

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2017)
Heft:	125: Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali
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: 09.01.2026

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

Ein Metronom als Taktgeber



Das Gangbild beim Morbus Parkinson ist oft gekennzeichnet durch eine deutlich reduzierte Ganggeschwindigkeit, bedingt durch eine immer kürzere Schrittlänge, während die Schrittfrequenz meist leicht erhöht ist. Das Ergebnis ist schliesslich

das Trippeln an Ort. Beim Gehen werden also die Schritte immer kürzer, die Gehbewegungen immer schneller. Es gibt aber einfache Massnahmen, um die noch vorhandenen automatischen Bewegungen zu erhalten und die Schrittlänge konstant zu halten. Geeignet, um dies zu üben, sind entweder ein Walkman oder ein MP3-Player mit Musik, am besten Marschmusik. Besonders hilfreich ist aber auch ein Taktgeber, ein sogenanntes Metronom.

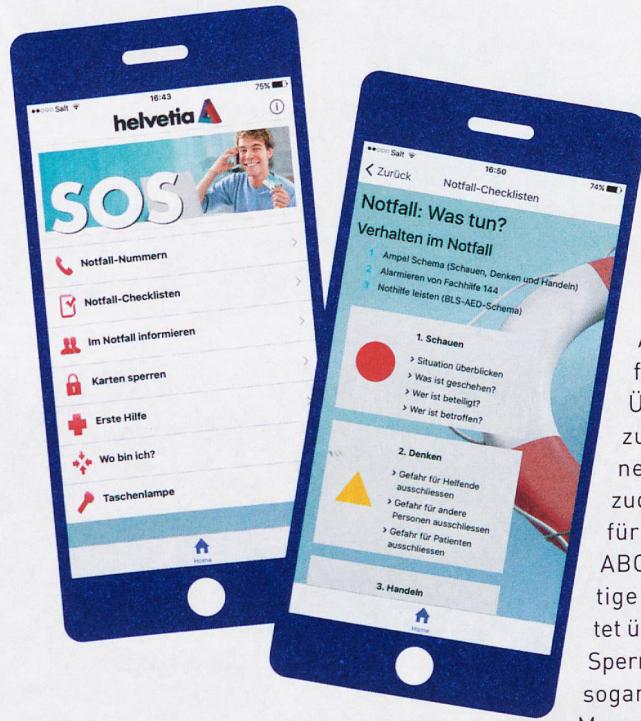
Musiker und Musikerinnen lernen es früh kennen: Das Metronom gibt ihnen den Takt beim Spielen vor, damit der Rhythmus während des ganzen Stücks gleich bleibt. Es ist ein Hilfsmittel, das seit knapp 200 Jahren Musikern den Takt durch gleichmässiges Anschlagen von Notenwerten gibt. Der Orgelbauer und Uhrmacher Dietrich Winkel

hat das Metronom 1814 erfunden, und die Musikwelt hat es sich zu eigen gemacht.

Nun haben auch die Physiotherapeuten den Vorteil eines Metronoms entdeckt. Sie empfehlen Parkinsonbetroffenen, beim Gehen ein Metronom einzusetzen, um die noch vorhandenen automatischen Bewegungen zu erhalten, und zu üben, die Schrittlänge konstant zu halten. Das akustische Hilfsmittel wirkt zudem vorbeugend gegen Freezing, also das Einfrieren beim Gehen, und hilft, Blockaden zu überwinden (vgl. Broschüre «Tricks gegen Freezing» von Parkinson Schweiz). Es wird an die Bekleidung gehängt.

Das Metronom ist im Shop von Parkinson Schweiz erhältlich. Den elektronischen Taktgeber gibt es in den Farben Schwarz oder Schwarz-Silber.

Notfall-App



Die Helvetia Versicherungen bieten eine Notfall-App für iPhone und Android-Handy, mit der jederzeit der aktuelle Standort bestimmt werden kann

(GPS). Diese Gratis-App hilft in Notsituationen auch mit nationalen und internationalen Notrufnummern, etwa von Polizei und Tox-Zentren der verschiedenen Länder. Auf der App gibt es Notfall-Checklisten und eine Übersicht der im Notfall zu informierenden Personen. Beschrieben werden zudem die nötigen Schritte für die Erste Hilfe gemäss ABCD-Schema. Das vielseitige Notfallangebot beinhaltet überdies die Möglichkeit der Sperrung der Kreditkarten und sogar eine Taschenlampe mit Morsefunktion.

Gratis-Download:

www.helvetia.com/ch/content/de/service/mobile/iphone-app.html



Melden Sie uns nützliche Apps!

Das Angebot an Apps ist riesig. Nicht alle eignen sich gleich gut für die Bedürfnisse von Parkinsonbetroffenen:

Haben Sie gute Erfahrungen mit Apps gemacht, die speziell auf die Bedürfnisse von Parkinsonbetroffenen abgestimmt sind? Mögliche Anwendungsbereiche sind Lokalisierung, Bewegungsübungen, Geschicklichkeitsübungen oder Gedächtnistraining.

Bitte melden Sie uns Ihre bevorzugte App:
eva.robbmann@parkinson.ch