

**Zeitschrift:** Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz  
**Herausgeber:** Parkinson Schweiz  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 3: Jeden Tag Sport treiben

**Artikel:** Jeden Tag Sport treiben  
**Autor:** Schenk, Thomas / Wirth, Patrice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1036218>

### 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](#)

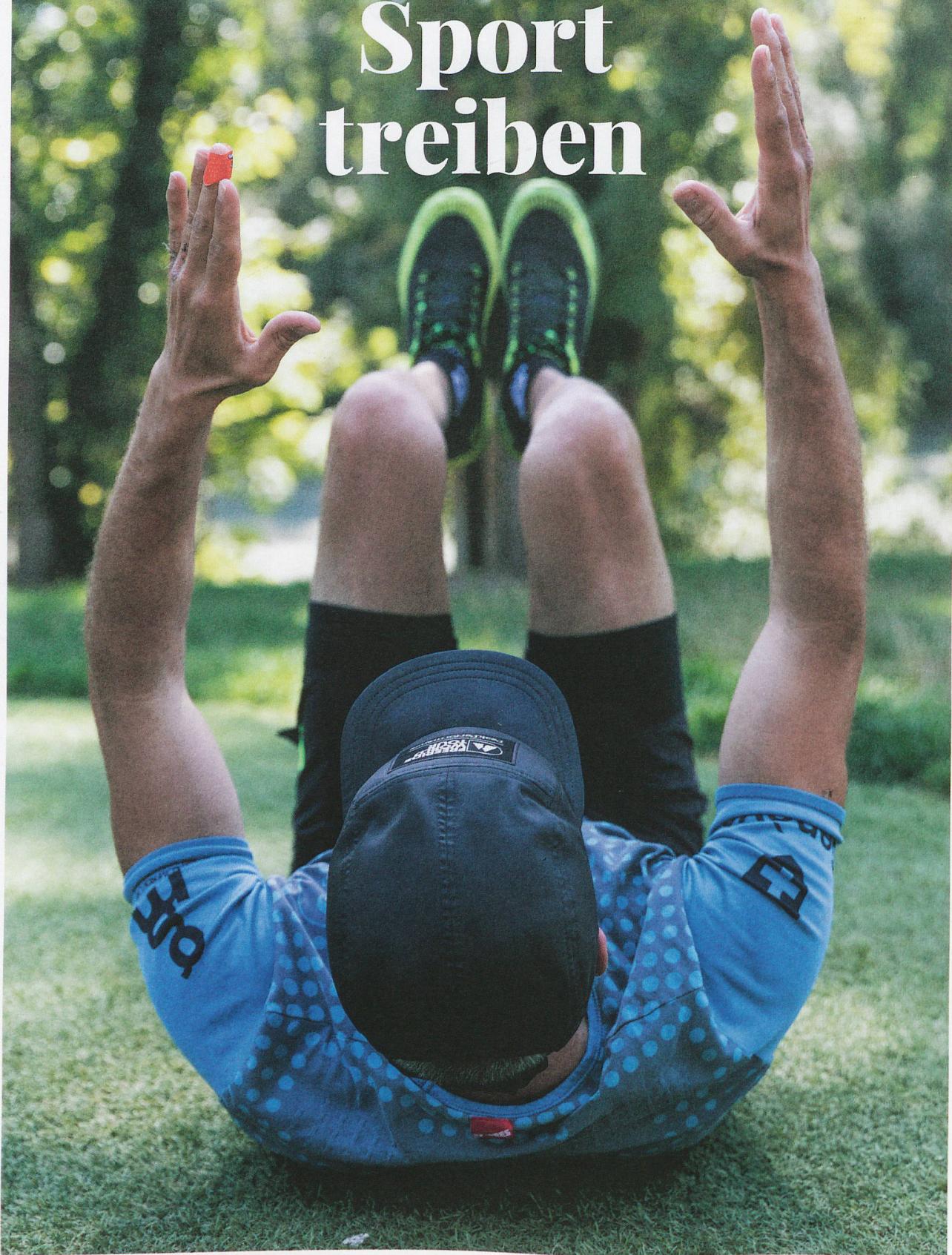
### Terms of use

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](#)

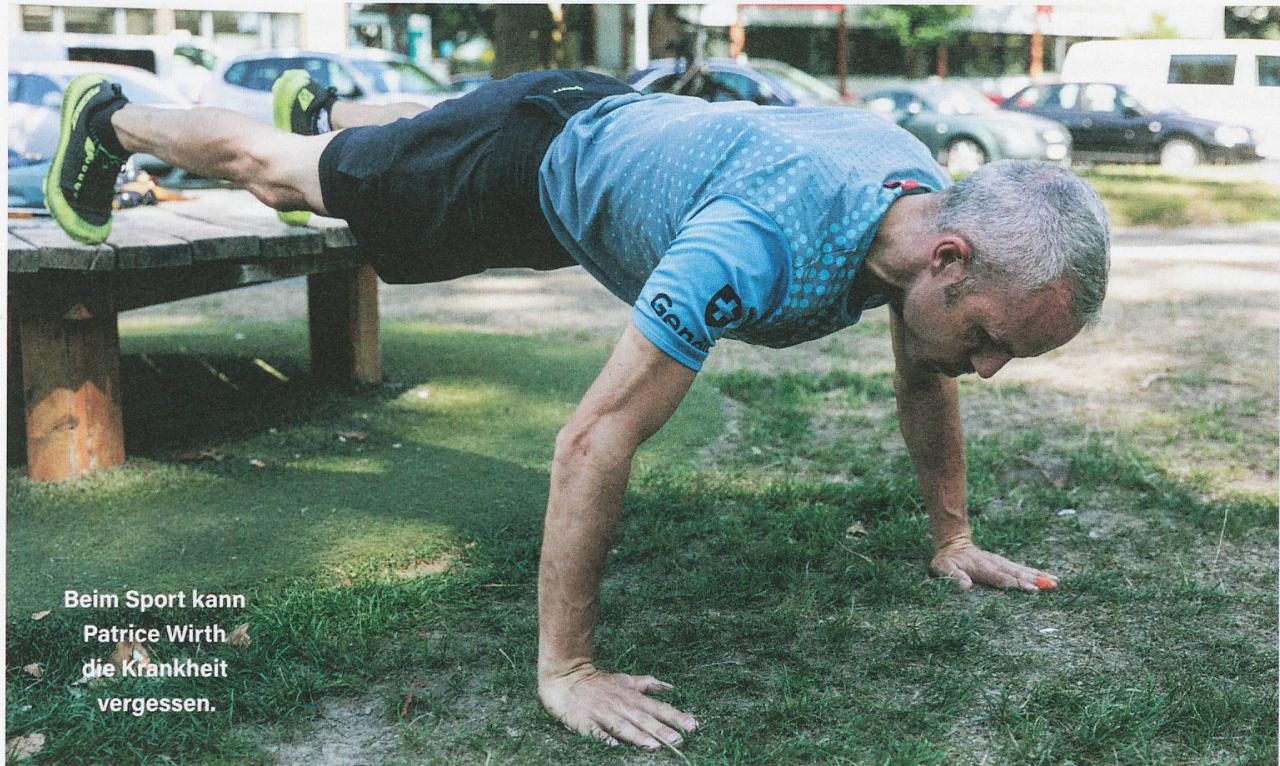
**Download PDF:** 04.02.2026

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

# Jeden Tag Sport treiben



Patrice Wirth war Ski- und Snowboardlehrer und River-Rafting-Guide, als er die Diagnose Parkinson erhielt. Heute trainiert er intensiver als zuvor. So kann er die Symptome kontrollieren.



Text: Thomas Schenk  
Fotos: Gabi Vogt

## Über ...

**Patrice Wirth, 40**  
ist Skirennen gefahren und hat Menschen im Schlauchboot durch das Wildwasser geführt. Er lebt in Genf und ist Vater von drei Kindern, die er an drei Tagen die Woche betreut.

Es war die Physiotherapieverordnung, die ihn stutzig machte. Als Grund für die Behandlung war «Parkinsonerkrankung» aufgeführt. Dabei hatte der Neurologe bei der Erläuterung der Resultate des Gehirnscans doch nur von Parkinson-ähnlichen Symptomen gesprochen. Erst nach zweimaligem Nachfragen erhielt Patrice Wirth, damals 37-Jährig, die Bestätigung, dass er an Parkinson erkrankt war. «Vielleicht wollte mich der Arzt einfach schonen», sagt er heute. Drei Jahre sind seither vergangen. Damals verdiente er sich sein Leben als Skilehrer und River-Rafting-Guide. Jetzt lebt er von der Invalidenversicherung.

### Eine Zäsur

Ab 2015 stellte er Veränderungen fest. «Ich habe Dinge gerochen, die es nicht gab», beschreibt er die ersten Symptome. Später verkrampte sich sein Knöchel und er hatte Mühe, den Fuß abzurollen.

Darauf folgten Verspannungen an den Waden und den Beinen. Als die Steifheit auch im linken Arm zunahm, liess er sich von einem Spezialisten untersuchen.

Im Dezember 2019, ein paar Monate nach der Diagnose, war er für die Wintersaison nach Täsch bei Zermatt gezogen. Er traute es sich zu, als Skilehrer zu arbeiten. Doch die Medikamente waren noch nicht richtig eingestellt, und weil er die Levodopa-Dosis erhöhte, wurde er gereizter und schlief schlecht. Vier Tage vor der Anreise eines VIP-Kunden, der ihn bereits im Sommer für eine Woche gebucht hatte, musste er absagen. «Das war brutal. Ich hatte alles vorbereitet und musste einsehen, dass es nicht mehr geht. Es war die schlimmste Zeit überhaupt», erinnert er sich. Etwas später wollte er für einen Genfer Skiclub eine Tagestour leiten, doch auch das musste er aufgeben. «Der Druck, alles zu organisieren, schon nur

mein Picknick am Vorabend vorzubereiten, war zu gross.»

Auch wenn er seinen Beruf aufgeben musste: Patrice Wirth will noch immer andere Menschen für Sport begeistern. «Ich möchte Jungbetroffene zusammenbringen, die sich gerne bewegen.» Er möchte sich durch Sport erholen. Sein Projekt heisst «Walk 4 Parkinson», und er möchte damit andere motivieren, Sport zu treiben und sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. «Ständig zu Hause zu bleiben, ist nicht gut. Es ist wichtig, draussen zu sein und Blockaden zu überwinden. So lässt sich die Beweglichkeit erhalten und man fühlt sich gut in seinem Körper.»

Ein erster Event hat er im Juli absolviert: den Berglauf von Caux nach Roche de Nay oberhalb Montreux. Ein zusätzliches Ziel solcher Projekte ist es, Geld für die Ausrüstung zu sammeln. Mit dem Berglauf konnte er unter anderem seine Laufschuhe finanzieren.



Beim Crossfit-Training im nahegelegenen Park.



### Grenzen respektieren

Sich einer anderen Selbsthilfegruppe anzuschliessen, ist für ihn kein Thema. «In gemütlicher Runde Erfahrungen auszutauschen, ist interessant. Aber ich muss mich unbedingt bewegen, damit es mir wohl ist.» Bereits im Alter von sieben Jahren begann er zu rennen. Und eiferte dabei seinem Vater nach. Mit ihm und seiner älteren Schwester unternahm er auch Velo- und Bergtouren.

Später kam die Begeisterung fürs Skifahren hinzu. Diese reichte so weit, dass er Rennen fuhr. Seine Lieblingsdisziplin war Super-G, wo er einmal an einer Weltmeisterschaft teilnahm.

Nun fährt er mit seinen Kindern Ski – letztes Jahr war er mit ihnen im Skilauftag. Mit eigenen Mitteln hätte er dies nicht bezahlen können, seine finanziellen Möglichkeiten sind beschränkt. «Die Kosten hatte eine Stiftung übernommen, dafür bin ich sehr dankbar.»

# 3

### Fragen

#### Wo finden Sie in Ihrem Alltag unbeschwerliche Momente?

Beim Sport, wenn ich mit meinen Kindern zusammen bin, mit meiner Partnerin oder mit nahen Freunden.

#### Was gibt Ihnen Kraft?

Wenn ich in der Natur bin, mich draussen bewege. Wenn ich mich gut erholen und an einem ruhigen Ort schlafen kann. Und auch, wenn ich Musik höre.

#### Was ist durch die Erkrankung wichtiger geworden?

Meine Gesundheit. Die Zeit, die ich heute mit meinen Kindern verbringen kann, denn ich weiss nicht, wie es morgen sein wird oder in zehn Jahren. Zudem ist es mir wichtig, mit Walk 4 Parkinson ein Ziel zu haben, für das ich mich engagieren kann.

Er kümmert sich an drei Tagen die Woche um seine Kinder, manchmal auch einen Tag mehr. Doch er muss seine Grenzen respektieren. «Die Zeit mit ihnen ist sehr intensiv für mich, ich werde rasch müde.» Wie gelang es ihm, die Erkrankung den Kindern zu erklären? «Die älteste Tochter ist 15-jährig, bei ihr war es einfacher. Ich konnte ihr auch einmal einen Link zu einem kurzen Youtube-Film über Parkinson schicken.» Schwieriger war es bei den Jüngeren, die zum Zeitpunkt der Diagnose erst drei- und vierjährig waren. «Ich erzähle ihnen, dass ich Probleme mit dem Bein und dem Arm habe und dass ich manchmal müde bin und mich ausruhen muss.» Über emotionale und kognitive Veränderungen spricht er nicht mit ihnen.

#### Die nötige Unterstützung

Eine positive Veränderung hat Patrice Wirths Erkrankung bewirkt: Er ist wieder mit seiner Partnerin zusammen. «Sie hatte mich nach der Diagnose sehr unterstützt. Das war ein Glück für mich. Wobei sie mir nicht nur emotional beisteht, sondern auch bei praktischen Dingen.» So geht sie für ihn einkaufen oder kocht für ihn, wenn er dazu nicht in der Lage ist. An manchen Tagen schafft er es nicht, die Wohnung zu verlassen und unter die Leute zu gehen. Heute treibt Patrice Wirth konsequen-

## «Ohne Sport nehmen die Symptome zu.»

ter Sport als früher, als er Skilehrer und Rafting-Guide war. «Und ich bin auch fitter als damals», sagt er. Er fährt Velo, macht intensive Crossfit-Trainings im Park in der Nähe oder zu Hause, geht zweimal die Woche schwimmen und marschiert einmal zügig auf den Salève hoch, den Genfer Hausberg. Und er geht wöchentlich in die Physiotherapie. «Ich versuche jeden Tag, Sport zu machen.» Tut er es nicht, nehmen die Symptome zu, trotz Levodopa, das er einnimmt. Die Muskeln verkrampfen sich, er hat wenig Antrieb und ist gereizter.

Vor dem Interview für diesen Artikel absolvierte er ein intensives Training von PD Warrior (PD steht für Parkinsonkrankheit). Die App mit dem etwas martialischen Namen wurde von auf Parkinson spezialisierten Physiotherapeuten entwickelt und erlaubt es, ein individuelles Programm zusammenzustellen. So bleibt er während des ganzen Gesprächs aufmerksam und konzentriert. «Sport ist für mich so wichtig wie Schlaf und Ernährung», sagt er.

## «Walk 4 Parkinson»

Patrice Wirth ist daran, eine Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene aufzubauen, die sich einmal pro Monat für eine Outdoor-Aktivität treffen, zum Beispiel Crossfit, ein Berglauf, Velofahren oder Rafting. Das Projekt «Walk 4 Parkinson» richtet sich an Jungbetroffene in der Romandie und an solche aus der ganzen Schweiz, die bereit sind, für die Anlässe in die Westschweiz zu reisen.

Kontakt Patrice Wirth:  
[patrice.parkinsports@gmail.com](mailto:patrice.parkinsports@gmail.com)



Sport, Ernährung und Schlaf sind für Patrice Wirth gleich wichtig.