

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2019)

Heft: 136: Umfeld : Arbeitsumfeld = Entourage : l'environnement professionnel = Entourage : l'ambiente professionale

Artikel: In Bewegung bleiben trotz Parkinson

Autor: Schneider, Sabrina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1034910>

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>



Rund 180 Interessierte turnten mit Lappen in Zihlschlacht. Fotos: Reto Schneider



Dr. med. Cornelia Marti informierte über digitale Hilfsmittel im Alltag.

In Bewegung bleiben trotz Parkinson

Die Informationstagung vom 4. Oktober in Zihlschlacht hat die Besucher über digitale Hilfsmittel orientiert und aufgezeigt, dass Bewegung, Tanz und Rhythmus Blockaden lösen und Stürze verhindern können.

Das Motto der Informationstagung in Zihlschlacht lautete: «In Bewegung bleiben trotz Parkinson». Die Tagung fand bereits zum 20. Mal statt. Die rund 180 Besucherinnen und Besucher wurden von Dr. med. Matthias Oechsner, Leiter des Parkinsonszentrums der Rehaklinik Zihlschlacht, Prof. Dr. med. Carsten Möller, stellvertretender Chefarzt, sowie von Carmen Stenico, Geschäftsführerin von Parkinson Schweiz, begrüsst.

Frau Dr. med. Cornelia Marti informierte über digitale Hilfsmittel im Alltag. Die Technologien entwickeln sich rasant, wodurch es anspruchsvoll ist, die richtigen Hilfsmittel für sich herauszufiltern. Die Referentin empfahl, die unterschiedlichen Webseiten und Applikationen mit Vorsicht zu verwenden und solche mit einem «Gütesiegel» zu bevorzugen, da diese seriös und unabhängig seien. Sie wies darauf hin, dass Gesundheitsdaten besonders sensibel und schützenswert sind. Daher solle man sich überlegen: Welche Angaben möchte ich an wen weitergeben? Was sind mögliche Konsequenzen? Vertraue ich dem Anbieter? Ist der Datenschutz gewährleistet?

Frau Dr. med. Marti stellte die vielseitige MoveApp vor. Diese Applikation wurde zur Unterstützung der Bewegungstherapie für Parkinsonbetroffene entwi-

ckelt. Sie verfügt über 20 Videos mit Anleitungen zum Bewegungstraining, bietet Hilfsmittel wie ein einstellbares Metronom oder ein umfassendes Bewegungsprotokoll und kann zudem Unterstützung in der Medikation leisten.

Für eine Auflockerung sorgte die Physiotherapeutin Susanne Brühlmann. Ihre vorgezeigten Übungen mit leicht verfügbaren Gegenständen wie dem Putzlappen sollen den Alltag der Betroffenen immer wieder durchbrechen, ganz nach dem Motto: aktiv, bewegt, gross und laut.

Dass Tanzen Therapie und Spass zugleich ist, vermittelte die Kursleiterin von «Parkinson bewegt» Alexandra Steurer in ihrem Beitrag. Sie erklärte, dass unser Gehirn durch viele Wiederholungen und häufiges Tanzen trainiert wird. Der Rhythmus kann Parkinsonbetroffenen helfen, Blockaden zu lösen und nachhaltig ein stabileres Gangbild zu ermöglichen.

Unser Gehirn will tanzen. Tanzen bringt Freude und verbindet Menschen. Auf dem gezeigten Video einer Tanzstunde denkt man nicht, dass die Kursteilnehmenden an Parkinson leiden. Ein besonders eindrückliches Zitat einer Kursbesucherin veranschaulicht die Wirkung der Bewegungen: «Wenn ich nicht gehen kann, muss ich die Musik einschalten, dann klappts.»

Sabrina Schneider



Die Physiotherapeutin Susanne Brühlmann (links) sorgte mit Übungen für eine Auflockerung.



Das Team von Zihlschlacht beantwortete die Fragen aus dem Publikum.