

Seminare und Kurse

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 138: **Parkinson und Bewegungsarten = Quel sport en cas de Parkinson? = Parkinson e attività fisiche**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.

30 Jahre im Zeitraffer

Katharina Scharfenberger ist seit 30 Jahren bei Parkinson Schweiz tätig. Als technische Beauftragte hat sie die Entwicklung in der IT nah erlebt.



Katharina Scharfenberger arbeitet seit 30 Jahren für Parkinson Schweiz.
Foto: Archiv Parkinson Schweiz

Im Frühjahr 1990 begann ich stundenweise für Parkinson Schweiz zu arbeiten. Meine erste Tätigkeit war, Adressen aus der Kartei in die Datenbank (dBase) einzugeben. An der Geschäftsstelle – damals noch in einer 3-Zimmer-Wohnung im ers-

ten Stock eines ehemaligen Restaurants in Hinteregg – gab es nur den PC für die Datenbank und noch kein Internet. Wir vier Mitarbeiterinnen mussten die Informationen mühsam beschaffen, um alle Anfragen zur Zufriedenheit beantworten zu können. Heute, mit 16 Angestellten an drei Standorten, regelt ein Organigramm die Zuständigkeiten.

Aufgrund meines Flairs für Technik war und bin ich bis heute zuständig für die IT-Infrastruktur. Bald erhielten wir weitere PCs, die wir in einem kleinen Netzwerk mit RJ45-Kabeln zusammenführten. Ein erster Server wurde dafür angeschafft, der neben meinem Pult stand. Datensicherungen wurden anfänglich mit grossen Floppy Disks erstellt und die Namen der Mitglieder – 1990 waren es rund 1700 – wurden einmal jährlich mit einem Nadel- drucker auf Endlospapier ausgedruckt. Bis 2015 stand mir ein externer IT-Fachmann zur Seite.

Heute – die Mitgliederzahl hat sich auf 6700 erhöht – ist die ganze Infrastruktur in einem externen Rechenzentrum untergebracht. Nur noch Firewall, Switches und Modems sind in Egg zu finden.

Von Anfang an war ich ebenfalls zuständig für den Kundendienst. Ab 1996 kam die Organisation von Ferien für Betroffene hinzu, ab 1999 die Organisation von Anhängigenseminaren und ab 2007 gab es Parseminare. Heute organisiert René Gossweiler, Leiter Beratung und Bildung, die Seminare. Ich organisiere die von mir etablierten Bewegungskurse. 2008 fanden die ersten Kinästhetikkurse statt, 2009 das erste Qi-Gong-Seminar und seit 2010 gibt es Kletterkurse. Inzwischen haben wir ein umfangreiches Angebot an Kursen, das auf unserer Website einsehbar ist.

Katharina Scharfenberger

Tai Chi als Therapie – Keep Moving

Tai Chi verbessert bei Parkinson Gleichgewicht und Bewegungsumfang.

Die traditionelle Bewegungs- und Kampfkunst Tai Chi wurde im 17. Jahrhundert in China entwickelt. Auch im Westen setzen immer mehr Menschen auf die spannenden und fliessenden Bewegungen, um innerlich und äusserlich in Balance zu kommen.

Im Jahr 2012 erschien im Fachjournal *New England Journal of Medicine* eine grosse Studie zur Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei Parkinsonbetroffenen, mit positiven Ergebnissen hinsichtlich der Verbesserung von Gleichgewicht und Bewegungsumfang. Im selben Jahr kam in Berlin die Zusammenarbeit des erfahrenen Tai-Chi-Lehrers Mirko Lorenz mit der Parkinsonklinik Beelitz-Heilstätten zustande. Daraus ist das Trainingsprogramm *Keep Moving* entstanden.

Es umfasst Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen – stets anpassbar an die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen. Gefördert werden Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Die fließenden Bewegungen und die Konzentration auf sich

selbst helfen den Übenden auch innerlich, zur Ruhe zu kommen.

Mirko Lorenz beobachtete erfreuliche Entwicklungen: Teilnehmende, die wieder auf einem Bein stehen oder rückwärtsgehen konnten. Daraufhin begann er, ein Trainernetzwerk aufzubauen. Seit 2017 ist *Keep Moving* auch in der Schweiz vertreten. Das Programm findet Anwendung in Kliniken und in offenen Trainingsgruppen. Das gesamte Übungsprogramm ist auf DVD erhältlich. Den idealen Einstieg zum selbstständigen Üben bieten Schnupperkurse von Parkinson Schweiz oder individuelle Einführungs-Workshops

Eliane Schütz

Keep Moving: 5. September in Basel
office@taiji-therapie.ch, 079 722 82 22

Tai Chi: 31. Oktober in Winterthur;
21. November in Bern
info@parkinson.ch, 043 277 20 62

Zum Thema



DVD «Keep Moving»

Die 90-minütige DVD bietet Übungen der Tai-Chi-Therapie.
Mirko Lorenz, 2017

Erhältlich bei Parkinson Schweiz
www.parkinson.ch
043 277 20 77

CHF 23.–
(Nichtmitglieder
CHF 26.–)