

# Ratgeber

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1998)**

Heft 49

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

# Im karitativen Stiftungsdschungel: Zwischen Ausgrenzung und Nächstenliebe

**Die Schweizerische Parkinsonvereinigung hat die Adressen verschiedener schweizerischer Stiftungsverzeichnisse kritisch geprüft. Menschen, die durch eine körperliche Behinderung in eine finanzielle Notlage geraten, haben die Möglichkeit bei Stiftungen ein Gesuch für eine finanzielle Unterstützung zu stellen. Wir veröffentlichen hier einige Adressen, die für vermögensschwache Parkinsonbetroffene hilfreich sein können, um aus der Härtesituation herauszufinden.**

Wer einen Blick in die verschiedenen schweizerischen Stiftungs- und Fondsverzeichnisse wirft, dem offenbaren sich ungeahnte Erkenntnisse karitativer Nächstenliebe. Die Ausschüttung von Solidarität und Gelder erfolgt nicht nach dem paritätischen Modell «wer bedürftig ist, wird unterstützt», sondern die Stiftungen verteilen ihre Mittel nach einer gestrengen Ordnung: Heimat- und Wohnort, Bürgerrecht, Alter und Art des Gebrechens sind meistens ausschlaggebend bei der Berücksichtigung eines Gesuchs. Soweit so gut. Trotzdem hinterlässt das Durchlesen der Stiftungsverzeichnisse beim Bittsteller einen schalen Beigeschmack, denn: Gewisse Stiftungen betreiben eine geradezu beängstigende Auswahlpolitik.

## Getauft und arbeitsam

Ein Fallbeispiel: Eine Stiftung ist nur «blinden Schweizerbürgern, welche im ersten Lebensjahr christlich getauft wurden», offen. Die finanziellen Beiträge einer anderen Stiftung sind allen Mittellosen vorenthalten, die nicht «ehrbare und fähig, vorzugsweise evangelische Söhne und Töchter schweizerischer Nationalität» sind. Weiter heisst es: «Als Anwärter für Stiftungsbeiträge kommen nur gut beleumundete, arbeitsame und intelligente Personen» in Frage. Wehe den Untüchtigen, Gestrauchelten und Wegrationalisierten, die sich am Stiftungsmanna zu Unrecht satt essen könnten. Im Sinn einer

moralischen Aufrüstung heisst es anderswo: «Zweck der Stiftung ist die sittliche Ertüchtigung der heranwachsenden Jugend beiderlei Geschlechts».

Das «Parkinson»-Magazin liess sich ob solch viktorianischer Disziplin nicht entmutigen und hat den Stiftungsdschungel durchforstet.

Wir veröffentlichen hier ohne Anspruch auf Vollständigkeit einige nützliche Adressen.

## Nützliche Adressen:

H. und A. Badertscher-Fürsorgestiftung  
Belvédère 3  
5400 Baden

Alfred und Getrud Bernays-Richard-Stiftung  
c/o Dr. Ch. Liatowitsch  
Elisabethenstrasse 28  
Postfach 425  
4010 Basel

Stiftung für ganzheitliche Betreuung  
Dorfstrasse 44 A  
Postfach 717  
8630 Rüti

Helfer und Schlüter-Stiftung  
c/o Notar Hans Iseli  
Bahnhofplatz 3  
3011 Bern

Stiftung Julia  
Oberdorfstrasse 8/3  
8001 Zürich

Stiftung Peter Ledermann  
Löwenberg 11  
3280 Murten

## Ausschliesslich Rechtshilfe:

1. Stiftung Rechtshilfe für Behinderte  
c/o Arbeitsgemeinschaft  
zur Eingliederung Behinderter SAEB  
Bürglistrasse 11  
8002 Zürich

2. Stiftung Rechtshilfe GBI  
Strassburgstrasse 11  
Postfach  
8021 Zürich

Tilber-Stiftung  
c/o Rosmarie Spring  
Nordstrasse 372  
8037 Zürich

Kurt Fontheim-Stiftung  
c/o Dr. Hans Straub  
Hänibühl 8  
Postfach 457  
6300 Zug



PFUSCHI - CARTOON

Cartoon: Pfuschi © by PRO INFIRMIS

Fürsorgestiftung  
des Heimverbandes Schweiz  
Seegartenstrasse 2  
Postfach  
8034 Zürich

Fonds der Lions-Clubs  
des Multi-Districts 102  
Cesare Celpi  
Präsident  
Via del Tiglio 11  
6512 Giubiasco

Stiftung Mano  
c/o Dr. A. Coradi  
Löwenstrasse 42  
8001 Zürich

Arthur Nordmann-  
Stiftung  
Dr. S. Pugatsch  
Beethovenstrasse 11  
Postfach  
8027 Zürich

Stiftung Weihnachtsaktion  
des Schweizerischen Beobachters  
Förrlibuckstrasse 10  
Postfach  
8021 Zürich

Walter und Louise  
M. Davidson-Stiftung  
c/o Louise-Marie Davidson-Weber  
Freudenbergstrasse 11  
8044 Zürich

Fondazione Erika Fissmer  
c/o Fiduciaria Regazzi S.A.  
Via Vela 8  
6600 Locarno

Ingeborg und Walter  
Schellenberg-Stiftung  
Franco Spreiter  
Via G. Segantini 12  
7500 St. Moritz

Solidaritätsfonds SGG  
Hirschmattstrasse 54  
6003 Luzern

Hedwig-Keller-Stiftung  
Stadlerstrasse 7  
8404 Winterthur

Geschwister Albert  
und Ida Beer-Stiftung  
c/o Dr. W. Spiess  
Rechtsanwalt  
Theaterstrasse 2  
8022 Zürich (Bedingung:  
Wohnsitz im Kt. ZH)

Stiftung für Betagtenhilfe  
Rüdigerstrasse 17  
8045 Zürich

Buchmann-Kollbrunner-Stiftung  
Sträulistrasse 8  
8004 Winterthur

Fäsy-Hurter-Fonds  
Departementssekretär des Sozial-  
departementes  
Amtshaus Helvetiaplatz  
Postfach  
8026 Zürich (Bedingung:  
Wohnsitz in der Stadt Zürich)

Dr. Arnold U. Huggenberger-Stiftung  
c/o KPMG Fides  
z. H. Frau U. Iten Copt  
Postfach 766  
8026 Zürich

## Hilf dir selbst gegen Beinkrämpfe: Ein Ratgeber von Patienten für Patienten

**In dieser Rubrik veröffentlichen  
wir in loser Folge Ratschläge  
von LeserInnen für andere Par-  
kinsonbetroffene.**

Was können Sie machen, wenn Sie einen Beinkrampf bekommen oder wenn das Bein zu «zappeln» beginnt? Streichen Sie mit der flachen Hand von der Gürtellinie her seitlich über Hüfte und Bein, rund um den Fuss und auf der Innenseite des Beines hinauf bis zur Gürtellinie. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.

Eine andere Möglichkeit: Dehnen Sie das Bein, indem Sie sich mit dem Kopf gegen eine Wand stemmen. Das Genick sollte dabei nicht geknickt sein, stellen Sie die Füsse parallel. Eine andere Variante ist folgende: Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest, stellen Sie ein Bein gestreckt

nach hinten aus, das andere Bein steht gebeugt nach vorne. Nun dehnt man das gestreckte Bein langsam immer etwas stärker (40 Sekunden, nicht wippen).

### Beinkrampf im Bett

Man packt ein Stück Kernseife in ein dünnes Stoffsäcklein oder in ein Taschentuch ein und legt es auf Wadenhöhe ins Bett.

### Zur Beruhigung

Wenn man aufgeregt ist, kann man zum Beruhigen mit dem Daumen der einen Hand auf die Innenfläche der anderen Hand drücken. Damit erreicht man rasch eine vertiefte und ruhige Atmung. An der Handwurzel wird besonders die Bauchatmung aktiviert, in der Mitte der Hand die Brustatmung und an den Fingerspitzen die Lungenspitzenatmung.

### Besseres Treppensteigen

Das Treppensteigen wird wesentlich erleichtert, wenn man mit den Armen kräftig mitschwingt.

## Parkinson: Am Steuer

Was sind die Risiken des Autofahrens, wenn man an Parkinson leidet? Ist es ratsam, früh auf das Lenken des Wagens zu verzichten? Sollen womöglich Hilfsmittel eingesetzt werden, welche das Lenken erleichtern? Die Wissenschaft hat zu solchen Fragen keine allgemeingültigen Antworten parat. Amerikanische Ärzte haben mit 28 Patienten eine Untersuchung durchgeführt, dessen Ziel es war, die Reaktionszeit der Parkinsonkranken zu messen: Die Lenker wurden auf einer Teststrecke mit plötzlich auftretenden Hindernissen konfrontiert. Es handelte sich um Patienten, die optimal auf die medikamentöse Therapie ansprachen und auch keine Schwierigkeiten mit Nebenwirkungen hatten. Die Ergebnisse waren ziemlich ernüchternd: Sowohl in der körperlichen Ausdauer wie auch punkto Reaktionsvermögen waren markante Beeinträchtigungen zu verzeichnen. Die langsameren Reaktionszeiten hatten zur Folge, dass im Schnitt die Bremsstrecken um ein Drittel länger waren als üblich.

Quelle: Unione Parkinsoniani,  
Notiziario Quadrimestrale maggio 1997

Heidi Meili, Zürich