

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
Artikel:	"Der Vogellisilauf war mein Traum"
Autor:	Robmann, Eva
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-815322

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: 22.02.2026

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

«Der Vogellisilauf war mein Traum»



Foto: Reto Schneider

Seit 20 Jahren lebt Christa Allenbach mit der Diagnose Parkinson. Gezittert hat sie aber schon zehn Jahre früher. Heute ist die zweifache Grossmutter 56-jährig und walkt leidenschaftlich gerne.



«Seinetwegen habe ich als junge Frau auf einen Englandaufenthalt verzichtet»:
Ehepaar Christa und Ruedi Allenbach. Fotos: Reto Schneider

Es war eine Odyssee, bis Christa Allenbach einen Namen hatte für ihre Beschwerden. Als Erstes stellte die begeisterte Hobby-Mittelstreckenläuferin fest, dass sie jeweils leicht verzögert startete. Dabei war sie zuvor eine Startspezialistin gewesen. Nach der Geburt ihres zweiten Kindes bemerkte sie zudem ein unerklärliches Zittern der linken Hand. Sie war 25 Jahre alt.

Die Suche nach dem Grund ihrer immer zahlreicher werdenden Beschwerden dauerte lange und war beschwerlich. Ihr Arzt verwies sie – die Mutter zweier kleiner Kinder – an die Psychiatrie. Dort blieb ihr Zustand ein Rätsel. Später wurde sie von mehreren Neurologen untersucht – mit verschiedenen Erklärungsversuchen. Auf dieser Odyssee musste sie sich dauernd rechtfertigen: Sie werde nicht geschlagen, sie habe kein Alkoholproblem. Sie musste noch viele weitere Anschuldigungen abwehren, «die ich möglichst schnell zu vergessen versuchte», sagt sie mit bitterem Unterton.

«Die Diagnose Parkinson wollte ich dann doch nicht akzeptieren.»

Irgendwann, mit 36 Jahren, lautete die Diagnose Parkinson. «Endlich ein Name», sagt Christa Allenbach, «nach der ganzen Suche war das vorerst eine Erleichterung.»

Sie sitzt am Küchentisch ihrer Wohnung in Münchwilen (AG). Ihr Mann verabschiedet sich kurz, um Botengänge zu machen. «Seinetwegen habe ich als junge Frau auf einen Englandaufenthalt verzichtet», erzählt Christa Allenbach lächelnd. Sie habe sich damals unsterblich verliebt.

Englisch habe sie später noch gelernt und den Entscheid, zu bleiben, nie bereut.

«Die Diagnose Parkinson wollte ich dann doch nicht akzeptieren», sagt Christa Allenbach rückblickend. Sie sei innerlich sehr unruhig gewesen, habe mehr Sport getrieben, als ihr guttat, um nicht an die Krankheit denken zu müssen. «Ich wollte beweisen, dass ich alles tun kann wie eine Gesunde.» Sie habe immer schon gegen etwas gekämpft, neu sei das ihre Krankheit gewesen. Als Jugendliche hatte sie

sich gegen die Erwartungen ihrer Eltern aufgelehnt. Musik hätte sie machen sollen, doch sie wollte lieber in die Jugendriege, statt Klavier zu spielen. Ihr älterer Bruder habe sie schliesslich bei ihrem Entscheid unterstützt. Auch ihre Berufswahl als Verkäuferin in einem Modegeschäft stiess auf Ablehnung. Sie habe sich trotzdem durchgesetzt.

Christa Allenbach wechselte nach der Diagnose die Arbeitsstelle. «Ich wollte irgendwie neu anfangen», erklärt sie. Bald leitete sie den Lebensmittelladen im Dorf. Als sie dann zusätzlich zu ihrer Berufsausbildung und den Aufgaben in der eigenen Familie noch ihre kranke Mutter pflegen musste, wurde ihr alles zu viel. «Da hatte ich einen Zusammenbruch.» Es folgte ein Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung. Die damals 40-Jährige konnte kaum mehr gehen, kam nicht mehr vorwärts. Dank den Parkinsonmedikamenten konnte sie später wieder das Lauftraining aufnehmen und fand Anschluss bei einer Laufgruppe. Und sie fand Ruhe im Basteln und konnte auch mal ausspannen.

Diesen Juli nahm Christa Allenbach – kein halbes Jahr nach einer Rückenoperation – am Vogellilauf in Adelboden teil. Als Walkerin über neun Kilometer. «Es war ein spontaner Entscheid», sagt ihr Mann, der gerade vom Einkauf zurückgekehrt ist. Sie ergänzt: «Zum ersten Mal bin ich nur für mich alleine gestartet, in meinem Rhythmus, und habe auf meinen Körper gehört.» Im Ziellauf nahm der stolze Ehemann seine Frau in die Arme. «Es war ein wahnsinniges Glücksgefühl», sagt Christa Allenbach. «Die Teilnahme am Vogellilauf war mein Traum.» Sie habe während des Laufs ihr Leben überdacht. «Mein Weg war beschwerlich, aber ich bin dankbar: Es gab viel Schönes.»

Eva Robmann



Christa Allenbach fand Ruhe im Basteln.