

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2015)
<b>Heft:</b>	120: Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson
<b>Rubrik:</b>	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:** 11.01.2026

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

## BESSER SCHLAFEN MITHILFE DER VALENSER-ROLLE

# Richtig gebettet schläft es sich besser – gerade mit Parkinson!

Viele Parkinsonbetroffene haben Mühe, im Bett eine so bequeme Position einzunehmen, dass wirklich erholsamer Schlaf möglich wird. Es gelingt ihnen nicht, sich selbstständig im Bett umzudrehen. Ursache des Problems ist – neben der krankheitsbedingt eingeschränkten Beweglichkeit – sehr oft eine zu weiche Matratze. Denn ist die Unterstützungsfläche für den Körper zu weich, können die Betroffenen ihr Gewicht nicht in jener Weise verlagern, die nötig ist, damit eine Körperdrehung im Liegen gelingen kann. Die Folge ist eine unerwünschte Erhöhung der Körperspannung, was weitere Bewegungen zusätzlich erschwert.

Damit sich die Betroffenen im Bett möglichst leicht drehen und eine Position einnehmen können, in welcher sie effizient entspannen können, ist daher die Wahl der richtigen Matratze ganz entscheidend. Vorrangswise sollte diese hart und fest sein. Denn auf einer stabilen Unterlage fallen Positionswechsel, beispielsweise aus der Rücken- in die Bauchlage, leichter.

In unserer täglichen Zusammenarbeit mit Parkinsonpatienten sehen wir oft ein typisches Bewegungsmuster: Die Grundhaltung des Körpers ist nach vorne geneigt, woraus Verkürzungen der Muskeln und eine Einschränkung der Bewegung resultieren. Das Einnehmen der Bauchlage wirkt diesem Bewegungsmuster entgegen. Die Bauchlage hilft, neue Bewegungen zu ermöglichen, erleichtert also das Bewegen im Bett. Allerdings gelingt es manchen Betrof-

fenen anfangs nicht ohne Weiteres, überhaupt in der Bauchlage zu liegen. Dann ist die sogenannte Valenser-Rolle ein gutes Hilfsmittel. Die lange schmale Rolle ist mit EPP-Perlen (Kunststoffmaterial und Schaumstoffplättchen) gefüllt. Diese Füllung erlaubt es, die Rolle fast beliebig zu formen, was eine ideale Anpassung an den Körper ermöglicht. Richtig geformt bietet die Valenser-Rolle eine zusätzliche Unterstützungsfläche, an welche die betroffene Person ihr Körpergewicht «abgeben» kann. So wird es möglich, in der Bauchlage vollständig zu entspannen, was den Schlaf länger und erholsamer macht.

Ergänzend zur Valenser-Rolle nutzen wir auch mit demselben Material gefüllte Multifunktionskissen. Diese ermöglichen es den Betroffenen, das Gewicht des Kopfes abzugeben, was bei normalen Federkissen nur sehr bedingt möglich ist.

*Cilly Valär und Tamara Lehnher, Kinaesthetics-Trainerinnen III und I, Kliniken Valens*

Folgende Artikel sind erhältlich im Webshop von [www.bewegtes-lagern.com](http://www.bewegtes-lagern.com):  
**«Valenser-Rolle nach Cilly Valär»**, Grösse 250 x 10 cm, CHF 159.–; **Multifunktions-Kissen nach Klein**, in den Grössen Mini (28 x 15 cm, CHF 25.–), Midi (35 x 45 cm, CHF 40.–) oder Maxi (50 x 70 cm, CHF 90.–). Für alle Artikel sind im Shop auch Bezüge aus Doppel-Jersey, waschbar bis 95 °C, erhältlich. ■



Optimale Unterstützung für das entspannte Liegen in Bauchlage: Die Valenser-Rolle, demonstriert von Kinaesthetics-Trainerin Cilly Valär.

## BUCHTIPP

## Eberhard Raetz: «Auf dem Schlappsei»



Eberhard Raetz (geb. 1938) lebt in Vevey und war als Technischer Direktor von Nestlé tätig. 1998 schied er aus dem Beruf aus, widmete sich fortan dem Schreiben. Er verfasste mehrere Romane und Reisetagebücher sowie Texte für Anthologien und Zeitschriften. Vor zwei Jahren erhielt er die Diagnose Parkinson. In seinem Buch hat er 100 tagebuchartige Skizzen zu einer ungewöhnlichen Erzählung verwoben. Dabei inszeniert er kein Lamento über eine Krankheit, sondern legt einfühlsame Momentaufnahmen und Erinnerungen vor. Lindemanns Bibliothek, Band 247, ISBN 978-3-88190-852-8, 240 S. ca. CHF 21.90, im Buchhandel.

## ANZEIGE

**Praxis proSANUS**  
Hallenstrasse 10  
CH-8008 Zürich

**Claudia Suleck**  
Naturheilpraktikerin  
Therapeutin für Chin. Medizin  
Medizinische Masseurin

## Behandlungsschwerpunkte:

- Bewegungsapparat
- Ernährungsberatung
- Chronische Erkrankungen (z.B. Parkinson)
- Chronische Schmerzen

Anerkannt bei Krankenkassen  
Zusatzversicherungen

Tel. +41 (0)79 537 10 24  
[www.pro-sanus.com](http://www.pro-sanus.com)  
[tcm@pro-sanus.com](mailto:tcm@pro-sanus.com)