

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2005)

Heft: 78: Lebensqualität trotz(t) Parkinson = Qualité de vie et Parkinson = Qualità di vita malgrado il Parkinson

Artikel: Lebensqualität trotz(t) Parkinson

Autor: Geiser, Ruth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815664>

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: 09.01.2026

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

Lebensqualität trotz(t) Parkinson

Damit das Leben mit Parkinson gut gelingt, braucht es Mut, Organisation und Hilfe.

Parkinson zwingt einen zu einer veränderten Sicht des Lebens. Doch das schliesst Qualität nicht aus und kann Türen für Neues öffnen.

Von Ruth Geiser

«Lebensqualität?» fragt Roger, 52-jähriger Parkinsonbetroffener. «Das hatte ich früher.» Roger muss sich mit seiner krankheitsbedingten Frühpensionierung abfinden. Für ihn ist Parkinson in erster Linie ein rücksichtsloser Räuber, der ihm Selbstachtung, Geschicklichkeit, Unbeschwertheit, Energie und Arbeitskraft genommen hat. Was bleibt ist Unsicherheit, ein Gefühl der Wertlosigkeit, ein ständiger Kampf mit alltäglichen Kleinigkeiten, ein schlechtes Gewissen gegenüber der Familie.

Christian, 46-jähriger Techniker, arbeitet längst nicht mehr in seinem Beruf. Vor zweieinhalb Jahren unterzog er sich einer neurochirurgischen Operation und lebt seither mit einem Hirnschrittmacher. Vorher konnte er nicht einmal mehr lesen. Seit der Operation kann er wieder ausgehen und Freunde treffen, er engagiert sich in der Begleitung von Parkinsonpatienten, die vor einem chirurgischen Eingriff stehen. «Lebensqualität ist Ausgehen und Kaffeetrinken im Strassencafé.»

Mein Freund Luis ist gesund. «Reisen, sich immer wieder an einem anderen Ort einleben, Kontakte knüpfen, die Gegend erkunden, das bedeutet mir viel.» Mir gibt diese Antwort einen Stich, und ich

Wir können immer noch wichtige Ziele ansteuern.

frage schnell zurück: Was wäre, wenn du aus irgendeinem Grund nicht mehr reisen könntest?» Luis sagt leise: «Das wäre schlimm für mich.» Das Gespräch geht mir nach. Auch ich reise gern. Fremde Gegenden, das unbekannte Alltägliche einer anderen Kultur, eine unvertraute Sprache, all dies regt mich an, bereitet

mir Vergnügen und Lebenslust, kurz: es erhöht meine Lebensqualität. Parkinson macht uns statisch und unbeweglich, kann den Körper zu einem Gefängnis machen. Wir sind abhängig von Medikamenten, die immer wieder ihren Dienst versagen oder uns mit Nebeneffekten quälen. Parkinson fordert viel Aufmerksamkeit, in schlimmen Phasen bleibt unser ganzes Bewusstsein mit der Krankheit besetzt. Wird sie mich irgendwann einmal ganz in die Fänge nehmen und mir alles verunmöglichen, was mir Freude bereitet hat?

Auf meinem Weg, den ich seit vielen Jahren mit Parkinson gehe, taucht diese Frage immer wieder auf. Kurz nach der Diagnose war sie bedrohlicher, nächtelang lag ich wach und dachte sorgenvoll an

zukünftige Leidensstationen. Jedesmal, wenn ich durch Krämpfe und Unbeweglichkeit irgendwo gestrandet war, stellte ich mir vor, wie ich später einmal nur noch in diesem Verlies bleiben müsste. Aber die Reise ging weiter und unterwegs lernte ich, dass meine Bilder dieser künftigen Destinationen völlig falsch waren. Die düsteren, quälenden Perspektiven hatten auch meine damalige Gegenwart verdunkelt. Zu Unrecht: Wer auf einer Zugreise aus dem Süden nur darüber klagt, das Wetter nördlich des Gotthards werde wieder schlecht sein, verpasst die schöne Aussicht und nimmt das wohlige Rattern des Zuges nicht wahr. Parkinson als Reiseleiter kann uns auch darauf hinweisen, die Reise zu geniessen mit all unseren Sinnen: unerwartete Begegnungen, ein



Fotos: Frédéric Meyer

Auf geliebte Tätigkeiten wie Gartenarbeit sollte man möglichst nicht verzichten. Man muss sie sich nur anders einteilen.

Fragen an Professor Hans-Peter Ludin

aufgefangener Blick oder eine wohlklingende Stimme sind kleine Genüsse, die nur existieren, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken.

Parkinsonbedingte Einschränkungen zwingen uns, Prioritäten zu setzen. Wir können nicht mehr den ganzen Erdball bereisen. Dennoch, wenn wir klug mit unseren Ressourcen umgehen, jede überflüssige Last über Bord werfen, können wir immer noch Ziele ansteuern, die uns wichtig sind. Wir sollten uns auf Tätigkeiten und Aktivitäten konzentrieren, die uns mehr Lebenslust und Befriedigung verschaffen. Das kann durchaus ein Hobby aus gesunden Tagen sein, das mit mehr Ruhepausen und praktischen Hilfen durchaus noch Genuss bereiten kann.

Für Mark war Velo fahren immer ein besonderes Vergnügen. Seit er mit Parkinson leben muss, traute er sich nicht mehr aufs Zweirad. Er fürchtete, dass ihn die immer wiederkehrende Schwäche in den Beinen unterwegs überfällt. Seine Kinder haben ihm zum Geburtstag einen «Flyer» geschenkt, ein Fahrrad mit Hilfsmotor. Jetzt geniesst Mark wieder das freie Gefühl seiner Radtouren. Sie beleben ihn



Kommunikation: Erklären Sie lieber, warum Sie langsam sind, als sich unter Stress zu setzen. Dabei könnten Sie sogar noch ein Lächeln der Kassiererin mitnehmen!

und verbessern seine Stimmung. Seltenerweise hat ihn das Schwächegefühl noch nie eingeholt.

Leichter reist, wer leichtes Gepäck trägt. Zwar kostet es Mühe, den Koffer richtig zu packen, es ist aber auch befreiend und befriedigend, mit weniger auszukommen. Das gilt auch für den Alltag mit Parkinson. Wir müssen nicht jede Gewohnheit

und Verpflichtung aus gesunden Tagen weiterführen. Parkinson beengt uns, gibt uns aber auch die Kraft, nein zu sagen. Vieles, womit wir uns bisher abgemüht haben, kann auch delegiert oder gegen Bezahlung ausser Haus erledigt werden. Anderes kann auch weggelassen werden.

Der Räuber Parkinson lässt uns zuweilen wenig Freiraum. Er hält Körper und Geist besetzt und ringt uns für simpelste Handgriffe vollste Konzentration ab. Er erniedrigt uns: Für selbstverständliche Bewegungsabläufe, die wir seit dem Kleinkindalter beherrschen, brauchen wir oft soviel Energie, dass für Lebenslust und Spass kein Platz mehr bleibt. Unterwegs sein mit dem Bremsen Parkinson zwingt uns zur Konzentration. Der Verlust an Bewegungsfreiheit und Lebenslust, den diese Krankheit mit sich bringt, darf beklagt werden und stimmt einen immer wieder traurig.

Mit der Lebensqualität ist es wie mit einer Zwiebel. Jede Schicht, jede Hülle hat Qualität. Wenn wir uns mit dem Verlust einer äusseren Hülle abfinden können, gewinnen wir Zugang zum Genuss der nächsten. Roger, der im Moment noch mit seiner Frühpensionierung hadert und der neu gewonnenen Freiheit nicht trauen will, kann sich jetzt mehr Zeit nehmen. Vielleicht zunächst zum Abschiednehmen und Trauern. Eine Tür geht zu. Aber andere Möglichkeiten öffnen sich. Tagesstruktur und Aktivitäten kann er nun mehr seiner Verfassung anpassen, der Stress lässt nach. Und was kommt? Da bin ich jetzt schon neugierig. ■

Alltag: Tipps für mehr Lebensqualität

Effizienz Es lohnt sich, alltägliche Verrichtungen aufzulisten und nach diesen Gesichtspunkten zu durchleuchten: Ist die Arbeit wirklich notwendig? Wenn ja, kann ich sie delegieren? Das entlastet das Zeitbudget und gibt mehr Freiraum für gemeinsame Unternehmungen. Organisieren Sie sich (bezahlte) Hilfe! Eine Putzfrau, die auch bügelt, kann eine grosse Entlastung sein. Pro Senectute vermittelt Putzhilfen auch für jüngere Erkrankte zu einem einheitlichen Tarif.

Entlastung Arbeiten lassen sich auch oft vereinfachen: Sprechen Sie mit der Physiotherapeutin über die Bewegungsabläufe. Ergotherapeutinnen kennen Arbeitshilfen. Lassen Sie sich wegen medizinischer Hilfsmittel beraten oder fragen Sie Parkinson Schweiz. Manche Arbeiten sind zu zweit gemüthlicher (z.B. Aufräumen von Schränken, Grosseinkauf etc.).

Freude Macht die Beschäftigung Spass? Bringt sie mich auf andere Gedanken? Ist sie mit sozialen Kontakten verbunden? Zum Beispiel Gartenarbeit: Macht sie Freude, dann sollten Sie nicht darauf verzichten. Auch wenn sie nicht leicht ist, verschafft sie doch Befriedigung. Wahrscheinlich sind jetzt mehr Ruhepausen nötig. Richten Sie sich draussen an einem schönen Ort einen Ruheplatz ein, wo sie schon vor Beginn der Arbeit ein Getränk und Lektüre zur Erholung ohne zusätzliche Gänge deponieren. Einkaufen ist teilweise Schwerarbeit, bringt aber auch Sinneseindrücke und Kontakt. Vieles kann man sich nach Hause liefern lassen. Wenn der Anblick von frischem Gemüse und die Düfte von Lebensmitteln Ihnen Freude machen: Kaufen Sie in kleinen Läden mit persönlicher Bedienung ein. Stellen Sie sich beim Personal vor, erklären Sie, warum Sie oft etwas mehr Zeit an der Kasse brauchen. Leisten Sie sich einen Luxus!