

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2002)

Heft: 66

Rubrik: Tipps

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: 11.01.2026

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

Behinderte an der Expo.02

Die Expo.02 ist vom 15. Mai bis 20. Oktober geöffnet. Behinderte und betagte Personen mit entsprechendem Ausweis erhalten 10% Rabatt auf den Erwachsenenpreis. Begleitpersonen erhalten mit entsprechendem Ausweis einen Gratisseintritt.

450 Freiwillige stehen für den Begleitservice zur Verfügung. Er ist gratis, muss jedoch reserviert werden. Call Center 0900 02 02 02 (50 Rp./Min.).

Die Expo.02 stellt Rollstühle und Gehhilfen gratis zur Verfügung, können aber leider nicht im Voraus reserviert werden. Bei Bedarf wenden Sie sich an den Informationspavillon. Für Rollstuhlfahrer stehen moderne Treppenlifte zur Verfügung.

Beim Verein Handicap.02 ist ein Führer für Menschen mit Behinderung erhältlich. Darin finden sich Arteplages sowie eine Liste der Hotels, Restaurants, Kinos, Museen, die (mehr oder weniger) zugänglich sind. Zu beziehen bei: Handicap.02, Telefon 032 729 92 53, Fax 032 729 92 54, www.handicap02.ch

Wer mit den SBB reist und Beförderung von den Bahnhöfen zu den Arteplages benötigt, meldet sich beim Call Center 0800 007 102. Wegen der grossen Nachfrage sollte man zwei bis drei Tage vor dem geplanten Expobesuch Kontakt aufnehmen.



Treppenlift zur Piazza Pinocchio:
Gehbehinderte Menschen können sich auf der Arteplage in Neuenburg sicher bewegen.

Für diverse Veranstaltungen wurden Plätze für Rollstuhlfahrer reserviert. Bis 15 Tage vor den Anlässen werden die Vorreservierungen aufrecht erhalten. Reservationen für Veranstaltungen über Ticket Corner 0848 800 800, www.ticketcorner.ch oder www.expo.02.ch

Allgemeine Informationen zur Expo finden Sie unter – www.expo.02.ch

Tipps von Betroffenen

Konzentration gegen Überbewegungen

Eine der lästigsten Nebenwirkungen von Parkinsonmedikamenten sind Dyskinesien oder Hyperkinesien, z.B. als Folge eines momentanen Überschreitens einer kritischen Dosis Levodopa. Solchen Zuständen kann man häufig mit einer Art Konzentrationsübung entgegentreten.

Der Schreibende selbst hat dies schon mit Erfolg angewandt. Dabei geht es darum, in sich gewissermassen «hineinzuhorchen», etwa so, dass mit geschlossenen Augen ein Bild im Geist nachgezeichnet wird. Wichtig ist es, sich ausschliesslich auf dieses Bild zu konzentrieren und alles andere möglichst auszuschalten. Meditative Musik kann dabei unterstützen.

Die Beschaffenheit des Bildes ist nicht wesentlich: Es kann ein kurz vorher betrachteter Gegenstand sein, den man vor dem inneren Auge nachzeichnet, oder reine Imagination. Der Effekt ist eine momentane Verbesserung des überbeweglichen Zustandes, was zuweilen schwierige Situationen besser zu bewältigen hilft. Möglicherweise kann aber, bei täglicher Übung, der Gesamtzustand bezüglich Dyskinesien verbessert werden. *Richard Hertach, Kriens*

Gratis-Hotline 0800 80 30 20

PARKINFON: Neurologen beantworten Ihre Fragen zur parkinsonschen Krankheit.

**Neu: ab sofort jeden
Mittwoch von
17 bis 19 Uhr**

Eine Dienstleistung der Schweizerischen Parkinsonvereinigung in Zusammenarbeit mit Roche Pharma (Schweiz) AG, Reinach.



PARKINFON

Mitfahrzentrale für Behinderte und Betagte

Behinderte und betagte Personen, die eine bestimmte Strecke fahren möchten, melden ihren Fahrwunsch der VCS-Mitfahrzentrale über die Telefonnummer 031 328 82 83. Mit einem Aufruf über Radio DRS 1 – der Name der behinderten Person wird nicht genannt – werden dann Autofahrer gesucht, die die gewünschte Strecke fahren und bereit sind, jemanden mitzunehmen. Die Radiodurchsagen für einmalige oder auch regelmässige Mitfahrgelegenheiten oder Bahnbegleitungen erfolgen zwischen Montag und Freitag innerhalb der DRS/TCS-Verkehrsinformationsinseln, normalerweise um 6.29 und 12.15 Uhr. Die Vermittlung ist gratis.

VCS-Mitfahrzentrale, Telefon 031 328 82 83 (Mo – Fr, 8.30 bis 12 Uhr)

Alltagsratgeber für pflegende Angehörige

Das Schweizerische Rote Kreuz hat die Broschüre «Pflegend begleiten» mit vielen praktischen Tipps und wertvollen Hinweisen für den Alltag herausgegeben. Themen sind Körperpflege, Essen und Trinken, Ausscheidung, Lebensqualität trotz Einschränkung, Sterben und Tod. Auf jeder der über 80 Seiten gibt es eine Fragenspalte am Seitenrand zur persönlichen Reflexion. Die Broschüre ergänzt auch einen Kurs in der Praxis des Pflegens. Auskunft bei jedem Rotkreuz-Kantonalverband. Fr. 25.– plus Porto und MWST. Schweizerisches Rotes Kreuz, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 387 71 11.

