

16.03.2026 - 07:00 Uhr

## Brainweek 2026 – Helmtragen kann Leben retten



### Wenn eine falsche Entscheidung das Leben verändert:

Helmtragen ist wichtiger denn je

Zürich, 16. März 2026 – Eine Woche lang dreht sich in der Schweiz alles ums Gehirn: Die Brainweek findet von heute, 16. bis Donnerstag, 19. März statt. Sensibilisierung für dieses lebenswichtige Organ muss jedoch das ganze Jahr stattfinden – genau das tut die Präventionskampagne «Schütze dein Hirn – Schütze dein Leben!» von FRAGILE Suisse.

### Schädel-Hirn-Trauma: häufig, folgenschwer – und oft vermeidbar

Jedes Jahr werden in den Schweizer Spitälern rund 20'000 Menschen mit einem Schädel-Hirn-Trauma behandelt; davon 5'000 mittel bis schwer. Die Folgen sind oft gravierend – körperlich, psychisch und sozial. Bei Menschen unter 45 Jahren zählen Schädel-Hirn-Traumata sogar zu den häufigsten Todesursachen. Verursacht werden sie durch Stürze, Verkehrs-, Sport- oder Arbeitsunfälle sowie Schläge.

Durch gezielte Prävention liessen sich diese Zahlen – und die damit verbundenen Kosten für das Gesundheitswesen – um ein Vielfaches verringern.

### Helmtragen schützt – wird aber noch zu wenig umgesetzt

Helme spielen daher eine unverzichtbare Rolle, um das Gehirn zu schützen. Laut einer Erhebung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) vom Jahr 2024 reduziert das Tragen eines Helms das Risiko einer Kopfverletzung bei Fahrradunfällen um etwa 50 % und einer schweren Kopfverletzung sogar um bis zu 70 %. Dennoch trugen im Jahr 2025 nur knapp die Hälfte (56 %) der Velofahrenden in der Schweiz einen Helm. Dies zeigt, dass in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für das Risiko und die möglichen lebenslangen Folgen – insbesondere bei kurzen Velofahrten – noch nicht genügend vorhanden ist.

## Wenn sich das Leben schlagartig verändert

Als nationale Anlaufstelle für Menschen mit Hirnverletzung und deren Angehörige kennt FRAGILE Suisse die Folgen, mit denen Betroffene eines Schädel-Hirn-Traumas zu kämpfen haben, sehr gut. Dabei kann es sich um körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen handeln – wie bei Stefanie F., die nach einem Velounfall ohne Helm ein Schädel-Hirn-Trauma und eine Hirnblutung erlitt und seitdem unter Konzentrationsschwierigkeiten und Reizüberflutung leidet. Aus diesem Grund kann sie ihrer Arbeit im Gastgewerbe nicht mehr nachgehen.

«Ich muss lernen, die neue Stefanie willkommen zu heissen – auch wenn sie nicht mehr alles kann wie früher.»

## Landesweite Sensibilisierung für mehr Prävention

FRAGILE Suisse lanciert die Präventionskampagne «**Schütze dein Hirn – Schütze dein Leben!**», die von März bis Mai den Fokus auf das Helmtragen legt. Ziel ist es, mit verschiedenen Massnahmen die Bevölkerung für den Schutz des Gehirns zu sensibilisieren und präventives Verhalten nachhaltig zu fördern. Dazu gehören auch spezifische Aktivitäten für auch Angestellte im Baugewerbe, die dem Risiko von Schädel-Hirn-Traumata am Arbeitsplatz besonders ausgesetzt sind.

## Füllerinserate

Passend zur Kampagne hat FRAGILE Suisse auch neue Füllerinserate zum Thema Helmtragen veröffentlicht. Mit der Publikation dieser Gratis-Inserate können auch die Medien die Präventionskampagne unterstützen.

Die Füllerinserate können hier heruntergeladen werden: [www.fragile.ch/medien/fuellerinserate/](http://www.fragile.ch/medien/fuellerinserate/)

Mehr Informationen zur Kampagne «Schütze dein Hirn – Schütze dein Leben!»: [www.fragile.ch/schuetzedeinhirn/](http://www.fragile.ch/schuetzedeinhirn/)

## Anlässe der Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse zur Brainweek 2026

- FRAGILE Aargau/Solothurn Ost ist heute und morgen mit einem Stand an der [Brainweek des Kantonsspitals Aarau](#) vertreten.
- FRAGILE Basel hat einen Infostand an der Brainweek im [Universitätsspital Basel](#) von Montag bis Freitag, jeweils vor und nach den Vorträgen.

Weitere Anlässe während der Brainweek: [www.fragile.ch/brainweek2026](http://www.fragile.ch/brainweek2026)

## Medienkontakt

Viviane Kauflin-Lyoth

Leiterin Kommunikation, Marketing und Fundraising

FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696

8048 Zürich

E-Mail: [kauflin@fragile.ch](mailto:kauflin@fragile.ch)

Telefon: 044 360 30 69

Auf Anfrage stehen Ihnen verschiedene Fachpersonen sowie Betroffene für Interviews zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Über FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse ist die schweizerische Patienten- und Behindertenorganisation für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Zusammen mit ihren elf Regionalvereinigungen bietet die Organisation Dienstleistungen für Betroffene und Angehörige mit dem Ziel, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre Inklusion in die Gesellschaft zu fördern. Zudem berät und schult sie Fachpersonen zum Thema Hirnverletzung, ihren Folgen und dem Umgang mit Betroffenen. Diese Dienstleistungen werden durch ein Kursprogramm abgerundet. FRAGILE Suisse informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit zum Thema Hirnverletzung und fördert die Prävention.

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

FRAGILE Suisse

Für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen  
Pour les personnes cérébrolésées et leurs proches  
Per persone cerebrolesi e i loro familiari

Badenerstrasse 696, 8048 Zürich, PC 80-10132-0

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

#### Medieninhalte



*Das einzige Mal, als Stefanie F. beim Velofahren keinen Helm trug, erlitt sie einen Unfall mit Hirnverletzung. © FRAGILE Suisse*



*Stefanie F., © FRAGILE Suisse*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003638/100938949> abgerufen werden.