

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:	- (1991)
Heft:	22: Mobilität
Artikel:	Per Velo nach Wien
Autor:	Weiler, Ernst
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-815221

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: 12.01.2026

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



«Wir mussten lernen, unsere Kräfte einzuteilen.»

Per Velo nach Wien

Ernst Weiler, Mitglied der Schweiz. Parkinson-Vereinigung und der Selbsthilfegruppe Herisau, unternahm 1989 zusammen mit seiner Frau eine Radwanderung von Herisau nach Wien. Im Frühsommer 1990 war er mit Arthur Bänziger an der Donau unterwegs. Wir danken Ernst Weiler für die Erlaubnis, aus seinem ausführlichen Reisetagebuch einige Auszüge wiederzugeben. Um Missverständnissen vorzubeugen, sei hier erwähnt, dass sowohl E. Weiler als auch A. Bänziger Parkinson-Patienten sind.

Die Redaktion

Auf dem Weg nach Wien

6. Juli. Vorübergehend das letzte Mal im eigenen Bett geschlafen, war für mich um 5.10 Uhr Tagwache. Da ich für meine persönlichen Bedürfnisse immer viel Zeit brauche, muss ich eine Stunde früher aufstehen als meine Frau... Nach acht Stunden Fahrzeit und 90 zurückgelegten Kilometern gingen wir früh auf unser Zimmer. Leider stellte sich heraus, dass es sich auf der Seite einer sehr stark befahrenen Kreuzung befand, so dass ich bis zwei Uhr morgens nicht einschlafen konnte.

7. Juli. Wir kamen sehr gut voran (wieder 90 Kilometer). Es war ein wunderschöner Tag, diese riesigen Getreidefelder auf beiden Seiten der Strasse und die vielen Blumen an den Häusern und in den Gärten. Nach einem kräftigen Nachessen und einem grossen Radler-Bier hatten wir diesmal eine etwas ruhigere Nacht.

11. Juli. Heute morgen war es bedeckt und regnerisch, also hatten wir keine Eile. Um 8 Uhr frühstückten wir in der Hoffnung, dass es wieder zu regnen aufhöre. Als das nicht der Fall war, entschlossen wir uns zu einem Ruhetag, denn wir hatten schon einen ziemlichen zeitlichen Vorsprung auf unsern Reiseplan. Vor dem Einschlafen telefonierte ich noch rasch unserm Petrus, er möge

doch so gut sein und den Wasserhahn schliessen, wir möchten am Morgen gerne weiterfahren.

12. Juli. Gott sei Dank, es regnete nicht mehr. Bereits um sieben Uhr waren wir wieder unterwegs. Beim Mittagessen bemerkte ich zu meinem Schrecken, dass ich den Zimmerschlüssel von der vorigen Nacht noch in meiner Hosentasche hatte. Von der nächsten Post aus schickte ich ihn per Eilgut an den Besitzer zurück. Nach einem Spaziergang an der Donau endete dieser Tag.

18. Juli. Nun haben wir die 900 Kilometer von zu Hause bis nach Wien geschafft und können es uns in der Wohnung unserer Freunde wohl sein lassen.

26. Juli. Heute heisst es wieder Abschied nehmen vom schönen Wien und unsern lieben Gastgebern. Nach einer Nacht ohne viel Schlaf im Zug nahmen wir in Hohenems unsere Fahrräder wieder in Empfang, um den Rest der Reise aus eigener Kraft zu bewältigen. Zum ersten Mal mussten wir den Regenschutz überziehen. Über Diepoldsau-Rorschach-St. Gallen trafen wir gegen Abend ziemlich müde wieder zu Hause ein.

Trotz aller Anstrengungen, die es manchmal zu überwinden gab, war es ein wunderbares Erlebnis.

1990: Donauradwanderung

30. Mai. Nicht wenig überrascht waren Arthur Bänziger und ich, als wir um halb acht Uhr auf die Sekunde genau am vereinbarten Treffpunkt ankamen. Bald waren wir vom Radfahren so begeistert, dass wir unsere Krankheit fast vergessen konnten. Anderseits war es uns ganz klar, dass wir ohne Medikamente nicht fahren können. So mussten wir immer dafür besorgt sein, dass genügend zu trinken vorhanden war. Tagsüber benötigten wir rund alle drei Stunden Medikamenten-Nachschub.

1. Juni. Heute war es sehr warm. So war es auch kein Wunder, dass unsere Gelenke manchmal etwas quietschten. Da gab's halt nur eins: Die Zähne zusammenbeißen und durchhalten. Wir mussten dann aber bald lernen, unsere Kräfte besser einzuteilen, denn wir waren ja noch lange nicht am Ziel.

5. Juni. Mit meinem Freund aus Wien hatte ich mich für heute in Passau verabredet. Um die Mittagszeit hätten wir uns beim Bahnhof treffen sollen. Ich schätzte aber die Fahrstrecke falsch ein. Als ich meinte, es seien noch 40 Kilometer, waren es in Wirklichkeit noch deren 70. So trafen wir erst am Nachmittag um drei Uhr in Passau ein. Dann mussten wir aber noch den Bahnhof suchen. Zu unguter Letzt fing Arthur einen Kilometer vor dem Bahnhof noch einen «Platten» ein. So blieb uns gar nichts anderes übrig, als zuerst das Rad wieder in Ordnung zu bringen. Natürlich waren wir keine geübten Veloflicker. So trafen wir schliesslich mit vier Stunden Verspätung am Bahnhof ein. Mein Freund war natürlich nicht mehr anzutreffen.

7. Juni. Als wir nach dem Frühstück weiterfahren wollten, stellten wir fest, dass der geflickte Reifen keine Luft mehr hatte. Nach einer gründlichen Kontrolle stellte sich heraus, dass der Reifen von einer Glasscherbe zerschnitten worden war. Zum Glück konnte Arthur mit dem defekten Reifen noch 50 Kilometer bis zur nächsten Velowerkstatt fahren. Als das Fahrrad wieder in Ordnung war, fuhren wir gemütlich weiter Richtung Ottensheim.

8. Juni. Bei Arthurs Rad stellten wir schon wieder Luftmangel fest. Beinahe hätte das uns die gute Laune verdorben. Nun musste bei der nächsten Werkstatt zum dritten Mal ein Schlauch ersetzt werden. Das kostete uns schon ein wenig Nerven.

10. Juni. Sonntagnachmittag. Während wir beim Frühstück sassen, spielte eine Blaskapelle. Der Himmel war noch bedeckt, und es regnete leicht. Das hinderte uns aber nicht daran zu starten. Um elf Uhr kamen wir in Senftenberg heil an. Nachmittags besuchten wir das Warmwasserbad von Dr. Nuhr. Gegen Abend wanderten wir zur Burgruine hoch, bis sich Hunger und Durst meldeten.



ten. In der Nacht vom Montag auf den Dienstag überfielen Arthur ziemlich starke Schmerzen im rechten Arm, was uns veranlasste, etwas früher nach Hause zu fahren. So spiederten wir am Mittwochmorgen unsere Velos per Bahn nach Hohenems.

14. Juni. Von Hohenems fuhren wir mit dem Velo über Kriessern nach Altstät-

ten und hoch zur Landmarch über Trogen bis Speicher, wo wir um die Mittagszeit bei Arthur ankamen. Dort erwartete uns bereits ein kräftiges Mittagesen. Nun machte sich bei mir langsam Müdigkeit bemerkbar. So entschloss ich mich, gleich nach dem Essen den Rest des Weges nach Herisau unter die Räder zu nehmen. ■

Erste Er-Fahrungen mit einem Dreirad

Seitdem ich mein Herrenfahrrad einem meiner Neffen verschenkt hatte, trug ich mich mit dem Gedanken an ein stabileres Gefährt. Den eleganten Aufschwung auf den Sattel schaffte ich ja nicht mehr, ja es passierte sogar, dass ich, das Gleichgewicht verlierend, auf der andern Seite meines Stahlrosses recht unsanft und steif wie ein Klotz auf den Boden donnerte. Zunächst versuchte ich es noch mit einem Damenfahrrad. Aber ich scheiterte am Unvermögen, beim Abbiegen nach links gleichzeitig den Kopf genügend weit nach hinten zu drehen, mit der linken Hand Zeichen zu geben und gleichzeitig dass Velo in Fahrt und mich im Gleichgewicht zu halten. So machte das Velofahren keinen Spass. Für das folgende Jahr löste ich daher keine Velomarke mehr. Und eigentlich fiel mir der Verzicht nicht schwer: Besonders gesund ist es ja nicht, auf dem Velo den Gestank der Autoabgase noch intensiver einatmen zu müssen. Zudem ist es sinnvoll, die öffentlichen Transportmittel zu benutzen.

Auf dem Land

Die Situation änderte sich dann allerdings, als wir die Möglichkeit erhielten,

auf dem Land ein Haus zu erwerben. Hier draussen kann man freier atmen, was für die tägliche Gymnastik ein grosser Vorteil ist. Hingegen brauche ich zu Fuss eine gute halbe Stunde bis zur nächsten Bahnstation. Da ich aber nicht immer so viel Zeit aufwenden wollte, nur um z. B. zum Coiffeur zu gehen, wurde die Idee vom Dreirad bei mir wieder aktuell. Ich entschloss mich zu einer Fahrt nach Bern. Denn dort befindet sich, das ersah ich aus Unterlagen, die mir Freunde gegeben hatten, eine Spezialwerkstatt für Fahrräder. Der Firmenchef nahm sich genügend Zeit, mir die technischen Details des in Frage kommenden Modells zu erklären. Er instruierte mich so lange, bis ich das Gefühl hatte, das Fahren mit ein wenig Training auf einem verkehrsfreien Platz zuhause zu schaffen.

Ein neues Fahrgefühl

Ein ganz anderes Fahrgefühl als beim Zweirad machte sich bemerkbar. Zunächst kam mir allerdings beim Schieben das linke Hinterrad in den Weg. Dann merkte ich, dass ich das Gefährt zuerst mit der Feststellbremse arretieren muss, um dann wie beim Damenfahrrad via Pedalen bequem auf den

Sattel zu steigen. Erst dann, aus dem sicheren Sitz, löse ich die Feststellbremse und fahre an. Die Feststellbremse sorgt im übrigen dafür, dass sich das Dreirad im parkierten Zustand nicht selbstständig machen kann. Zuerst lernte ich auf einem ebenen Garageplatz möglichst enge Kurven zu fahren. Es ist erstaunlich, wie sich dieses Gefährt auf engstem Platz mit voll eingeschlagenem Lenker im Kreis drehen lassen kann. Diese Wendigkeit gibt einem ein wirkliches Fahrvergnügen.

Auf Nebenstrassen: Schwierigkeiten

Das Geradeausfahren auf unebener Grundlage machte und macht mir noch heute etwas Schwierigkeiten. Beim Zweirad folgt das hintere Rad in etwa der Spur des Vorderrades. Beim Dreirad hingegen läuft jedes Rad in einer eigenen Spur. Das bewirkt, dass die Fahrt auf wenig gepflegten Nebenstrassen recht holperig wird. Solche Wege und Strassen weisen oft nach aussen hin ausgefahrene Beläge auf, oder sie neigen sich mal nach rechts, mal nach links. So neigt sich das Dreirad jeweils in Richtung des tieferliegenden Hinterrades. Man ist also dauernd damit beschäftigt, den Links- oder Rechtsdrall der Hinterräder mit dem steuernden Vorderrad auszugleichen. Weil ich mit der Schnelligkeit meiner Körperbewegungen eher Mühe habe, kann ich daher nicht allzuschnell fahren. Hingegen habe ich mir angeöhnt, mehr in der Mitte meines Fahrstreifens zu fahren. Ein hinterherfahrender Automobilist muss daher bei Gegenverkehr etwas Geduld haben. Zu seiner Information habe ich deshalb an der Rückseite des Velos ein deutlich sichtbares gelb-schwarzes Behindertenzeichen montiert. Bis heute habe ich noch nie Unfreundlichkeiten erleben müssen. Und: ich schaffe den Weg zur SBB-Station nun in 10 bis 15 Minuten!

Selber ausprobieren

Nachts fahre ich nicht mit dem Rad, die Scheinwerfer der entgegenkommenden Autos blenden mich so stark, dass ich während Sekunden nichts mehr sehe. Mit der Schilderung der «Tücken des Objekts» möchte ich niemanden davon abhalten, selber Erfahrungen zu sammeln. Jeder muss ja selber sehen, wie er zurechtkommt. Und jeder Parkinson-Patient bringt wieder andere Voraussetzungen an Geschick und Motivation mit. Die Hauptsache ist, man tut etwas für die eigene Selbständigkeit, denn sonst läuft man Gefahr, sich in der Patientenrolle möglichst komfortabel einzurichten und am Schluss in der totalen Abhängigkeit zu landen.

Walter Mattes



Auch Johanna Bernhard, Mitglied unserer Vereinigung, freut sich an ihrem Dreirad.