

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1995)

Heft: 40

Rubrik: Aus der Geschäftsstelle

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: 18.01.2026

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

Ein besonders herzlicher Weihnachts- und Neujahrsgruss für unsere schwerkranken Mitglieder

Sie können vielleicht nicht mehr die Mitgliederversammlungen und andere Informationsveranstaltungen der Vereinigung besuchen. Auch die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe wird für Sie schwieriger und beschwerlicher bis unmöglich. Sie sehen im Mitteilungsblatt unser Motto „Wir bleiben in Bewegung“ und lesen von den vielen Aktivitäten anderer Betroffener. „Und ich, was ist mit mir? Ich möchte mich ja so gerne bewegen, mitmachen, mithelfen, aber es geht nur noch zeitweise...“.

Im Namen des Vorstandes und der Geschäftsstelle will ich Sie heute wissen lassen:

Sie sind nicht allein, wir denken oft und immer wieder auch an Sie. An der letzten Vorstandssitzung haben wir einmal mehr darüber diskutiert, was wir für unsere schwerkranken Mitglieder tun können.

Ein jüngeres, selber von der Krankheit betroffenes Vorstandsmitglied hat vorgeschlagen: Wir könnten **Patenschaften** einrichten. Betroffene, denen es noch relativ gut geht, könnten einen schwerer kranken Patienten oder eine Patientin regelmässig besuchen. - Was denken Sie darüber? Bitte schreiben oder telefonieren Sie uns! Alle, die Besuche machen möchten, und alle, die froh um Besuche wären. Die Adresse und Telefonnummer der Geschäftsstelle finden Sie auf Seite 2 des Mitteilungsblattes.

Eine Patientin, die ich kürzlich im Pflegeheim besuchte, bemerkte, sie lebe jetzt auf einem Raum von 14m². Diese räumliche Enge versucht sie mental zu überwinden, einmal mit Lesen, Fernsehen, Musik hören, aber auch mit der Vorstellung,

sie sei in einem Hotel in den Ferien, auf Wunsch werde ihr das Frühstück ans Bett gebracht, auch für die nächste Mahlzeit und für die tägliche Versorgung müsse sie sich keine Sorgen machen.

Ein anderer Patient erzählte mir voll Freude von seinen jungen Katzen. Während seinen unbeweglichen Zeiten erfreut er sich mit dem Beobachten dieser drolligen Tiere.

Gleichwohl - wir wissen, wie die Tage und vielmals auch die Nächte lang sind. Da bleibt viel Zeit zum Nachdenken und Grübeln. Manchmal gelingt es Mut zu schöpfen, sei es in einem Gespräch, bei Musik, beim Lesen oder Hören von Gedanken, die andere sich über Leben und Krankheit gemacht haben.

Entspannung für Parkinson-Patienten

Das auf dieser CD präsentierte Entspannungsprogramm wurde von den Professoren J. H. Ellgring und W. Oertel als Teil eines breiteren Projektes zur Verbesserung der psychosozialen Anpassung von Parkinsonpatienten entwickelt und hat Ähnlichkeit mit dem autogenen Training. Es kann ohne Aufwand im Sitzen durchgeführt werden und beinhaltet verschiedene Lernstufen und Strategien. Vor dem Einsatz in alltäglichen Stresssituationen ist ein regelmässiges Üben zu Hause nötig, das vielleicht nicht sofort zum Erfolg führt, weil nicht jedermann sich gleich gut entspannen kann.

Die CD ist zum Preis von Fr. 25.- erhältlich bei der Geschäftsstelle der Schweizerischen Parkinsonvereinigung, Postfach 123, 8132 Hinteregg.

Vielleicht hilft Ihnen auch die CD mit Entspannungsübungen für Parkinsonpatienten von Prof. H. Ellgring und Prof. W. Oertel, die auf dieses Seite besprochen ist, und die Sie bei der SPaV beziehen können.

Bitte, fragen Sie doch auch Ihre Angehörigen und Freunde, damit sie uns ihre Bedürfnisse und Wünsche mitteilen. Es ist uns ein grosses Anliegen, dass Sie alle von den Dienstleistungen der Schweizerischen Parkinsonvereinigung profitieren können.

Wir wünschen Ihnen von Herzen viel Kraft und Mut, festliche und frohe Weihnachten und viele gute Stunden im Neuen Jahr.

Lydia Schiratzki, Geschäftsführerin

Gymnastik für Parkinson-Betroffene

Krankengymnastik mit Reinhild Linnemann, Paracelsus-Elena-Klinik, Kassel. Begleitheft, herausgegeben von Merz + Co., GmbH, Frankfurt a/M.

Im Gespräch zeigt Reinhild Linnemann den Wert der Krankengymnastik unter kundiger Anleitung auf, die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und die Notwendigkeit des regelmässigen Übens zu Hause. Das Begleitheft enthält Hinweise und Tips für das Zusammenstellen eines individuellen Programms, Hinweise und Tips.

Ein praktischer Teil zeigt von Patienten ausgeführte Boden- und Hockerübungen.

Das Video dauert 45 Minuten und ist zum Preis von Fr. 25.— bei der SPaV-Geschäftsstelle erhältlich.