

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: 23: Kartenaktion 1991 = Vente de cartes 1991 = Azione di cartoline 1991

Rubrik: Ortsgruppen

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>



Stimmübungen:

Ein Basisprogramm

Bü. Viele Parkinsonpatienten merken im Laufe der Zeit, dass ihre Stimme leiser und die Sprechweise undeutlicher wird. Um diese Entwicklung aufzufangen und zu verlangsamen, kann eine Sprachtherapie sinnvoll sein. Man kann sich auch selber Übungen zusammenstellen, wie dies durch den Leiter der Selbsthilfegruppe Horgen geschieht. Oder man kann auf bereits bestehende Übungsprogramme zurückgreifen.

Ein solches Basisprogramm für die belastete oder geschädigte Stimme ist im

So ein Tag, so wunderschön ...

Wochenende der jüngeren Parkinson-Patienten

Endlich war es soweit, man schrieb den 25. August 1990 und wir waren unterwegs, um das erste gemeinsame Wochenende in Angriff zu nehmen. Vor wenigen Monaten, bei einem unserer Selbsthilfegruppen-Treffs in Adligenswil, bei Hans und Vreni Kühne, wurde der Gedanke geboren, einmal gemeinsam irgendwo, vielleicht in den Bergen, ein Wochenende zu verbringen.

Die Suche nach einem geeigneten Ort war von kurzer Dauer: Das Berghotel Distelboden, Melchsee-Frutt (OW) bot sich in idealer Weise an. Wunderschön auf 1920 m.ü.M. an einem kleinen See gelegen, umgeben von majestätischen Bergen, verfügt es über unterschiedlich grosse Zimmer, saubere Speisesäle, ein gepflegtes Restaurant, ein unkompliziertes, sympathisches Wirte-Ehepaar und einen äusserst preiswerten Halbpensionspreis, wie man es sonst nur vom gastfreundlichen Oesterreich her kennt.

So erreichten wir denn über Sarnen und Kerns die Stöckalp, den vereinbarten Treffpunkt. Einige Gruppenmitglieder hatten sich in der Gartenwirtschaft des Restaurant Stöckalp bereits gemütlich eingenistet, genossen Kaffee und Sandwiches und liessen sich von der vorläufig noch strahlenden Sonne ein wettermässig vielversprechendes Wochenende vorgaukeln. Nach und nach tröpfelten sämtliche angemeldeten 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, beruhigten die leise knurrenden Mägen mit Speis und Trank, um die zweite Etappe der Reise gestärkt antreten zu können. Die Optimisten verabreichten sich die

Trias-Verlag herausgekommen. Es besteht aus einer Tonbandkassette und einem Begleitheft. Zehn Übungen sollen dazu dienen, die Grundfähigkeiten der Stimme zu erlernen, zu festigen und durch eine Art Stimmgymnastik zu erhalten. Für jemand, der noch nie Stimmübungen durchgeführt hat, wird es zu Beginn wohl einige Ueberwindung kosten, mit seiner Stimme derart ungewohnte Töne zu produzieren, wie sie auf der Kassette vorgemacht werden. Es braucht aber auch dabei, wie bei vielem anderem, Übung und Ausdauer (jeden Tag einmal üben), damit man abschätzen kann, ob diese Art der Übungen für einen selbst geeignet sind.

Hermann/Miethe: "Stimmübungen"
(Trias, Stuttgart 1990), DM 39.80

erste (und letzte) Schicht Sonnencreme, die Tatendurstigen versorgten ihre Waden vorsorglich mit Dul-X und die von der gemütlicheren Sorte meinten: "Also mir pressiert's denn gar nöd, ich ha no s'ganz Wuchenend de Ziit".

Man brach dann aber trotzdem auf, die einen zu Fuss, wir mit der Gondelbahn. Oben angekommen, teilte man sich erneut auf. Einige spazierten unbeschwerliche 20 Minuten bis ins Berghotel Distelboden, wir sorgten dafür, dass der zur Infrastruktur gehörende Taxi-Dienst auch zu seinen Einnahmen kam und fuhren bis zur Unterkunft. Die Sonne hatte sich mittlerweile diskret verabschiedet. Wir sahen sie an diesem Wochenende leider nicht mehr.

Ein paar Viertelstunden später waren die Zimmer bezogen, das Gepäck verstaut, die Pyjamas lagen unter den Koptkissen bereit und die Zahnbürsten freuten sich, mal in einem anderen Zahnglas stehen zu dürfen. Wer müde war, legte sich hin, wer sich von der Wanderlust gepackt fühlte, ging wandern, wer bereits wieder vom Knurren seines Magens überrascht wurde, bestellte im Restaurant, was das Herz begehrte. Es war also genauso, wie man es vereinbart hatte: Jeder und jede machten was sie wollten, völlig ungez-

Kennen Sie vielleicht einen Ort mit ähnlichen Voraussetzungen, an welchem wir unser nächstes gemeinsames Wochenende durchführen könnten? Wir bitten Sie, uns die Adresse via Zentralsekretariat bekanntzugeben. Besten Dank.

IV-Eingliederungsmassnahmen:

Ein Überblick

Bü. Gelegentlich stellt sich bei jüngeren Parkinson-Patienten die Frage, ob für Hilfsmittel ein Beitrag der Invalidenversicherung erhältlich sei. Sofern die Voraussetzungen dafür gegeben sind, wäre es auch wichtig, die Höhe des Beitrages zu wissen. Auf letztere Frage gibt die Broschüre "Wo? Was? Wieviel?" in kurzer Form Antwort. Sie wurde vom Dokumentationszentrum der IV-Regionalstellen (Rue St.-Pierre 10, 1700 Fribourg, Tel. 037/22 14 31) herausgegeben und auf den Stand von 1991 gebracht. Sie kann für zwei Franken bezogen werden. Ein Sachregister trägt dazu bei, dass man sich rasch über das gewünschte Stichwort orientieren kann.

wungen und ohne jegliches Programm. Die heimlich gehegten Sorgen, wie sich das Wochenende wohl gestalten würde, ob Langeweile aufkommen würde, oder ob es zu zwischenmenschlichen Problemen kommen könnte, erwiesen sich als absolut überflüssig. Man sass zusammen, ass zusammen, hatte einmal Zeit auch über sogenannt belanglose Themen zu diskutieren und schliesslich spielte man auch miteinander. Es wurde der Schweizer Sportart Nr. 1 gefrönt (Schieber, Differenzler, Molotow...) und einige lernten bei dieser Gelegenheit die hohe Kunst des Würfels kennen.

In der Zwischenzeit hatte Petrus draussen den Wasserhahn aufgedreht und machte sich einen Spass daraus, die Kleider unserer tatendurstigen Wanderge-sellen und -gesellinnen zu durchnässen. Tapfer tropfend gesellten sie sich im Laufe des Nachmittags zu uns, genehmigten sich ein heisses Kafi-Träsch und schlüpfen anschliessend in ihre trockenen Trainer.

Schon bald sassen wir an den einladend gedeckten Tischen im Speisesaal und genossen die gute Mahlzeit, das feine Dessert und was alles so dazugehört. Dank des tadellos operierenden Servicepersonals konnte man schon bald wieder zur Geselligkeit übergehen. Es wurde wieder geredet, gespielt und gelacht, bis schliesslich auch die Härtesten unter uns vom Schlafbedürfnis übermannt wurden und sich um Mitternacht ihren Vorgängern anschlossen indem sie sich die Bettdecke über die Ohren zogen.

Das grosszügig angerichtete Frühstücksbuffet ermöglichte es, dass alle zeitlich nach Belieben frühstücken



konnten; Hektik war zum vornherein ausgeschlossen. Anschliessend nahmen einige an der Sonntagsmesse in der nahegelegenen Kapelle teil, andere spazierten, legten sich wieder aufs Ohr, schrieben Postkarten (A-Post natürlich) oder diskutierten einfach ungezwungen miteinander über Gott und die schöne Welt oder was ihnen sonst noch in den Sinn kam.

Wegen des regnerischen Wetters brach man am frühen Sonntagnachmittag auf und gondelte mit der Bahn nieder zur Stöckalp, wo man sich bei einem letzten Glas verabschiedete. Obwohl uns der Wetterverantwortliche nicht überaus wohlgesinnt gewesen war, waren wir uns alle einig: Es war ein Superwochenende, das nicht ohne Fortsetzung bleiben wird und allen Selbsthilfgruppen zur Nachahmung empfohlen werden kann.

Peter Brönnimann

Besuch in Chur

Im März stattete die Selbsthilfgruppe Unterrheintal-Rorschach der Churer Selbsthilfgruppe einen Besuch ab. Ein Teilnehmer schreibt darüber: "Wir nahmen an einem vorzüglich geführten 'Frage-Nachmittag' mit dem Neurologen Dr. Roland Markoff teil. Für die Teilnehmer war diese Diskussion über Medikamente, deren Nebenwirkungen und Behandlungsmethoden äusserst interessant, zumal dies in einer für jedermann verständlichen Form geschah. Dafür danken wir unsern Bündner Freunden von Herzen". Nach dieser erfolgreichen Zusammenkunft ist für den November bereits ein weiteres Treffen geplant.

H. Funke

Rundgang im Paradies

Man reise ja nicht, um anzukommen, sondern um zu reisen, soll Goethe bei



Leserbriefe:

Ich musste meinen Mann ins Pflegeheim geben (MB 22)

Im letzten Mitteilungsblatt sind einige sehr positive Artikel von Patienten, die trotz ihrer Krankheit ihr Leben meistern: voller Arbeitseinsatz, Velofahrt nach Wien, künstlerische Tätigkeit. Ich hoffe, dass dies vielen Patienten Mut macht, wohl besonders jüngere Menschen dürften sich angesprochen fühlen.

In unserer Selbsthilfgruppe, sie besteht seit bald acht Jahren, geht es aber vielen so schlecht, dass sie wirklich nicht mehr die Kraft aufbringen, sich auf solche Weise zu betätigen. Schon vier unserer Mitglieder mussten sich in ein Pflegeheim begeben. Dies, weil sie z.T. nicht mehr allein leben konnten. Meinen eigenen Mann hingegen musste ich ins Pflegeheim geben, weil ich überfordert war, jeden Tag 24 Stunden präsent zu sein. Dies war nun wirklich der schwerste Schritt, sich einzugestehen, dass es wie bisher einfach nicht mehr weitergeht. Auch wenn alle Angehörigen, Freunde und Krankenschwestern, die meinen Mann einigemal im Spital pflegten, mir dazu rieten, kam ich mir doch wie eine Versagerin vor. Lange Zeit konnte ich keine Nacht durchschlafen, denn ich war ja so gewohnt, vier, fünf, ja bis achtmal geweckt zu werden. Immer verfolgte mich das Bild meines Mannes, wie er im Krankenbett liegt und vielleicht auch nicht schlafen kann.

Obwohl die Pflege im Heim sicher recht ist, denke ich doch, daheim ginge es ihm besser. Zum Beispiel die Medikamentenabgabe: Ich gab ihm alle drei Stunden, fünfmal im Tag seine Medizin. Im Heim bekommt er sie zum Essen, wenn alle Bewohner sie erhalten. Einmal nach drei Stunden, dann eine Pause von fünf Stunden und schon wieder nach zweieinhalb Stunden, dafür grössere Portionen aufs Mal. Ich musste richtig kämpfen, dass sie dies änderten. Auch muss er so immer in seinen schlechten

Zeiten das Essen einnehmen.

Ich verstehe ja, dass in einem Heim, wo viele verschiedene Patienten leben, nicht auf jede Eigenheit eingegangen werden kann. Ich verstehe auch, dass das Pflegepersonal sich nicht so persönlich engagieren kann, denn dann wären auch sie bald überfordert. Obwohl ich fast jeden Nachmittag bei meinem Mann verbringe und ich mich dort auch recht heimisch fühle (ich habe mit andern Bewohnern Kontakt gefunden), muss ich doch immer wieder gegen mein schlechtes Gewissen ankämpfen. Ich wohne allein im eigenen Haus mit Garten, das wir doch zusammen erarbeitet haben. Ich kann schalten wie ich will und mein Mann muss sich an die Regeln des Heimes anpassen. Mein Verstand sagt mir, es ist richtig so, mein Gefühl aber genau das Gegenteil.

Glücklicherweise habe ich liebe Nachbarn, Freunde und Söhne und eine Tochter, die mich immer wieder aufmuntern, sonst wäre wohl Gefahr, dass ich in eine Depression fiele. Auch das Pflegepersonal rät mir, zwischendurch mal für mich einen Tag zu gestalten. Als ich im März fünf Tage Skiferien machte, kümmerten sie sich besonders um meinen Mann.

Zusätzlich muss ja jetzt auch noch die finanzielle Seite verkraftet werden. Weil wir immer recht bescheiden lebten, konnten wir einen Notgroschen ersparen. In wohl kurzer Zeit wird der aber nun aufgebraucht sein, dann wird eine andere Institution helfen müssen. Auch das ist nicht schön, wenn man ein Leben lang für sich selber hat arbeiten können.

Leider ist dies nun kein positiver Bericht geworden, aber ich glaube doch, dass es auch noch andern Patienten und ihren Angehörigen ähnlich ergeht.

(Name der Redaktion bekannt)

einer Schweizerreise gesagt haben. Nach einer Verschiebung vom 17. auf den 24. Mai folgten gegen 25 Personen aus der Selbsthilfgruppe Schaffhausen mit ihren Begleitern der Einladung zu einem Rundgang im Kloster Paradies am Rhein. Die Schifffahrt vom Salzstadel in Schaffhausen zum Kloster bereitete den Teilnehmern ein einzigartig beruhigendes Erlebnis. Eine besondere Ueberraschung löste die Anwesenheit von Lydia Schiratzki, unserer Zentralsekre-

tärin, aus. Der Rundgang durch die Klosteranlagen hinterliess Staunen über so viel Sehenswertes und Wertvolles in unmittelbarer Nähe der Stadt Schaffhausen. Die kleinen Entdeckungen sind bekanntlich die wahren Entdeckungen. Im naheliegenden Restaurant, direkt am Rhein, verbrachte die zufriedene Gesellschaft, etwas müde zwar, in angeregtem Gespräch den Abschluss des gelungenen Nachmittags.

H. Probst, Schaffhausen