Aktiv bleiben mit Parkinson : die Möglichkeiten sind vielseitig

Autor(en): **Rothweiler, Jörg**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 120: **Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson**

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815401

Nutzungsbedingungen

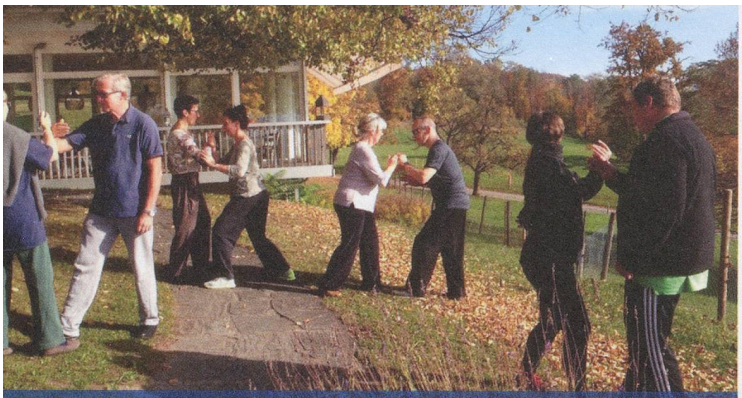
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

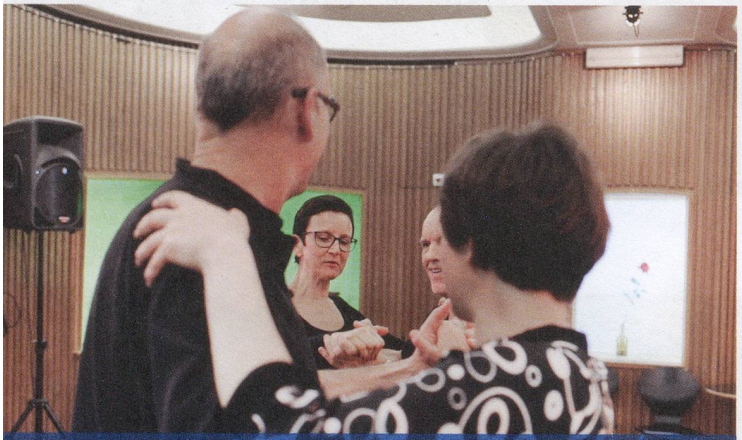
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

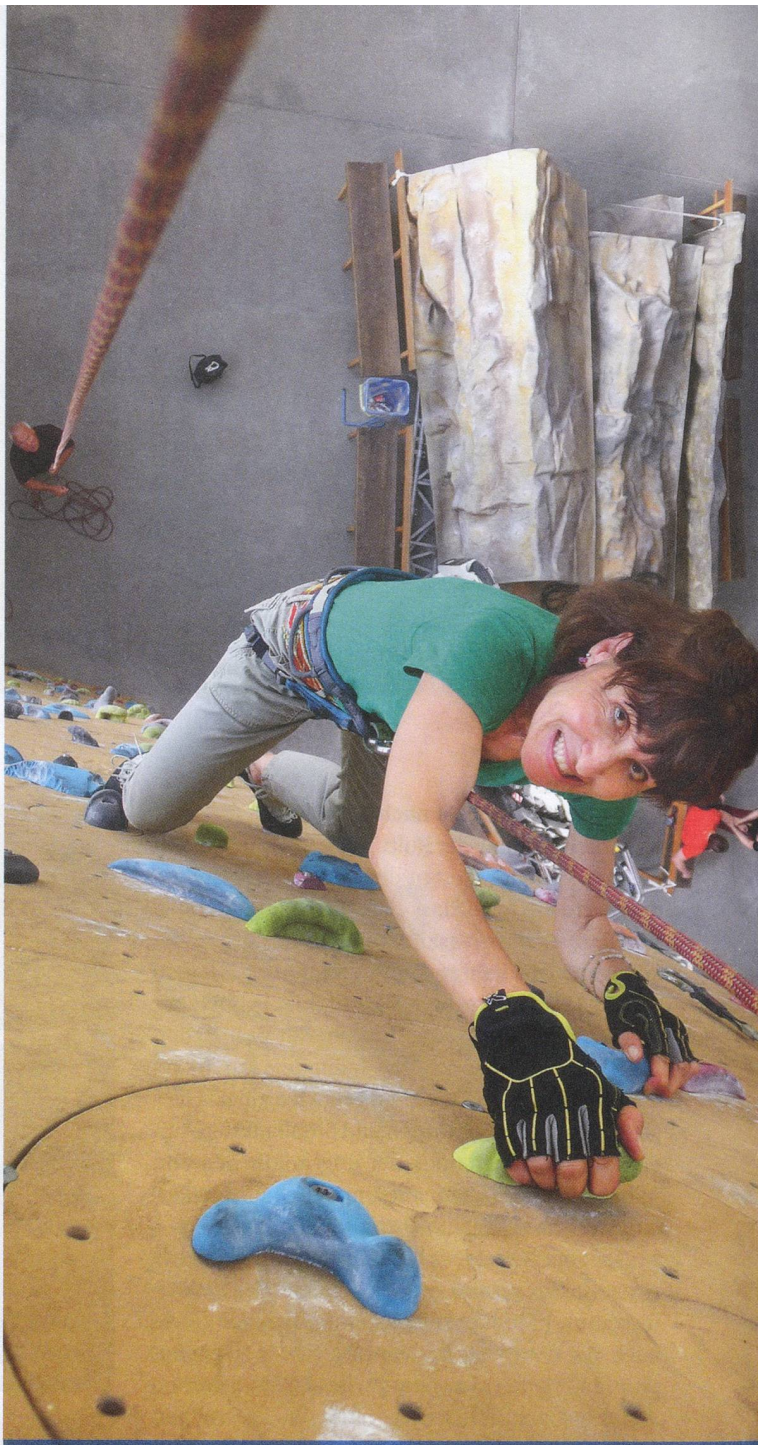


Tai-Chi-Seminar: Die chinesische Kampfkunst fördert das Gleichgewicht und die Gangsicherheit.



Tangotanzen steigert das Körperempfinden und Gangbild von Parkinsonpatienten – und macht Spass!

Beim «Walk & Talk» fand ein intensiver krankheitsübergreifender Austausch statt – draussen statt im Saal!



Eva Kramis in 13 Metern Höhe (Stufe 5): «Indoor-Klettern ist für mich motivierend – und direkt im Alltag nützlich!»

Sarina Jenni, Carmen Stenico und Ruth Dignös von Parkinson Schweiz: «Der Elan beim ‹Walk & Talk› war riesig!»

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Qigong-Seminars wollen, dass 2016 wieder ein Kurs stattfindet.

Aktiv bleiben mit Parkinson: Die Möglichkeiten sind vielseitig

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben. In den Kursen der Vereinigung und bei Events können Interessierte ausprobieren, erlernen und erfahren, was ihnen gefällt und gut tut. Die Rückmeldungen derer, die dabei waren, sind durchwegs positiv.

«Das tägliche Trainieren der motorischen Fähigkeiten ist das A und O der Parkinsontherapie», weiss Prof. Stephan Bohlhalter, Präsident des Fachlichen Beirates von Parkinson Schweiz und Chefarzt am Zentrum für Neurologie und Neurorehabilitation des Luzerner Kantonsspitals. «Ich kenne sehr viele Betroffene, die sich durch konsequentes eigenständiges Training, regelmässige Physiotherapie und Bewegung einen grossen Teil ihrer Mobilitäts-Ressourcen über viele Jahre erhalten konnten. Zudem spielt körperliche Aktivität auch in der Vorbeugung langfristiger Komplikationen der Immobilität, etwa durch Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine wichtige Rolle.»

Der erfahrene Spezialist für Neurorehabilitation bringt auf den Punkt, was Parkinson Schweiz unter dem Motto «Wir bleiben in Bewegung» seit vielen Jahren an die Betroffenen vermittelt und auch selbst beherzigt.

Doch welche Art der Bewegung ist denn überhaupt geeignet bei Parkinson? Welche Aktivitäten sind wissenschaftlich nachweisbar wirksam – und welche können Betroffene angesichts ihrer eingeschränkten Mobilität überhaupt ausüben? Diese Fragen stellen sich viele Betroffene – und die Vereinigung hilft ihnen, indem sie eine breite Auswahl von Bewegungskursen anbietet.

Unverbindlich probieren, was einem gut tut – kostengünstig und im Kreise Gleichgesinnter

2015 organisierte Parkinson Schweiz landesweit fast 20 Kurse rund um das Thema «Aktiv sein und bleiben mit Parkinson». Das Angebot reichte von Kletter- und Tango-Kursen über Tai-Chi-, Qigong- und Eutonie-Seminare bis zum Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich und Slow-Nordic-Walking-Kursen in der Romandie.

Das Interesse an den diversen Kursen war einmal mehr sehr erfreulich – und die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchweg positiv. So hat beispielsweise Eva Kramis aus Basel über die Kurse der Vereinigung «ihre» Sportart gefunden, wie sie schreibt: *«Eigentlich bin ich unsportlich. Aber Klettern ist etwas ganz anderes. Vor drei Jahren begann ich damit. Auslöser war meine Empörung über meine körperliche Unsicherheit – auf der Leiter, an Randsteinen, beim Aussteigen aus Bus und Tram. Zehn Jahre nach der Diagnose stolperte ich durch eine gefährliche Welt. Klettern sei für Parkinsonbetroffene gut, das sei durch Studien erwiesen, las ich in der Kursausschreibung. Ich hegte Zweifel – ging aber trotzdem hin. Und es war vor allem und in erster Linie LUSTIG. Ich hatte Spass, die Wände hochzugehen, im wörtlichen Sinne. Ich spürte blitzschnell Veränderungen im Alltag: Mutiger wurde ich wieder, die Angst vor hoch gelegenen Küchenkästen war weg. Ich kam mir agiler vor und irgendwie verjüngt. In den drei Jahren stockte es auch mal. Doch die Trainerinnen und Thomas, ebenfalls Parkinsonbetroffener, zeigten Lösungen, spornten an. Auch das stimmt: Kameradschaft und Austausch werden gefördert. Heute fühle ich mich eigentlich gar nicht mehr unsportlich. Es ist, was du daraus machst!»*

Ähnliche Erfahrungen machten auch andere Mitglieder in den verschiedenen Kursen. So berichtet ein Teilnehmer des Tai-Chi-Kurses: *«Ich lernte im Kurs, wie ich auch zu Hause weiterüben kann. Nun bin ich regelmässiger aktiv – und das Resultat verblüfft: Ich bin beweglicher, fühle mich sicherer im Alltag, vor allem beim Gehen und Drehen.»* Und eine Teilnehmerin des Qigong-Seminars hält fest: *«Zwar fällt es mir zu Hause schwerer, mich so gut zu konzentrieren wie im Kurs. Doch ich bleibe dennoch dran, denn Qigong nützt mir sehr. Beispielsweise helfen mir die Entspannungsübungen. Wenn ich nachts aufwache, nutze ich sie, um wieder einschlafen zu können.»*

Üben im geschützten Umfeld und gemeinsam

Was sich wie ein roter Faden durch alle Kommentare zieht, sind zwei Dinge: Die Betroffenen schätzen die Gemeinschaft und den Austausch untereinander. Und sie fühlen sich dank der professionellen Anleitung und Betreuung im Kurs sehr sicher, wagen Dinge, die sie sich alleine nicht zutrauen würden.

Das zeigte sich auch beim vom Biopharmazie-Unternehmen AbbVie organisierten «Walk & Talk». Bei diesem tauschten sich rund 150 Personen von zwölf Patientenorganisationen aus und informierten die Öffentlichkeit über diverse chronische Krankheiten und ihre jeweiligen Hilfsangebote. Anstatt dies aber in einem Kongresssaal zu tun, taten sie es «unterwegs» – zu Fuss auf vier Routen, die alle bis zum Alpenquai in Zug führten. Auch «Wanderlustige» von Parkinson Schweiz machten mit. Sie alle waren sich am Abend einig: *«Bewegung tut gut – und in der Gemeinschaft sowie in der durch gute Betreuung entstehenden Sicherheit kann gelingen, an was man zuvor nicht geglaubt hätte!».* jro ■

PROGRAMM 2016

Kurse im Jahr 2016

Auch 2016 werden wieder landesweit Kurse und Seminare im Bereich «Bewegung und Sport» angeboten. Diese werden von erfahrenen Fachpersonen geleitet. Einige Kurse, z. B. die Kletterkurse, finden regelmässig statt. Bei diesen können Interessierte jederzeit einsteigen. Andere Aktivitäten, wie z. B. die Tai-Chi-Kurse, werden zu fixen Daten durchgeführt. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenpflichtig. Die Kursinhalte und die Kursdaten sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie im Jahresprogramm 2016, das alle Mitglieder Anfang Januar 2016 erhalten werden. Alle Informationen auch unter **www.parkinson.ch**.

Auskünfte erteilt auch Katharina Scharfenberger von der Geschäftsstelle in Egg, E-Mail: katharina.scharfenberger@parkinson.ch, Tel. 043 277 20 62.