

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:	Kurse

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

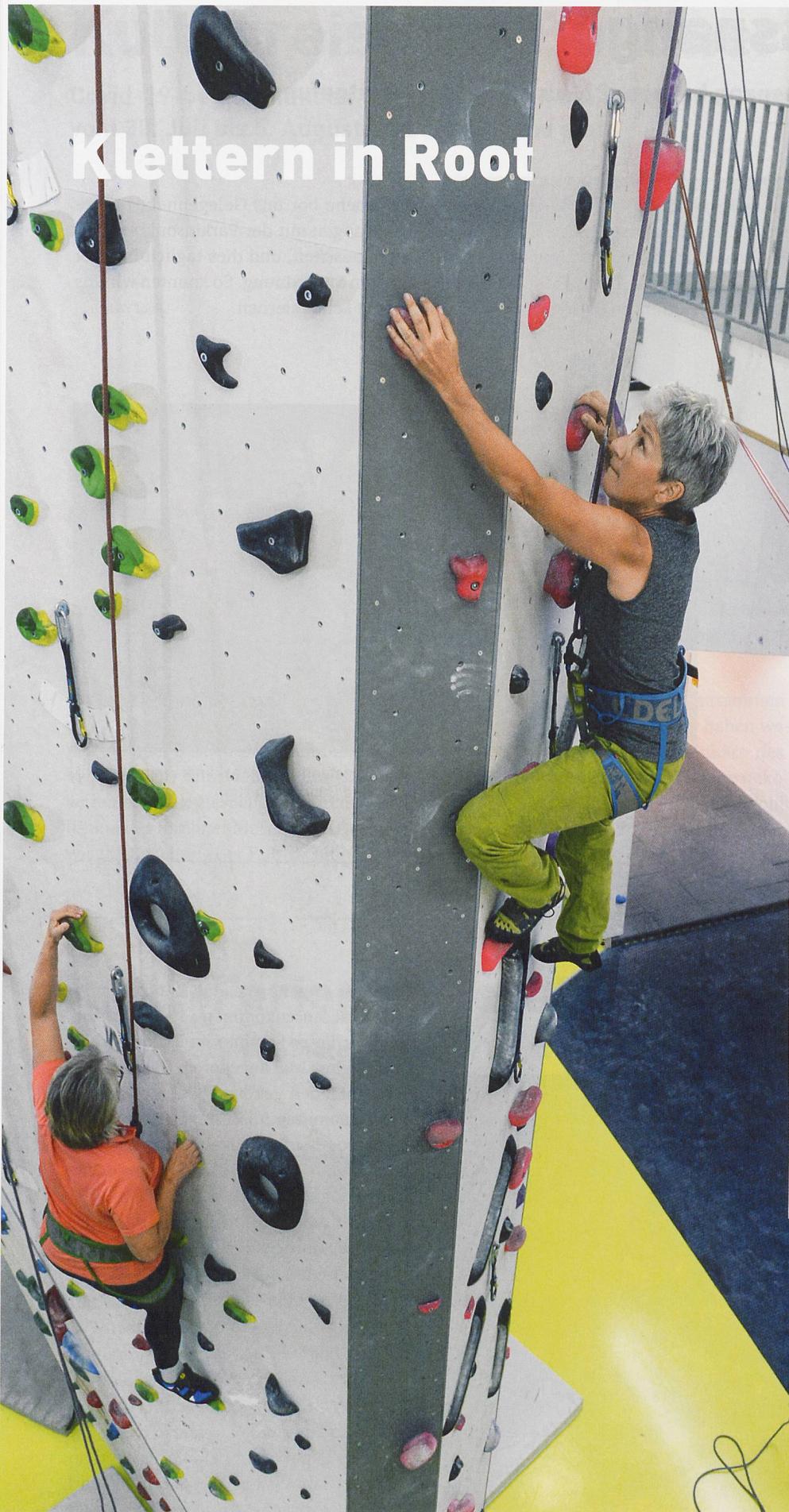
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.02.2026

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



Klettern in Root

Die Kursverantwortliche von Parkinson Schweiz war im August bei einem Klettertraining für Parkinsonbetroffene dabei.

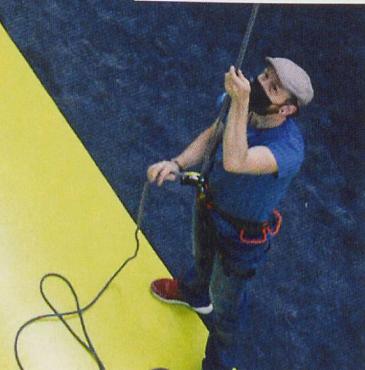
Seit 2010 findet in der Pilatus-Indoor-Kletterhalle in Root (LU) ein regelmässiger Kletterkurs für Parkinsonbetroffene statt. Klettern hilft, das Gleichgewicht zu verbessern. Zudem werden Koordination und Feinmotorik geschult.

Momentan sind vier Frauen und vier Männer aktiv. Ein Kletterer wird zudem von einem nichtbetroffenen Kollegen begleitet, der inzwischen auch begeistert mitklettert. Spass und Freude stehen auch dank des Kursleiters Lukas Umbricht im Mittelpunkt. Immer wieder hört man jemanden lachen und sich über ein erreichtes Ziel freuen.

Auch das gegenseitige Sichern wird geübt – mit dem halbautomatischen Sicherungsgerät mit Blockier-Unterstützung, genannt «Grigri». Bevor es losgeht, findet der wichtige gegenseitige Check statt. 90% der Kletterunfälle werden so verhindert: Sitzt der Gurt, ist der Karabiner am richtigen Ort und sicher geschlossen, sind beide am gleichen Seil (Toprope-Seil, das oben befestigt ist), funktioniert das «Grigri»? Dann kann es losgehen, Schritt für Schritt, Griff für Griff, immer aus dem sicheren Stand Meter um Meter in die Höhe.

Ein Kletterer erzählt, dass ihm das Klettern das nötige Selbstvertrauen zurückgegeben habe, um wieder Wanderungen unternehmen zu können. Und er habe gelernt, seine Kräfte gut einzuteilen und sich Pausen zu gönnen. Eine Kletterin konnte mit dem Klettern ihre Höhenangst überwinden.

Katharina Scharfenberger



Klettergruppe in Root.
Foto: Reto Schneider

Weitere Kletterkurse für Parkinsonbetroffene: BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH
Information: 043 277 20 77, info@parkinson.ch