

<b>Zeitschrift:</b>	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
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Parkinsonvereinigung
<b>Band:</b>	- (1990)
<b>Heft:</b>	17: Mitteilungsblatt 5 Jahre Schweizerische Parkinsonvereinigung = Magazine d'information 5 ans Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione 5 anni Associazione svizzera del morbo di Parkinson
<b>Artikel:</b>	Nume Guets
<b>Autor:</b>	Ries, Franz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-815208">https://doi.org/10.5169/seals-815208</a>

### **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:** 16.01.2026

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

# Die Krankheit aus der Sicht eines Patienten

von Heinz R. Studer

Einige Jahre nach meiner Pensionierung bemerkte ich beim Langlaufen im Winter eine Ungleichheit meiner Bewegungen: Der Stockstoss links war weniger kräftig als rechts und gleicherweise der Gleitschritt links weniger ergiebig als rechts. Beim Segeln im nächsten Sommer wurde ich gewahr, dass ich Mühe hatte, die Schote mit der linken Hand ebenso dicht zu holen wie mit der rechten. Auch an Spaziergängen hatte ich weniger Freude, weil ich den linken Fuss nicht mehr voll abrollen konnte. Hatte ich unbemerkt eine Streifung erlitten? Der Hausarzt, von mir befragt, bestätigte diese Möglichkeit. So blieb abzuwarten, ob die Symptome von selbst verschwinden würden.

Aber sie wurden übers Jahr nur noch schlimmer. Ich merkte, dass sich meine Gangart veränderte, indem ich manchmal den linken Fuss nachzog und den linken Arm nicht mehr im Gehrhythmus bewegte. Meine Frau erinnerte mich manchmal sanft daran, mich gerade zu halten. Tatsächlich kam ich mir in meiner nach vorn verkrümmten Haltung wie ein Meerschweinchen vor. Seit Auftreten der ersten Symptome waren zwei Jahre vergangen, als mich eine befreundete Ärztin auf diese Veränderungen ansprach, die Vermutung PARKINSON aufstellte und mir vorschlug, einen Neurologen zu konsultieren. Der Hausarzt hielt dies auch für sinnvoll und überwies mich an eine Neurologin. Diese stellte dann eindeutig die Diagnose PARKINSON, obwohl ein typisches Symptom, das Zittern, bei mir praktisch nicht in Erscheinung trat. Was «Parkinson» ist, wusste ich eigentlich nicht. Ich hatte nur vor vielen Jahren einen Fall gekannt, unseren betagten Milchmann. Dieser hatte unbirrt an seiner Tour festgehalten, mit stark zitternder Hand das Litermass in den Kessel getaucht und zitternd wieder hervorgeholt, dann aber die Milch ohne einen Tropfen zu verschütten in das dargebotene Gefäss umgegossen. Nun, so müsse es heute nicht mehr sein, sagte die Neurologin. Die Me-

dizin habe Mittel, zwar nicht die Krankheit zu heilen, aber ihre Symptome weitgehend zu neutralisieren. Sie verschrieb mir nicht nur die erforderlichen Medikamente, sondern nannte mir auch, meine Neugier bemerkend, einige Literatur, um mich mit der Krankheit und ihren Folgen bekannt zu machen.

Was ich hier über weitere Krankheitssymptome, über die Möglichkeit von Depressionen oder von Verlust der Selbständigkeit sowie über Nebenwirkungen der Medikamente las, war nicht sehr erfreulich. Immerhin versprach die Literatur auch, dass die moderne Medizin die Selbständigkeit über einige Jahre sicherstellen könnte. In meinem Fall bedeutete das doch fast die mir verbleibende statistische Lebenserwartung.

Eine chronische Krankheit –, das entsprach nun gar nicht meinen Vorstellungen eines verklärten Alters – bisher war ich ja recht gesund gewesen. Aber es war eine Herausforderung. Sie annehmen hiess eindeutig Ja sagen zu dem was bevorstand und ebenso Nein sagen zu allen Anwandlungen negativer Reaktionen. Und noch etwas wurde mir klar: Ich musste meine Familie in die Bewältigung dieser Aufgabe einbeziehen. Für mich wurde es zum Glücksfall, dass meine Frau Lehrerin für Atemgymnastik ist, eine Ganzheitsgymnastik mit bewusst integrierter Atmung. Ich hatte nun unter liebevoller und kundiger Leitung täglich ein Programm durchzuarbeiten, das der Lockerung der Muskulatur, der Koordination der Bewegungen und der Förderung des Gleichgewichtes diente.

Zusammen mit der Wirkung der Medikamente wurde eine Rehabilitation der betroffenen linken Körperseite erreicht, die nun wieder zu 90% normal funktioniert. Ich bin überzeugt, dass der täglichen Gymnastik ein wesentlicher Anteil an diesem Erfolge zukommt.

Um als Parkinsonier nicht allein dazustehen, nehme ich an einer regionalen Selbsthilfegruppe teil. Dort erlebe ich nicht nur die Vielfalt der

Krankengeschichten und die verschiedenen Stadien der Parkinson'schen Krankheit, sondern auch die sehr unterschiedlichen Einstellungen der Betroffenen zu ihrem Leiden. Als besondere Hilfe empfinde ich die Informationen, die ich als Mitglied der Schweizerischen Parkinsonvereinigung regelmässig erhalte. Ich hoffe, dass es der Vereinigung gelingt, noch vermehrt die folgenden Aufgaben wahrzunehmen:

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der praktizierenden Ärzte für diese wenig bekannte Krankheit. Wie viele andere Parkinsonpatienten wäre ich froh gewesen, wenn meine Krankheit einige Jahre früher erkannt und behandelt worden wäre.
- Physiotherapie- und Gymnastikangebote für die Parkinsongruppen in allen Landesgegenden, um die Patienten zu regelmässiger, individuell angepasster Gymnastik anzuleiten und damit die medikamentöse Behandlung zu ergänzen.

\*\*\*\*\*

## Nume Guets

Nimms mir nüd übel liebe  
Bsuech,  
Bevor du mich verlahsch,  
Säg nüme «gueti Besserig»,  
Ich hoff, dass mich verschtahsch.  
Ischs nüd in Erinnerig grüeft,  
«Ach ja, du bischt ja chrank»,  
Und dir fählt nüt min liebe  
Bsuech,  
Dä säg doch: Gott sei Dank.  
Säg lieber churz und bündig:  
ich wünsch dir nume guets,  
De Würklichkeit viel nächer,  
Zwei Wörtli, und das tuets.

Franz Ries