

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: - (1988)

Heft: 10

Rubrik: Mitteilungen = Communications = Comunicazioni

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: 03.04.2026

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

La constipation

D'abord, et c'est important, ce n'est pas une maladie. C'est la manière dont l'intestin travaille dans certaines conditions.

Ensuite, il n'est pas du tout obligatoire d'aller à selle une fois par jour. Le rythme auquel on va à selle change d'une personne à l'autre. Cela peut aller de 2 à 3 fois par jour, jusqu'à une fois tous les 3 ou 4 jours. La présence de selles dans notre intestin est sans danger et même tout à fait normale.

On ne parle donc de constipation qu'à partir de 4 ou 5 jours d'espace-ment. Ou bien si le fait d'aller à selle demande trop d'efforts, ou si cela fait mal.

Pourquoi est-on constipé?

Le plus souvent, nous sommes constipés parce que notre alimentation est mal équilibrée, ou trop raffinée.

Nous mangeons, par exemple, trop peu de fibres végétales: de céréales, de crudités et de certains fruits et légumes.

Les fibres ne sont pas absorbées par l'organisme, elles restent presque

entières dans l'intestin et sont éliminées par les selles. Si nous mangeons assez de fibres, le volume des selles augmente. L'intestin travaille aussi plus rapidement et plus régulièrement: tout cela empêche la constipation.

De plus, dans nos régions, nous mangeons en général trop d'aliments «constipants»: pâtes, pommes de terre, viande, pain blanc, sucres, etc..., ce qui n'arrange rien. Le fait de boire trop peu constipe. On devrait boire au moins 1,5 litre par jour.

La nervosité, l'anxiété, le fait de ne pas être bien dans sa peau peuvent provoquer ou aggraver la constipation. L'inverse, la diarrhée, vient parfois des mêmes raisons.

Certains médicaments peuvent provoquer de la constipation.

De même, si nous bougeons peu; c'est aussi le cas quand nous devenons âgés.

Que faire si vous avez tendance à être constipé?

- En premier lieu, demandez-vous si vous êtes vraiment constipé ou si vous n'êtes pas plutôt bloqué

sur l'idée (fausse) qu'il faut aller à selle tous les jours;

- Examinez votre alimentation. Mangez-vous des crudités, des fruits et légumes tels que pommes, raisins, pruneaux, figes, poireaux, céleris, haricots verts; du pain complet et du riz complet; des céréales en grains ou sous d'autres formes (biscuits, etc)?
- Peut-être ne buvez-vous pas assez? Essayez les vrais jus de fruits.
- Des activités comme la marche, la natation, la bicyclette sont excellentes; un exercice très simple pour stimuler les intestins: rentrer et relâcher le ventre 10 fois de suite.
- Si vous prenez des médicaments qui vous constipent, parlez-en à votre médecin.

Les laxatifs ne doivent être utilisés qu'exceptionnellement.

Il faut distinguer les laxatifs doux et les laxatifs irritants.

Prenez l'avis de votre médecin, car même dans les tisanes laxatives des substances irritantes sont présentes.

(Reproduit avec l'autorisation de l'association Parkinson Belge)

Mitteilungen Communications Comunicazioni

Kursangebot für Parkinsonkranke und ihre Angehörigen

(ff) Zum ersten Mal haben Mitglieder unserer Vereinigung Gelegenheit, sich in einem Wochenendseminar mit den Problemen auseinanderzusetzen, welche eine chronische Krankheit wie Parkinson für direkt Betroffene und die Menschen, welche mit ihnen zusammenleben, mit sich bringt.

Die Tagung wird von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft organisiert, welche bereits viele und gute Erfahrungen mit solchen Wochenendkursen gemacht hat. Erstmals wird aber ein gemischtes Seminar mit MS- und Parkinsonkranken stattfinden. Da es nicht um die medizinischen Aspekte dieser beiden Krankheiten geht, sondern darum, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Erfahrungen gemacht haben im Umgang mit ihrer Krankheit, erhoffen wir uns eine Bereicherung

vom Austausch zwischen den zwei Gruppen.

Das Seminar richtet sich an Patienten und Angehörige. Es kann auch von Einzelnen (ohne Begleitung des Partners) besucht werden.

Hier die genaueren Angaben:

Thema: Erfahrung anderer – ein Gewinn für uns

Datum: 27./28. August 1988

Ort: Bildungshaus Matt, Schwarzenberg LU

Leitung: Beat Dick, Paul Imbach und Daniela Sichel (alle Psychologen bei der Multiple Sklerose Ge-

sellschaft), Fiona Fröhlich-Egli, Ärztin, und Lydia Schiratzki-Grassi, Zentralsekretärin (beide von der Parkinsonvereinigung).

Kosten: Fr. 60.- pro Teilnehmer, inkl. Kost (ohne Getränke) und Logis in Einer- und Zweierzimmern.

Anmeldungen: So rasch wie möglich, spätestens aber bis Ende Juni an die

Schweizerische
Parkinsonvereinigung
Postfach
8128 Hinteregg
Tel. 01 984 01 69

Nach Ihrer telefonischen Anmeldung erhalten Sie einen Prospekt mit genaueren Angaben sowie Wegbeschreibung.

Achtung jüngere Parkinsonpatienten: Wäre dieser Kurs nicht eine Gelegenheit für Sie? Viele MS-Patienten sind auch noch nicht im AHV-Alter und haben deshalb bezüglich Beruf oder Familie vielleicht ähnlich gelagerte Probleme.

Briefkontakt gesucht

Da ich leider wegen meiner Krankheit im Pflegeheim bin und die Tage dort sehr lange sind, suche ich (69jährig) auf diese Weise Briefkontakt. Wer schreibt mir?

Frau Marie Zimmermann
Pelikan
8872 Weesen

Ehrung eines Schweizer Parkinsonforschers

Prof. Dr. Franz Hefti, der seit mehreren Jahren in Miami, USA lebt und forscht, ist von der National Parkinson Foundation zum «Parkinson Research Fellow» ernannt worden. Prof. Hefti arbeitet in der Grundlagenforschung über Parkinson und andere degenerative Erkrankungen des Gehirns. Im Januar 1987 hielt er in Zürich einen Vortrag über seine Arbeit, den auch einige Vorstandsmitglieder unserer Vereinigung Gelegenheit hatten zu hören.

Wir freuen uns über unseren berühmten Landsmann und gratulieren herzlich.

Krankheitskosten von den Steuern abziehen

Je nach Kanton können gewisse Krankheitskosten bei den Steuern in Abzug gebracht werden. Auskunft erhalten Sie in den Wegleitungen zur Steuererklärung und bei Ihrem Steueramt. Sammeln Sie inzwischen laufend Zahlungsbelege und Quittungen, um Ihre Aufwendungen auch wirklich belegen zu können.

(Aus Helvetia Nr. 1/1988)

Zürcher Rollstuhltaxi

Der Verein Zürcher Rollstuhltaxi hat seit gut einem Jahr eine neue Adresse:

VZRT
Gasometerstrasse 9
Postfach 3343
8031 Zürich
Tel. 01/44 42 42



Versand von Mitteilungsblatt Nr. 9

(schir) Das Mitteilungsblatt Nr. 9 haben die Drittklässler von Egg für Sie adressiert und zu handlichen Paketen für die Post zusammengebunden: Der Grossversand von rund 1800 Mitteilungsblättern bot der Klasse ein praktisches Beispiel zu ihrem zur Zeit behandelten Thema «Post». Immer zwei Kinder arbeiteten zusammen, das eine holte die abgezählten Etiketten, das andere die Schachteln mit den Mitteilungsblättern und dann wurde mit viel Eifer geklebt und immer wieder Bündel zum Schnüren abgeliefert. «Das isch dänn lässig»

tönte es aus der einen Ecke, «mir sind scho a de dritte Schachtle» aus der anderen.

Nach eineinhalb Stunden waren die Zeitungen adressiert, gebündelt und in grosse Postsäcke abgefüllt, bereit für den Transport auf die Post. Nach getaner Arbeit gab's für alle einen Becher Sirup: «So schaffe git Durscht, das weiss ich vom Garte», sagte die Lehrerin. Letzter Kommentar von allen: «Das hämmer gern gmacht, wänn chömmedsi wieder?» Die fast 40 leeren Kartonschachteln fanden reissenden Absatz, zum Basteln und Sachen versorgen. So entstand auch in unserem Kinderzimmer ein mehrstöckiges Parkhaus mit Auf-, Über-, Ein- und Ausgängen.