

Zeitschrift: Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson

Herausgeber: Schweizerische Parkinsonvereinigung

Band: - (1987)

Heft: 5

Rubrik: Parkinson persönlich = Portrait de Parkinsoniens = Profilo di un malato di Parkinson

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: 10.01.2026

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

Parkinson persönlich

Portrait de Parkinsoniens

Profilo di un malato di Parkinson

In dieser neuen Rubrik möchten wir jeweils den Alltag eines ganz bestimmten, von Parkinson betroffenen Menschen darstellen. Diesmal ist es jemand, der noch berufstätig ist, in der nächsten Nummer wird es eine Person jenseits des Pensionsalters sein, in der übernächsten Nummer dann die Darstellung des Tagesablaufs eines pflegebedürftigen Parkinsonkranken. Dieses Porträt wird abwechselnd auf deutsch, französisch und italienisch erscheinen.

Sous ce nouveau titre nous publierons des portraits individuels de parkinsoniens dans les différents stades de la maladie. Les descriptions d'une journée typique dans la vie de ces personnes seront écrites une fois en allemand, une fois en français ou en italien.

Sotto questo nuovo titolo pubblicheremo dei ritratti individuali di persone affette da Parkinson, nei diversi stadi della malattia. La descrizione di una giornata tipica nella vita di queste persone sarà scritta di volta in volta in italiano, tedesco o francese.

Redaktion

(fr) Ernst Zollinger, 56jährig, von stattlicher Postur und seit etwa 12 Jahren an Parkinson erkrankt, gehört zu den Gründern der Parkinson-Selbsthilfegruppe Zürich. Er ist ein sehr initiatives Mitglied, und sein Beispiel wirkt ansteckend. Die nachstehenden Zeilen mögen einen Einblick geben in seinen Tagesablauf und auch zeigen, mit welcher Tapferkeit er sein Leiden trägt.

«Ich werde jeden Morgen um sechs Uhr dreissig mit Radio geweckt. Mit wenigen Ausnahmen verbringe ich die Nächte gut mit einem tiefen Schlaf. Ich kann auch noch so müde sein, aber die Medikamente, die ich sehr pünktlich einnehmen muss, richte ich am Vorabend für den morgigen Tag. Das allererste, das ich um sechs Uhr dreissig tue, ist Medikamenteneinnahme. Das wiederholt sich praktisch auf die Minute genau um sieben Uhr fünfzehn und um acht Uhr dreissig. Es zeigt sich schon bei der Morgentoilette, ob der Tag gut oder weniger gut verläuft. Das Frühstück besteht meist aus Kaffee, Brot und Käse. Das Binden der Krawatte macht mir manchmal Schwierigkeiten, aber auch da gilt: «Geduld bringt Rosen». Bis ich den Weg zur Arbeit antrete, bleibt mir noch genügend Zeit, um etwas für die Bewegung zu tun. Das Spiel mit dem Ball bietet viele Möglichkeiten. Es hält den Geist und Körper fit. Meine Arbeit in einem Büro der Papierfabrik beginnt um neun Uhr fünfzehn. Ich befasse mich hauptsächlich mit Rechnen.

Als ich noch gesund war, arbeitete ich im betrieblichen Rech-

nungswesen, bis die Krankheit grössere Beschwerden verursachte. Ich habe einen sehr aufgeschlossenen Arbeitgeber, der es mir gestattet, die normale Arbeitszeit um 50% zu reduzieren. Arbeit ist mir ein grosses Bedürfnis, weil ich so doch menschliche Kontakte aufrechterhalten kann. Trotz Beschwerden kann ich den Verlauf der Krankheit eindämmen (Auch Überwindung kann zu einer positiven Gewohnheit werden!). Zwischenhinein erinnert mich der Medikamentenplan, dass ich zum genauen Zeitpunkt die Medikamente einnehmen muss. Das gut bereitete Mittagessen nehme ich jeweils in der Kantine ein. Arbeitssende ist für mich um fünfzehn Uhr.

Meistens wirken die Medikamente entspannend. Da helfen aber auch Atemübungen und Streckübungen über viel hinweg. Nach der Arbeit verbringe ich die Freizeit meist in der Stadt. Ablenkung wegen meiner Krankheit ist Gold wert. Das Nachtessen nehme ich je nachdem in einem Restaurant oder zu Hause ein. Den Abend verbringe ich meist mit Lesen, den Fernsehapparat stelle ich relativ selten ein. Zu meinem Hobby gehören Tonbandaufnahmen; dann lasse ich meinen Gedanken freien Lauf, um sie auf Band aufzunehmen. Was mich manchmal recht aufstellt, ist Musik mit Körperübungen und kreativer Tanz.»