

**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:** "Il Vogellisilauf era il mio sogno"

**Autor:** Robmann, Eva

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815333>

### **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:** 29.09.2025

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



## «Il Vogellislauf era il mio sogno»

Christa Allenbach (56 anni) convive da 20 anni con la diagnosi di Parkinson, anche se aveva iniziato a tremare già 10 anni prima. Oggi ha due nipoti e pratica con entusiasmo il *walking*.



«Da giovane, per amor suo ho rinunciato a un soggiorno in Inghilterra»: Christa Allenbach e suo marito Ruedi. Foto: Reto Schneider

Un'odissea: così descrive Christa Allenbach il cammino fatto per dare un nome ai suoi disturbi. Come prima cosa l'appassionata di mezzofondo amatoriale aveva notato che al via scattava sempre un po' dopo gli altri. Eppure fino a poco tempo prima era una specialista dello start. Dopo la nascita del secondo figlio comparve inoltre un lieve tremore della mano sinistra. Aveva 25 anni.

La ricerca della causa dei suoi sempre più numerosi disturbi fu lunga e laboriosa. Il medico spedì Christa – mamma di due bimbi piccoli – in psichiatria, dove il suo caso restò un enigma. In seguito fu visitata da uno stuolo di neurologi che fornirono svariate spiegazioni. Intanto lei doveva continuamente giustificarsi: no, non veniva picchiata, non aveva problemi di alcol... Durante questa odissea dovette difendersi anche da tante altre accuse «che cercavo di dimenticare il più in fretta possibile», dice con malcelata amarezza. A un certo punto, quando aveva 36 anni, giunse la diagnosi di Parkinson. «Finalmente un nome!», ricorda. «Dopo tanto cercare, all'inizio fu un sollievo.»

*«La diagnosi di Parkinson non la volevo proprio accettare.»*

Seduta al tavolo di cucina nel suo appartamento di Münchwilen (AG), Christa Allenbach parla. Suo marito ci lascia per fare un paio di commissioni. «Per amor suo da giovane ho rinunciato a un soggiorno in Inghilterra», racconta lei sorridendo: si era innamorata perdutamente. L'inglese l'ha imparato in un secondo tempo, e non si è mai pentita della sua decisione.

«La diagnosi di Parkinson, invece, non la volevo proprio accettare», afferma, spiegando che si sentiva molto inquieta, e che per scacciare il pensiero della malattia faceva molto, troppo sport. «Volevo dimostrare che potevo fare tutto come una persona sana.» Nella sua vita aveva sempre lottato contro qualcosa, ora era il turno della malattia.

Da ragazza si era ribellata alle attese dei suoi genitori, che volevano che facesse musica, mentre lei preferiva la ginnastica al pianoforte. Per finire aveva ottenuto l'appoggio del suo fratello maggiore. Anche la scelta di lavorare come venditrice in un negozio di moda non era piaciuta alla famiglia, ma lei aveva fatto di testa sua.

Dopo la diagnosi, Christa Allenbach cambiò posto di lavoro. «In qualche modo, volevo ricominciare da capo», spiega. Ben presto si trovò a dirigere il negozio di alimentari del paese. Quando alla professione e alla cura della casa e della famiglia si aggiunse la necessità di accudire la madre malata, non ce la fece più. «Ebbi un crollo.» Seguì una degenza in una struttura di cura: allora 40enne, Christa non riusciva quasi più ad avanzare, a mettere un piede davanti all'altro. Grazie ai farmaci antiparkinsoniani, più tardi poté riprendere l'allenamento della marcia e aderì a un gruppo di *walking*, ritrovando così la calma necessaria per dedicarsi al bricolage o anche semplicemente per rilassarsi.

Lo scorso luglio – meno di sei mesi dopo un intervento alla schiena – Christa Allenbach ha partecipato come *walker* – sulla distanza di 9 chilometri – al Vogellislauf, la celebre gara in salita organizzata ad Adelboden. «È stata una decisione spontanea», commenta suo marito, appena rientrato dalla spesa. E lei aggiunge: «Per la prima volta, sono partita solo per me, al mio ritmo e ascoltando il mio corpo.» Al traguardo il marito, fiero di lei, l'ha abbracciata. «Ho provato una straordinaria sensazione di felicità», ricorda Christa. «Partecipare al Vogellislauf era il mio sogno.» Durante la gara ha ripensato alla sua vita: «Il mio cammino è stato difficile, ma sono riconoscente: ci sono state tante cose belle.» *Eva Robmann*



Christa Allenbach ha trovato la calma per dedicarsi al bricolage.