

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE

FACHARTIKEL

Neurologin Nicole Naumann über die Gefahr von Zeckenstichen und was man präventiv dagegen tun kann.

IM PORTRÄT

Ein kleiner Zeckenstich – und das ganze Leben steht Kopf. Katrin F. erzählt ihre Geschichte.



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Viviane Kauflin-Lyoth

Leiterin Kommunikation, Marketing und Fundraising, FRAGILE Suisse

Über FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse ist die schweizerische Patienten- und Behindertenorganisation für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Wir unterstützen Betroffene nach einer Hirnverletzung (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma und andere) mit vielseitigen Dienstleistungen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben und fördern die Wiedereingliederung.

«Gemeinsam für Menschen mit Hirnverletzung»

Als spendenfinanzierte Organisation sind wir auf die Unterstützung unserer Spender:innen angewiesen. Mit einer Spende tragen Sie dazu bei, dass Betroffene und Angehörige von unserem Angebot Gebrauch machen können und ihnen nach einer Hirnverletzung langfristig geholfen wird. Herzlichen Dank für diesen wertvollen Beitrag!

Bankverbindung

PC 80-10132-0

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0

Impressum

ISSN 2813-8104

Auflage 32'755 Ex., 4x im Jahr

Herausgeber FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696,

8048 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

Gestaltung Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil, www.stutz-medien.ch

Umsetzung Krömer Design, www.kroemer-design.com

Druck Walter Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66, 8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

Redaktion Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon, Megan Baiutti

Inserateverkauf FRAGILE Suisse, Viviane Kauflin-Lyoth, kauflin@fragile.ch

Übersetzung Joëlle Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 20.- pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag inbegriffen

Titelbild Raul Steffer



gedruckt in der
schweiz

Zecken sind klein – doch ihre Folgen können ein Leben grundlegend verändern. Das zeigt das Porträt von Katrin F. eindrücklich. Nach einem Zeckenstich lebt sie heute mit einer Hirnverletzung und nur noch zwölf «Energieöffeln» pro Tag. Dieses Bild macht sichtbar, was oft unsichtbar bleibt – und wie viel Kraft es braucht, den Alltag neu zu gestalten.

Auch der Fachartikel zeigt, wie wichtig Prävention ist. Zeckenstiche bleiben oft unbemerkt, Symptome treten verzögert auf, und insbesondere FSME kann schwerwiegende neurologische Folgen haben. Die klare Botschaft: Impfen schützt. Für mich persönlich war das Anlass, meine eigene Impfserie konsequent weiterzuführen: zwei Impfungen liegen hinter mir, die dritte folgt. Und auch im Alltag ist Prävention präsent – wenn ich nach einem Tag im Wald meine Tochter sorgfältig nach Zecken absuche oder bei unseren Katzen geduldig das Fell kontrolliere.

Wie viel Kraft selbst in schwierigen Zeiten entstehen kann, zeigt auch das Engagement von Sibylle J. Mit viel Herz häkelte sie Topflappen und sammelte Spenden für FRAGILE Suisse. Was klein begann, wurde zu etwas, das anderen hilft – und auch ihr selbst Halt und Sinn gab.

Seit Anfang dieses Jahres darf ich als Leiterin Kommunikation, Marketing und Fundraising sowie als Mitglied der Geschäftsleitung Teil von FRAGILE Suisse sein. In den vergangenen Jahren habe ich im Non-Profit-Bereich erlebt, wie zentral es ist, Menschen nicht nur zu informieren, sondern sie wirklich zu erreichen. Kommunikation kann sensibilisieren, verbinden und Veränderungen anstossen – genau das ist mein Anspruch in dieser neuen Rolle. Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit dem Team, unseren Mitgliedern und Unterstützer:innen die wichtigen Anliegen rund um Hirnverletzungen weiter sichtbar zu machen. Dieses Magazin ist dabei ein zentraler Ort des Austauschs – getragen von den Geschichten, Erfahrungen und dem Engagement vieler Menschen.

Herzlich

AKTUELL

Ein Engagement, das Wirkung zeigt

Für Menschen mit Hirnverletzung, ihre Angehörigen und Fachpersonen ist verlässliche Unterstützung entscheidend. Umso mehr freut es uns, dass Zurich Schweiz auch 2026 an der Seite von FRAGILE Suisse steht: Für jede abgeschlossene Lebensversicherung spendet Zurich einen Beitrag an FRAGILE Suisse. Für 2025 durften wir einen Scheck über 75'000 Franken entgegennehmen.

Die Unterstützung ist langfristig angelegt und wirkt auf mehreren Ebenen: Neben der finanziellen Hilfe engagiert sich Zurich seit Jahren für Aufklärung und Sensibilisierung. Mitarbeitende werden geschult, gemeinsame Aktivitäten fördern den Austausch und tragen dazu bei, das Thema Hirnverletzung sichtbarer zu machen. Davon profitieren Betroffene, Angehörige und Fachpersonen gleichermaßen.

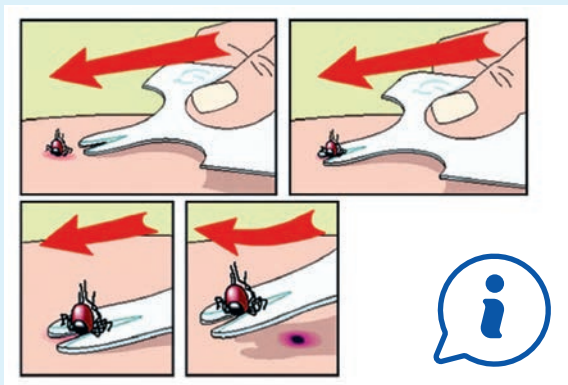
Für uns bedeutet dieses Engagement weit mehr als finanzielle Hilfe: Es ist ein starkes Zeichen der Solida-

rität und ermöglicht konkrete Unterstützung im Alltag. Von Herzen danken wir allen Beteiligten bei Zurich Schweiz für ihr Vertrauen und ihre wertvolle Unterstützung.



Thorsten Schneidewind, Head of Life bei Zurich Schweiz, überreicht den Scheck über 75'000 Franken an Priska Fritsche, Geschäftsleiterin von FRAGILE Suisse.

Zecken richtig entfernen



Passende Einkerbung wählen und unter die Zecke schieben. Jetzt den Zeckenentferner leicht anheben und dabei die Zecke vorsichtig aus der Haut ziehen. Mit der Lupe kontrollieren, ob die Zecke vollständig entfernt wurde.

Konnten Sie eine Zecke nicht vollständig entfernen? Kommt es zu einer Rötung oder einer anderen Reaktion an der Einstichstelle?

Dann suchen Sie umgehend einen Arzt auf!

Fokusthema

In den letzten zehn Jahren hat die Zahl der Zeckenstiche in der Schweiz laut BAG um 15 Prozent zugenommen. Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen, die zu bleibenden Schäden führen können. Mit einigen Vorsichtsmassnahmen lässt sich das Schlimmste aber vermeiden. In unserem Fokusthema erfahren Sie, wie Sie sich bei Ausflügen in der Natur wirksam vor Zecken schützen können. Möchten Sie mehr über Zecken und die Krankheiten erfahren, die sie durch einen einzigen Stich verursachen können?

Mehr dazu:

www.fragile.ch/fokus-praevention-zecken





Zwölf Löffel Energie pro Tag

Vor zwei Jahren veränderte ein Zeckenstich ihr Leben radikal. Was unsichtbar bleibt, ist für **Katrin F.** tägliche Realität: Energie, die sie einteilen muss, viele Pausen und die Kunst, Hilfe anzunehmen. Text: Carole Bolliger, Fotos: Raul Steffer

Auf dem Wohnzimmertisch liegen Zettel. Daneben ein halbleerer Joghurtbecher. Ein Notizblock mit einer Liste für Salatsauce: Öl. Essig. Senf. Honig. Salz. Pfeffer. Alles aufgeschrieben, damit nichts vergessen geht. Zwischen Papierstapeln und Sammelsäcken für Plastik streicht eine Katze durch. Dann noch eine. Und noch eine. Nemo springt aufs Sofa, Milo rollt sich auf dem Teppich zusammen, Flo beobachtet alles aus der Türöffnung. «Es geht einfach nicht», sagt Katrin ruhig. Ein bisschen entschuldigend. Aber ohne Bitterkeit. Sie meint damit das Chaos in ihrem Haus. Und vielleicht auch das in ihrem Kopf.

Sie ist 45 Jahre alt. Vor zwei Jahren hatte sie eine Hirnhaut- und Hirnentzündung – ausgelöst durch einen Zeckenstich. Eine der vier Mini-Zecken, die ihre Katzen im Frühling nach Hause gebracht hatten, war die Ursache. Katrin war nicht gegen FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) geimpft. Eigentlich hätte sie sich impfen lassen wollen. Wegen einer Erkrankung riet ihr der Hausarzt, damit zu warten. Heute macht sie niemandem Vorwürfe. «Nützt nichts», sagt sie. «Es ist, wie es ist.»

An vieles erinnert sie sich nicht. Nur an Bruchstücke. An einen Zopf, der anderthalb Stunden im Ofen war. An eine Autofahrt, bei der sie mehrfach den Randstein streifte. An den Moment, als ihre Mutter sie ins Spital brachte, weil sie nicht mehr wusste, wie man ein T-Shirt anzieht. Weil sie ein Glas Wasser holen wollte – und plötzlich ein Säckchen gefrorene Kartoffeln in der Hand hielt. Der Rest ist schwarz. Heute weiss sie: Die Entzündung hat vor allem den Frontallappen getroffen. Exekutivfunktionen. Aufmerksamkeit. Planung. Das Überprüfen des eigenen Handelns.

Kurz vor dem Wiedereinstieg

«Ich habe früher von ungeplanten Situationen gelebt», sagt sie. Sechzehn Jahre arbeitete sie in der Pflege, zuletzt auf der Intensivstation für Kinder, Neu- und Frühgeborene in Luzern. Hochkomplexe Situationen. Schnelle Entscheidungen. Verantwortung. Später wechselte sie in die Bildung, koordinierte, organisierte, schrieb Konzepte. Bei einem Pensum von 80 Prozent voll

engagiert. Voll ausgelastet. Und glücklich damit. Nach einer Depression kämpfte sie sich zurück ins Berufsleben. Ein Jahr Wiedereinstieg. Dann, einen Monat nach Erreichen der 80 Prozent, kam die Entzündung.

«180 Grad anders», sagt sie über ihr Leben heute. Vier Stunden Ruhepausen braucht sie täglich, verteilt über den Tag. Sonst geht nichts mehr. Ihr Alltag folgt festen Regeln. Aufstehen – Pause. Duschen – nur nach einer Pause. Danach wieder liegen. Nach dem Mittagessen nochmals. Sie hat zwölf Energielöffel pro Tag, sagt sie.

«Gesunde Menschen haben 40 Löffel pro Tag.»

Und erklärt weiter: «Gesunde Menschen haben nach dieser Theorie von Christine Miserandino etwa 40 Löffel pro Tag.» Um ihre begrenzte Energie sichtbar zu machen, hat sie zwölf Perlen auf eine Schnur aufgefädelt. Sind alle aufgebraucht, ist Schluss. Man sieht es ihr nicht an. Genau das macht es schwierig.

«Ich glaube, wir wissen viel zu wenig über unsichtbare Beeinträchtigungen», sagt Katrin. Beim Aussteigen aus dem Zug wirken kleine Höhenunterschiede wie schwarze Löcher. Hitze raubt Energie. Lärm überfordert. Eine ruppige Busfahrt erschöpft. In Arztpraxen, wo man sie nicht kennt, muss sie erklären, warum sie nicht sitzen kann, warum sie liegen muss. Die Ungewissheit wiegt schwer. Es gibt keine Prognose. Kein «In einem Jahr sind Sie wieder bei 80 Prozent». Keine Studien, die sagen, was ein Infekt oder eine Narkose auslösen könnte. Auch nicht, ob ihr Zustand noch besser wird.

Mit der Akzeptanz wurde es einfacher

Am Anfang wollte sie das nicht akzeptieren. Als die Ergotherapeutin sagte, die Verarbeitung könne Jahre dauern, wehrte sie ab. Sie bestand auf einem Arbeitsversuch. 20 Prozent im alten Bürojob, mit Homeoffice. Es ging schief. Sätze ohne Abstände, fehlende Buchstaben, Texte, die sie erst am nächsten Tag als unver-



ständiglerkannte. Die Konzentration reichte nicht. Die Zeit zerrann. «Nicht mehr», sagt sie heute, wenn man fragt, ob sie hadert. «Mit der Akzeptanz ist es einfacher geworden.» Akzeptanz heisst für sie nicht, aufzugeben. Es heisst, mit der Energie von heute zu planen. Ein Geburtstag in drei Monaten? Wird geplant mit den zwölf Löffeln von jetzt. Alles, was besser ist, ist ein Geschenk.

«Zu merken, dass es andere gibt, die Ähnliches erleben, war wichtig.»

Dieser Perspektivenwechsel war ein langer Prozess. Auch Hilfe annehmen gehörte dazu. Haushaltshilfe, psychiatrische Spitex, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen. Früher hätte sie das entschieden abgelehnt. «Hilflos? Ich doch nicht», dachte sie. Informationen fand sie oft nur häppchenweise. Unterstützungsmöglichkeiten musste sie sich zusammensuchen. Erst über ihre Ergotherapeutin stiess sie auf das Magazin von FRAGILE Suisse. Später kommentierte sie einen Beitrag auf Social Media – und kam ins Gespräch.

«Zu merken, dass es andere gibt, die Ähnliches erleben, war wichtig», sagt sie. Nicht alles passe eins zu eins. Jede Hirnverletzung sei anders. Aber das Gefühl, nicht allein zu sein, zähle. In einer Beratung erhielt sie Hinweise, die sie weiterbrachten. Und vor allem das Wissen: Es gibt Anlaufstellen. Es gibt Menschen, die verstehen, was es bedeutet, wenn das Hirn nicht mehr selbstverständlich funktioniert. «Man fühlt sich weniger schräg», flüstert sie leise. Heute sagt sie: «Ich bin stolz, dass ich gelernt habe, Hilfe anzunehmen.»


Katzen als Stütze und Verantwortung

Ihr Umfeld ist kleiner geworden. Viele Kontakte ergaben sich über die Arbeit. Manche Freundschaften sind

leiser geworden. Geblieben sind wenige, verlässliche Menschen. Und ihre Mutter, die sie fährt, Essen bringt, mitträgt. Und da sind Nemo, Flo und Milo, ihre drei Katzen. «Sie merken genau, wenn ich Trost brauche», sagt Katrin. «Und sie fordern Verantwortung. Man kann sich nicht einfach davor drücken. Man muss aufstehen. Man hat eine Aufgabe.»

Früher hat Katrin mehrmals pro Woche gebacken. Heute schafft sie das vielleicht einmal im Monat. Früher schwamm sie regelmässig. Schwimmen steht heute ganz oben auf ihrer Wunschliste. Im Moment ist es noch zu anstrengend. Nur schon nach dem Weg zum Hallenbad ist sie vollkommen erschöpft. «Ich möchte wieder etwas Sinnvolles tun», sagt sie. «Irgendetwas.» Sie weiss nicht, ob sie je wieder arbeiten kann. Die IV fordert Prognosen, die es nicht gibt. Gleichzeitig wünscht sie sich, wieder Teil eines Teams zu sein. Dieser Zwiespalt bleibt. Und doch spricht aus ihr keine Resignation. Sie erzählt ihre Geschichte, um anderen Mut zu machen. Weil sie selbst kaum Erfahrungsberichte fand. Weil sie zeigen möchte, dass Verläufe unterschiedlich sind. Dass Unterstützung wichtig ist. Dass Akzeptanz nicht Schwäche ist.

Das Haus ist nicht perfekt aufgeräumt. Der Alltag nicht strukturiert wie früher. Aber in diesem Chaos liegt auch etwas anderes: Ehrlichkeit. Und ein neuer, leiser Mut.

 Katrin F. unterstützt unsere Präventionskampagne und stand für unsere Füllereinsetze zur Verfügung. Vielen Dank!

Mehr Infos:

www.fragile.ch/schuetzedeinhirn

Jetzt anmelden!

AKTUELL

«Kopf bewahren!» – Prävention von Hirnverletzungen im Alltag

Unter dem Titel «Prävention von Hirnverletzungen im Alltag – wie erreichen wir das?» beleuchtet die Fachtagung von FRAGILE Suisse Präventionsansätze aus wissenschaftlicher und praktischer Perspektive.

Die Tagung verbindet Fachwissen mit praktischen Ansätzen und zeigt, wie Prävention in verschiedenen Lebensphasen konkret umgesetzt werden kann – von der Vermeidung von Risiken bis zur Förderung der Gesundheit nach einer Hirnverletzung.

Ziel der Veranstaltung ist es, Wissen zu vermitteln, Zusammenhänge verständlich zu machen und zum Handeln zu motivieren. Erfahrungsberichte von Betroffenen zeigen zudem eindrücklich, wie wichtig Prävention ist und welche Wirkung sie im Alltag haben kann. Erfahrungsberichte von Betroffenen unterstreichen die Relevanz des Themas. Sie machen deutlich, dass präventives Handeln konkrete Wirkung entfalten kann.



Die Fachtagung findet am **Dienstag, 10. November** in Aarau statt.

Reservieren Sie sich das Datum, es würde uns freuen, Sie an der Fachtagung begrüßen zu dürfen.



Anmeldung und weitere
Informationen hier:

www.fragile.ch/fachtagung2026



INSERAT

HÖGG Liftsysteme,
die bewegen.

Treppenlifte

von den Lift-Experten

Plattformlifte
und Aufzüge

St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41
Lausanne T 021 800 06 91

hoegglift.ch



Rückblick

Generalversammlung von FRAGILE Ticino

Am Mittwoch, dem 4. Februar, fand in Bellinzona die Generalversammlung von FRAGILE Ticino statt, mit dem Ziel, die Aktivitäten von FRAGILE Ticino wieder aufzunehmen. Dabei wurde ein neuer Vorstand gebildet und Giuliano Cavalli als Präsident gewählt. Die jungen, dynamischen Vorstandsmitglieder bringen nicht nur vielfältige Kompetenzen und Ideen mit, sondern sind auch sehr motiviert, die regionale Vereinigung neu aufzubauen. Die revidierten Statuten wurden vorgestellt und genehmigt.

FRAGILE Suisse wünscht FRAGILE Ticino und seinen Mitgliedern viel Erfolg und Freude bei der Wiederaufnahme ihrer wichtigen regionalen Arbeit.

«Nichts schützt so gut wie die Impfung»



In der Schweiz erkranken jedes Jahr mehrere hundert Menschen an FSME, einer durch Zecken übertragenen Hirnentzündung – mit teils schweren Folgen für das Nervensystem. Kleine Stiche können grosse Wirkung haben. Neurologin Nicole Naumann erklärt, warum Zecken oft unterschätzt werden und weshalb die Impfung der wirksamste Schutz ist. Interview: Carole Bolliger

Nicole Naumann, viele unterschätzen Zecken – was ist das grösste Risiko?

Zeckenstiche werden oft gar nicht bemerkt. Selbst ein kurzer Kontakt kann Krankheitserreger übertragen. Tückisch ist vor allem, dass die Symptome zeitverzögert auftreten: Viele Betroffene erinnern sich nicht an einen Stich oder bringen ihre Beschwerden nicht damit in Verbindung.

Zudem sind die ersten Anzeichen häufig unspezifisch und werden leicht mit einem grippalen Infekt verwechselt. Neurologische Symptome zeigen sich oft erst später. Das erschwert eine frühzeitige Diagnose und kann dazu führen, dass eine Infektion lange unerkannt bleibt.

Welche Krankheiten sind besonders relevant?

Vor allem Borreliose und FSME. Borreliose ist mit Antibiotika behandelbar. Bei FSME gibt es keine ursächliche Therapie, der Körper muss selbst damit fertig werden. Schwere Verläufe können Gehirn und Rückenmark betreffen.

Was passiert bei FSME im Körper, besonders im Gehirn?

Oft beginnt die Erkrankung mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber und Kopfschmerzen. Typisch ist ein zweiphasiger Verlauf: Nach einer kurzen Besserung kann das Fieber erneut ansteigen. In dieser zweiten Phase kann das Virus das zentrale Nervensystem angreifen. Es kommt zu Entzündungen der Hirnhäute, des Gehirns oder des Rückenmarks. Mögliche Folgen sind starke Kopfschmerzen, Nackensteife, Gleichgewichtsstörungen oder Lähmungen. In schweren Fällen bleiben anhaltende neurologische Schäden zurück.

Wie kann man sich im Alltag wirksam vor Zecken schützen?

Die wichtigste Massnahme ist die FSME-Impfung. Sie schützt zuverlässig vor einer Infektion und wird in der Schweiz allen Personen empfohlen, die sich in

einem Risikogebiet aufhalten. Die Kosten werden in der Regel von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Nach der Grundimmunisierung hält der Schutz mehrere Jahre an und kann mit Auffrischimpfungen verlängert werden.

Zusätzlich helfen einfache Verhaltensmassnahmen: lange, möglichst abschliessende Kleidung, Insektenschutzmittel für Haut und Kleidung sowie das konsequente Absuchen des Körpers nach Aufenthalt im Grünen. Helle Kleidung erleichtert es, Zecken früh zu entdecken.

Da Zecken vor allem im hohen Gras, in Gebüsch und im Unterholz leben, lohnt es sich, auf Wegen zu bleiben und den Kontakt mit Pflanzen möglichst zu vermeiden. Wichtig ist jedoch: Diese Massnahmen reduzieren das Risiko, ersetzen aber den Impfschutz nicht.

Wie entfernt man eine Zecke richtig – und wann sollte man ärztlichen Rat einholen?

Zecken sollten möglichst rasch entfernt werden – am besten mit einer Pinzette hautnah und mit gleichmässigem Zug. Nicht quetschen und keine Hausmittel wie Öl verwenden. Anschliessend die Stelle desinfizieren. Bei Fieber, Hautveränderungen oder neurologischen Symptomen wie Schmerzen, Taubheitsgefühlen oder Nackensteife sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Welche Bedeutung hat die Impfung speziell für Menschen mit Hirnverletzung?

Ihr Gehirn ist verletzlicher. Eine zusätzliche Infektion kann bestehende Einschränkungen verstärken – etwa bei Bewegung, Sprache, Gedächtnis oder Konzentration. Die Impfung schützt vor einer weiteren Schädigung.



Mehr dazu: www.fragile.ch/fokus-praevention-zecken

Tipps unserer Leserschaft

Tauschen Sie sich aus und erhalten Sie in jeder Ausgabe hilfreiche Tipps und Erfahrungsberichte von anderen Betroffenen und Angehörigen. Dieses Mal zum Thema Zecken.



Hätten Sie das gewusst?

Schon ein kurzer Zeckenkontakt kann genügen, um das FSME-Virus zu übertragen. Anders als bei Borreliose beginnt die Übertragung oft sofort. Ein rasches Entfernen der Zecke schützt daher nicht zuverlässig vor einer Infektion. Die Impfung schon.

Nicht jeder Zeckenstich führt zu einer FSME-Erkrankung. Die Wahrscheinlichkeit, nach einem Zeckenstich tatsächlich an FSME zu erkranken, ist relativ gering – sie liegt laut BAG bei etwa 2 Prozent. Die möglichen Folgen können jedoch schwer sein und das Nervensystem dauerhaft schädigen.

In der Schweiz werden jährlich rund 15'000 bis 18'000 Zeckenstiche gemeldet – Tendenz steigend.

Eine FSME-Erkrankung durch einen Zeckenstich ist in der Schweiz fast überall ein Thema: Mit Ausnahme des Tessins gilt praktisch das ganze Land als Risikogebiet.



Was Angehörige tun können

Eine FSME-Erkrankung kann das Leben nachhaltig verändern – auch für Angehörige. Sie können Betroffene unterstützen, indem sie Veränderungen ernst nehmen, etwa bei Konzentration, Belastbarkeit oder Stimmung. Klare Strukturen und ein ruhiger Alltag helfen, Überforderung zu vermeiden.

Wichtig ist auch, die eigenen Grenzen im Blick zu behalten. Der Austausch mit Fachpersonen und anderen Betroffenen sowie Entlastungsangebote können helfen, die Situation langfristig zu bewältigen. Angebote von FRAGILE Suisse bieten dabei wertvolle Unterstützung.



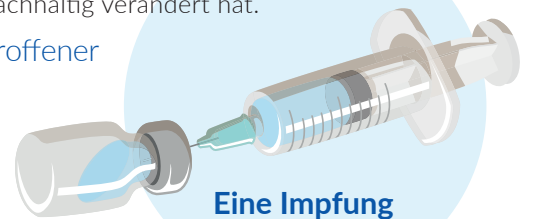
Hier erhalten Sie weitere Tipps:
www.fragile.ch/lesertipps

Ein Zeckenstich – und nichts ist mehr wie vorher

Vor 13 Jahren wurde ich von einer Zecke gestochen und erkrankte an FSME, einer Hirnhautentzündung. Seither lebe ich mit einer Behinderung und bin Mitglied bei FRAGILE Bern. Ich stelle immer wieder fest, dass die möglichen Folgen einer solchen viralen Erkrankung vielen Menschen kaum bekannt sind. Deutlich präsenter ist die Borreliose, eine bakterielle Infektion. Zecken ernst nehmen, das ist wichtig. FSME wird auch von sehr kleinen, oft kaum sichtbaren Zecken übertragen. Schutzmassnahmen wie Impfung und das Vermeiden von Hautkontakt sind entscheidend.

Ich selbst musste damals – ohne Impfschutz – lange um mein Leben kämpfen. Die Folgen begleiten mich bis heute: eine Hirnverletzung mit epileptischen Auswirkungen, die mein Leben nachhaltig verändert hat.

Ueli M., Betroffener



Eine Impfung schützt!

Schlaganfall vorbeugen – Ihre Tipps sind gefragt

Ein Schlaganfall kommt unerwartet und verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Deshalb ist das Thema Prävention besonders wichtig.

Was tun Sie, um einem Schlaganfall vorzubeugen? Achten Sie bewusst auf Bewegung, Ernährung oder Blutdruck? Haben Sie Strategien entwickelt, die Ihnen im Alltag helfen, Risikofaktoren zu reduzieren? Und welche Erfahrungen haben Sie gemacht – vielleicht auch im Austausch mit Fachpersonen?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Tipps mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Schlaganfall» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2026. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT

«Mit Herz gehäkelt – mit Liebe gespendet»



Sibylle J. (links) spendete den Reinerlös des Topflappenverkaufs vollumfänglich an FRAGILE Suisse.

Was als kleine Idee begann, wurde zu einem Projekt mit grosser Wirkung. Sibylle J. wollte immer schon einmal an einem eigenen Marktstand Selbstgemachtes anbieten. Die Gelegenheit ergab sich, als ihre Freundin Madeleine B. einen Stand am Weihnachtsmarkt in Kandersteg plante und sie spontan einlud, mitzumachen.

Aus der aufgekommenen Idee eines Häkelprojekts von anfänglich 20 gefertigten Topflappen entwickelte sich rasch viel mehr. Die Topflappen wurden aus hochwertigem, recyceltem Garn in 20 verschiedenen Farbtönen liebevoll gehäkelt – jedes Stück ein Unikat. Die von Hand angenähten Aufhänger und Labels aus feinem Wildleder gaben schlussendlich den besonderen Pep.

Die Idee, den Erlös FRAGILE Suisse zu spenden, kam erst später, als die Häkelaktion bereits auf Hochtouren lief. Als der Sohn von Sibylle vor ein paar Jahren an einer Hirnverletzung erkrankte, wurde die Familie als betroffene Angehörige von FRAGILE Suisse sehr kompetent beraten. So hatte Sibylle J. die Idee, ihr Häkelprojekt mit etwas Sinnstiftendem zu verbinden. Sie beschloss, den gesamten Reinerlös des Verkaufs FRAGILE Suisse zugutekommen zu lassen. «Das passte zu meiner familiären Situation und fühlte sich stimmig an», erzählt sie. Ihre Standkollegin stieg mit ihren kunstvoll gefertigten Kerzen ohne zu zögern in diese Spendenaktion mit ein und sammelte fleissig mit. Sogar die Vertreterin des Garns, www.superfinkli.ch, unterstützte das Projekt mit grosszügigen Sonderkonditionen. So wurden die Topflappen

mit einer selbst kreierten Banderole mit der Aufschrift «Mit Liebe gehäkelt – mit Herz gespendet» versehen. Der QR-Code von FRAGILE Suisse durfte nicht fehlen.

Der Erfolg kam schneller als erwartet. Bereits am ersten Markttag waren die meisten Topflappen ausverkauft. Am Ende gingen fast 50 Stück über den Tisch. Doch damit war die Geschichte nicht zu Ende. «Ich habe danach noch viele Anfragen bekommen», erzählt Sibylle J. Insgesamt häkelte sie rund 100 Topflappen.

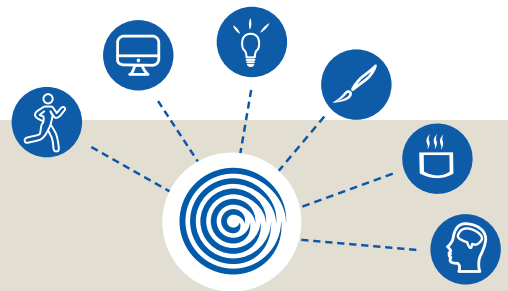
Was sie selbst überraschte: Wie viel ihr das Projekt persönlich gab. Die Erfahrung, sich gerade in schwierigen Zeiten zu überwinden und ins Tun zu kommen, war für sie sehr wertvoll und hilfreich. «Nebst den vielen guten Gesprächen am Markt gab mir die ganze Sache viel Kraft in unserer schwierigen familiären Situation.» Abends auf dem Sofa, unterwegs im Zug oder auf dem Beifahrersitz, auf einem Aussichtsbänkli in den Bergen – überall wurde gehäkelt. Farben auswählen, Garn bestellen, verpacken, ausliefern, weiterarbeiten. «Es hat mir unglaublich gutgetan, hat mich abgelenkt und ist zu einer Herzensangelegenheit geworden.»

Und noch etwas wurde spürbar: Sinn wirkt in beide Richtungen. «Ich habe gemerkt, wenn man etwas Sinnstiftendes macht, bekommt man selbst sehr viel zurück.» Aus der anfänglichen Idee wurde etwas, das trägt – für andere und für sie selbst. Sibylle J. konnte mit Hilfe ihrer Freundin schlussendlich 900 Franken an FRAGILE Suisse überweisen. Herzlichen Dank!

GEWINNSPIEL

Mitmachen und vom Kursangebot profitieren

Mitmachen & gewinnen!



FRAGILE Suisse bietet ein vielfältiges Kursprogramm für Betroffene, Angehörige und Fachleute – zum Lernen, Austauschen und Kraft tanken. Wir verlosen drei Gutscheine im Wert von je 50 Franken für einen beliebigen Kurs von FRAGILE Suisse.

Machen Sie mit und finden Sie Ihr passendes Angebot unter www.fragile.ch/kursprogramm.

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Kurse» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2026.

NEWS AUS IHRER REGION



«Ich laufe nicht nur für mich, sondern für die Sichtbarkeit von uns allen.»



Tobias C. freut sich über Ihre Unterstützung.

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Laufen auch Sie für und mit Menschen mit Hirnverletzung!

Am 29. August 2026 organisieren FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und FRAGILE Suisse gemeinsam den dritten FRAGILE-Sponsorenlauf. Engagieren auch Sie sich für diesen tollen Event und laufen Sie mit oder unterstützen Sie unsere Teilnehmer:innen. Jede Runde zählt!

Laufen Sie mit ...

Ob gross oder klein, alle sind herzlich willkommen. Joggen, spazieren, mit dem Rollstuhl fahren – alles ist möglich, denn das Leichtathletikstadion in Aarau ist barrierefrei.

Melden Sie sich für den Event an und bitten Sie Ihre Familie, Freund:innen und Bekannten, Ihren sportlichen Einsatz mit einer pauschalen Spende oder einem Beitrag pro geschaffte Runde (400 Meter) zu unterstützen.

Die dadurch erzeugten Einnahmen fliessen alle in die Angebote und Projekte von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und FRAGILE Suisse.

... oder unterstützen Sie unseren Läufer!

Seit seiner Hirnblutung 2017 ist die Sehkraft von Tobias C. nur noch bei 5 Prozent. Er engagiert sich in unterschiedlichen Bereichen für FRAGILE Suisse und ihre Regionalvereinigungen und freut sich schon darauf, mit seinem Blindenführhund Bailey seine Runden für Menschen mit Hirnverletzung zu drehen. Möchten Sie sein Vorhaben unterstützen? Über folgenden Link können Sie Tobias einen Beitrag Ihrer Wahl als pauschale Spende oder pro Runde zusichern:

www.fragile.ch/lauf/tobias

Erfahren Sie mehr zum Event und melden Sie sich an: www.fragile.ch/lauf

FRAGILE Zürich

Betreute Ferienwochen mit und ohne Rollstuhl

Die begleiteten Ferienwochen von FRAGILE Zürich sind für viele ein ganz besonderer Höhepunkt im Jahr. Menschen mit einer Hirnverletzung erleben unbeschwerte Ferientage in einer herzlichen, familiären Atmosphäre. Und auch Angehörige erhalten die wertvolle Möglichkeit, selbst einmal zur Ruhe zu kommen.

Unsere Gäste geniessen erholsame Tage in einem komfortablen Hotel in verschiedenen Regionen in der Schweiz. Gemeinsam planen wir abwechslungsreiche Ausflüge und entdecken die dortige Kultur und lokale Traditionen. Gleichzeitig bleibt genügend Raum für individuelle Wünsche, Erholung und das gegenseitige Kennenlernen. Begleitet wird die Gruppe von engagierten, einfühlsamen freiwilligen Betreuerinnen und Betreuern sowie einer erfahrenen Fachperson aus dem Pflegebereich. Im Mittelpunkt stehen entspannte Freude, Gemeinschaft und erfüllende Erlebnisse.



Foto: VR_dan

Die Sicherheit unserer Gäste hat hohe Priorität. Besonders bei Aktivitäten in der Natur achten wir auf einen guten Schutz vor Zecken. Wir empfehlen geeignete Kleidung und unterstützen bei der Anwendung von Zeckenschutzmitteln. Nach gemeinsamen Ausflügen gehört eine sorgfältige Kontrolle selbstverständlich dazu. So sorgen wir gemeinsam für ein sicheres Gefühl und unbeschwerte Erlebnisse an der frischen Luft. Erleben Sie unvergessliche Ferientage in guter Gesellschaft. Wir freuen uns darauf, Sie bei einer unserer nächsten Ferienwochen begrüßen zu dürfen!

Mehr Informationen: FRAGILE Zürich,
Telefon 044 262 61 13, zuerich@fragile.ch

Unsere Standorte



Foto: Zentrum differentia



FRAGILE Basel

Mit grosser Freude informieren wir Sie über die Neueröffnung des Zentrums differentia in Reinach BL. Unsere Mitglieder durften bereits vor einigen Jahren die spannende und wohltuende tiergestützte Interaktion mit Pferden und Ponys erfahren. Nun können sie ab August diese einzigartige Erfahrung wiederholen.

Details und Termine finden Sie auf unserer Website

www.fragile.ch/basel/ oder www.fragile.ch/basel/ueber-fragile-basel/news/

FRAGILE Zentralschweiz

Der erfolgreich eingeführte Tangokurs gehört weiterhin zum Kursangebot von FRAGILE Zentralschweiz.

Tango bringt die Freude an der Musik über den Körper zum Ausdruck. Tauchen Sie ein in den Klang dieser melancholischen, aber auch freudigen und energiegeladenen Musik.

Christine Horstmann, Co-Präsidentin FRAGILE Zentralschweiz, bietet seit über zehn Jahren Tangokurse für Betroffene mit Morbus Parkinson an. Neu wurde das Angebot auf Betroffene einer

Hirnverletzung ausgeweitet. Durchführungsort ist das Pauluszentrum in Luzern. Teilnehmen können Einzelpersonen und Paare.

Mehr Infos und Anmeldung: **FRAGILE Zentralschweiz** oder per Mail direkt an **Christine Horstmann** horstmann@physiozug.ch



Mehr aus den Regionen und alle ausführlichen Berichte: www.fragile.ch/regio-news

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

📍 Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg
☎ 056 442 02 60
✉ aargau@fragile.ch
🌐 www.fragile-aargau.ch

FRAGILE Basel

📍 Bachlettenstrasse 12
4054 Basel
☎ 061 271 15 70
✉ basel@fragile.ch
🌐 www.fragile-basel.ch

FRAGILE Ostschweiz

📍 Kirchstrasse 34
9430 St. Margrethen
☎ 071 740 13 00
✉ ostschweiz@fragile.ch
🌐 www.fragile-ostschweiz.ch

FRAGILE Zentralschweiz

📍 Spitalstrasse 45
6004 Luzern
☎ 041 260 78 61
✉ zentralschweiz@fragile.ch
🌐 www.fragile-zentralschweiz.ch

FRAGILE Bern Espace Mittelland

📍 Mattenhofstrasse 5
3007 Bern
☎ 031 376 21 02
✉ bern@fragile.ch
🌐 www.fragile-bern.ch

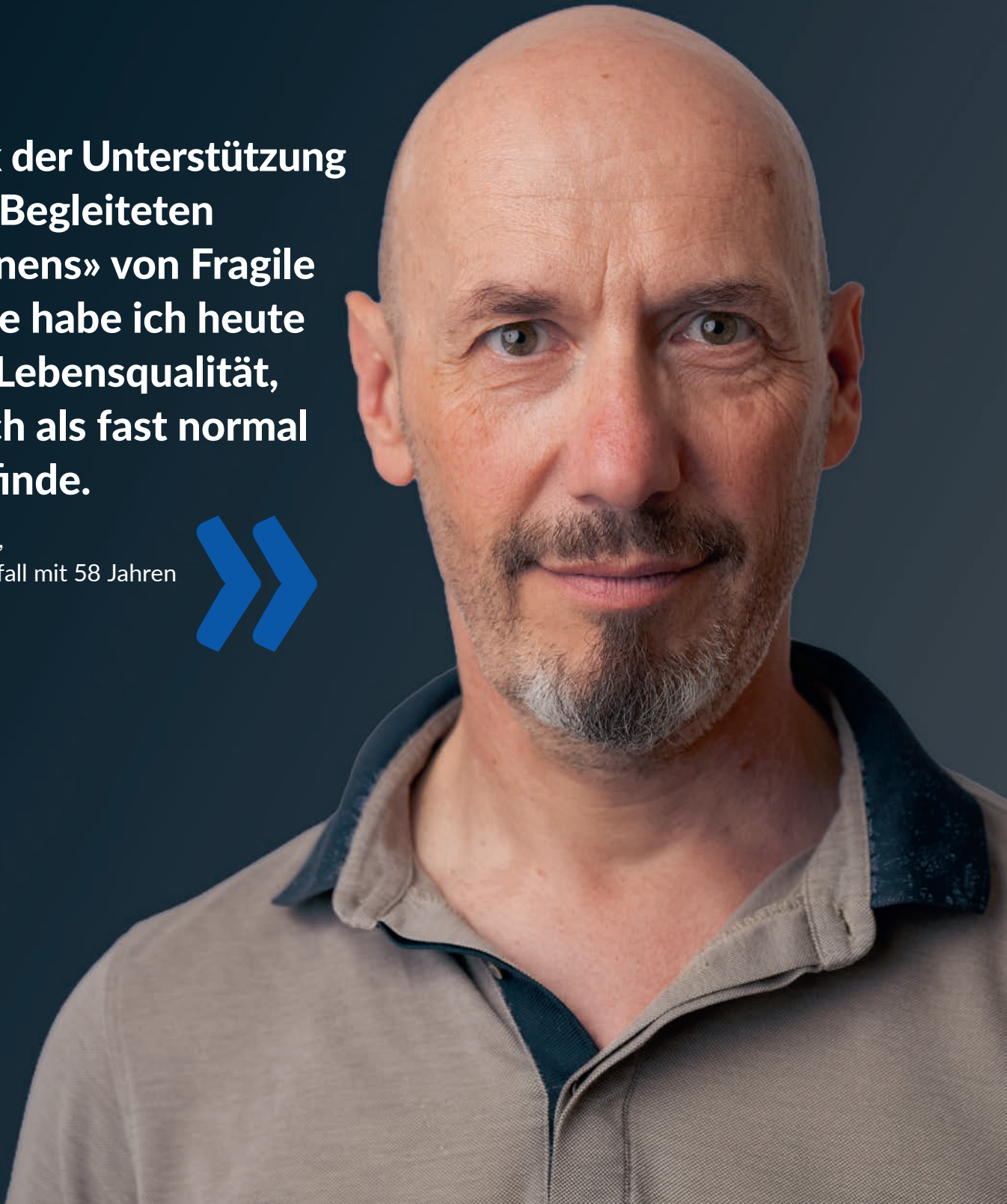
FRAGILE Zürich

📍 Alderstrasse 70
8008 Zürich
☎ 044 262 61 13
✉ zuerich@fragile.ch
🌐 www.fragile-zuerich.ch



**Dank der Unterstützung
des «Begleiteten
Wohnens» von Fragile
Suisse habe ich heute
eine Lebensqualität,
die ich als fast normal
empfinde.**

Harald S.,
Schlaganfall mit 58 Jahren



FRAGILE Suisse ist grösstenteils durch Spenden finanziert. Gemeinsam mit Ihnen setzen wir uns für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige ein. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

