

# "Die Komfortzone verlassen"

Autor(en): **Robmann, Eva**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 137: **Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034828>

## **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.

# «Die Komfortzone verlassen»



Silvia Lerch, Jungbetroffene und Selbsthilfegruppenleiterin, war fünf Tage mit Schlittenhunden in Lappland unterwegs.

Foto: Jaakko Posti

Mit 42 Jahren erhielt Silvia Lerch die Diagnose Parkinson. Das war im Jahr 2015. Doch die Sportbegeisterte liess sich davon nicht entmutigen. Als eine News des Schweizer Fernsehens auf ihrem Handy erschien, man suche Teilnehmende für eine Lapplandreise, meldete sie sich. In der Bewerbung schrieb sie auch von ihrer Krankheit. Fünf der 280 Interessierten durften mit, Silvia Lerch gehörte dazu. Der Projektleiter sprach mit ihrem Arzt, um sich vorzubereiten. Denn fünf Tage in Schnee und Eis, schlafen im Zelt, tagsüber fünf bis sieben Stunden auf den Kufen des von Huskys gezogenen Schlittens stehen: Das ist für eine Parkinsonbetroffene eine Herausforderung.

«Für dieses Abenteuer musste ich die Komfortzone verlassen», sagt Silvia Lerch. Sie trinkt ihren Kaffee im Hotel Central Plaza in Zürich, geniesst den Sonnenschein an diesem Januartag und erinnert sich an ihr Lappland-Abenteuer Anfang Dezember. Vor der Reise hatte sie Angst, in der Kälte zu blockieren. Doch in Lappland wurde dem ganzen Team für die Tour geeignete Kleidung zur Verfügung gestellt und Silvia Lerch hatte nur wenige Symptome. «Ich bin körperlich schon an Grenzen gekommen und habe auch kurz mal ans Aufgeben gedacht.» Der Dok-Film zeigt langes Stehen auf den Kufen, ein geschwollenes schmerzendes Knie wegen einer Fehlbelastung beim steten Bremsen, einen gekippten Hundeschlitten und sehr kurze Tage und lange Nächte.



Silvia Lerch wird vom Hundeschlittenführer Juho instruiert. Fotos: Jaakko Posti

«Wir fahren jeweils auch einige Stunden im Dunkeln – mit der Stirnlampe», erzählt sie. Auf den langen, geraden Strecken konnte man viel in Ruhe nachdenken. Das hat ihr gut gefallen. «Die Zeitlosigkeit, die endlose Natur, das Hecheln der Schlittenhunde, gute Gedanken, obwohl es ein Krampf war.» Sie schwelgt in Erinnerungen. Der Abschied von den Huskys sei ihr schwergefallen.

Das Fernsehprojekt habe ihre Selbstsicherheit gestärkt, sagt sie. «Ich konnte zeigen, dass das Leben mit einer Parkinsondiagnose nicht vorbei ist, dass man vieles schafft.» Die Reaktionen von anderen Jungbetroffenen auf die Sendung seien durchwegs positiv. «Manche rafften sich nun auf, über ihre Krankheit zu reden, die sie lange verdrängt haben.»

Silvia Lerch, von Beruf Software-Testmanagerin, leitet eine von ihr gegründete Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene in Olten. Zurzeit kommen zehn Mitglieder aus der ganzen Deutschschweiz an die alle drei Monate stattfindenden Treffen. Alle sind noch berufstätig, viele Teilzeit. Auch Silvia Lerch hat ihre ursprüngliche Vollzeitstelle inzwischen auf 40 Prozent gekürzt. «Es ist wichtig, dass wir Jüngeren uns untereinander austauschen.» Themen in der Selbsthilfegruppe seien etwa die IV-Rente, Medikamente und alternative Therapieformen sowie die Tiefe Hirnstimulation.

Silvia Lerch nimmt täglich neun Tabletten, getaktet zu bestimmten Zeiten, und kommt morgens nur schwer in die Gänge. Trotz der Krankheit geniesst sie und ihr Partner das Leben. Sie möchte wieder eine Outdoor-Reise unternehmen wie in Lappland. In Australien und Neuseeland war sie schon, auch im Yukon in Kanada, zum Tauchen auf den Malediven und kürzlich auf Sardinien. Der Anreiseweg dorthin ist kürzer. Langes Fliegen fällt ihr zunehmend schwer.

Ihr Arzt hat ihr geraten, sich so oft wie möglich zu bewegen. Sie macht regelmässig Yoga und Nordic Walking. Und zweimal wöchentlich geht sie mit einem Hund des Tierheims laufen. Hauptsache draussen sein, in der Natur. Das ist ihr als Bewegungsmensch wichtig. Und falls sie dereinst nicht mehr berufstätig sein kann, ist ihr Traum, einen eigenen Hund zu haben. «Der braucht dann eine Aufgabe. Die Idee wäre, ihn zu einer Art Assistenzhund für Parkinsonbetroffene auszubilden.»

Dr. phil. Eva Robmann



An der Lappland-Tour mit Huskys haben ein Mann und vier Frauen aus der Schweiz teilgenommen.