

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ein Leben für die Anderen  
**Autor:** Rambaldi, Nadia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-822948>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Ein Leben für die Anderen

Heidi Zihlmann aus Schwarzenberg (LU) ist eine der beiden Gewinnerinnen des Prix Sana 2016. Fast ihr ganzes Leben hat sie der Pflege von Familienangehörigen gewidmet und dabei viele Schicksalsschläge erdulden müssen.

Der Weg zum Hof der Familie Zihlmann führt über ein kleines Strässchen, das sich durch eine grüne Hügellandschaft schlängelt. Der Hof liegt auf der Dieterschwandweid, nur einige Kurven und Hügel vom Zentrum der Gemeinde Schwarzenberg (LU) entfernt. Schon von Weitem ist das Bellen des Hofhundes zu hören, der Besucher schwanzwedelnd willkommen heisst. Sonst sind keine Tiere zu sehen, seit der Pensionierung von Hans Zihlmann 2012 wird auf dem Hof keine Landwirtschaft mehr betrieben.

Heidi Zihlmann und Tochter Silvia Zihlmann trinken ihren Kaffee in der Küche. Es war Silvia, welche die Mutter Anfang Jahr zum Prix Sana angemeldet hat. «Sie hat ihr Leben lang viel für andere geleistet und hat dafür grossen Dank verdient», erzählt Silvia Zihlmann und fügt lächelnd hinzu, dass die Mutter erst nach der Anmeldung davon erfahren habe. «Sonst hätte sie es mir ausgedrückt.»

## Schicksalsschläge in der Familie

Heidi Zihlmann strahlt eine grosse Lebensfreude aus, ihr Lachen ist ansteckend. Im Mittelpunkt zu stehen, ist aber eine neue Erfahrung, die sie nicht sehr mag. Heidi Zihlmann sieht ihren Einsatz für Familie und Angehörige als selbstverständlich an. Rückblickend gesteht sie sich zwar ein, dass es manchmal alles andere als einfach war. Doch sie versuchte stets, jeden Tag so zu nehmen, wie er kommt. Ohne dieses Motto wäre es für Heidi Zihlmann schwierig gewesen, all die Schicksalsschläge durchzustehen: Ihre älteste Tochter Andrea kam mit einer schweren Form von Spina bifida zur Welt, musste sich in den ersten Jahren vie-



Heidi Zihlmann mit Tochter Silvia. Bild Nadia Rambaldi

len Operationen unterziehen und ist seit Geburt auf den Rollstuhl angewiesen. Später pflegte Heidi Zihlmann ihren Vater, der an Parkinson und Demenz erkrankt war. Er verstarb 2009 auf der Dieterschwandweid, Heidi Zihlmann hat ihn bis kurz vor seinem Tod gepflegt. Im gleichen Jahr erkrankte ihre Mutter an Krebs. Fünf Jahre lang ist ihr Heidi Zihlmann beigestanden, bis auch sie 2014 verstarb. Doch damit nicht genug: Kurz darauf wurde der Krebs von Heidi Zihlmanns Schwester, die jahrelang damit zu kämpfen hatte, schlimmer und heimtückischer. Als er schon so weit fortgeschritten war, dass ein Leben ohne Hilfe nicht mehr möglich war, nahm Heidi ihre Schwester bei sich auf. Vier Monate lang hat Heidi Zihlmann die Schwester auf dem Bauernhof gepflegt, fuhr sie jede Woche nach Luzern für die Chemotherapie, die Bestrahlung und die Wundpflege. «Dort kam ich wirklich an meine Grenzen», erinnert sich Heidi Zihlmann. Eine palliative Pflege wurde leider erst zu spät angeboten. Glücklicherweise hat sie in dieser Zeit professionelle Hilfe von der Spitex erhalten, wie auch schon bei der Pflege von Vater und Mutter. Die Zusammenarbeit mit der Spitex sei immer sehr angenehm gewesen. Nur der Vater habe sich manchmal geärgert, wenn mal wieder ein unbekanntes Gesicht vor ihm erschien, um die Grundpflege zu machen. Was Heidi Zihlmann in all diesen Jahren als pflegende Angehörige am meisten vermisst hat, ist, mal einen Nachmittag Zeit für sich zu haben. Sie war durch ihre Betreuungsfunktion stets ans Haus gebunden. Die Grundpflege morgens und abends erfolgte zwar grösstenteils durch die Spitex, dazwischen hat sie aber zum Rechten geschaut, jahrelang. «Ich musste immer da sein, rund um die Uhr.» Mal kurz einen Nachmittag nach Luzern zu fahren,

war praktisch nie möglich. Trotzdem hat sich Heidi Zihlmann nie beklagt. Ruhe und Zufriedenheit erfährt sie in ihrem Glauben und auf Ausflügen in die Berge, zusammen mit ihren beiden Töchtern Andrea und Silvia.

## Zum ersten Mal in die Ferien

Heute hat sich Heidi Zihlmanns Leben etwas entschleunigt. Ihre Tochter Andrea lebt noch immer zu Hause und Heidi Zihlmann macht alles, um ihr ein normales Leben zu ermöglichen. Durch den Fahrdienst des Roten Kreuzes ist Andrea relativ eigenständig und ist nicht mehr auf die Hilfe der Mutter angewiesen, um zur Arbeit zu fahren. Die Grundpflege der Tochter leistet Heidi Zihlmann aber selber. «Andrea muss früh aus dem Haus und die Spitex schafft es um diese Zeit noch nicht zu uns auf die Dieterschwandweid», erklärt die 52-jährige. «Irgendwie würde es wahrscheinlich schon gehen, aber ich bin morgens sowieso da und kann das selber machen.»

«Irgendwie gehts schon!» Diese Einstellung begleitet Heidi Zihlmann schon ein Leben lang. Zuerst ist sie ihrem Vater beigestanden, dann ihrer Mutter und ihrer Schwester. Gleichzeitig hat sie sich um Hof und Familie gekümmert und hat stets versucht, ihrer Tochter im Rollstuhl ein normales Leben zu ermöglichen. Die eigenen Bedürfnisse hat Heidi Zihlmann immer hintenan gestellt. Sie hat sich nie beklagt und ihre Arbeit stets als selbstverständlich empfunden. Als Gewinnerin des Prix Sana hat sie nun die Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Mit dem Preisgeld möchte sie in die Ferien fahren, nach Österreich, ins Tirol, irgendwo in die Berge. Zum ersten Mal in ihrem Leben.

Nadia Rambaldi

## Der Gesundheitspreis für Menschen mit Engagement

Mit dem Prix Sana zeichnet die Fondation Sana jährlich eine oder mehrere Personen aus, die sich uneigennützig zum Wohle ihrer Mitmenschen einsetzen. Dieses Jahr teilen sich Heidi Reber aus Rohrbach (BE) und Heidi Zihlmann aus Schwarzenberg (LU) den mit 30 000 Franken dotierten Preis. Die beiden wurden am 11. November im Paraplegikerzentrum in Nottwil mit dem Prix Sana 2016 ausgezeichnet. Solche stillen Wohltäterinnen und Wohltäter gibt es überall. Sie leisten Unbezahlbare für die Gesundheit – sei es mit Taten, Trost oder einem Lächeln. Helfen Sie mit, sie zu finden! Wenn Sie jemanden kennen, der den Prix Sana verdient hat, schreiben Sie der Fondation Sana. Einsendeschluss für die Prix Sana-Verleihung 2017 ist der 31. März 2017.

[www.prix-sana.ch](http://www.prix-sana.ch)