

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2021)
Heft:	144: Fühlen bei Parkinson = Nociception et Parkinson = Tutto e percezione del dolore
Rubrik:	Ferien und Seminare

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: 08.01.2026

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

Kulturreise ins Bündnerland

Covid-19-bedingt fanden die ursprünglich in Sizilien geplanten Ferien vom 30. Juli bis 5. August im Bündnerland statt.

Eine Enttäuschung? – Im Gegenteil: Elf Parkinsonbetroffene, einige von ihren Angehörigen begleitet, durften dank der stets kundigen und charmanten Führung von Hansruedi Sieber die vielen Kostbarkeiten des Kantons inklusive der Hauptstadt Chur (neu) entdecken.

Wir wohnten in einem ehemaligen Jugendstil-Kurhotel in Churwalden, von wo aus wir teils zu Fuss, teils per Bus die prächtige Umgebung bestaunen durften. Etwa die Führung in der romanischen Kirche in Lenz, die Käsedegustation in Parpan oder der Besuch einer Bündnerfleisch-Metzgerei in Churwalden. Eindrücklich waren auch die Besuche der Kirche in Zillis und des Kirchner Museums in Davos sowie die Begehung der Rofflaschlucht.



Eindrückliche Begehung der Rofflaschlucht. Foto: zvg Elisabeth Ostler

Die Mahlzeiten, bei denen alle zusammen an einem grossen Tisch sassen, haben wesentlich zur familiären Atmosphäre des Aufenthalts beigetragen. Die «Sterneköche», die abends für unser leibliches Wohl sorgten, waren das Tüpfelchen auf dem i. Besonders heiter ging es am Lotto-Abend

zu, an dem für die Teilnehmenden hausgemachte Konfitüren zu gewinnen waren.

Der Autor dankt an dieser Stelle der Parkinson-Nurse Elisabeth Ostler für ihre stets fürsorgende Aufmerksamkeit zum Wohle der von Parkinson betroffenen Gäste.

Dr. med. Claude Vaney

Aktiv-Ferien im Tessin

Parkinson Schweiz bietet Ferien für leicht Betroffene auf Mallorca an. In den beiden Pandemiejahren fanden diese im Tessin statt.



Aquafit im Pool statt im Meer. Foto: zvg Susanne Brühlmann

Die Gruppe mit 15 Teilnehmenden und zwei Begleiterinnen haben es mit dem Wetter und dem Hotel in Losone gut getroffen und wurden verwöhnt. Fest im Programm standen das morgendliche Walken sowie zweimal eine Stunde Parkinson-spezifisches Turnen im wunderbaren Garten des Hotels. An den Abenden gab es Gesellschaftsspiele oder Tanz (Line Dance und Standard).

Tagsüber wurden Aktivitäten angeboten, etwa Ausflüge auf die Brissago-Insel oder zur Wallfahrtskirche Madonna del Sasso, eine Partie Boccia oder Aquafit. Jedes einzelne Gruppenmitglied trug zum Gelingen dieser Ferienwoche bei. So waren z. B. die Vorschläge zum Line Dance oder zum Teilen der Witzsammlung willkommen, ebenso der Parkinson-spezifische Austausch in der Runde. Im Oktober reiste eine zweite Gruppe nach Losone.

Susanne Brühlmann

Ferien in Dussnang

**Die Parkinsonferienwoche in Dussnang hat vom 22. bis 28. August stattgefunden.
Bericht eines Feriengastes.**

Seit 10 Jahren bin ich mittelschwer an Parkinson erkrankt, Tag und Nacht betreut durch meine Frau. Wie schenkt man einer pflegenden Angehörigen freie Tage? Eine Gelegenheit dazu entdeckte ich im Magazin *Parkinson*, wo über die von der Rehaklinik Zihlschlacht in Zusammenarbeit mit Parkinson Schweiz angebotenen pflegebegleiteten Parkinsonferien berichtet wurde.

Die Ferienwoche wurde im Tannzapfenland in der Rehaklinik Dussnang durchgeführt. Am Sonntagnachmittag wurden wir neun Feriengäste von Gabriela Oertig, Kulturverantwortliche der Rehaklinik Zihlschlacht, willkommen geheissen. Das Wochenprogramm war vielseitig. Neben einem Kreativatelier, Bewegungsübungen und Massage konnten wir beim Kneipp-Weg die Wirkung des

kalten Armbades und des Barfusslaufens erproben. Bei einem Ausflug zur Kartause Ittingen wurden uns die Heilkräfte von Pflanzen vorgestellt. Zudem besuchten wir das Kloster Fischingen und den Orchideengarten in Sirnach.

Die Woche bot uns Gelegenheit, unsere Erfahrungen mit der Parkinsonkrankheit auszutauschen, und dies täglich in einer anderen Sitzordnung. So konnten wir uns alle gut kennenlernen.

Paul Wettstein



Die Feriengäste mit dem Parkinson-Betreuungsteam der Rehaklinik Zihlschlacht:
Barbara Keller, Manuela Neuenschwander und Gabriela Oertig.
Foto: zvg Rehaklinik Zihlschlacht

Inseln erkennen

Das Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» hat am 19. August im Wald nahe Bern stattgefunden.



Seminar im Bremgartenwald. Foto: zvg Kilian Hefti

Da viele Angehörige das Bedürfnis haben, «mal rauszukommen», hat Parkinson Schweiz dieses Seminar im Freien bereits zum zweiten Mal angeboten. Die Seminar teilnehmenden genossen einen gemeinsamen Nachmittag im Bremgartenwald. Im Fokus des Seminars stehen die eigenen Kraftquellen und wie man sie entdeckt – wir nennen es «Inseln erkennen».

Woher nehmen Angehörige die Kraft, den herausfordernden Alltag zu bewältigen? Und wie können sie sich genügend Freiraum schaffen, diese Inseln der Kraft auch zu besuchen? – Neben diesen Fragen gab es auch Zeit, um sich untereinander auszutauschen. Im Freien fällt es manchen einfacher, sich zu öffnen und über die Parkinson-bedingten Sorgen zu reden.

Dieses Seminar für Angehörige wird im nächsten Jahr erneut angeboten. Es wird wieder Gespräche draussen am Feuer geben.

Kilian Hefti