



|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Editorial</b> .....                                           | 3  |
| <b>SBH-Welt</b>                                                  |    |
| Aktuelle Kurznachrichten aus<br>unserer Welt .....               | 5  |
| <b>SBH-Ratgeber</b>                                              |    |
| Mentale Gesundheit im Alltag .....                               | 6  |
| <b>SBH-Welt</b>                                                  |    |
| Familienwochenende.....                                          | 12 |
| <b>SBH-Vorstand</b>                                              |    |
| Ein neues Pilotprojekt für<br>ältere Selbstbetroffene .....      | 20 |
| <b>SBH-Welt</b>                                                  |    |
| Väter tauchen in die<br>Industriegeschichte Winterthurs ein .... | 21 |
| <b>SBH-Partner</b>                                               |    |
| Happy Birthday und Verbundenheit<br>aus der Schweiz.....         | 23 |
| <b>SBH-Welt</b>                                                  |    |
| Schmuck, Pizza und Begegnungen<br>in Walchwil.....               | 25 |
| <b>SBH-Partnerschaft</b>                                         |    |
| Jonathan lernt Johan Manzambi<br>persönlich kennen .....         | 27 |
| <b>SBH-Ratgeber</b>                                              |    |
| Sibinfo – damit Geschwister nicht<br>vergessen werden.....       | 30 |
| <b>Medizin</b>                                                   |    |
| So lebe ich mit Hydrocephalus .....                              | 32 |
| <b>SBH-Welt</b>                                                  |    |
| Kürzere Wege im Ostschweizer<br>Kinderspital.....                | 34 |
| <b>Cerebral</b>                                                  |    |
| Allgemeine Informationen .....                                   | 40 |

## Unser nächstes Heft

Erscheint Anfang Dezember 2026

## Redaktionsschluss

6. November 2026

Dieses Heft wird unterstützt von



Wird unterstützt von

**MATTENBACH**   
print und digital

# Gut gemeint ist nicht immer gut durchdacht

Ich habe kürzlich von einer Freundin einen Artikel erhalten. Im Artikel ging es darum, dass in einer Schweizer Stadt mobile Rampen für Geschäfte zur Verfügung gestellt werden, welche nicht barrierefrei zugänglich sind – also nur über Treppen oder Stufen erreicht werden können.

Im ersten Moment klingt diese Idee sinnvoll und hilfreich. Je länger ich jedoch darüber nachgedacht habe, desto unüberlegter fand ich sie. Der Grund dafür ist folgender: Da die Rampen nicht fest installiert sind, müsste die betroffene Person zuerst im Geschäft anrufen und darum bitten, dass jemand (wahrscheinlich eine wildfremde Person) die Rampe anbringt.

Allein der Griff zum Telefon, um eine fremde Person um Hilfe zu bitten, kann für manche Menschen bereits eine grosse Hemmschwelle darstellen. Hinzu kommt, dass vermutlich niemand ausschliesslich für diese Aufgabe zuständig ist. Das bedeutet, dass die betroffene Person unter Umständen erst einmal sehr lange warten muss, bis jemand Zeit hat, die Rampe zu installieren. Und selbst dann ist das Problem nicht unbedingt gelöst. Ist die Rampe zu steil, kann sie möglicherweise nicht selbstständig befahren werden. Die betroffene Person ist also erneut auf Unterstützung angewiesen.

Was ich damit sagen möchte: Ich finde es grundsätzlich schön zu hören, dass man sich Gedanken über eine barrierefreie Zukunft macht.



Es würde meiner Meinung nach jedoch viel mehr Sinn ergeben, bei Bauprojekten von Anfang an eine betroffene Person mit einzubeziehen. Am Beispiel der mobilen Rampen wird wahrscheinlich schnell deutlich, dass der organisatorische Aufwand und die Hemmschwelle für viele Betroffene zu gross sind – und dass fest installierte Rampen die deutlich bessere Lösung wären.

Und jetzt kommt mir bitte niemand mit dem Einwand, dass gewisse Gebäude unter Denkmalschutz stehen. :-)

Mit diesem Denkanstoss wünsche ich euch viel Lesepass.

Rahel Stalder, Redaktorin SBH Info



Orthotec

“

#Bewegungsfreiheit ist für mich, das machen zu können, worauf ich Lust habe. Auch im Rollstuhl selbständig, ohne Barrieren und Hindernisse.

// Tanja

”

# Aktuelle Kurznachrichten aus unserer Welt

## Euer Redaktionsteam beim Jahrestreffen

Das Redaktionsteam von SBH Info trifft sich einmal pro Jahr zum Essen in Zürich am See, ansonsten finden die Meetings digital statt – praktisch und einfach für die Mitarbeit. Alle Redaktorinnen und Redaktoren hoffen, dass ihre Beiträge im SBH Info gefallen und gerne gelesen werden. Wenn ihr Themenwünsche habt oder gerne selbst einen Artikel verfassen wollt, keine Angst, das Team beisst nicht, wir würden uns sogar sehr freuen. Meldet euch bitte bei Bruno: [bruno.habegger@spina-hydro.ch](mailto:bruno.habegger@spina-hydro.ch)

Das Redaktionsteam grüsst euch recht herzlich.



2026: Das Redaktionsteam beim jährlichen Meeting.

## Familienpicknick SBH Zentralschweiz

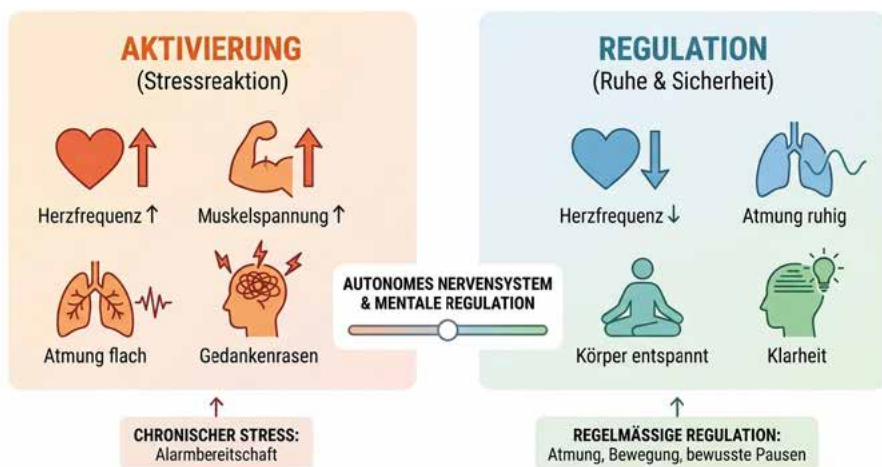
Das diesjährige Familienpicknick der SBH Zentralschweiz fand bei hochsommerlichen Temperaturen statt. Rund 30 Mitglieder liesen sich davon aber nicht abschrecken und genossen ein paar unbeschwerte Stunden am schönen Sarnersee. Es wurde geplaudert, gelacht, gespielt und gebadet. Die feinen Grilladen, die leckeren Salate und die süssen Desserts rundeten den gemütlichen Nachmittag ab.



## Zelebriertes Frühstück mit Geselligkeit

Samstagsmorgen, Kaffeeduft liegt in der Luft – perfekte Kulisse für einen ausgiebigen Brunch bei der Bäckerei Füger in Steinach. 16 Teilnehmer/innen geniessen das Buffet. Der Brunch lässt keine Wünsche offen: butterzarte, goldbraune Croissants, knusprige Sonntagszöpfe und verschiedene Brote, regionaler Käse, Schinken, Räucherlachs und frisch zubereitete Eierspeisen, hausgemachte Konfitüre, Birchermüesli, frische Früchte, kleine Patisserie-Kunstwerke aus der Backstube. Hier wird das Frühstück nicht einfach serviert, es wird regelrecht zelebriert. Es war wieder ein gelungener Anlass in der Ostschweiz.

# Mentale Gesundheit im Alltag



**Zwischen Nervensystem, Ernährung und Selbstwirksamkeit: Mentale Gesundheit ist längst kein Luxus mehr – sie ist eine Notwendigkeit in einer Welt, die viel von uns fordert. Sie entwickelt sich – leise, kontinuierlich, im Hintergrund unseres Alltags.**

*Text: Billie Josephine Stump*

Tempo, Leistung und ständige Erreichbarkeit prägen unseren Alltag und lassen oft wenig Raum für echte Erholung. Gleichzeitig ist mentale Gesundheit nichts, was einfach «passiert». Wir haben Einfluss darauf – durch unser Verhalten, unsere Gewohnheiten und den Umgang mit uns selbst. Doch dieser Einfluss bedeutet auch Verantwortung. Mentale Gesundheit ist Arbeit. Eine bewusste, wiederkehrende Entscheidung, sich selbst ernst zu nehmen, innezuhalten und neue Wege im Umgang mit Stress, Gedanken und dem eigenen Körper

zu lernen. Viele Menschen haben verlernt, was es bedeutet, wirklich zu regenerieren. Nicht nur kurz innezuhalten, sondern sich tief zu erholen. Den Körper zu spüren, auf seine Signale zu hören und die eigene Körpersprache zu verstehen. Den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, braucht – gerade in einer Welt voller Ablenkung – bewusste Übung. Die gute Nachricht: Wir sind fähig, genau das wieder zu lernen und aktiv in unseren Alltag zu integrieren. In einer Welt voller Reize verliert der Mensch leicht die Verbindung zu sich selbst. Gedanken kreisen, der Körper reagiert mit Anspannung, Müdigkeit oder innerer Unruhe.

Mentale Gesundheit bedeutet nicht, immer stabil zu sein. Sie bedeutet, Wege zu finden, immer wieder in die eigene Regulation zurückzukehren. Am Ende dieses Artikels findest du einfache Übungen, die dich im Alltag unterstützen.

## Der Körper als Schlüssel – das Nervensystem verstehen

Unser Erleben wird stark durch das autonome Nervensystem geprägt. Es steuert, ob wir uns sicher, angespannt oder erschöpft fühlen.

Vereinfacht gesagt bewegt sich unser System zwischen Aktivierung (Stressreaktion) und Regulation (Ruhe und Sicherheit). Chronischer Stress kann dazu führen, dass der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft bleibt – oft spürbar durch innere Unruhe, Schlafprobleme oder emotionale Überforderung. Wissenschaftlich belegt ist, dass regelmässige Regulation – über Atmung, Bewegung und bewusste Pausen – direkte Auswirkungen auf Stresshormone, Herzfrequenz und emotionale Stabilität hat.

Das bedeutet: Du kannst aktiv Einfluss nehmen. Jeden Tag.

## Achtsamkeit – zurück in den gegenwärtigen Moment

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu sein – ohne zu bewerten. In einem Alltag voller Multitasking und ständiger Reizverarbeitung verlieren wir leicht den Kontakt zum gegenwärtigen Moment. Gedanken kreisen um Vergangenes oder Zukünftiges, während der Körper im Hintergrund reagiert. Genau hier setzt Achtsamkeit an.

Studien zeigen, dass achtsame Aufmerksamkeit Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern kann. Sie wirkt direkt auf das Nervensystem und unterstützt den Wechsel von Anspannung hin zu mehr Ruhe und Klarheit.

Achtsamkeit beginnt im Kleinen:

- Den eigenen Atem bewusst wahrnehmen
- Bewegungen langsamer und präsenter ausführen
- Gedanken beobachten, ohne sie sofort zu bewerten
- Momente im Alltag bewusst erleben, statt sie nur «abzuarbeiten»

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Sondern darum, immer wieder zurückzukehren. Zur Wahrnehmung. Zum Körper. Zu dir selbst.

## Ernährung und mentale Gesundheit – die Darm-Hirn-Achse

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Energielevel. Zwischen Darm und Gehirn besteht eine enge Verbindung – die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Studien zeigen, dass unsere Ernährung Einfluss auf Stimmung, Stressresistenz und kognitive Leistungsfähigkeit hat.

Wichtige Bausteine:

- Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gehirnfunktion.
- B-Vitamine sind wichtig für das Nervensystem.
- Proteine sind Grundlage für Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin.
- Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora.

# Kostet nichts, ist aber unbezahlbar. Unsere Beratung.

Kostenlos ist übrigens nicht nur unsere Beratung. Das gilt auch für den Versand unserer über 14'000 Produkte für Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Und wir rechnen wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung ab.

[publicare.ch](https://publicare.ch)



Ihre zuverlässige Partnerin  
für Beratung und Lieferung  
medizinischer Hilfsmittel

●●● publicare

Auch eine stabile Blutzuckerbalance spielt eine zentrale Rolle. Starke Schwankungen können Unruhe, Reizbarkeit und Energielosigkeit verstärken. Es geht nicht um Perfektion, sondern um nährstoffreiche Versorgung, Regelmässigkeit und Bewusstsein.

### Digital Detox – mentale Entlastung im Alltag

Unser Nervensystem ist nicht dafür gemacht, dauerhaft online zu sein. Ständige Erreichbarkeit, visuelle Reize und Informationen im Sekundentakt halten unser System in einer subtilen Aktivierung.

Studien zeigen, dass bereits die Anwesenheit eines Smartphones unsere Aufmerksamkeit reduzieren und das Stressempfinden erhöhen kann. Gleichzeitig lenkt uns die permanente Verfügbarkeit digitaler Reize nicht nur von unseren Aufgaben ab, sondern auch davon, wahrzunehmen, wie es uns wirklich geht. Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien wird deshalb zu einem wichtigen Baustein mentaler Gesundheit. Bewusste Offline-Zeiten schaffen Raum für Ruhe, Selbstwahrnehmung und echte Regeneration.

Digital Detox bedeutet nicht Verzicht, sondern Regulation:

- Bildschirmfreie Zeiten, besonders am Morgen und vor dem Schlafen
- Bewusste Offline-Momente im Alltag
- Reduktion von Reizquellen (z. B. Benachrichtigungen ausschalten)
- Klare Grenzen zwischen Konsum und bewusster Nutzung

Die entscheidende Frage ist nicht: Wie viel Zeit verbringst du online? Sondern: Wie fühlst du dich danach?

### Selbstwirksamkeit – warum kleine Schritte entscheidend sind

Ein zentraler Faktor für mentale Stabilität ist das Erleben von Selbstwirksamkeit – also das Vertrauen, das eigene Leben beeinflussen zu können.

Menschen, die sich als handlungsfähig erleben, sind resilienter gegenüber Stress und emotional stabiler.

Selbstwirksamkeit entsteht nicht durch grosse Veränderungen, sondern durch kleine, wiederholte Schritte:

- Wahrnehmen, wie es einem gerade geht
- Eine bewusste Entscheidung treffen, etwas zu verändern
- Eine kleine Gewohnheit im Alltag umsetzen
- Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen

Diese Schritte können sehr einfach aussehen:

Zum Beispiel für einen Moment innehalten und den eigenen Atem beobachten, eine Pause einlegen, obwohl noch Aufgaben offen sind, das Smartphone bewusst zur Seite legen oder bewusst Zeit an der frischen Luft oder in der Natur verbringen. Jeder dieser Schritte sendet ein klares Signal an das eigene System: Ich kann etwas bewirken. Ich kann mich selbst unterstützen. Gut für sich zu sorgen, ist nicht egoistisch.

Es ist notwendig. Am Ende verbringst du dein ganzes Leben mit dir selbst. Gut für dich zu sorgen, ist deshalb keine Option, sondern eine Grundlage für dein Wohlbefinden, jeder Tag ist Übungstag.

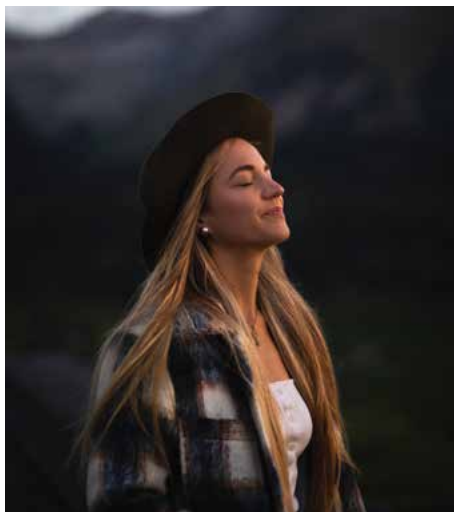
### Alltagsimpulse für mehr mentale Stabilität

Kleine, regelmässige Handlungen haben eine grosse Wirkung:

- Bewusst in den Tag starten
- Den Körper regelmässig bewegen
- Pausen aktiv einplanen
- Die innere Sprache beobachten
- Zeit in der Natur verbringen

#### Über die Autorin

Billie Josephine Stump ist Plusport-Sportleiterin, Bewegungstherapeutin MSc, Ernährungsberaterin BSc, Yoga-Lehrerin (800 hrs). Mehr über sie: [gesundheitszeit.com](https://gesundheitszeit.com)



### Einfache Übungen zur direkten Umsetzung

#### Atemregulation

4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen – für 2–3 Minuten. Unterstützt die Beruhigung des Nervensystems.

#### Anspannung und Entspannung

Muskelgruppen bewusst anspannen und wieder lösen (z. B. die Hände zu Fäusten ballen). Hilft dir, Spannung wahrzunehmen und wieder loszulassen.

#### Klopfen (Tapping)

Sanftes Klopfen entlang des Körpers wirkt regulierend und unterstützt das Ankommen im Körper.

#### Miniroutine

Eine kleine tägliche Gewohnheit, die dir guttut (z. B. 2 Minuten bewusste Atmung, ein kurzer Frischluft-Moment oder sanftes Stretching am Morgen), stärkt Selbstwirksamkeit und bringt Stabilität in deinen Alltag.

#### Worte, die dich begleiten dürfen

«Du darfst langsam machen. Dein Nervensystem braucht Sicherheit, nicht Tempo.»



@BILLIES.GESUNDHEITZEIT

### Veranstaltungen SBH Schweiz im Herbst / Winter 2026

#### September

19.09. Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene Yverdon-les-Bains

#### Oktober

18.10. Sonntagsbrunch in Bern  
24.10. Herbstanlass Restaurant Seehuus, Egnach  
31.10. Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene Bern  
Ostschweiz  
Herzogenbuchsee

#### November

07.11. NWS-Treffen in Basel Nordwestschweiz  
21.11. Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene Glarus

#### Dezember

05.12. Chlaushöck SBH Zentralschweiz  
12.12. Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene SBH Zentralschweiz  
Brienz

#### Merkel!

Schweizerische wie auch regionale Anlässe stehen allen Vereinsmitgliedern zur Teilnahme offen.

Alle Veranstaltungen unter: [www.spina-hydro.ch](http://www.spina-hydro.ch)

# all<sup>+</sup>care

MEHR LEBENSQUALITÄT  
DURCH GENAU AUF SIE  
ABGESTIMMTE PRODUKTE



- ➔ Inkontinenz - und Stoma-Versorgung  
mit allen Herstellern und allen Produkten
- ➔ Lieferung portofrei direkt zu Ihnen nach Hause
- ➔ Individuelle Instruktion und Beratung



tel: 058 255 12 33  
fax: 058 255 12 32



info@all4care.ch  
all4care@ovan.ch  
www.all4care.ch



all4care ag  
Route du Verney 18  
CH - 1070 Puidoux

# SBH-Familienwochenende: Blumen für die Familien



*Das SBH-Familienwochenende ist wiederum Geschichte. Es hat bleibende Eindrücke hinterlassen. Da waren die grossartige Neurochirurgin, die vielen neuen Teilnehmenden, aber auch der Abendanlass am Samstag mit lustigem Impro-Theater. Ein Rückblick.*

*Text und Bilder: Bruno Habegger*

## «Dream-Team» und medizinischer Austausch

Schon die dritte Austragung des SBH-Familienwochenendes verantwortete Marcel Studer als Präsident mit seinem «Dream-Team», dem kleinen OK, das sich jeweils das Motto ausdenkt, liebevolle Dekorationen kreiert und ungewöhnliche Workshop-Ideen entwickelt, diesmal zum Thema Räucherstäbchen und Blumengestecke. Alles self-made und vom OK auf Tauglichkeit geprüft.

Dr. Sandra Dias, Kinderneurochirurgin und Oberärztin am Kisp, diskutierte bei der Grillplatte noch mit Eltern am Esstisch mit Engelsgeduld – nach zwei Stunden Vortrag, der sich zu einer ausgewachsenen Runde mit FAQ über den neuesten Stand der Hydrocephalus-Forschung entwickelt hatte. Besonders interessiert waren die Eltern am Thema ETV. Mit dieser Methode kann unter bestimmten medizinischen Bedingungen auf einen Shunt verzichtet werden. Marcel Studer geriet nicht nur wegen Dr. Dias ins Schwärmen über den besonderen Geist des SBH-Familienwochenendes. Es stand diesmal unter dem Motto «Flower-Power für Gross und Chlii». Viele neue Menschen waren gekommen, erkennbar an der Blume auf ihrem Namenskleber – eine Massnahme aus den Feedback-Formularen des Jubiläumsanlasses vor zwei Jahren.



«Ich finde, es hat gut funktioniert», sagt Marcel Studer, «die Neulinge haben sich besser aufgenommen gefühlt.» Mehr als 120 Menschen (Selbstbetroffene, Geschwister, Eltern) trafen sich wie alle zwei Jahre in Nottwil, genossen das Beisammensein und das reichhaltige Programm.

Der augenfällige Generationenwechsel freut den Präsidenten, zeigt er doch, wie wichtig die SBH Schweiz für die Familien ist «und dass das Familienwochenende das Highlight des vielfältigen SBH-Schweiz-Programms ist». Das bestätigt auch Frida Ackermann. Sie ist seit über 30 Jahren mit dabei: «Ich komme jedes Mal gerne wieder.»

### Samstag

Die zwei sonnigen Tage passten perfekt zu den fröhlichen Gesichtern der Kinder und Eltern, vom kleinsten bis zum grössten Rollstuhlkind, vom süssesten Kinderlachen bis zum grummeligen Teenager-Gesicht. Der Anlass begann mit einem Mittagessen und der anschliessenden Fachmesse in der Aula des Hotels Sempachersee, während nebenan fleissig Räucherstäbchen gebastelt und Blumen kunstvoll in Töpfchen zusammengesteckt wurden. So manches Kind ging dabei hoch konzentriert zur Sache, assistiert von Mama oder Papa. Die Fachmesse unse-

rer Sponsoren (siehe Seite 19) zeigte diverse Neuheiten und schuf viel Goodwill. Eine Blitzumfrage unter den Ausstellern ergab eine grosse Zufriedenheit mit dem Anlass: gute Gespräche, viel Spass und Interaktion mit Eltern und Kindern. Um den Umsatz ging es dabei ganz und gar nicht. Manche der Aussteller sind bereits seit Jahren mit dabei am wichtigsten Anlass der SBH-Gemeinschaft.



Für die Eltern erwies sich der Besuch als Gewinn: Nadine Stühlinger und Markus Jung konnten mit Tochter Emelie neue Katheter begutachten und erhalten ein Testpaket. Vor allem aber: «Für uns ist es wichtig zu sehen, was es für Perspektiven für unsere Tochter geben könnte – und sie soll sehen, dass sie nicht alleine ist und mit anderen Kindern Spass haben kann.» Familienspass gab es zuhauf am Parcours, diesmal neu gestaltet und mehrheitlich indoor angelegt – wohl unter dem Eindruck der Unwetter der letzten Zeit, die ganz plötzlich aufziehen können. Das Resultat – verkündet am Apéro um 17 Uhr – war nebensächlich. Hauptsache Spass. Und Gemeinschaft: «Gemeinsam können wir Bewusstsein schaffen und Erfolge schneller erzielen», sagt Muzaffer Şana.



Nach einer kurzen Pause startete der Abend kurz vor 19 Uhr mit dem Einlass zum Abendanlass in der Aula des Paraplegiker-Zentrums im Gebäude A. Dieser versprach Kulinarik und Improvisationstheater der Gruppe «Anundpfirsich» zwischen den Gängen. Die Künstler reagierten spontan auf Einwüfe aus dem Publikum und entwickelten absurde Geschichten – wie jene von Batman und Spiderman im Ententeich – zur Erheiterung von Gross und Klein. Wobei die Kinder vor allem auf die Slapstick-Einlagen reagierten. Kurz nach 22 Uhr löste sich der Anlass auf – Bettzeit im bequemen rollstuhlgerechten Hotelzimmer.

### Sonntag

Schlafen, schlafen, kuscheln, gähnen und sich einfinden zum Frühstücksbuffet im hoteleigenen Restaurant. Genug Zeit zum langsamen Start in den sonnigen Sonntag, für Gespräche und die Vorbereitung auf das Programm zwischen 10 Uhr und dem Mittagessen. Auf dem Programm stand der Vortrag von Dr. Dias, parallel dazu ein

kreativer Workshop für Kids und Teens mit diversen Bausätzen sowie eine Einführung in Rollstuhl-Basketball in der Turnhalle – eine Gelegenheit auch für Fussgänger, sich in den Rollstuhl zu setzen und das Spiel aus dieser Perspektive zu erleben.



# Nur das Beste für Sie

Ortho Medica macht es Ihnen so einfach wie möglich. Wir bieten Ihnen beste Produkte und nützliche Services rund um die Kontinenzversorgung. Mit individuellen Lösungen für Ihre optimale Lebensqualität. Dabei ist uns wichtig, dass Sie sich rundum gut betreut und sicher fühlen.

Lassen Sie sich beraten  
– wir sind gerne für Sie da.

## Unsere praktischen Services für Sie:

→ Musterbestellung  
Fordern Sie noch  
heute Ihre kostenlose  
Musterbox an.

→ Lieferabo  
Sie bestimmen die  
Lieferfrequenz nach  
Ihren Bedürfnissen.

→ Abrechnung  
Einfach und schnell: Wir rechnen  
wenn möglich direkt mit Ihrem  
Versicherer ab.



# Entwickelt für die Bedürfnisse von Frauen

Das einzigartige Design des Infyna Chic™ Einmalkatheters mit dessen Case legt den Schwerpunkt auf **Diskretion, Komfort und Hygiene.**

**Mehr Informationen finden Sie auf [www.hollister.ch/de-ch/infynachic](http://www.hollister.ch/de-ch/infynachic)**



Infyna Chic™  
Einmalkatheter

Lesen Sie vor Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen und Anleitungen.

Hollister, das Hollister Logo, HydraBalance, das HydraBalance Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.  
© 2026 Hollister Incorporated.



HydraBalance™  
Lubricating Technology



Wir ermutigen Frauen ihr Leben auf ihre Weise zu leben

Mit dem Buffet am Mittag und der Abschlussrede von Marcel Studer endete der Anlass schliesslich: «Ein grosser Dank geht an das OK, das diesen Anlass erst möglich gemacht hat», sagte er und ehrte die Mitglieder getreu dem «Flower-Power»-Motto mit einem Glas feinstem Schweizer Honig. Insgesamt 45 Personen haben nebst dem Kern-OK zum Gelingen des SBH-Familienwochenendes beigetragen.

Auch die Teilnehmenden selbst trugen mit ihrer guten Laune und Offenheit dazu bei. So manch ein Gespräch drehte sich um Erfahrungen, von denen auch jüngere Eltern mit kleinen Kindern profitieren können. Etwa von der Erkenntnis, dass mentale Stärke ein ebenso wichtiges Hilfsmittel ist wie eine Orthese.





# EIN SEHR GROSSER DANK GEHT AN UNSERE SPONSOREN AM SBH SCHWEIZ WEEKEND 2026

– OHNE IHRE UNTERSTÜTZUNG WÄRE DER ANLASS NICHT MÖGLICH –

## ★ Goldsponsor ★

|                                        |                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coloplast                              | <a href="http://www.coloplast.ch/">http://www.coloplast.ch/</a>                                                               |
| Münger Orthopädie- und Rehathechnik AG | <a href="https://muenger-ortho.ch/">https://muenger-ortho.ch/</a>                                                             |
| Orthotec                               | <a href="http://www.orthotec.ch/">http://www.orthotec.ch/</a>                                                                 |
| Ortho Team & Gelbart                   | <a href="http://www.ortho-team.ch/">http://www.ortho-team.ch/</a> <a href="http://www.gelbart.ch/">http://www.gelbart.ch/</a> |
| publicare                              | <a href="http://www.publicare.ch/">http://www.publicare.ch/</a>                                                               |

## ◆ Silbersponsor ◆

|                                 |                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Schweizer Paraplegiker Stiftung | <a href="https://www.paraplegie.ch/sps/de/">https://www.paraplegie.ch/sps/de/</a> |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

## ● Bronzesponsor ●

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| B. Braun | <a href="https://www.bbraun.ch/">https://www.bbraun.ch/</a> |
|----------|-------------------------------------------------------------|

## ♥ Gönner ab CHF 1000.– ♥

|                                    |                                                                             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Schweizer Paraplegiker-Vereinigung | <a href="https://www.spv.ch/">https://www.spv.ch/</a>                       |
| Stiftung Folsäure                  | <a href="https://stiftung-folsaeure.ch/">https://stiftung-folsaeure.ch/</a> |
| Stiftung Carl u. Elise Elsener-Gut |                                                                             |
| Stiftung Cerebral                  | <a href="https://www.cerebral.ch/">https://www.cerebral.ch/</a>             |
| Stiftung Denk An Mich              | <a href="http://denkanmich.ch">http://denkanmich.ch</a>                     |
| Stiftung Sternschnuppe             | <a href="http://www.sternschnuppe.ch/">http://www.sternschnuppe.ch/</a>     |
| Stiftung Wunderlampe               | <a href="http://www.wunderlampe.ch/">http://www.wunderlampe.ch/</a>         |



# Ein neues Pilotprojekt für ältere Selbstbetroffene



Bild: KI

*Wir hatten viele Sachthemen in der zweiten Sitzung des Jahres, aber eine Thematik dürfte besonders die Mitglieder der SBH Schweiz interessieren, die schon länger dabei sind.*

*Text: Silke Korn*

Bei der Inklusion haben wir noch einen weiten Weg vor uns, aber in Bezug auf die Lebenserwartung und -qualität hat sich seit Gründung des Vereins doch einiges getan.

Es freut uns ausserordentlich, dass viele Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus inzwischen ein höheres Lebensalter erreichen.

Nachdem bei uns eine Anfrage zum Thema eingetroffen ist, wird der Vorstand nun aktiv. Wir starten das Pilotprojekt «Ältere Selbstbetroffene». Die Tour de Suisse erfreut sich reger Beliebtheit und soll nicht konkurrenziert werden.

Im neuen Gefäss soll es spezifisch um die Anliegen sowie Erfahrungen gehen, die sich mit über 50 oder 60 Jahren zeigen. Wir sind in der geschätzten Lage, einige Mitglieder im Vorstand zu haben, die den Hintergrund als Selbstbetroffene mitbringen. Davon sind die meisten allerdings unter 50 Jahre alt.

Neu dabei ist Daniel Verdun, der selbst in die Zielgruppe fällt. Er hat sich sofort bereit erklärt, eine Pilotveranstaltung zu organisieren. Sein Engagement hat beim Vorstand grosse Anerkennung gefunden. Da das Programm für dieses Jahr bereits feststeht und Planungen Zeit brauchen, dürfen sich alle Ü50/Ü60 auf ein erstes Treffen 2027 freuen.

Wer einen geeigneten Titel für die Veranstaltung vorschlagen möchte, kann dies gerne tun. Die Geschäftsstelle nimmt Ideen mit Freude entgegen:

*geschaeftsleitung@spina-hydro.ch*

# Väter tauchen in die Industriegeschichte Winterthurs ein

*Bei strahlendem Sommerwetter und angenehmen Temperaturen trafen sich neun gut gelaunte Teilnehmer zum diesjährigen Väterausflug. Bereits am Morgen versprach der wolkenlose Himmel einen gelungenen Tag voller interessanter Eindrücke und geselliger Momente.*

*Text und Bilder: Peter Müller*

Den Auftakt bildete die Besammlung im Gottlieb Sweet & Coffee in Winterthur. Bei Kaffee und frischen Gipfeli bot sich die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auf den bevorstehenden Ausflug einzustimmen und erste Gespräche zu führen. Gestärkt machte sich die Gruppe anschliessend auf zu einem gut halbstündigen Rundgang durch die Winterthurer Altstadt. Die historischen Gassen, gepflegten Plätze und eindrucksvollen Gebäude vermitteln einen

lebendigen Eindruck der reichen Geschichte und des besonderen Charmes der Stadt.

## Industrielle Geschichte

Ein weiterer Höhepunkt folgte mit der sachkundigen Führung durch das Sulzer-Areal. Die spannende Entwicklung vom einst bedeutenden Industriezentrum zum modernen Stadtquartier wurde eindrücklich aufgezeigt. Die Teilnehmer erfuhren viel Wissenswertes über die industrielle Vergangenheit Winterthurs und die heutige Nutzung der geschichtsträchtigen Gebäude. Zur Mittagszeit führte der Ausflug ins Restaurant Goldenberg. Neben einem ausgezeichneten Mittagessen genossen die Teilnehmer die herrliche Aussicht über Winterthur und die umliegende Landschaft. Die gemütliche Atmosphäre bot den idealen Rahmen für angeregte Gespräche und kameradschaftliches Beisammensein.





### Historische Maschinen für Nägel

Am Nachmittag stand die Besichtigung der Nagelfabrik auf dem Programm. Die Führung gewährte spannende Einblicke in die Geschichte, die Produktionsabläufe und die technische Entwicklung dieses traditionsreichen Betriebs.

Mit grossem Interesse verfolgten die Teilnehmer die fachkundigen Erläuterungen und zeigten sich beeindruckt von den historischen Maschinen und dem handwerklichen Können vergangener Zeiten.

Den gelungenen Abschluss fand der Väterausflug beim verdienten Schlusstrunk im Kesselhaus. In geselliger Runde liess man die vielfältigen Eindrücke des Tages nochmals Revue passieren und tauschte Erinnerungen aus.

# Happy Birthday und Verbundenheit aus der Schweiz



*Ria Liem, im Vorstand zuständig für die Finanzen, überbrachte am 60-Jahre-Jubiläum der ASBH Deutschland die Grussbotschaft aus der Schweiz.*

*Text: Silke Korn*

Beginnend auf Schweizerdeutsch testete sie, ob die Zuhörer und Zuhörerinnen sie verstehen würden, aber da waren nur fragende Gesichter. Als sie auf Hochdeutsch wechselte und den Unterschied der Sprachen erklärte, erntete sie Heiterkeit und das Publikum hörte konzentriert zu.

Als Vorstandsmitglied betonte sie, dass die Verbundenheit der Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus im Meistern des Alltags, im Einsatz für Inklusion sowie in den Freundschaften zentral ist. Toleranz und Individualität werden in beiden Schwesterngemeinschaften grossgeschrieben.



Als Zeichen der Verbundenheit hatten wir «typisch schweizerisch» Schokolade und bunte Armbänder mitgebracht mit unserem Logo und unserem Claim «Leben mit Spina bifida und Hydrocephalus» darauf.

Im August am SBH Weekend in Nottwil wurden diese ebenfalls getragen und so sind sie ein Zeichen der Verbundenheit über die Grenzen hinweg.

### Wertvolle Hinweise mit nach Hause genommen

Aus dem Vorstand waren Tanja Fabian und Silke Korn (Geschäftsstellenleiterin) auf Einladung der ASBH Deutschland nach Essen gereist. Die Delegation durfte ein volles Programm zum Jubiläum erleben – mit einer Fachmesse, einer Kunstinstallation, Fachvorträgen und Vernetzung mit Informationsaustausch.

Wer hätte beispielsweise gedacht, dass es in Hamburg ein Speed-Dating für Stiftungen gibt? Es wäre in der Geschäftsstelle eine Freude, hätten wir dies auch hier, da Zusammenarbeit mit Stiftungen immer wichtiger wird. Die verschiedenen Hinweise zu Finanzierungsmöglichkeiten wurden mit in die Schweiz genommen.

Es war ein intensives Juni-Wochenende, aber die Anstrengung hat sich gelohnt. Herzlichen Glückwunsch nach Deutschland für einen gelungenen Anlass und vor allem für 60 Jahre Einsatz zum Wohle der Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus.



# Schmuck, Pizza und Begegnungen in Walchwil



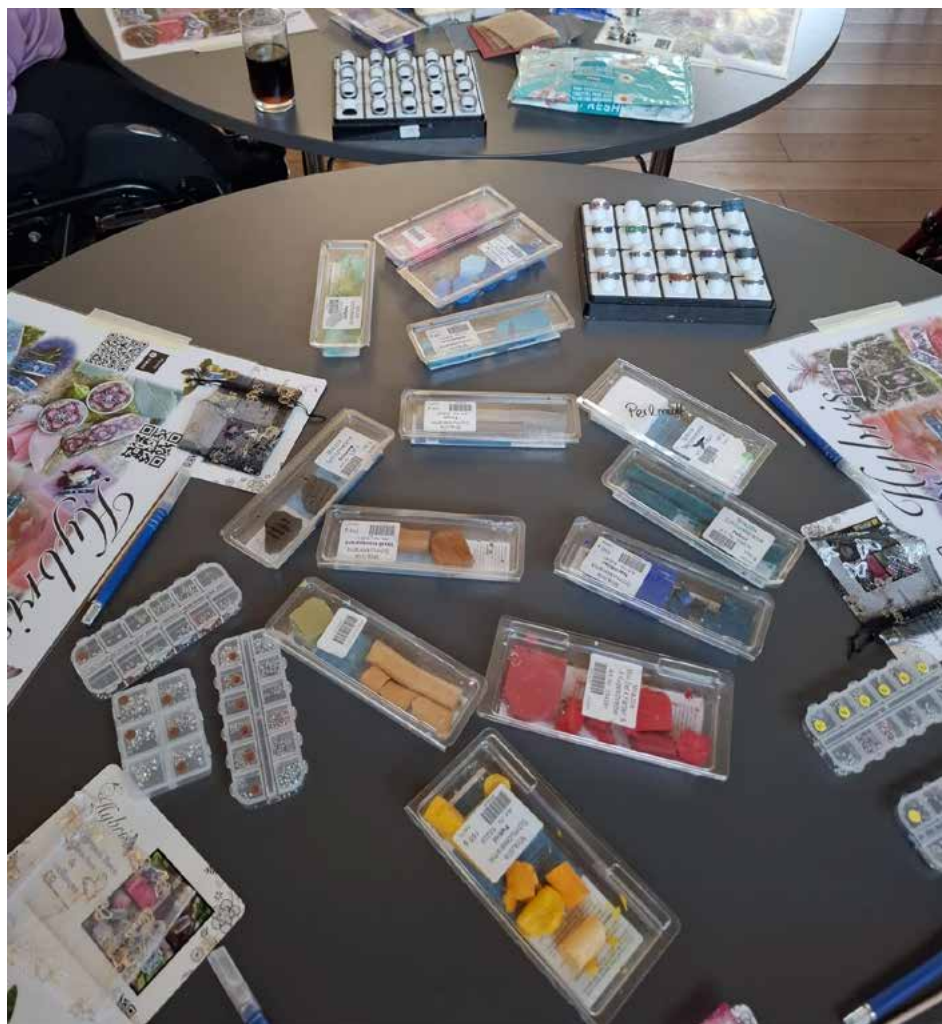
***Selbstbetroffene trafen sich zu einem kreativen Nachmittag in Walchwil.***

*Text: Angela Moscatelli*

Sieben Selbstbetroffene trafen sich zum diesjährigen Selbstbetroffenen-Anlass in Walchwil beim Bahnhof. Zuerst begaben wir uns in die nahegelegene Pizzeria im Dorf, wo wir uns mit Pizzen und Getränken für den nachfolgenden Schmuckkurs stärkten. Danach machten wir uns auf den Weg in den Pfarreiraum, der sich gleich nebenan befindet. Dort erwartete uns bereits Barbara, unsere Kursleiterin. Wir gingen gespannt in den Raum und freuten uns auf das, was uns erwartete, auch wenn wir uns dies noch

nicht genau vorstellen konnten. Alle gingen an einen vorbereiteten Platz, an dem wir verschiedene Utensilien, wie Messer und ganz viel farbige Knete, vorfanden.

Barbara erklärte uns zuerst Schritt für Schritt, was wir nun machen mussten, damit dann unsere eigenen Schmuckstücke entstehen konnten. Auch zwischendurch bot Barbara uns ihre Hilfestellung an, wenn wir mal nicht mehr weiterwussten oder nicht mehr sicher waren, wie etwas jetzt genau funktioniert. Nach einer rund halbstündigen Einführung durften wir zuerst unsere vier (oder auch weniger) Farben aussuchen, welche unsere Ringe, Ketten oder Ohrringe haben sollten.



Danach machte jede Person in ihrem Tempo ihre Schmuckstücke, je nach Lust und Laune verschieden viele. Um ca. 15.30 Uhr hatten wir alle unsere selbst kreierten Schmuckstücke in den Händen und machten uns so langsam glücklich und zufrieden auf den Heimweg. Vielen herzlichen Dank an Barbara für den interessanten Kurs, an die Vereinigung für die Übernahme der Kosten

für den Kurs, die Verpflegung und jeweils ein Schmuckstück.

Ein besonderer Dank geht an die Oma von Angela Grosswiler für die Spende des reichhaltigen Zvieris inkl. Getränken, das wir vor der Heimreise noch geniessen durften!

# Jonathan lernt Johan Manzambi persönlich kennen

*Im Rahmen der letztjährigen SBH-Tagung in der Kinder-Reha Schweiz konnte der grosse Fussballfan Jonathan einen Herzenswunsch an die Stiftung Wunderlampe einreichen. Im WM-Jahr 2026 wurde aus seinem Wunschtraum Wirklichkeit: Der Elfjährige durfte an einem der letzten Trainings der Nati vor dem Abflug in die USA live zugegen sein und den Trainer sowie verschiedene Spieler persönlich kennenlernen, darunter auch Johan Manzambi, einen seiner Lieblingsspieler, der wenig später für echte Furore sorgen würde.*

Text: Eliana Stucki / Stiftung Wunderlampe

Mit dem Fussballfieber angesteckt wurde Jonathan während der Fussball-Europameisterschaften vor vier Jahren. Seither gibt es für den Primarschüler keine coolere Sportart als das Spiel ums runde Leder.

Er kann dank seiner Schienen mit seinen Kollegen sogar selber ein bisschen Fussball spielen. Vor allem aber verfolgt er die Fussballspiele als begeisterter Fan und Zuschauer.

Am liebsten sieht er sich die Spiele der Schweizer Nati oder des FCZ an. Einmal als Balljunge ins Stadion einlaufen zu können, davon träumt Jonathan schon lange. Wer weiss, vielleicht winkt ihm dieses Glück ja schon bald einmal. Aber vorerst durfte er live an einem der letzten Trainings der Schweizer Kicker im Berit Sitterstadion dabei sein.



## Jonathan trifft Johan

Jonathan's Vorfreude war riesig, er konnte es kaum erwarten, nach St. Gallen aufzubrechen. Für dieses besondere Erlebnis hatte er sich extra sein Nati-T-Shirt übergezogen. Als er durch einen Spezialeingang ins Stadion eingelassen wurde, fühlte er sich wie ein VIP. Vom Spielfeldrand aus verfolgte er gespannt das Training der Fussballprofis.

Anschliessend durfte sich Jonathan zu einem persönlichen Treffen mit einzelnen Spielern ausserhalb des Stadions begeben, die selbstverständlich auch für Selfies und Autogramme zur Verfügung standen. Jonathan freute sich riesig, auch seinen Favoriten Johan Manzambi einmal persönlich treffen zu können. Dass ausgerechnet dieses grosse Nachwuchstalent an der WM zum Top-Torjäger und Joker der Schweizer Nati werden würde, konnte Jonathan bei seinem Tête-à-Tête mit dem neuen Fussball-Shootingstar noch nicht wissen.

Aber es wird Jonathan beim Mitverfolgen der WM-Spiele der Schweizer Kicker sicherlich sehr stolz gemacht haben. Ebenso stolz, wie er auf die Anfrage von Tele Züri reagierte, als er ein kleines Statement vor der Kamera über seine Einschätzung der Nati abgeben durfte.

### Jonathan trifft Murat

Ein weiteres Highlight Jonathans war das Treffen mit Nati-Trainer Murat Yakin, der sich viel Zeit für ihn nahm und alle seine Fragen beantwortete. So wollte Jonathan unter anderem wissen, welches Yakins persönlicher Lieblingsspieler sei (erwartungsgemäss antwortete dieser natürlich mit «Alle»).

Auf seine Frage, wie lange er einen Ball jonglieren könne, lautete die Antwort des Nati-Trainers: «Endlos lange, ich könnte jonglieren, bis ich ins Bett gehe, und auch dort noch weiter jonglieren.» Am Ende eines grandiosen Tages erfuhr Jonathan als Tüpfelchen auf dem i, dass er beim WM-Vorbereitungsspiel Schweiz–Jordanien abermals live dabei sein dürfe. Seine Freude über dieses einmalige Erlebnis kannte kaum noch Grenzen.

### Einen Herzenswunsch bei der Stiftung Wunderlampe einreichen

Einen Herzenswunsch einreichen können Kinder und Jugendliche mit einer schweren Erkrankung oder Beeinträchtigung bzw. ihre Eltern, Grosseltern, Freunde der Familie oder Betreuungspersonen. Die Stiftung Wunderlampe organisiert ein einmaliges Erlebnis für das Wunschkind, um ihm damit eine grosse Freude zu bereiten und eine Verschnaufpause in einem meist schwierigen Alltag zu ermöglichen. Miteinbezogen werden auch immer Eltern und Geschwister oder eine dem Wunschkind sehr nahestehende Person.

Am einfachsten geht das über das Online-Formular unter [wunderlampe.ch/de/wuensche/wunschanmeldung/](http://wunderlampe.ch/de/wuensche/wunschanmeldung/), aber auch per Mail über [info@wunderlampe.ch](mailto:info@wunderlampe.ch) oder telefonisch unter 052 269 20 07.

Zu beachten: Es werden nur Wunscherlebnisse für in der Schweiz wohnhafte Kinder und Jugendliche erfüllt.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2001 konnte die Stiftung Wunderlampe über 3500 individuelle Wünsche erfüllen. Ein Überblick über die Vielfalt dieser Erlebnisse ist online zu finden unter: [wunderlampe.ch](http://wunderlampe.ch).

Ebenso gibt es im Jubiläumsjahr 2026 einen spannenden Rückblick auf 25 Jahre Stiftungstätigkeit ganz im Zeichen von wundervollen Herzenserlebnissen und unvergesslichen Emotionen.

# Das Peristeen® Sortiment

Individuelle Lösungen für ein  
selbstbestimmtes Darmmanagement.



de.coloplast.ch/peristeen-range

Erfahren Sie mehr zu Peristeen® und bestellen Sie sich ein kostenloses Muster des Peristeen® Light Systems oder des Peristeen® Analtampons.

QR-Code scannen oder 0800 777 070 anrufen.

Peristeen®  
Plus



Peristeen®  
Light



Peristeen®  
Analtampon



Wieder da -  
der Peristeen®  
Analtampon!



# Siblinfo – damit Geschwister nicht vergessen werden

| Behinderungen                        | Hilfsmittel                | Kategorien    | Soziale Aspekte   |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| Sinnesbehinderung                    | Rollstuhl                  | Mobilität     | Meine Familie     |
| Sehbehinderung                       | Gehhilfen                  |               | Mein Geschwister  |
| Hörbehinderung                       | Prothese                   |               | Mein Bruder       |
| Spina bifida                         | Orthese                    |               | Meine Schwester   |
| Hydrozephalus                        | Magensonde                 | Ernährung     | Ich               |
| Down-Syndrom                         | Gebärden                   | Kommunikation | Emotionen         |
| Sichtbare Fehlbildungen              | Wörter der Gebärdensprache |               | Blicke            |
|                                      | Katheter                   | Ausscheidung  | Spitalaufenthalte |
|                                      | Rätselseite (2 Seiten)     |               | Spitaltag         |
| Zusätzliche Blätter                  |                            |               |                   |
| Lösungen (zu den Rätseln) (5 Seiten) |                            |               |                   |

*Aline Herold hat als Maturaarbeit eine Sammlung von kindgerechten Informationsblättern für die Geschwister von selbstbetroffenen Kindern entwickelt. Sie erläutert im Artikel ihre Motivation und stellt die dazugehörige Website vor.*

*Text: Aline Herold*

Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist bei den meisten Eltern einer der ersten Gedanken: «Zum Glück ist es gesund!» Doch was ist, wenn dies nicht so ist? Was ist, wenn das Kind eine Beeinträchtigung hat? Und was ändert sich für die Familie, konkreter für die Geschwister, wenn ein Kind mit einer Beeinträchtigung geboren wird?

Unter anderem mit diesen Fragen habe ich mich in meiner Maturitätsarbeit «Siblinfo – Informationsblätter für Geschwister von Kindern mit einer Behinderung» auseinandergesetzt. Dafür habe ich eine Sammlung

von 31 Informationsblättern (siehe Tabelle) gestaltet und mich in einem Begleitkommentar theoretisch mit der Situation von Geschwisterkindern auseinandergesetzt. Die Blätter sollen Kinder ab etwa 8 Jahren über Behinderungen und Hilfsmittel informieren und ihnen helfen, ihre Situation besser zu verstehen und Emotionen spielerisch zu verarbeiten.

## Aus eigener Erfahrung

Die Idee, etwas für Geschwisterkinder zu machen, ist mir einerseits gekommen, weil ich selbst einen mehrfach behinderten Bruder habe und die Situation gut kenne. Andererseits, weil ich gemerkt habe, dass Geschwisterkinder oft unabsichtlich vergessen werden, und ich gezielt die Aufmerksamkeit auf sie richten wollte. In Studien hat sich gezeigt, wie wichtig kindgerechte Informationen für das Verständnis und die Einordnung der Situation für die Geschwister sind.

Oft fällt es den Eltern schwer, mit ihnen über Behinderungen, Diagnosen und Hilfsmittel zu sprechen oder sie zu erklären. Dies sollen meine Informationsblätter (siehe Tabelle) vereinfachen. Da es einzelne Seiten sind, können sie an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

### Mit begleitender Website

Zur besseren Gliederung sind die Blätter in drei Kategorien aufgeteilt, in Behinderungen, Hilfsmittel und soziale Aspekte. Bei Letzteren können die Kinder ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Emotionen festhalten und verarbeiten. Stilistischer Hinweis: «Bei Letzteren» könnte präziser formuliert werden, etwa «Auf den Blättern zu sozialen Aspekten». Zudem sind bei den einen Blättern Tipps und Tricks von älteren Geschwisterkindern aufgeschrieben.

Stilistischer Hinweis: «bei den einen Blättern» wirkt umgangssprachlich. Präziser wäre «auf einigen Blättern». Diese stammen aus der Umfrage, die ich im Rechercheteil gemacht habe. Vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen und sie ausgefüllt haben. Damit die Blätter einfach zugänglich sind, habe ich dazu eine Website programmiert, von welcher die Blätter heruntergeladen werden können. Ihr findet sie unter: [siblinfo.ch](http://siblinfo.ch)

Ich würde mich natürlich freuen, wenn ihr auf der Website vorbeischaut und wenn die Blätter den einen oder anderen erreichen. Falls jemand Interesse am Begleitkommentar haben sollte oder mir Feedback geben möchte, könnt ihr mich gerne per Mail kontaktieren: [aline@herold-nadig.ch](mailto:aline@herold-nadig.ch)



# So lebe ich mit Hydrocephalus



***Gerne erzähle ich euch in meinem Beitrag zu unserer Reihe «Isolierter Hydrocephalus – die unsichtbare Beeinträchtigung» über meine Erfahrungen.***

*Text: Fiona Feer*

Der wohl markanteste Aspekt, welcher mich aufgrund des Hydrocephalus begleitet, sind die wiederkehrenden Kopfschmerzen. Als Kind war ich es gewohnt, viel Kopfschmerzen zu haben. Auch bei Wetterumschwüngen weiss ich heute noch genau, dass ich bald mit Kopfschmerzen rechnen muss.

Als Kind hatte ich zum Glück genügend Freiraum und konnte mich einigermaßen mit den Kopfschmerzen arrangieren, um nicht direkt zur Schmerztablette greifen zu müssen. Das änderte sich mit dem Ein-

stieg ins Berufsleben. Die Kopfschmerzen vermehrten sich. Leider konnte ich nicht einfach auf den Pausen-Button drücken, mir die notwendige Auszeit gönnen, so, wie man es als Kind noch eher konnte. So musste ich Wege und Lösungen finden, wie ich mit diesen regelmässigen Kopfschmerzen umgehen kann. Es war ein langer Weg, der auch noch eine Revision meines Shunt-Systems beinhaltete. Dieser Eingriff stellte nochmals alles auf den Kopf.

## **Umgang mit Kopfschmerzen gelernt**

Heute kann ich sagen, dass ich meine Kopfschmerzen ziemlich gut in den Griff bekommen habe. Dafür schaue ich genau, wie ich meine Freizeit plane, setze klare Prioritäten. Und ganz wichtig ist mir der regelmässige Besuch bei der Akupunktur. Das gibt mir sehr viel.

Bewegung, draussen zu sein, frische Luft, ausgewogene Ernährung und viel zu trinken sowie sich eben bewusst Zeit für sich zu nehmen, haben Einfluss auf meine Lebensqualität, sprich auf meine Kopfschmerzen.

Ich meide grosse Veranstaltungen, Lärm, Orte, die mit vielen optischen und akustischen Reizen verbunden sind, weil ich einfach weiss, dass dies nicht gut für meinen Kopf ist. Mittlerweile weiss ich, was mir guttut und hilft, so kann ich Kopfschmerzen gezielt reduzieren. Auch wenn das heisst, dass ich auf einiges verzichte in meinem Privatleben.

### Wie geht es euch?

Mein Gleichgewichtssinn bereitet mir auch Mühe. Da helfen mir die regelmässigen Pilates-Stunden. Die Übungen geben mir Selbstvertrauen in der Balance, und mit jeder weiteren Einheit merke ich, dass es immer besser geht. Mit welchen Einschränkungen kämpft ihr und wie geht ihr damit im Alltag um? Habt ihr hilfreiche Tipps? Ich würde mich über einen Austausch sehr freuen! Schreibt mir gerne:  
*fiona.feer@spina-hydro.ch*

Eure Erfahrungen sind sehr wertvoll und können in einer nächsten Ausgabe mit den Leserinnen und Lesern geteilt werden.

## Isolierter Hydrocephalus

### Was ist das?

Ein Hydrocephalus ohne Spina bifida. Hirnwasser (Liquor) fliesst nicht ab, staut sich in den Hirnkammern und erhöht den Druck im Schädel.

### Behandlung

Meist ein Shunt, der den Liquor in den Bauchraum ableitet. Er kann verstopfen und braucht dann eine Revision. Die Betreuung dauert lebenslang.

### Alltag

Von aussen unsichtbar. Typisch sind Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit, Gleichgewichts- und Konzentrationsprobleme, rasche Erschöpfung bei Lärm und vielen Reizen.

### Beratung

SBH Schweiz: *spina-hydro.ch*

# Kürzere Wege im Ostschweizer Kinderspital



*In der letzten Ausgabe haben wir über das neue Zürcher Kinderspital berichtet. Jetzt geht es um das brandneue Ostschweizer Kinderspital. Wir haben es besucht und sind beeindruckt.*

*Text: Silvan Kleeli und Stephanie Fessler*

Am 29. und 30. August 2026 war die Öffentlichkeit zum Tag der offenen Tür im Ostschweizer Kinderspital eingeladen. Es ist neu auf dem gemeinsamen Campus von HOCH Health Ostschweiz und dem Ostschweizer Kinderspital verortet. Dadurch sind keine Transporte und Verlegungen mit der Ambulanz nötig, die Wege sind viel kürzer und der Neubau bietet deutlich mehr Platz. Am 26. September wird der Neubau dann offiziell in Betrieb genommen.

## Grosses Interesse in der Bevölkerung

Wir mussten kurz in einer Kolonne anstehen, aber es ging schnell voran und schon durften wir die Eingangshalle des neuen Kispì betreten. Zuerst wurden wir ins Untergeschoss geführt. Dort befindet sich unter anderem der grosse Therapietrakt, in dem auch eine schöne Therapieküche integriert ist. Die Ablage mit dem Lavabo und dem Kochfeld ist höhenverstellbar – gut für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer.

Es wurden die Therapieräume vorgestellt, darunter diejenigen für Physiotherapie. Auch das Ganglabor für eine Analyse ist dort untergebracht. Ein Herzstück des Trakts ist die Turnhalle mit einer schönen, grossen Kletterwand. Der Trakt der Radiologie war leider nicht Teil des Rundgangs.

## Intensivstation und Neonatologie

Mit dem Lift fahren wir in den 1. Stock. Dort befindet sich die Intensivpflegestation mit elf Betten. Die Stationszentrale der Pflegefachpersonen gleicht fast einem Kontrollturm wie auf einem Flughafen – Spass! Im Ernst: So haben sie ihre Patientinnen und Patienten unter voller Kontrolle, was auf der Intensivstation sehr wichtig ist.

Nun durften wir einen Blick in die Neonatologie werfen. Dort sind die Babys untergebracht, die viel zu früh geboren wurden. Diese Station umfasst 24 Betten.

Sie ist neu im Kinderspital angesiedelt. Früher war sie in der Frauenklinik des Kantonsspitals untergebracht. Deshalb gibt es jetzt auch eine Passerelle, die das OKS mit der Frauenklinik verbindet. Durch kurze Wege und eine enge Kooperation mit dem Team der Geburtsklinik sorgt das OKS mit dem sogenannten «Couplet Care» dafür, dass die Kinder nicht von ihren Eltern getrennt werden.

## Tagesklinik

Weiter ging es zur Tagesklinik. Dieser Bereich umfasst zehn Plätze, kann aber auf zwölf Plätze erweitert werden. Wir erfuhren dabei, dass durchschnittlich jährlich 2000 Patientinnen und Patienten auf dieser Station behandelt werden.

## Einblick in den Operationstrakt

Nun durften wir einen Blick in den Operationstrakt werfen. Zuerst wurde uns der schöne Aufwachraum vorgestellt. Er ist gross und lichtdurchflutet. Weiter ging es zu den Vorbereitungsräumen für die Operationen. Dort wird der Patient unter Narkose gesetzt. Anschliessend wird er über den Gang in den gegenüberliegenden Operationssaal gefahren. Insgesamt hat das Kinderspital drei Operationssäle und zwei Multifunktionsräume. Wir haben auch den Lagerort für alle Materialien für die Operationen gesehen. Sehr eindrücklich – natürlich war noch alles leer. Dies war sicherlich einer der spannendsten Einblicke des gesamten Rundgangs.





### Büros, Dachgarten und Schule

Im 3. Stock gibt es einen grossen Bürotrakt für die dort verorteten Abteilungen. Die meisten Plätze sind nicht persönlich zugeordnet, wie es heute auch in vielen Firmen üblich ist. Nun ging es an die frische Luft in den Dachgarten. Dieser Garten verbindet das Haus 07 des Kantonsspitals mit dem grossen Restaurant. Auch in dieser luftigen Höhe gibt es einen Spielplatz. Sehr schön! Wer länger bleiben muss, muss auch in die Schule im Kinderspital, da jedes Kind ein Recht auf Bildung hat. Dort gibt es sehr schöne und grosszügige Räume.

Auch das Labor durften wir besuchen. Sehr interessant! Wir sahen sehr viele Ampullen und Röhrchen. Und ganz wichtig in diesem Raum ist auch die Rohrpost. Damit wird das abgenommene Blut zur Prüfung ins Labor gesendet.

### Die Bettenstation

Nun durften wir mit dem Lift in den 7. Stock fahren. Als wir ankamen, hatten wir Blick auf einen wunderschönen Indoor-Garten, das sogenannte Gartenzimmer. Davon gibt es drei auf den Stockwerken 4 und 5, 6 und 7 sowie 8 und 9. Sie erstrecken sich jeweils über zwei Stockwerke. Auf diesem Stock befindet sich eine Bettenstation. Die Zimmer sind für ein oder zwei Patientinnen oder Patienten vorgesehen. Die Toilette mit Dusche befindet sich direkt im Zimmer. Die Zimmer sind sehr geräumig und es gibt die Möglichkeit, dass das Mami oder eine andere Bezugsperson beim Kind übernachten kann. Auch gibt's grosse Fensterfronten mit wunderschöner Aussicht über die ganze Stadt St. Gallen. Das Gebäude hat rund zehn Stockwerke. Weiter nach oben durften wir nicht. Zuoberst befindet sich der Helikopter-Landeplatz.



### Fazit

Ein gelungenes Bauprojekt, das uns wegen seiner Funktionen beeindruckt. Aber auch die bunten Wandmalereien des Künstlers William Grill sind sehr schön. Sie können den Spitalaufenthalt angenehmer gestalten.

### Das neue Kinderspital

Das neue Ostschweizer Kinderspital (OKS) ist für Kinder und Familien gebaut und wird von den Kantonen St. Gallen, Thurgau, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden sowie dem Fürstentum Liechtenstein getragen. Der Neubau an der Spitalstrasse 10 auf dem gemeinsamen Campus von HOCH Health Ostschweiz kostete 217 Millionen Franken. Die Nähe zum Kantonsspital St. Gallen verkürzt Wege für Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitende. Die Wurzeln des OKS reichen ins frühe 20. Jahrhundert zurück. [oks.ch](https://www.oks.ch)





**Bis zum nächsten SBH-Familienwochenende 2028!**

**Einzigartige Beratung  
für Kinder und ihre Eltern.  
Wir unterstützen ihren  
Familienalltag.**



## Aus dem Jahresbericht der Stiftung Cerebral

Wir dürfen auf ein erfolgreiches Jahr zurückschauen, und das ist vor dem Hintergrund der aktuellen Weltlage alles andere als selbstverständlich. Aktuell sind rund 10 000 Kinder und Erwachsene mit einer cerebralen Bewegungsbeeinträchtigung, Spina bifida oder Muskeldystrophie aus der ganzen Schweiz bei unserer Stiftung angemeldet.

Wir engagierten uns im Berichtsjahr in allen Bereichen, die mithelfen, die Selbstbestimmung und Inklusion von Menschen mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen zu fördern und ihre Lebensqualität zu erhöhen. Nach wie vor stellt Direkthilfe den wichtigsten Teil unserer täglichen Arbeit dar. Hier können wir die Betroffenen direkt entlasten. Weitere Schwerpunkte bildeten die Mobilität sowie unsere vielseitigen Entlastungs- und Erholungsangebote. Wir unterstützen die Familien und Einzelpersonen nicht nur finanziell, sondern beraten sie mit unserem langjährigen Know-how und helfen ihnen, ihren oft anstrengenden Alltag zu bewältigen. Wir schauen voller Optimismus nach vorne und freuen uns auf die Herausforderungen, die das Jahr 2026 mit sich bringt. Wir werden unseren eingeschlagenen Weg weiterverfolgen und sind gleichzeitig bemüht, uns den stetig wechselnden Begebenheiten anzupassen und unsere Leistungen optimal auf die Bedürfnisse der Betroffenen auszurichten. Für

das Jahr 2026 stehen verschiedene spannende Projekte in den Bereichen Digitalisierung, Therapien und Sensibilisierung an, die wir anpacken und realisieren möchten. Unser detaillierter Jahresbericht kann auf unserer Website unter [cerebral.ch](http://cerebral.ch) > Publikationen > Jahresbericht heruntergeladen werden.

## Der Prix Cerebral 2026 geht nach Bern

Das Kompetenzzentrum für barrierefreie Musik Tabula Musica hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit und ohne Handicap das Musizieren mit barrierefreien Instrumenten und Methoden zu ermöglichen. Für ihr unermüdliches Engagement erhalten die beiden Gründer, Nadine Schneider und Denis Huna, den Prix Cerebral.



Am Anfang stand die Idee, Menschen mit Beeinträchtigungen einen besseren Zugang zu Musik und Kultur zu ermöglichen. Das war die Geburtsstunde von Tabula Musica, und seither ist viel geschehen. Mit Tabula Mobilé wurde ein inklusives Musikvermittlungsangebot geschaffen, das seither quer durch die Schweiz tourt und in

verschiedenen Institutionen Halt macht. Auch das Tabula-Musica-Orchester war von Anfang an sehr erfolgreich und trat bald auf verschiedenen Bühnen in der ganzen Schweiz auf. Die Musikerinnen und Musiker des Ensembles nutzen für ihre Musik nicht nur herkömmliche Instrumente, sondern auch moderne Technologien, die selbst mit schweren Beeinträchtigungen gespielt werden können. Damit eröffnen sich für sie ganz neue Möglichkeiten, um ihre Kreativität und Spielfreude auszuleben. Um die Zuhörerinnen und Zuhörer zu sensibilisieren und ihnen zu zeigen, wie man Inklusion ganz spielerisch und unkompliziert leben kann, bauten Nadine Schneider und Denis Huna vor einigen Jahren das professionelle Orchester «The Big Ensemble» auf. «The Big Ensemble» vereint Musikerinnen und Musiker und Tänzerinnen mit und ohne Beeinträchtigung zu einem grossen Kunstprojekt, das inzwischen bereits auf verschiedenen Bühnen gezeigt wurde. Dies unter anderem auch im KKL Luzern, in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Sinfonieorchester.

Die Vorstellungen waren dabei nicht nur barrierefrei zugänglich, sondern auch mit allen Sinnen erlebbar und stiessen auf grosses Interesse. Eine weitere Zusammenarbeit planen wir mit dem Cerebral-Projekt «Sonicplay». Dabei handelt es sich um eine neuartige interaktive Installation, die noch mehr Menschen mit Beeinträchtigungen einen unkomplizierten Zugang zur Welt der Musik und Klänge ermöglichen soll.

Der mit CHF 20000.– dotierte Anerkennungspreis der Stiftung Cerebral wurde durch Daniel und Pascal Schefer von der Firma Cosanum AG in Schlieren gestiftet. Herzlichen Dank!

### **Erholung und Freizeit**

#### **Barrierefreie Wanderausflüge**

Der geländegängige Elektrorollstuhl JST Mountain Drive bewältigt selbst steile Wegstücke und holperige Wanderwege problemlos und ist zudem sehr kippstabil und wendig.

#### **Ferien auf dem Campingplatz in einem Cerebral-Bungalow**

Unkomplizierte Campingferien und trotzdem bestens versorgt? Erleben Sie erholsame Ferien in einem rollstuhlgängigen Bungalow am Vierwaldstättersee, am Rhein, an der Aare, am Sempachersee, am Lago Maggiore, im Wallis oder am Brienzersee. Unsere Angebote für Campingferien finden Sie unter [cerebral.ch](http://cerebral.ch) > *Hilfsangebote für Betroffene* > *Erholung und Freizeit* > *Bungalows/ Campingferien*.

#### **Mit dem Cerebral-Fahrschulauto fahren lernen**

Seit vielen Jahren können Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen unsere speziell angepassten Fahrschulautos nutzen, um damit die Fahrprüfung zu absolvieren. Mehr Infos zu diesem Angebot gibt es unter [cerebral.ch](http://cerebral.ch) > *Hilfsangebote für Betroffene* > *Mobilität*

# Wir liefern bis an die Tür. Ausser Ihr Hund ist dagegen.

Über 14'000 Produkte für die Versorgung von Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Kostenlose Beratung und Versand. Bis 17 Uhr bestellt, morgen bei Ihnen. Und wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung abgerechnet.

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



Ihre zuverlässige Partnerin  
für Beratung und Lieferung  
medizinischer Hilfsmittel

●● publicare

## Präsident

Marcel Studer, Engisteinstrasse 3, 4633 Hauenstein,  
062 293 00 07, 079 466 85 63  
marcel.studer@spina-hydro.ch

## Vizepräsidentin

Yvonne Grosswiler, Forchwaldstrasse 12, 6318 Walchwil,  
041 758 27 76, yvonne.grosswiler@spina-hydro.ch

## Kassierin

Ria Liem Ringger, Uetlibergstrasse 19, 8902 Urdorf,  
044 737 30 06, ria.liem@spina-hydro.ch

## Ärztlicher Berater

Dr. med. Alexander Mack, Ostschweizer Kinderspital,  
Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 71 11,  
alexander.mack@kispig.ch

## Geschäftsstelle SBH Schweiz/Vertreter KVEB

Silke Korn, Herenholzweg 14,  
8906 Bonstetten, 076 259 99 15,  
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

## Spendenkonto SBH Schweiz

Obwaldner Kantonalbank (OKB), 6060 Sarnen  
IBAN CH91 0078 0000 3010 5315 1  
PC Konto 60-9-9 zugunsten von Kto. 301.053-151  
SBH Schweiz, Herenholzweg 14, 8906 Bonstetten

## Kontaktpersonen Region Bern/Suisse romande

Irina Mattenberger, irina.mattenberger@spina-hydro.ch  
Gabi Siegenthaler, gabi.siegenthaler@spina-hydro.ch

## Kontaktperson Region Nordwestschweiz

Daniel Verdun, daniel.verdun@spina-hydro.ch

## Kontaktperson Region Ostschweiz

Remo Truniger, remo.truniger@spina-hydro.ch

## Kontaktperson Region Zürich

Tanja Fabian, tanja.fabian@spina-hydro.ch  
Silke Korn, silke.korn@spina-hydro.ch

## Kontaktpersonen Zentralschweiz

Angela Moscatelli, angela.moscatelli84@gmail.com  
Sylvie Fischer, sylvie.fischer@gmx.ch

## Zentralschweizer Vereinigung

Séverine und Marcel Müller, Co-Präsidium,  
beim Bahnhof 2, 6312 Steinhausen,  
041 780 88 37, severine@fammuell.ch

## Spendenkonto SBH Zentralschweiz

Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1  
PC 60-9-9/IBAN CH04 0078 0013 0546 1180 7  
Zentralschweizerische Vereinigung zugunsten  
von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus,  
6060 Sarnen

## Instagram-Seite

@sbh\_schweiz

## Facebook-Seite

facebook.com/SBHSchweiz/

## SBH INFO

redaktion@spina-hydro.ch  
erscheint 4 x jährlich  
jeweils Mitte März, Juni, September, Dezember  
Redaktionsschluss: 6.2./8.5./7.8./6.11.2026

## Redaktion

**Bruno Habegger,**  
4912 Aarwangen, 076 307 16 16,  
bruno.habegger@spina-hydro.ch

**Silvan Kleeli,** silvan.kleeli@spina-hydro.ch  
**Franziska Wetzler,** franziska.wetzler@spina-hydro.ch  
**Rahel Stalder,** rahel.stalder@spina-hydro.ch  
**Fiona Feer,** fiona.feer@spina-hydro.ch  
**Silke Korn,** geschaeftsstelle@spina-hydro.ch  
**Hanny Müller-Kessler,** hanny.mueller-kessler@spina-hydro.ch

Wir suchen neue Redaktionsmitglieder. Trage  
auch du zu einer lebhaften und gut informierten  
SBH-Schweiz-Community bei!  
Mitmachen ist leicht: [bruno.habegger@spina-hydro.ch](mailto:bruno.habegger@spina-hydro.ch)

## Inserate und Verkauf

Geschäftsstelle SBH Schweiz, Silke Korn,  
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

## Abonnemente

Jahresabonnement inkl. Versandkosten und MwSt.  
Schweiz CHF 35.–, Europa CHF 50.–.

## Adressänderungen

Geschäftsstelle SBH Schweiz, Silke Korn,  
Herenholzweg 14, 8906 Bonstetten,  
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

## Druckvorstufe, Druck und Spedition

Mattenbach AG, Technoramastrasse 19,  
8404 Winterthur, 052 234 52 52, office@mattenbach.ch

## Auflage 850 Ex.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch die Redaktion.

**P.P.**

8906 Bonstetten  
POST CH AG

**Adressänderungen**

Geschäftsstelle SBH Schweiz  
Herenholzweg 14  
8906 Bonstetten

**SBH Schweiz: Leben mit  
Spina bifida und Hydrocephalus  
gemeinsam bewältigen**

Die SBH Schweiz feierte 2024 ihr 50-Jahr-Jubiläum. Sie leistet Selbstbetroffenen und deren Familien in belastenden Lebenssituationen individuelle Unterstützung. Ihr Beitrag wird überall da eingesetzt, wo er benötigt wird.

**Vielen Dank  
für Ihre Spende!**

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



**ORTHO REHA FÜR KIDS**

Wir begleiten junge Menschen ganzheitlich, ein Leben lang.

**ORTHO TEAM**

**ORTHO-TEAM Luzern**  
Grabenhofstrasse 1  
6010 Kriens

**GELBART Luzern**  
Tribtschenstrasse 64  
6005 Luzern

T. 041 367 70 17  
info@gelbart.ch  
gelbart@hin.ch

**GELBART**