

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (1994)

**Heft:** 33

**Rubrik:** Ferien und Reisen

### **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:** 13.01.2026

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

## Beizeiten ans Reisen denken

Bü. Schon wird es wieder Zeit, Ausflüge und Reisen mit der Selbsthilfegruppe zu planen. Dazu stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Eine - sicher nicht vollständige - Zusammenstellung sei hier versucht:

- Auf der Geschäftsstelle ist eine **Liste mit empfehlenswerten Gaststätten** für Ausflüge mit Behinderten erhältlich, ebenso eine Zusammenstellung von Ausflugszielen
- Der Hotelierverein hat einen **Hotelführer für Behinderte** herausgegeben (Tel. 062/32 12 62)
- Bei der Schweizerischen Verkehrszentrale ist ein **Verzeichnis von ebenen Spazierwegen** erhältlich (01/288 11 11)
- Mobility International hat ein **Verzeichnis von behindertenfreundlichen Ausflugszielen/Bergbahnen** zusammengestellt (052/222 68 25)
- Das Reisebüro Tamam in Winterthur ist auf **Reisen für Behinderte** spezialisiert
- Das Reisebüro SBB hat viele Informationen über das Reisen mit der Bahn, z.B. die Broschüre **"Infos und Tips für behinderte Reisende"**, internationale Zugverbindungen für Reisende im Rollstuhl, Verzeichnis der SBB-Bahnhöfe und -Stationen mit ihrem Ausstattungsstand für Behinderte. Zudem sind Auskünfte über Fahrvergünstigungen für Behinderte erhältlich (01 211 50 10).

## Fastenwanderung

Im letzten Sommer schlug mir mein Bruder die Teilnahme an einer Fastenwanderung auf dem Twannberg vor. Da ich ein leichtes Übergewicht hatte, kam mir diese Einladung nicht ungelegen. Am Samstagmittag, 19. September, traf ich dann mit meinem Bruder pünktlich auf dem Twannberg ein. Wir waren eine Gruppe von 17 Personen, etwas mehr Damen als Herren. Nach einer kurzen Einführung machten wir uns gleich auf eine Nachmittagswanderung. Auf einer Juraweide rasteten wir und erhielten alle einen Apfel; dann begann das Fasten, das bis zum Freitagnachmittag dauern sollte und dann wieder mit einem Apfel beendet wurde. Wir machten täglich grössere Wanderungen. Einmal fuhren wir mit dem Hotelbus zum Chasseral und wanderten dann ge-

gen Magglingen. Die Tour erwies sich als zu lang, weshalb wir schliesslich mit Taxis von Alfermée zurück zum Hotel fuhren. Wir bildeten eine famose Gruppe, die Stimmung war stets fröhlich. Dazu trug auch ein Handharmonikaspieler bei. Wir wurden reichlich mit Getränken versorgt und erhielten als Abendessen jeweils eine Gemüsebrühe. Zu meiner Überraschung litten wir überhaupt nicht unter Hunger. Ich war der einzige Teilnehmer, der zwecks Gewichtsabnahme mitmachte. Ich erreichte mein Ziel mit 3 kg Gewichtsverlust. Der wirkliche Wert einer Fastenkur liegt, wie ich inzwischen erkannt habe, auf anderer Ebene. Man fühlt sich nach der Kur seelisch gestärkt und innerlich gereinigt.

Ich bin überzeugt, dass auch für viele Parkinsonpatienten eine Fasten-

woche hilfreich wäre. Aus diesem Grund habe ich im deutschen Mitteilungsblatt nachgefragt, wer an einer Fastenwoche in einem Schwarzwälder Kurhaus interessiert wäre. Wenn auch Patienten aus der Schweiz mitmachen wollten, würde mich dies besonders freuen. Die Termine müssten noch festgelegt werden. Es käme die Zeit von April bis Oktober in Betracht.

Interessenten melden sich bei Ernst Friedrich, Jakob-Altmaier-Str. 29, D-63457 Hanau.

## Ferienunterkünfte im In- und Ausland

In **Gontenschwil** hat die Stiftung "Altried" (Zürich-Schwamendingen, Tel. 01/322 22 11) die **Liegenschaft "Wannental"** übernommen und nutzt sie nun als Ferienheim für Schwerbehinderte. 18 bis 20 Feriengäste aus Behindertenzentren finden darin Aufnahme. Ein grosser Garten und ein ebenso grosszügiger Mehrzweckraum ermöglichen vielfältige Freizeitaktivitäten. (Siehe dazu auch den Beitrag auf S. 14. Die Red.)

Die Freiburger Vereinigung für Sport und Freizeit für Behinderte besitzt in San Pere Pescador an der **Costa Brava in Spanien** ein Ferienhaus, das rollstuhlgängig und behindertengerecht eingerichtet ist. Auch das Dorf, in dem sich das Ferienhaus befindet, ist rollstuhlgängig. Es wird zu 450 bis 750 Fr./Woche vermietet (max. 6 Erwachsene und 3 Kinder unter 12 Jahren). Anmeldung: Tel. 037/41 02 20.