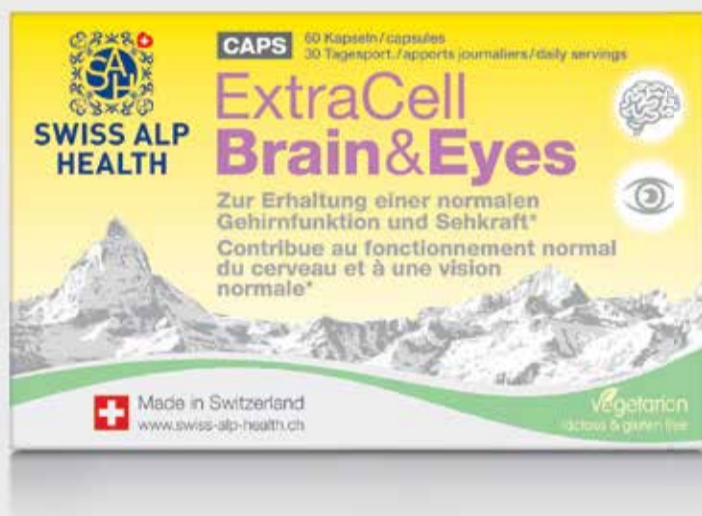
Höchstleistung für das Gehirn und die Sehkraft!

Geeignet für **Senioren, Erwachsene, Studenten und Jugendliche**, welche Augen und Gehirn stark beanspruchen.

## Nährstoffe für das Gehirn und die Sehkraft:

**DHA (vegetarisches Omega-3):** unterstützt das Denkvermögen sowie das Gedächtnis und die Sehkraft.

**PS-Phosphatidylserin:** fördert das Gedächtnis (Lernen, Konzentration, Kommunikation) und die Gesundheit der Netzhaut.



 Made in Switzerland  
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health  
Tel: +41 21 711 33 11  
info(at)swiss-alp-health.ch

**3 Carotinoide (Lycopin, Lutein und Zeaxanthin):** unterstützen die Gesundheit der Augen und das Gedächtnis.

**Q10:** Antioxidans und fördert die zelluläre ATP-Energieproduktion, notwendig für die normale Gehirnfunktion.

**Zink:** unentbehrlich für die normale Funktion des Gehirns und der Netzhaut.

**Vitamin C:** unterstützt die kognitive Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Augen.

**Vitamin E:** trägt zum Schutz des Gehirns, der kognitiven Leistungen und der Netzhaut bei.

**Vitamine der B-Gruppe:** Diese Vitamine sind bekannt als «Nervenvitamine».

Packung mit 60 Kapseln im Blister.

**Einnahme: 2 bis 4 Kapseln pro Tag**

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**  
Informationen auf [www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)



# Komplett beweglich!

**KOMPLETT**  
**20+**  
**INHALTS-**  
**STOFFE**



## Ernähren Sie Ihre Gelenke.

**ExtraCellMatrix:** Die komplette Formulierung mit über 20 Inhaltsstoffen für die gezielte Ernährung und Unterstützung des Bewegungsapparates; ob für Gelenke, Knorpel, Bänder, Sehnen oder Knochen.

### Bausteine der Gelenknahrung

Knorpel, Knochen, Bänder, Sehnen und die Haut bestehen u.a. aus unterschiedlichen Kollagentypen. Der Gelenkknorpel besteht vorwiegend aus dem **Kollagentyp II**. Knochen, Bänder, Sehnen und die Haut aus den **Kollagentypen I und III**. In ExtraCellMatrix Drink verwenden wir alle drei Kollagentypen in besonders kleiner (niedermolekularen) und hochdosierten Form (10'500 mg). Weiter enthält ExtraCellMatrix Drink Chondroitin- und Glukosaminsulfate, MSM, Hyaluronsäure, L-Lysin und L-Threonin, einen pflanzlichen Antioxidantien-Mix, Mineralstoffe und Vitamine. Komplett formuliert für Ihre Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen. Als Drink oder Tablette erhältlich.



**Ideales L-Leucin Verhältnis**

Tested-Proven\*

## Muskeln schützen Ihre Gelenke und helfen Ihnen beweglich zu bleiben!

**ExtraCellMuscle für Muskeln & mehr Energie.** Diese Formulierung eignet sich sowohl für Sportler als auch für Senioren (Mann und Frau), die ihre Muskelmasse aufbauen oder erhalten und sich fitter fühlen wollen. Die Muskelsynthese wird interessanterweise mit einem **hohen L-Leucin Anteil** (5000 mg) und einem tiefen Proteinanteil (am besten Molke 6000–8000 mg) am effektivsten angeregt\*. Die sogenannte **L-Leucin-Wirkungsschwelle** ist entscheidend. In herkömmlichen Protein-drinks ist der Leucin-Anteil meist ungenügend. Weitere Inhaltsstoffe wie Kreatin, Arginin und Citrullin fördern die zelluläre Energiegewinnung und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Mit ExtraCellMuscle spüren Sie bereits nach wenigen Tagen, dass Sie mehr Energie haben.

\*British Journal of Nutrition, Zhe-rong Xu et al, 2015; American Journal of Clinical Nutrition, Tyler A Churchward Venne et al, 2014.

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**  
Informationen auf [www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

 Made in Switzerland  
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health  
Tel: +41 21 711 33 11  
info(at)swiss-alp-health.ch

## Geschenk!

**1 ExtraCellProtect im Wert von 44 CHF**

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCellProtect** beim **gleichzeitigen** Kauf von **2 Swiss Alp Health Produkten** in Ihrer Apotheke, Drogerie oder direkt auf [www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten** mit der **Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: [info@swiss-alp-health.ch](mailto:info@swiss-alp-health.ch)

Gültig bis 30.06.2021

**ExtraCellProtect** 

Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems, zum Schutz Ihrer Zellen und für Ihr Wohlbefinden. Mit Weihrauch, Curcuma C3-Complex®, Hagebutte, Ingwer, Zink, Vitamin C. Ideal in Kombination mit allen Swiss Alp Health Produkten.



# Rheuma wird persönlich

Der neue Podcast der Rheumaliga mit Fakten, Herz und Humor

Mit der neuen Podcast-Reihe «Rheuma persönlich» bringt die Rheumaliga Schweiz Betroffene gemeinsam mit Expertinnen und Experten vors Mikrofon. Die Episoden widmen sich relevanten und aktuellen Themen, die Betroffene und Angehörige bewegen. Die Gäste berichten über ihre persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit und die Auswirkungen auf ihren Alltag. Sie diskutieren zusammen mit Fachpersonen über den Umgang mit Schmerzen, die Rolle des Umfelds und Strategien für die Krankheitsbewältigung. Die Gespräche sind lebensnah, authentisch und ohne Tabus.

Im neuen Podcast «Rheuma persönlich» kommen Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit rheumatischen Erkrankungen gemacht haben und diese mit anderen teilen möchten. Das können Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch Ärztinnen und Ärzte oder therapeutische Fachpersonen sein. Gastgeber und sympathische Stimme ist Hannes Diggelmann, Produzent und erfahrener Radiomann. Die ersten vier Episoden sind auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) oder allen gängigen Plattformen wie Spotify und Apple Podcast zum Hören bereit. Weitere Episoden folgen.

## Coronapandemie – das müssen Rheumabetroffene wissen

Seit rund einem Jahr bestimmt die Coronapandemie unser Leben. Und gerade Menschen mit entzündlichem Rheuma mussten und müssen sich zusätzliche Fragen stellen: Wann gehört man zur Covid-19-Risikogruppe? Soll ich mich impfen lassen? Und wie viel Rücksicht darf ich von der Gesellschaft verlangen? Zu Gast sind in der ersten Podcast-Folge Sarah Degiacomi, Sozialarbeiterin und betroffen von juveniler Dermatomyositis, und Dr. Michael Andor, Rheumatologe und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie.

## Beziehung und Liebesleben mit Rheuma

Sind eine erfüllte Beziehung und ein gutes Sexleben auch mit einer chronischen Rheumaerkrankung möglich? «Sicher», sind sich Bloggerin Silvia Jauch und Sexologe Martin Bachmann einig. Dennoch gibt es je nach Krankheitsbild besondere Schwierigkeiten und

« Rheumabetroffene sind echte Kämpferinnen und Kämpfer! Ihnen in diesem Podcast zuzuhören, finde ich wichtig und inspirierend.



- HANNES DIGGELMANN,  
PODCAST-GASTGEBER

Herausforderungen. Silvia Jauch plädiert für eine möglichst offene Kommunikation – gerade im Liebesleben: «Wenn man gemeinsam im Bett ist und die Hände funktionieren wegen eines Schubs nicht wie gewohnt, dann sollte man das direkt ansprechen und andere Lösungen finden. Es ist nicht einfach, in diesen Momenten Schwäche zuzulassen. Aber es kann auch einen schönen Effekt haben, weil man sehr viel Nähe zulässt.»

**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



ANZEIGE

**MEIN EHEMANN  
IST IMMER FÜR  
MICH DA.**

Wenn Gedanken verloren gehen,  
führt das zu Hilflosigkeit.  
Ihre Spende hilft!

PK 10-6940-8

[alz.ch](http://alz.ch)

 **alzheimer**  
Schweiz Suisse Svizzera



# Mein Kind hat Krebs – vom Leben nach der Schockdiagnose

In der Schweiz erkranken jährlich rund 300 Kinder und Jugendliche an Krebs. Die Diagnose ist ein Schock für die ganze Familie. Neben der Sorge um das Überleben des Kindes, sind Eltern mit Herausforderungen konfrontiert, auf die sie nicht vorbereitet sind. Sie benötigen deshalb in dieser schwierigen Zeit dringend Unterstützung. Kinderkrebs Schweiz setzt sich mit seinen Mitgliedsorganisationen dafür ein, die Situation der Betroffenen zu verbessern.

Valérie Braid-Ketter, CEO von Kinderkrebs Schweiz im Interview



Valérie Braid-Ketter  
CEO Kinderkrebs Schweiz

## Wie gut sind die Heilungschancen bei Kinderkrebs?

Dank medizinischer Fortschritte haben sich die Heilungschancen in den letzten vierzig Jahren deutlich verbessert, aber Krebs bleibt in der Schweiz die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen. Auch wenn vier von fünf der Betroffenen heutzutage geheilt werden können, stirbt bei uns immer noch fast jede Woche ein Kind an Krebs. Und auch nach einer erfolgreichen Behandlung leiden circa 80 Prozent der sogenannten Survivors an Spätfolgen.

## Was kommt auf Eltern zu, wenn ihr Kind an Krebs erkrankt?

Die Diagnose «Krebs» stellt das Leben der ganzen Familie von einem Tag auf den anderen auf den Kopf. Über Monate hinweg bewegen sich Eltern und Kinder zwischen Zuhause und Spital und stehen in dieser Zeit unter extremen Belastungen. Zusätzlich zu den Sorgen

und Ängsten um das Kind kommen unerwartete psychische, organisatorische und finanzielle Herausforderungen auf die Eltern zu. Das bringt viele Eltern an die Grenze ihrer Belastbarkeit, weshalb sie in vielerlei Hinsicht Unterstützung brauchen.

## Mit welchen Herausforderungen haben betroffene Eltern zu kämpfen?

Die meisten Patient\*innen sind Kleinkinder, die ihre Eltern während der langen Therapie täglich brauchen. Wir haben uns deshalb aktiv für einen bezahlten Betreuungsurlaub mit Kündigungsschutz auf Bundesebene eingesetzt. Das war ein wichtiger erster Schritt, aber bei einer Krebstherapie, die sich über ein Jahr und länger hinziehen kann, reicht ein Betreuungsurlaub von aktuell 14 Wochen



leider weiterhin nicht aus. Hinzu kommen ungeplante Mehrkosten für Spitalbesuche, Selbstbehalte, auswärtige Verpflegung, Geschwisterbetreuung und psychosoziale Unterstützung, die häufig nicht durch die Kranken- oder Sozialversicherungen gedeckt sind. Manche Eltern müssen auch die Erfahrung machen, dass ein Teil der Medikamentenkosten von den Krankenkassen nicht zurückerstattet werden. Das alles kann sehr belastend sein und Familien in existenzielle Not bringen.

## Wie geht es weiter, wenn der Krebs besiegt ist?

Die Krankheit begleitet Survivors und ihre Familien oft ein Leben lang, weil viele von ihnen unter körperlichen und manchmal auch psychosozialen Spätfolgen leiden. Sie können mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert sein, sei es in Bezug auf die Schule, die Ausbildung oder den Beruf und fühlen sich in dem Fall mit ihren Sorgen und Ängsten alleine gelassen. Es braucht daher umfassendere Unterstützungsmöglichkeiten, die über rein medizinische Aspekte hinausgehen. Damit Kinder nach einer erfolgreichen Behandlung auch längerfristig eine gute Lebensqualität haben, zielt die Forschung darauf ab, Spätfolgen in Zukunft möglichst gering zu halten. Es müssen aber noch mehr Fortschritte gemacht werden, um sicherzustellen, dass alle Survivors nach ihrer Behandlung die bestmögliche Betreuung und Unterstützung erhalten. Daran arbeiten wir.

## Wie helfen Sie den Betroffenen konkret?

Zusammen mit unseren Mitgliedsorganisationen setzen wir uns dafür ein, dass krebskranke Kinder und

ihre Eltern besser betreut und die Behandlungsmöglichkeiten optimiert werden. Dazu gehören sowohl die Unterstützung der Familien als auch der Forschung, damit in Zukunft noch mehr Kinder geheilt und Spätfolgen so gering wie möglich gehalten werden. Die Nachsorge ist ein wichtiges Thema für uns, weil auch Survivors besser betreut und informiert werden müssen. Um hier Abhilfe zu schaffen, hat Kinderkrebs Schweiz eine nationale Anlaufstelle für Survivors geschaffen, die sie verlässlich unterstützt, berät und ihre Interessen vertritt. Auf Bundesebene machen wir uns für die Rechte der betroffenen Eltern und Kinder stark und sensibilisieren die Öffentlichkeit für die vielen Herausforderungen im Bereich Kinderkrebs.

KINDERKREBS SCHWEIZ  
CANCER DE L'ENFANT EN SUISSE  
CANCRO INFANTILE IN SVIZZERA  
CHILDHOOD CANCER SWITZERLAND

## Spendenkonto

Postfinance 41-483848-7  
IBAN CH92 0900 0000 4148 3848 7

Mehr Informationen unter  
[www.kinderkrebs-schweiz.ch](http://www.kinderkrebs-schweiz.ch)

SPOG BRANDREPORT

# Kinderkrebs: eine Diagnose mit tiefgreifenden Folgen

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz etwa 300 Kinder und Jugendliche neu an Krebs. Ohne Behandlung würde kaum ein Kind diese Krankheit überleben. Dass heute beinahe 9 von 10 Kindern erfolgreich behandelt werden können, verdanken die Betroffenen und ihre Familien in erster Linie der klinischen Forschung.

Eine im Kindesalter diagnostizierte Krebserkrankung stellt nicht nur für das Überleben des Kindes, sondern auch für seine Lebensqualität eine Bedrohung dar und kann die Kindheit schwer überschatten. Dies ist sowohl für das betroffene Kind wie auch für die ganze Familie eine schwere Belastung.

Da krebskranke Kinder und Jugendliche sich zum Zeitpunkt der Diagnose und während der Behandlung in einer ausgeprägten Wachstums- und Entwicklungsphase befinden, können therapeutische Entscheidungen zudem auch mit schwerwiegenden langfristigen Folgen verbunden sein.

## Die SPOG

Die Schweizerische Pädiatrische Onkologie Gruppe SPOG besteht seit 1976 als nationaler Zusammenschluss von engagierten pädiatrischen Onkologinnen und Onkologen im Bereich der Krebsforschung für Kinder und Jugendliche. Sämtliche für Kinderonkologie spezialisierten Spitalabteilungen der Schweiz sind Mitglieder der SPOG.

Die Notwendigkeit einer eigenständigen Organisation für die Forschung in diesem Bereich basiert auf der Erkenntnis, dass Kinder nicht einfach kleine Erwachsene sind. Sie erkranken an anderen Krebsarten und reagieren nicht gleich auf Medikamente. Ihre Krebserkrankungen müssen deshalb separat erforscht werden, um ihren speziellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

## So hilft die Kinderkrebsforschung der SPOG den betroffenen Patientinnen und Patienten und ihren Familien

Damit aktuell erkrankte Patientinnen und Patienten von vereintem Fachwissen national und international führender Expertinnen und Experten profitieren können und um die Therapien weiter zu verbessern, ist es in vielen Fällen sinnvoll, den Patientinnen und Patienten

und ihren Eltern in den SPOG-Mitgliedskliniken eine Behandlung im Rahmen von qualitätskontrollierten, internationalen Therapieoptimierungsstudien anzubieten.

Um Nebenwirkungen und Spätfolgen der Erkrankung nach Möglichkeit zu reduzieren, ist es dabei von grundlegender Bedeutung, dass jedes Kind eine Therapie erhält, die einerseits möglichst wirksam und andererseits

möglichst schonend ist. Dafür gibt es heute bereits Möglichkeiten, im Labor anhand von Gewebe- oder Blutproben die Aggressivität der individuellen Erkrankung von Patientinnen und Patienten zu untersuchen. Diese Methoden müssen aber noch vermehrt in der Kombination mit herkömmlichen und neuen therapeutischen Möglichkeiten untersucht werden, um für jedes betroffene Kind und alle betroffenen Jugendlichen die

Gratwanderung zwischen der Intensität der Therapie, ihrer Verträglichkeit und Sicherheit, sowie dem Risiko für Spätfolgen möglichst optimal wählen zu können.

Die Forschung spielt dabei eine zentrale Rolle, um die Kinder nach der Therapie wieder voll ins Leben integrieren zu können und ihnen eine möglichst unbeschwertere Zukunft zu ermöglichen.



Das Koordinationszentrum der SPOG in Bern entlastet die neun Mitgliedskliniken von der aufwendigen koordinativen und regulatorischen Betreuung der Studien und sorgt für das vorgeschriebene Qualitätsmanagement. So können sich die Ärztinnen und Ärzte in den Kliniken voll und ganz auf ihre kleinen und jungen Patientinnen und Patienten konzentrieren.

Die Forschung der SPOG wird teilweise durch Bundesgelder ermöglicht. Diese decken jedoch nur 35 - 40 Prozent des aktuellen Aufwandes ab. Pharmafirmen stellen zwar teilweise wichtige Studienmedikamente kostenlos zur Verfügung. Zur Deckung der weit höheren übrigen Studiendurchführungskosten ist die SPOG aber auf die wertvolle Unterstützung zahlreicher Stiftungen und Vereine sowie auf private Spenderinnen und Spender angewiesen. Diese Unterstützung macht die Kinderkrebsforschung der SPOG und die damit einhergehende Verbesserung der Behandlung und der Lebensqualität krebskranker Kinder und Jugendlicher erst möglich.

Mit Ihrer Unterstützung forscht die SPOG, damit krebskranke Kinder eine Zukunft haben. Weitere Informationen unter: [www.spog.ch](http://www.spog.ch)

**SPOG**  
Schweizerische Pädiatrische Onkologie Gruppe  
Groupe d'Oncologie Pédiatrique Suisse  
Gruppo d'Oncologia Pediatrica Svizzera  
Swiss Paediatric Oncology Group

# Massgeschneiderte Ernährung nach Genotyp

Das Hotel Hof Weissbad ruht am Fusse des Alpsteins und steht ganz in den Diensten der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Appenzeller Tradition.



Das Appenzellerland mit seiner unvergleichlichen Landschaft ist immer wieder Anziehungspunkt und Inspirationsquelle für Menschen unterschiedlicher Herkunft – für Menschen, die Lebensfreude und Lebenslust geniessen wollen und die Wert auf einen gesunden Lebensstil legen. Im Hotel Hof Weissbad sind eine wohliger anregende Atmosphäre, vielfältige Möglichkeiten zur Erholung und natürlich eine hervorragende Gourmetküche gewiss.

Die Behaglichkeit im Hotel Hof Weissbad, ihre Gastronomie und die moderne Wellness- und Gesundheitsinfrastruktur, unterstützt von einem Fachärzteteam, bilden die besten Rahmenbedingungen für das Wohlbefinden. Die Gäste erfahren dank MeD-TeN, wie sie dank massgeschneiderter Ernährung, abgestimmt auf ihren Genotyp, einen wirksamen, nachhaltigen und genussvollen Weg zu einem neuen Gesundheitsgefühl finden.

## Wenn die Gene mitessen...

MeD-TeN verbindet die Erkenntnisse der modernen Medizin mit der traditionellen europäischen Naturheilkunde und bietet uns die Chance, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers durch richtige Ernährung auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen.

Das Grundprinzip der Naturheilkunde reicht bis in die griechische Antike zurück. Schon damals erkannten die Gelehrten, dass eine natürliche Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und mit ausreichend Bewegung und Ruhe die Voraussetzung für eine gute Gesundheit sind.

Das Hotel Hof Weissbad fühlt sich diesen Traditionen, die auch im Appenzellerland stark verwurzelt sind, verpflichtet und kombiniert mit MeD-TeN wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren mit

schulmedizinischen Behandlungen. Dank der Bestimmung des Genotyps und der entsprechenden Ernährung lassen sich auf natürlichem Weg die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und stärken so die Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

## Bestimmung des Genotyps

Viele Umweltfaktoren aber auch unsere ganz eigenen Gene bestimmen darüber, welche Ernährung unser Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dies ist von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Mithilfe von Familiengeschichte, Ausmassen von Körpermassverhältnissen, Bestimmung der Blutgruppe und einer Fingerabdruck-Analyse ist es möglich, einen Bezug zum Stoffwechsel herzustellen.

Die Messresultate zeigen den individuellen Genotyp auf und wie sich mit dem ganz persönlichen Ernährungsprogramm Gesundheit und Wohlbefinden positiv

beeinflussen lassen. Weiter soll die Laborbestimmung sowie die Konsultation beim Schulmediziner Aufschluss geben über die aktuelle gesundheitliche Situation.

## Die verschiedenen Genotypen

Wir alle können einem von sechs Genotypen zugeordnet werden: Der Explorer ist meist muskulös, abenteuerlustig und anpassungsfähig. Der Krieger ist gross, schlank und in der Jugend kerngesund. Der Sammler ist anfällig dafür, Kalorien als Fettreserven zu speichern und der Jäger hat eine ungestüme Energie. Der Lehrer besitzt ein gutes Immunsystem und der Nomade verfügt in der Regel über einen schnellen Stoffwechsel. Je nach Typ gilt es, bestimmte Lebensmittel zu bevorzugen oder zu meiden. MeD-TeN gibt keinen konkreten Essplan vor. Jeder muss mit der personalisierten Lebensmittelliste herausfinden, wie die Empfehlungen im Alltag integrierbar sind.



## Med-Ten®



MeD-TeN®...  
und die Gene essen mit

5 Übernachtungen mit Vollpension,  
Anreise jeweils sonntags

### Preise pro Person

DZ CHF 1615  
EZ CHF 1715

- MeD-TeN-Info (Gruppe)
- 1 umfangreiche Ernährungsberatung mit Genotyp-Bestimmung
- 1 Ernährungsdossier gemäss persönlichem Genotyp
- 1 Standortbestimmung durch den Schulmediziner
- 1 Laboruntersuchung zur Definition des Risikoprofils
- 1 naturheilmmedizinische Anwendung nach Beratung
- 1 Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben»
- 1 Zwischengespräch bei der Ernährungsberaterin (Gruppe)
- 1 Austrittsgespräch bei der Ernährungsberaterin

# Das Appenzeller Gesundheitsmodell

Das Hotel Hof Weissbad, ist das erste und einzige zertifizierte «Zentrum für Moderne Mayr-Medizin» in der Schweiz. Inmitten der Appenzeller Hügellandschaft sind eine wohlige Atmosphäre und vielfältige Möglichkeiten zur Erholung gewiss.



Dr. Gerold Honegger

Das ideale Klima und die Bergkulisse bilden eine natürliche Voraussetzung für die Wiedergewinnung verlorener Lebenskräfte und sind eine hervorragende Ergänzung zur F.X. Mayr-Kur. Dr. Gerold Honegger, Leitender Arzt im Hof Weissbad, sagt dazu: «Die F.X. Mayr Kur bietet Transformation für Körper, Geist und Seele».

Die drei Hauptsäulen der Kur sind Schonung, Säuberung und Schulung. Die moderne F.X. Mayr-Medizin

hilft bei chronischen Leiden, sogenannten Zivilisationskrankheiten, und besonders auch prophylaktisch dort, wo die Schulmedizin noch keine andere Krankheit diagnostizieren kann.

Während ihrer F.X. Mayr Kur im Hof Weissbad werden die Gäste von einem erfahrenen Ärzteteam unter der Leitung von Dr. med. Gerold Honegger betreut. Die Küchenchefin Käthi Fässler und ihr Team verwöhnen mit einer kreativen und gut verträglichen Küche, welche Genuss und nicht Verzicht verspricht. In einem speziell für die F.X. Mayr-Gäste ausgerichteten Kochkurs werden die wichtigsten Grundregeln der F.X. Mayr-Küche erlernt, ein erster Schritt, um die Ess- und Lebensgewohnheiten zu verändern.

#### Selbstheilungskräfte aktivieren

Die F.X. Mayr-Kur konzentriert sich auf den Verdauungsapparat – den «Wurzelorganismus» (vergleichbar mit der Wurzel eines Baumes) – der mit seinen rund neun Metern Länge und 400 m<sup>2</sup> Verdauungsfläche

etwa 80 Prozent des Immunsystems umfasst. Durch jahrelange schlechte Lebensführung und Fehlernährung ist die Darmschädigung zum Zivilisationsschaden Nummer Eins geworden. Der Verdauungsapparat muss «lernen» oder «wiedererlernen», die Selbstheilungskräfte, welche in jedem Menschen präsent sind, anzuregen. Mehr als zwei Drittel aller Menschen leiden an Darmproblemen, die sowohl Folge falscher Ernährung sind als auch durch Stress, psychischen Druck und Umwelteinflüsse ausgelöst werden. Gleich verhält es sich mit dem Darm. Wir können die besten Lebensmittel essen, doch wenn die Leistungskraft des Darmes stark beeinträchtigt ist, werden die Nahrungsmittel zur Belastung für den gesamten Organismus.

#### Das Tor zur Gesundheit

Das Fasten war von jeher ein fester Bestandteil aller grossen Religionen. Das Fasten bewirkt Schonung und Erholung des Verdauungsapparates und bekämpft die Darmträgheit. Dabei wird der Organismus von Stoffwechsellrückständen gesäubert, seine Heilungskräfte

mobilisiert und krankhafte Prozesse gelindert. Dazu kommt, dass Fasten eine der besten präventiven Massnahmen zur Gesunderhaltung überhaupt ist. Rechtzeitig angewandt, kann es helfen, den Ausbruch zahlreicher Leiden zu verhindern.

#### Was sind die Voraussetzungen für die Kur?

1. Die Überzeugung, dass Gesundheit nicht nur aussen, sondern vielmehr im Innern unseres Organismus beginnen muss, und die Bereitschaft selbst etwas dafür zu tun.
2. Sich Zeit für sich selbst nehmen und den beruflichen und privaten Alltag loslassen.
3. Sich während der eigenen Regenerationszeit durch unterstützende Anwendungen des Gesundheitsteams begleiten zu lassen.

#### F. X. Mayr – Basisangebot

- Ärztliches Ein- und Austrittsgespräch
- 1 Blut- und Urin-Untersuchung
- 3 ärztliche Bauchbehandlungen
- 1 Gesundheitsvortrag
- 1 Fachbuch F. X. Mayr-Medizin
- 5 Wassergymnastik-Einheiten
- 1 Kochkurs
- Auf Wunsch eine individuelle Nachbetreuung durch den behandelnden Arzt (nach 3 Wochen)

#### 6 Übernachtungen / Spezialdiät (jeweils ab Sonntag)

Doppelzimmer	CHF 1870 pro Person
Einzelzimmer	CHF 1990

#### Verlängerungswoche mit 6 Übernachtungen

Doppelzimmer	CHF 1610 pro Person
Einzelzimmer	CHF 1780

Zum F.X. Mayr-Basisangebot sind weitere Behandlungspakete buchbar.

Bei einem Aufenthalt ab 3 Nächten im Hotel Hof Weissbad ist die An- und Abreise sowie der Gepäcktransport von Tür zu Tür und die Appenzeller Ferienkarte mit vielen touristischen Angeboten inklusive.

Hotel Hof Weissbad,  
Im Park 1, CH-9057 Weissbad

Tel. +41 71 798 80 80, hotel@hofweissbad.ch,  
hofweissbad.ch



hofweissbad

— APPENZELL UND GESUNDHEIT —

SPONSORED



### UNEINGESCHRÄNKT LEBEN IN ZÜRICH

Über 400 freiwillige Fahrer und Fahrerinnen von Tixi Zürich begleiten die rund 2500 Fahrgäste regelmässig hinaus ins Leben. Menschen wie Michael Tjalma, der durch eine seltene Autoimmunkrankheit mobilitätseingeschränkt ist, erhalten dadurch einen Teil ihrer Unabhängigkeit zurück.

Wöchentliche Fahrten ins Training zum Aufbau und Erhalt der Muskeln, wie im Falle von Michael Tjalma, erhöhen die Lebensqualität. Doch es sind nicht nur Therapiefahrten, sondern auch Freizeitfahrten, die für Abwechslung im Alltag der Betroffenen sorgen.

#### Wichtige Ergänzung zum öffentlichen Verkehr

Nicht alle Haltestellen und Fahrzeuge sind komplett barrierefrei und nicht alle mobilitätseingeschränkten Menschen können die öffentlichen Verkehrsmittel ohne fremde Hilfe nutzen. Diese Lücke füllt der Fahrdienst im Kanton Zürich mit einem pünktlichen Service, einem flächendeckenden Transportnetz und der umsichtigen Begleitung durch die freiwilligen Fahrer\*innen.

#### Tixi hilft Schranken abzubauen

Da der Fahrdienst sowohl Freizeitfahrten als auch medizinische Fahrten anbietet, erhalten die Fahrgäste eine maximale Flexibilität. So wird auch ein Treffen mit Bekannten oder ein Restaurantbesuch möglich. Tixi hilft Menschen, denen durch eine Krankheit oder eine Behinderung Schranken auferlegt wurden, durch die zurückgewonnene Mobilität wieder mehr Freiraum und Selbstbestimmung zu gewinnen.

[www.tixi.ch](http://www.tixi.ch)

# «Wir müssen Klartext reden, statt die Welt schönzufärben»

Seit über 30 Jahren ist Thea Mauchle querschnittgelähmt. Ihr Unfall hat sie jedoch dazu bewegt, sich aktiv für die Behindertengleichstellung zu engagieren. Deshalb hat Mauchle bereits bei unserem ersten Kontakt mitgeteilt, sie wolle in diesem Beitrag nicht als Einzelfall mit Paraplegie porträtiert werden. Vielmehr will sie auf das Gesamtproblem im Zusammenhang mit dem Thema Behinderung und hindernisfreies Leben aufmerksam machen.

**M**it 31 Jahren verursachte Thea Mauchle einen Autounfall, der für sie alles veränderte. Auf einem Alpweg geriet sie von der Fahrspur, ihr Auto stürzte von einem Abhang 300 Meter in die Tiefe. Beim ersten Überschlag konnte Mauchle aber rechtzeitig durch die Türe aus dem Auto springen – dies hat sie gerettet. Allerdings erlitt sie beim Aufprall eine Querschnittlähmung. Mittlerweile ist sie 62 Jahre alt, hat somit die Hälfte ihres Lebens als Rollstuhlfahrerin verbracht und kennt dadurch beide Welten.

#### Diskriminierung von Menschen mit Behinderung

Insbesondere im Bereich Arbeit macht Thea Mauchle auf Diskriminierung von Menschen mit Behinderung aufmerksam. Schon der Bildungsweg ist mit Hindernissen gespickt und viele Betroffene kommen trotz Berufsausbildung oder Studium gar nicht erst an eine Stelle. Bei Absagen auf Bewerbungen sei die fehlende Infrastruktur am Arbeitsort schuld, gefolgt von Aussagen wie «Sie passen nicht ins Team» sowie vielerlei Bedenken. Für Mauchle alles Ausreden, um die Absage nicht ausdrücklich auf die Behinderung zu schieben.

Sie selbst war hauptberuflich als Berufsschullehrerin tätig. Während sie mit ihren Schüler\*innen keine Probleme aufgrund ihrer Behinderung hatte, zeigte eine Schulleitung kaum Bereitschaft, auf Mauchles Bedürfnisse einzugehen. Für die Automatisierung der schweren Türen im Schulgebäude wollte man nicht aufkommen. Auch Vorschläge für Erleichterungen wie die virtuelle Teilnahme an gewissen hindernisreichen Sitzungen stiessen oft auf Ablehnung.

Am weitesten in Sachen Hindernisfreiheit ist laut Mauchle der Schweizer ÖV. Die wichtigsten Bahnhöfe seien angepasst, neue Trams niederflurig. Jedoch sind bei Weitem



nicht alle Haltestellen hindernisfrei. Zudem passieren in diesem Bereich immer noch Pannen und Fehler. Vor allem der Einstieg in ein Verkehrsmittel ist mit einem Rollstuhl sehr schwierig. Auf Hilfe anderer will Mauchle bei öffentlichen Transportmitteln aber nicht angewiesen sein. Vielmehr fordert sie eine konsequente Hindernisfreiheit.

#### Warum man nur mit Gesetzes- änderung weiterkommt

Schon bald nach ihrem Unfall begann Thea Mauchle, sich politisch zu engagieren. 1999 wurde sie als Mitglied in den Zürcher Verfassungsrat gewählt. Darüber hinaus war sie acht Jahre lang im Kantonsrat und ist Mitglied der SP. «Dabei habe ich mich mit den Rechten von Menschen mit Behinderung in der Gesetzgebung auseinandergesetzt und bin empört, wie wenig die Schweiz bisher dafür getan hat», berichtet sie. Obwohl die Bundesverfassung seit 2000 vorschreibt, dass Personen mit einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung nicht diskriminiert werden dürfen, stelle eine Behinderung immer noch in allen Bereichen des Lebens ein Problem dar. Das Diskriminierungsverbot der Bundesverfassung ist erst tatsächlich befolgt, wenn Hindernisse und Benachteiligungen für Personen mit Behinderung aktiv abgebaut worden sind.

Somit kann Behindertengleichstellung laut Mauchle nur durch Recht und Gesetz

erzwungen werden. Insbesondere die Umsetzung und die Details sollten enger gefasst werden, dort fehlt es noch am politischen Willen. Ein Lokal erfüllt die bestehenden Normen bereits, wenn es eine rollstuhlgerechte Toilette anbietet. Mauchle bringt das allerdings nur wenig, wenn diese kaum je gereinigt oder als Abstellraum genutzt wird. Um dies zu ändern, reichen Diskussionen alleine nicht aus.

#### Es wird zwar etwas gemacht, doch meist nicht richtig

Beim Vorantreiben der Behindertengleichstellung ist laut Mauchle problematisch, dass sich oftmals die «Falschen» engagieren. In Führungspositionen vieler Behindertenorganisationen trifft man meist auf Personen ohne Behinderung. «Doch wie sollen Nichtbehinderte die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung erkennen und deren Interessen glaubhaft vertreten? Immer noch sprechen Nichtbehinderte lieber untereinander über Behinderte. Der Slogan «nichts über uns ohne uns» wird allzu oft verdrängt und vergessen», schildert Mauchle.

Auch ist es ein Problem, dass Personen mit Behinderung bei wichtigen Entscheidungen, die vor allem sie betreffen, nicht miteinbezogen werden. So weist zum Beispiel eine kürzlich umgebaute Postfiliale in Mauchles Nähe neu einen hindernisfreien Schalterbereich auf. Allerdings sind die Postfächer nur über eine Stufe erreichbar und der Geldautomat

ist zu hoch angebracht. Für Rollstuhlfahrende beides unbenutzbar. «Das Frustrierende hierbei ist, dass ich früher noch schimpfen konnte, wenn etwas fehlte. Unterdessen wurde aber einiges gemacht und soll für die nächsten 50 Jahre so bleiben. Es entspricht zwar den minimalen Normen, wurde aber alles andere als optimal umgesetzt. Wenn ich mich jetzt darüber beschwere, stosse ich auf Ablehnung», erklärt Mauchle.

#### Bauen für Menschen mit Behinderung

Insbesondere im Baubereich ist Hindernisfreiheit für die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung entscheidend. Mauchle merkt jedoch, dass viele Architekt\*innen gar nicht erst auf ihre Bedürfnisse eingehen wollen: «Ästhetik ist ihnen oftmals wichtiger als Funktionalität.» Zudem sind Wohnungen, die das Minimum an Anforderungen für Rollstuhlfahrende erfüllen, in der Schweiz nicht nur beinahe unmöglich zu finden, sondern auch unheimlich teuer.

Mittlerweile bewegt sich ein Teil der Baubranche in die richtige Richtung: Mauchle ist in einem kleinen, gemeinnützigen Verein tätig, der rollstuhlfreundliche Wohnungen in einer Liegenschaft an Personen mit Mobilitätsbehinderung vermietet und ihnen somit ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Den involvierten Architekt\*innen hat diese Zusammenarbeit die Augen geöffnet. Sie fragen sich, warum hindernisfreie Standards nicht gleich bei allen anderen Wohnbauten umgesetzt werden. Denn je weniger Hürden und Hindernisse, desto besser ist es für alle – ganz nach dem Motto «access for all». Ein komplett zugänglicher Innenhof sei schliesslich auch für Personen mit Kinderwagen, Velo und schwerem Gepäck angenehmer. «Diese Denkweise sollte sich bei allen Architekt\*innen und Bauherrschaften durchsetzen», wünscht sich Mauchle.

TEXT AKVILE ARLAUSKAITE

## BRANDREPORT BALGRIST TEC AG

# Selbstständigkeit im Alter

Aktiv am Leben teilnehmen und so lange wie möglich selbstständig im eigenen Zuhause bleiben. Das wünschen sich viele Menschen im Alter. Mit kleinen Hilfsmitteln kann dieser Wunsch erfüllt werden.

**I**m eigenen Zuhause gibt es für betagte Menschen oft viele kleine Herausforderungen zu meistern. Praktische Alltagshilfen unterstützen diese Menschen bei verschiedenen Tätigkeiten und erleichtern so das tägliche Leben. Das beginnt bereits beim morgendlichen Anziehen. Mit Greifhilfen fällt das Anziehen der Socken leichter und man benötigt keine fremde Unterstützung. Im Badezimmer bieten Halte- und Wandgriffe Sicherheit beim Gang zur Toilette oder beim

Ein- und Aussteigen in der Dusche. Praktische Badhocker bieten zusätzliche Sicherheit und verringern die Stolpergefahr in der Dusche.

Um den Alltag selbstständig zu meistern, gehört auch das sichere Laufen in der Wohnung oder das Zubereiten der täglichen Speisen. Rollatoren und Gehhilfen sowie seniorentaugliches Besteck und Verschlussöffner bieten eine willkommene Unterstützung.

#### Breites Angebot – kompetente Beratung

Die Mitarbeitenden der Balgrist Tec AG sind die Ansprechpartner für sämtliche Sanitätsartikel. So bietet das hauseigene Sanitätsfachgeschäft nicht nur eine breite Auswahl an Alltags- und Therapiehilfen, sondern ist auch Ansprechpartner bei Inkontinenzprodukten. Die Mitarbeiter\*innen nehmen sich Zeit für eine individuelle Beratung, um gemeinsam mit ihren Kund\*innen die geeigneten Produkte auszusuchen.

« Um den Alltag selbstständig zu meistern, gehört auch das sichere Laufen in der Wohnung oder das Zubereiten der täglichen Speisen.

**Balgrist Tec AG**  
Forchstrasse 340  
8008 Zürich



## Balgrist

Tec AG



## Wir steigern Mobilität.

**Unsere Spezialisten nehmen sich Zeit, Sie zu beraten, individuelle Versorgungsmöglichkeiten zu besprechen und gemeinsam mit Ihnen die geeigneten Produkte auszusuchen.**

#### Ihr verlässlicher Ansprechpartner in Sachen

- Alltags- und Therapiehilfen
- Kranken- und Pflegeartikel
- Inkontinenzversorgung
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Orthopädietechnik
- Rollstuhlversorgung

Balgrist Tec AG | Forchstrasse 340, 8008 Zürich | T +41 44 386 58 00 | [www.balgrist-tec.ch](http://www.balgrist-tec.ch)



24  
365

## OFFIZIELLE NOTFALLZENTRALE IM AUFTRAG DES KANTONS ZÜRICH

- Brauchen Sie Hilfe bei einem medizinischen Notfall?
- Haben Sie einen zahnmedizinischen Notfall?
- Suchen Sie eine Notfallapotheke?
- Wissen Sie nicht, an wen Sie sich wenden können?

Wir helfen Ihnen rund um die Uhr an 365 Tagen.  
Das AERZTEFON ist immer für Sie da.

**RUFEN SIE UNS AN**  
24 STUNDEN, 365 TAGE

**0800 33 66 55**

BEI AKUTER LEBENSGEFAHR WÄHLEN SIE SOFORT  
DIE NOTRUFNUMMER 144!

**AERZTEFON+**  
**0800 33 66 55**

# für erfolgreiche Sportler

... und solche, die davon träumen:



## Axanova Activ Fluid

Ideal für Sportler, die Hände bleiben fettfrei und griffig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Bewegungsschmerzen sowie von Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur. Zur Durchblutung, Lockerung und Regeneration der Muskulatur vor-während-nach dem Sport.



Erhältlich bei:

**coop**

Jetzt Mitglied  
werden:  
[paraplegie.ch](http://paraplegie.ch)

# ICH SITZE UNSCHULDIG.

GABRIELA

**Es kann jeden treffen.** Die Unachtsamkeit eines anderen kann Ihr Leben entscheidend verändern. Wir helfen Querschnittgelähmten zurück ins Leben. Im Ernstfall auch Ihnen.



Schweizer  
Paraplegiker  
Stiftung