

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2011)

**Heft:** 101: Parkinson : mehr als eine Bewegungsstörung = plus qu'un simple trouble moteur = non solo disturbi del movimento

**Rubrik:** Tipps für den Alltag

### **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:** 16.01.2026

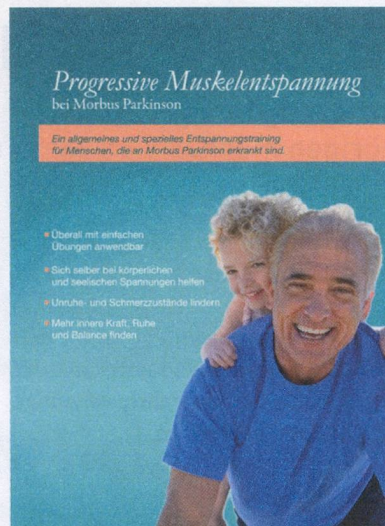
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## ÜBUNGS-CD

## Der steten Anspannung entgegenwirken

Physiotherapie, Logopädie und Gymnastik sind wichtige Elemente der nicht medikamentösen Parkinsontherapie. So ist etwa die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) eine einfache, aber effiziente Methode, um den bei Parkinson typischen Muskelverspannungen entgegenzuwirken. PMR setzt auf einen Wechsel von starker Muskelspannung und nachhaltiger Muskelrelaxation mit dem Ziel einer besseren Wahrnehmung und sofortigen Minderung von Verspannungen und somit einer Stressminimierung. Die CD «Progressive Muskelentspannung bei Parkinson» bietet ein wirksames und überall anwendbares 20-Minuten-Programm sowie detaillierte Erklärungen und Informationen.



Übungs-CD: Progressive Muskelentspannung bei Parkinson.

Erhältlich bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg, Tel. 043 277 20 77, Fax 043 277 20 78, E-Mail: [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)

**Preis: gratis**

## MOBILITÄT

### Angebote der SBB für Reisende mit Handicap

Die SBB bietet diverse Unterstützungsmöglichkeiten für Reisende mit Handicap an. Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sowie Reisende im Rollstuhl, Gehbehinderte, Blinde und Sehbehinderte sowie geistig Behinderte können so einfacher und kostengünstiger mit öffentlichen Verkehrsmitteln mobil sein.

#### Generalabo «GA Behinderte»

Personen, die eine IV-Rente oder Hilflosenentschädigung der IV beziehen, bezahlen für das Generalabonnement (GA) nur 2200 Franken für die 2. Klasse respektive 3500 Franken für die 1. Klasse. Dazu müssen IV-Rentenbezüger ihren IV-Rentenausweis (wird seit 1996 von der IV-Stelle automatisch zugestellt) am Schalter vorweisen. Wer nur eine Hilflosenentschädigung der IV bezieht, muss bei der IV-Stelle einen entsprechenden Ausweis beantragen. Personen im AHV-Alter mit oder ohne Behinderung können ein «GA Senior» beziehen (CHF 2550.- für 2. Kl., CHF 4000.- für 1. Klasse).

#### Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung (Begleiterkarte)

Sind Sie in der Schweiz wohnhaft und auf Begleitung angewiesen, darf Ihre Begleitperson kostenlos mit der SBB reisen - vorausgesetzt, Sie besitzen eine «Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung (Begleiterkarte)». Diese wird je nach Kanton von unterschiedlichen Ämtern ausgestellt. Eine Liste der zuständigen Ämter, eine Anleitung, wie die Bestellung abläuft, und alle Formulare finden Sie im Internet auf [www.sbb.ch/mobil](http://www.sbb.ch/mobil) unter dem Link «Fahrvergünstigung». Wer keinen Zugang zum Internet hat, kann sich an unsere Geschäftsstelle wenden, wir helfen gerne weiter. **Wichtig:** Die Begleiterkarte ist nur in der Schweiz gültig und nur in Verbindung mit einem gültigen Fahrausweis. Dabei spielt es keine Rolle, ob die behinderte Person oder die Begleitperson diesen Fahrausweis besitzt (z. B. GA der Begleitperson).

## HILFSMITTEL

## Das hilfreiche «Rutschtuch»

Ein Tuch aus sehr gleitfähigem Material wie etwa Gleitschirmseide ist ein wirkungsvolles Hilfsmittel für Parkinsonpatienten. Auf das Leintuch gelegt, erleichtert es Betroffenen (bzw. dem helfenden Partner) das Umlagern im Bett. Und auch beim Einsteigen ins Auto ist es hilfreich: Legen Sie das Tuch auf den Beifahrersitz, bevor Sie sich seitlich darauf setzen. Die Hilfsperson benötigt so nur wenig Kraft, um Sie in eine komfortable Sitzposition zu drehen - schmerzfrei! Natürlich muss das Tuch vor der Abfahrt entfernt werden, damit Sie beim Bremsen nicht aus dem Sitz rutschen!

Grundsätzlich sollten übrigens Hilfsmittel immer erst dann zum Einsatz kommen, wenn selbstständiges Bewegen auch unter Einbezug von Tricks und/oder erlernter Manöver nicht mehr möglich ist oder wenn das Hilfsmittel zur Entlastung der unterstützenden Person unabdingbar nötig ist.

Erhältlich bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg, Tel. 043 277 20 77, Fax 043 277 20 78, E-Mail: [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)

**Preis: CHF 19.50 für Mitglieder, CHF 23.50 für Nicht-Mitglieder**



Ein Rutschtuch aus Gleitschirmseide erleichtert das Drehen im Bett sehr.