Engagement

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2013)**

Heft 112: **Therapieerfolg ist auch Kopfsache = Le succès thérapeutique est aussi un état d'esprit = Il successo terapeutico è anche una questione di testa!**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mit Bedacht geübt, hoch über dem Zürichsee

Vom 11. bis 13. Oktober fand im Tagungszentrum Boldern in Männedorf, hoch über dem Zürichsee, erneut ein Qigong-Seminar für Parkinsonbetroffene statt. Von den sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren vier «Wiederholungstäter», zwei Teilnehmer waren das erste Mal dabei. Brigitte Bossard erzählt.

Seit mehreren Jahren bietet Parkinson Schweiz Qigong-Seminare unter der Leitung von Elvira Pfeiffer, Qigong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, an. Vergangenes Jahr fand das Seminar erstmals im Tagungszentrum Boldern im zürcherischen Männedorf statt – und wir erlebten damals im wahrsten Sinne des Wortes eine «Feuertaufe», denn just während unseres Aufenthaltes geriet des Nachts ein Ölofen in einem Seminarraum in Brand und wir mussten um kurz nach vier Uhr das Haus fluchtartig verlassen.

Ungeachtet dieses Schreckens kamen vier der letztjährigen Teilnehmer sowie zwei «Neuzugänge» dieses Jahr wieder zum Qigong-Wochenende ins Tagungszentrum – und wir erkannten das zwischenzeitlich reparierte Haus kaum wieder. Auch eine Taufe, gleich welcher Art, gab es dieses Jahr nicht und so konnten wir uns unter der kundigen Anleitung von Elvira Pfeiffer voll und ganz auf die mehr als 3000 Jahre alte chinesische Kunst des Qigong konzentrieren. Gerüstet mit den Dingen, die es für das Seminar braucht, also Tüchern oder Decken, eventuell kleinen Kissen, einem bequemen Trainingsanzug sowie wärmeren Kleidern und guten Schuhen für das Üben im wundervoll gelegenen Garten, machten wir uns ans Werk. Wir absolvierten die Übungen mit Bedacht und bewegten uns im Spannungsfeld von Ruhe (Yin) und Bewegung (Yang).

Qigong-Übungen mit schöner Aussicht.

Dazu muss man wissen, dass das Bewegungs-Qigong aus 18 Bewegungen besteht, die stehend, sitzend oder liegend ausgeführt werden, während das stille Qigong vorwiegend aus meditativen Übungen aufgebaut ist. Beim Üben ist man ruhig und achtsam, mehr nach innen als nach aussen gerichtet. Für Aussenstehende sieht es so aus, als würden wir uns – oberflächlich betrachtet – ein bisschen bewegen. Doch das Ganze geht viel tiefer, ich selbst habe dieses Mal eine Veränderung gespürt. Bis anhin habe ich die 18 Übungen des Bewegungs-Qigong gemacht, aber kein stilles Qigong. Ich denke, das wird sich ändern.

Ich kann es mit Worten nur schwer beschreiben, vielleicht so: Ich nehme eine tiefe Ruhe und Entspannung sowie Zufriedenheit und inneres Gleichgewicht mit aus diesem Kurs. Boldern ist ein schöner Ort, das Personal ist freundlich, das Essen fein und der Garten, hoch überm Zürichsee, einfach eine Wucht – vor allem bei Sonne! ■

ANZEIGE

Das Bastelbuch ohne Stress!

Basteln macht Spass – sofern man eine wirklich gute Anleitung und das nötige Material zur Hand hat. Das «Bastelbuch ohne Stress!» von Heidi Grolimund bietet beides: Es umfasst mit Fotos illustrierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und das gesamte Rohmaterial für zahlreiche pfiffige Bastelarbeiten.

Heidi Grolimund hat Parkinson – und viele Ideen für kreatives Basteln. Nur eines störte sie an ihrem schönen Hobby schon immer: die oft mühsamen Vorbereitungen. Denn bevor der Bastelspass beginnen kann, muss das dazu nötige Material besorgt werden. Das bedeutet zeitraubende Einkaufstouren durch allerlei Läden – denn nur selten bekommt man alles, was für ein Bastelprojekt nötig ist, in einem einzigen Geschäft. Hinzu kommt, dass Bastelzubehör oft nur in Grosspackungen angeboten wird. Daher muss sie nicht selten 100 Glasperlen kaufen – obwohl sie nur sechs benötigt.
So reifte in ihr die Idee, das «Bastelbuch ohne Stress!» zu produzieren. Dieses ermöglicht es jedem, kreative Dinge wie ein Notizbuch, Faltschachteln oder Teelichter herzustellen – und zwar ganz ohne Einkäufe oder andere Vorbereitungen.
Das Konzept: In dem in liebevoller Handarbeit hergestellten Bastelbuch finden sich übersichtliche, mit Fotos illustrierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für ganz unterschiedliche Bastelideen. Zudem enthält es Plastikbeutel, in denen alle für die im Buch vorgestellten Bastelideen benötigten Dinge fixfertig vorsortiert abgepackt sind. So sind nur einige in jedem Haushalt zu findende Dinge wie Klebeband, Leimstift, Schere oder Lineal nötig – und der Bastelspass kann beginnen!

**Das «Bastelbuch ohne Stress!» ist für CHF 29.50 (inkl. Versand) erhältlich bei:
Heidi Grolimund,
Solothurnstrasse 106
2540 Grenchen
E-Mail: h.b.groli@bluewin.ch
Tel. 032 652 67 09**

Gut besuchte Vorträge beim 3. Welt-Parkinson-Kongress in Montréal: Mehr als 3300 Besucher aus knapp 70 Nationen bedeuten einen neuen Rekord.

Parkinson-Koryphäre Bastiaan Bloem und die Delegierten der Vereinigung.

3. Welt-Parkinson-Kongress

Am 3. Welt-Parkinson-Kongress, der vom 1. bis 4. Oktober 2013 in Montréal stattfand, gab es mit mehr als 3300 Besuchern aus fast 70 Nationen einen neuen Besucherrekord. Für die Vereinigung waren die Vorstandsmitglieder Doris Wieland und Susanne Brühlmann sowie Pflegefachfrau Elisabeth Ostler als Delegierte vor Ort.

Anfang Oktober trafen sich die mit der Parkinsonkrankheit befassten Spezialisten, Vertreter nationaler Parkinsonvereinigungen, aber auch Betroffene und Angehörige in Montréal, um ihr Wissen auszutauschen. Auch Parkinson Schweiz war mit einer kleinen Delegation vertreten. Diese erhielt, wie die anderen rund 3300 Besucher, viele aktuelle Informationen über den Stand der Forschung, die neuesten Therapien und die künftig zu erwartenden Entwicklungen – was das Programm sehr vielschichtig machte. So befasste sich etwa ein Tag mit der multidisziplinären Zusammenarbeit. Nach einem Referat des renommierten Parkinsonspezialisten Bastiaan Bloem, der die Komplexität und Individualität der Lebenssituationen Parkinsonbetroffener eindrücklich darlegte, wurden die Modelle multidisziplinärer Parkinsonteams, z. B. aus Israel, den USA, den Niederlanden und Kanada, vorgestellt. Dabei zeigte sich: Jedes Land hat seine Eigenheiten und die Modelle variieren entsprechend der lokalen Gegebenheiten. Dennoch hatten alle Referenten eine einheitliche, zentrale Aussage: Teamwork, also die enge Zusammenarbeit aller Disziplinen, ist für eine erfolgreiche Therapie das Wichtigste.

Sehr emotional war die Eröffnungsfeier mit Reden der weltweit anerkannten Parkinsonspezialisten A. Jon Stoessl (Vancouver) und Stanley Fahn (New York). Robert Kuhn, selbst Parkinsonpatient und Botschafter des diesjährigen Kongresses, betonte, die Welt würde kleiner, keiner sei alleine und die Dominatoren «Ich» und «Krankheit» müssten zu einer Verpflichtung zum «Wir» und «Wellness» werden. Ergreifend war auch die Rede eines Mannes, der seine an Parkinson erkrankte Ehefrau über Jahre begleitete und pflegte. Seine Botschaft: «Akzeptiere nicht, aber lerne, damit zu leben! Und das Wichtigste: Bringe das Lächeln zurück in ihr Gesicht!» Als Überraschungsgast sprach der an Parkinson erkrankte Tim Hague (49), der mit seinem Sohn das als TV Reality Show inszenierte, 23 000 Kilometer lange «Amazing Race Canada 2013» gewonnen hat.

Auch das Schlagwort «Empowerment», also Selbstbestimmung und Autonomie im Leben mit Parkinson, fiel immer wieder. Es gelte, mögliche Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen, sagte der US-Amerikaner Dave deBronkart, der an einem seltenen Tumor erkrankt war und im Internet andere Betroffene und über diese eine Therapie fand, die seine Ärzte nicht kannten, die ihm aber das Leben rettete: «Selbstbestimmte Patienten tragen dazu bei, das Gesundheitswesen zu verbessern. Der tägliche Fokus auf das Positive, der Optimismus und die Hoffnung machen das Leben lebenswert – auch mit Parkinson.»

Gleich mehrere Redner propagierten die Telemedizin. Einfache, günstige Technologien sollten genutzt werden, um Betroffene auf der ganzen Welt zu erreichen und bestmöglich zu versorgen. Zudem wurde die Wichtigkeit täglicher körperlicher Aktivität von vielen Referenten betont. Und in Workshops und Roundtables konnten praktische Erfahrungen gesammelt werden.

Eindrücklich war der Appell des britischen Neurowissenschaftlers Roger A. Barker: «Wenn für eine Stammzelltherapie Geld verlangt wird, ist etwas faul! Denn diese darf derzeit nur im Rahmen medizinisch-wissenschaftlicher Forschung angewendet werden – und die ist kostenlos.» Er glaubt, es werde noch ein Jahrzehnt dauern, ehe die Stammzelltherapie bei Parkinson als Therapie etabliert sein könnte.

Doch es wurden nicht nur Vorträge gehalten in Montréal. Auch die Praxis kam nicht zu kurz. So wurden im «Renewalroom» (engl.: Erneuerungsraum) unter anderem praktische Anwendungen von Tanz-, Bewegungs- und Singtherapien aufgezeigt – eine willkommene Auflockerung nach den oft sehr anspruchsvollen Vorträgen und eine Chance für gute Einblicke in die mannigfaltigen Möglichkeiten der Therapie. «Aufsteller» wie die Lachtherapie fanden regen Zulauf. Erfreut war unsere Delegation, dort Frau Cherry Ward-Vogt, Mitglied der Selbsthilfegruppe Jupp Dialog Zürich, als Volunteer anzutreffen. Ihre Hilfe wurde oft und gerne angenommen und mit ihrem ansteckenden Optimismus versprühte sie Freude und Energie. ■

Fotos: zVg

Kein «Herrenausflug» wie im Vorjahr: Bei den 7. Parkinsonferien nahmen dieses Jahr zur Freude aller auch Damen teil.

7. Parkinsonferien: Erholung am Bodensee

Vom 1. bis 7. September fanden zum siebten Mal die von Parkinson Schweiz und der Rehaklinik Zihlschlacht durchgeführten Parkinsonferien für leichter Betroffene in Landschlacht am Bodensee statt. Ein Bericht von Gabriela Oertig, welche die Ferien gemeinsam mit Parkinson Nurse Susanne Neuhäusler begleitete.

Die Seele baumeln lassen, die wundervolle Natur am Bodensee geniessen, Kraft und Energie tanken, einfach nur sein – eine Wohltat für Körper und Geist! Dieses Ziel wurde bei den siebten Parkinsonferien für leichter Betroffene aufs Beste erfüllt. Der Spätsommer präsentierte sich von seiner schönsten Seite und im Internationalen Blindenzentrum in Landschlacht wurden die zehn Feriengäste und das Betreuerteam wieder sehr herzlich empfangen und bestens betreut. Die feine Küche und das wunderschöne Ambiente des zum Haus gehörenden Parks liessen keine Wünsche offen.

Spannende Ausflüge rund um den See

Die Ausflüge gehören jeweils zu den Highlights der Parkinsonferien und so machte auch dieses Jahr wieder ein Bus voller Reiselustiger die Gegend rund um den Bodensee unsicher. Der erste Ausflug, der jeweils als Standortbestimmung bezüglich der Belastbarkeit gilt, führte uns traditionell in die nähere Umgebung. So erkundeten wir am ersten Tag den Seeburgpark in Kreuzlingen, der mit seiner tollen Uferlandschaft, den historischen Gebäuden, dem Tierpark und einem Kräutergarten für alle etwas bietet. Am Dienstag wagten wir dann den Weg nach Meersburg – zugunsten grösster Mobilität benutzten wir dazu die Autofähre von Konstanz nach Meersburg. Dort angekommen stellten wir fest: Das historische Städtchen ist traumhaft schön, man fühlt sich fast wie an der französischen Riviera oder in Italien. Auf der Schlossterrasse labten wir uns an Kaffee und Kuchen und genossen die herrliche Aussicht über ganz Meersburg. Am dritten Tag erkundeten wir die Thurgauer Landschaft per Pferdewagen – und erfuhren vom ortskundigen Kutscher so manche Insider-Informationen. Zurück von der Kutschenfahrt genossen wir einen Grillplausch mit atemberaubender Seesicht und anschliessend einen spannenden Vortrag von Daniel Kühler, selbst Parkinsonpatient, der uns alle mit seinen einzigartigen Vogelfotografien beeindruckte. Am Donnerstag entschieden wir uns aufgrund des heissen Wetters für einen Besuch von Schloss Arenenberg, das als schönstgelegenes Schloss am Bodensee gilt. Und am Freitag gab es als Abschlussausflug nochmals etwas ganz Besonderes: eine Schifffahrt mit der Solarfähre entlang des deutschen und des schweizerischen Ufers, inklusive Hafenbesichtigung in Konstanz. Die Solarfähre bietet Platz für maximal zwölf Fahrgäste – war mit unserer Gruppe also ausgebucht. So genossen wir die Fahrt auf dem kleinen Schiff, auf dem man dem Wasser wunderbar nahe ist, ganz für uns alleine – ein tolles Erlebnis!

Auf fast allen Ausflügen begleiteten uns übrigens ehrenamtliche Helferinnen vom Freiwilligendienst der Rehaklinik Zihlschlacht. Ohne sie könnten wir die Ausflüge aus Sicherheitsgründen nicht durchführen, weshalb wir ihnen an dieser Stelle ein spezielles Dankeschön widmen!

Wie jedes Jahr hatten wir auch wieder Besuch aus der Klinik: Beim Frühstücksbuffet am Mittwochmorgen waren Dr. Kerstin Baldauf, Mitglied der Klinikdirektion, und Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin und Vorstandsmitglied bei Parkinson Schweiz, anwesend, um sich mit den Feriengästen auszutauschen.

Kreativarbeit als Kontrapunkte

Natürlich braucht es in den Ferien nicht nur Ausflüge, sondern vor allem auch Ruhe und Erholung. Diese genossen wir bei den morgendlichen Qigong-Übungen und im Kreativatelier. Angeregt vom schönen Ambiente bewiesen die Feriengäste grosse Kreativität und fertigten tolle Werke an, sei es beim Specksteinschleifen, beim Aquarell- und Seidenmalen oder beim Herstellen von «Gartensteckern». Am Abend wurde zudem viel gespielt und natürlich auch geredet.

Besonders gefreut hat es uns als Betreuungsteam, dass wir auch «alte» Feriengäste wieder trafen und eine Woche gemeinsam erleben und gestalten durften. Wichtig ist dabei die Homogenität der Gruppe, auf die wir Rücksicht nehmen und nach der wir die Ausflüge planen. Für das Leitungsduo ist dies manchmal eine Herausforderung, aber wir machen es immer gerne. Denn wir erfuhren auch dieses Jahr wieder, wie sehr die Ferien von den Feriengästen und von deren Angehörigen geschätzt werden. Daher wird es auch 2014 wieder Parkinsonferien geben – dann zum achten Mal! ■