

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Leben nach dem Schlaganfall : selber aktiv zur Rehabilitation beitragen : "Ich habe grosses Glück gehabt"

**Autor:** Schwizer, Viviane

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819182>

#### **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:** 15.02.2026

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

Leben nach dem Schlaganfall: Selber aktiv zur Rehabilitation beitragen

# «Ich habe grosses Glück gehabt»

**Sabine H. \*\*, 60-jährig, Hausfrau, Therapeutin und Sportlehrerin, erlitt vor sechs Monaten einen Schlaganfall. Dank vielen Therapien hat sie sich gut erholt.**

\* von Viviane Schwizer

Und plötzlich ist alles anders: Wie mit den körperlichen, psychischen und sozialen Folgen eines Schlaganfalls umgehen?

Foto: Viviane Schwizer



### Dank Therapien zum Erfolg

Die Folgen des Schlaganfalles waren fatal: Sabine H. erlitt eine totale Lähmung des linken Armes sowie des Rumpfes bis zu den Oberschenkeln. Auch die linke Gesichtshälfte war betroffen. Das Sprechen wurde durch die Gesichtslähmung erschwert. Schwer war es für die sportliche Frau auch, plötzlich auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein. Schon während den beiden Wochen im Akutspital kamen zur ärztlichen Behandlung Physiotherapie, Ergotherapie und Gehschule. Noch anstrengender waren die Therapien im auf den Spitalaufenthalt folgenden Rehabilitationsaufenthalt in Zurzach. Sabine H. erhielt während neun Wochen je-

weils bis zu acht Therapien aller Art pro Tag: Neben Physio- und Ergotherapie Logopädie, Musiktherapie, Massagen auch Lymphdrainage. Dazu kamen Wassergymnastik, neuropsychologische Übungen und Abklärungen, Therapien nach Feldenkrais, Fangokneten für die Beweglichkeit der Finger und zur Schmerzlinderung sowie Gruppentherapien. Ganz wichtig war auch das selbständige Training im Wasser, auf dem Laufband und am Hometrainer. «Dank Selbstdisziplin und Ausdauer können grosse Fortschritte erzielt werden», ist Sabine H. überzeugt. Die beharrliche Zuversicht hat ihr Recht gegeben: Sechs Monate nach dem Schlaganfall sind die Beeinträchtigungen zu einem grossen Teil verschwunden.

### Dankbarkeit und Zuversicht

Sabine H. ist sich bewusst, dass sie grosses Glück im Unglück gehabt hat: Ihre Sportkollegin reagierte sofort und bestellte die Ambulanz, wodurch ohne Verzögerung eine fachkompetente Behandlung eingeleitet werden konnte. Wichtig waren für die Patientin auch das Verständnis ihrer Angehörigen sowie die vielen kassenzulässigen Therapien, die Erfolg brachten.

Sabine H. fühlt sich heute zwar nicht völlig «wiederhergestellt»: Die Beweglichkeit im linken Arm und das Körpergefühl im Gesicht sind nicht wie vorher. Der Vorfall warf sie auch seelisch zurück und machte sie dünnhäutiger. Manchmal ist sie den Tränen nahe. Dann fragt sie sich, warum sie wohl den Schlaganfall erleiden musste, obwohl sie nie rauchte, weder unter Diabetes noch unter Bluthochdruck litt und immer leidenschaftlich Sport trieb – also keine Risikofaktoren aufwies. Sabine H. weiss, dass sie keine Antwort auf diese Fragen bekommen wird. Unbeschwertes Lachen gelingt ihr heute erst wieder mit dem Enkelkind. Dass sie wieder Sport treiben kann, sei ein weiterer «Aufsteller». Sabine H.s Fazit nach der einschneidenden Komplikation: «Ich freue mich an den Fortschritten und stelle nicht die Defizite in den Vordergrund. Zudem bin ich zuversichtlich, dass in den kommenden Monaten noch Verbesserungen stattfinden werden. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, so hoffe ich, mit der Zeit die noch verbleibenden Beeinträchtigungen akzeptieren zu können. Ich setze mir zum Ziel, sagen zu können: So wie ich jetzt bin, bin ich zufrieden mit mir und dem Zurückgewonnenen.»

\* Viviane Schwizer ist freie Journalistin in Horgen.

\*\* Name geändert