

Zeitschrift: Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz
Herausgeber: Parkinson Schweiz
Band: - (2022)
Heft: 2: Mit Kindern über Parkinson sprechen

Rubrik: Kultur

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](#)

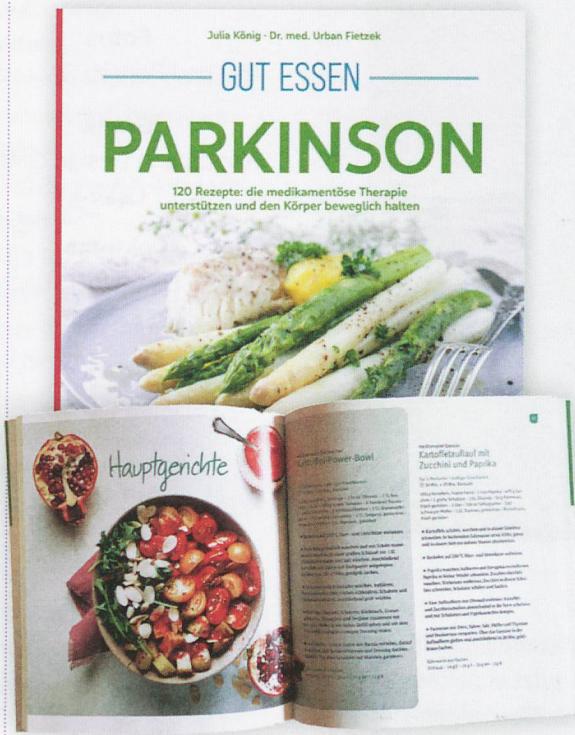
Download PDF: 04.02.2026

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

Buch
Tipp

Gut essen

120 Rezepte, die medikamentöse Therapien unterstützen und den Körper beweglich halten



Ein Gemeinschaftswerk von Julia König, Gesundheits- und Krankenpflegerin, und Dr. med. Urban Fietzek, Facharzt für Neurologie. Aus ärztlicher Perspektive wird über Parkinson und gutes Essen aufgeklärt. Im ausführlichen Rezeptteil wird der bewusste Umgang mit Lebensmitteln im Zusammenhang mit der Parkinsonerkrankung vermittelt. Ein Fokus liegt auf der Wechselwirkung zwischen L-Dopa und Eiweiss, das dem Körper über das Essen zugeführt wird. Das Buch zeigt, wie sich das Nahrungseiweiss gleichmäßig über den Tag verteilen und so die Wirkung des Medikaments erhalten lässt. Die Gerichte sind einfach gehalten, gesund und schmecken wunderbar. Gut genährt, können sich Betroffene auf diesem Weg ein Stück Lebensqualität zurückerobern.

→ «Gut essen» von Julia König, Dr. med. Urban Fietzek, 2022, Trias, 142 Seiten, Preis: CHF 28.90 parkinson.ch/shop



Neu Chor in Bern «ParkinSong»

Die Freude am Singen steht im Vordergrund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir wärmen Körper und Stimme auf, öffnen und nehmen Atemräume wahr, aktivieren den ganzen «Sprechapparat» und singen danach Lieder und Songs ein- oder mehrstimmig. Das Repertoire wird den Teilnehmenden angepasst, Liederwünsche sind willkommen.

Zielgruppe Parkinsonbetroffene mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Daten Jeden Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser Schulferien) Eintritt jederzeit möglich

Ort Vokal-Lokal, Zwyssigstrasse 45, 3007 Bern

Leitung Xenia Zampieri und Sibylle Pousaz

Kosten Mitglieder: CHF 20.– pro Person und Probe, Nichtmitglieder: CHF 23.– pro Person und Probe. Diese Preise beziehen sich auf eine Gruppengrösse von 10 Teilnehmenden, danach Kosten auf Anfrage. Eintritt jederzeit möglich. → Anmeldung: Xenia Zampieri 079 584 93 56, xenia.zampieri@vokal-lokal.ch

Neuer Newsletter

Jetzt
abonnieren:
[parkinson.ch/
newsletter](http://parkinson.ch/newsletter)

Erfahren Sie mehr zu aktuellen Themen rund um Parkinson, Angeboten und Veranstaltungen.