

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (1996)

**Heft:** 41

  

**Rubrik:** Tips von Patienten für Patienten

### **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:** 29.04.2026

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

Wir haben von den Römern viel übernommen, z.B. auf den Gebieten des Rechts und der Sprache, und die lateinischen Buchstaben sind fest in unserer Kultur integriert. Die römischen Zahlen dagegen werden heute nicht mehr verwendet. Mit gutem Grund, weil das Rechnen mit ihnen äusserst umständlich und zeitraubend ist.

In unserem Abendland wurden die römischen Zahlen im Mittelalter noch lange verwendet. Um 600 n.

Chr. entstanden in Indien die Dezimalzahlen. 200 Jahre später erreichten sie über Arabien und Nordafrika (Mauren) Spanien. Ums Jahr 1000 erfuhr der Gelehrte Geribert, später Papst Sylvester II., bei einem Aufenthalt in Barcelona davon und entwickelte die sog. Apices, auf denen die arabischen Zahlen von 1 bis 9 markiert waren. Aber erst ab dem 13. Jh. wurden hierzulande arabische Zahlen zum schriftlichen Rechnen auf Papier benutzt, woran sich ein Glaubenskrieg entfachte: vor al-

lem die Klöster stemmten sich gegen die Neuerung. Drei Jahrhunderte dauerte der Kampf, doch nach und nach obsiegt das Dezimalsystem und die arabischen Zahlen.

Aber auch in unserer Zeit, scheint mir, ist immer noch ein Rest dieser Auseinandersetzung zu spüren, gibt es doch viele intelligente Leute, die den Verdacht, sie hätten rechnerische Fähigkeiten, weit von sich weisen. Als ob dies eine Schande oder ein Verrat wäre.

## Tips von Patienten für Patienten

### Wenn das Bein zu „zappeln“ beginnt, oder wenn sich ein Krampf im Bein ankündigt:

Sofort mit der flachen Hand von der Gürtellinie her seitlich über die Hüfte und das Bein streichen, rund um den Fuss und auf der Innenseite des Beins wieder hinauf zur Gürtellinie. Einige Male wiederholen.

**Oder:** Das Bein dehnen, indem man sich mit dem Kopf an die Wand stemmt. Es ist wichtig, dabei das Genick steif zu halten, also nicht zu knicken, und die Füße müssen parallel nebeneinander stehen.

**Oder auch:** Sich an der Stuhllehne festhalten, ein Bein nach hinten ausstrecken, das andere gebeugt nach vorn einknicken. Nun dreht man das gestreckte Bein langsam und immer etwas stärker während ungefähr 40 Sekunden. Nicht wippen!

### Gegen den Beinkrampf im Bett:

Man packt ein Stück Kernseife in ein dünnes Stoffsäcklein oder in ein Taschentuch und legt es auf Wadenhöhe ins Bett.

### Gegen Aufregung:

Zur Beruhigung mit dem ganzen Daumen einer Hand auf die Innenfläche der anderen Hand drücken. Damit erreicht man rasch eine vertiefte und ruhige Atmung. An der Handwurzel wird besonders die Bauchatmung aktiviert, in der Mitte

der Hand die Brustatmung und an den Fingerspitzen die Lungenspitzenatmung.

**Das Treppensteigen** wird wesentlich erleichtert, wenn man mit den Armen kräftig mitschwingt.

Heidi Meili

## Le rêve d'un parkinsonien

Comme pour la plupart des parkinsoniens, mes nuits sont coupées de périodes d'insomnies qui sont souvent situées entre le sommeil et l'éveil, cela permet de réfléchir, de songer, de retourner en arrière, d'aller en avant, de construire des châteaux en Espagne, ou ailleurs et de les démolir le matin au réveil complet, lorsque l'on reprend contact avec les réalités de la vie quotidienne.

N'utilisant pas, en principe, les barbituriques et autres médicaments qui font dormir, je m'offre

ainsi, gratuitement presque toutes les nuits, des séances de rêves ou d'élucubrations où le réel et l'imaginaire se croisent et se décroisent.

Cela permet d'avoir deux vies, une nocturne, une diurne qui peuvent d'ailleurs très bien s'imbriquer, car il arrive que la solution à certains problèmes se trouve donnée au cours de ces nuits particulières. Cela m'arrive et je vous le souhaite.

Bernard Geffray

(paru dans „La page de l'A.G.P.“)