

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2011)

**Heft:** 103: Interview : Prof. Hans-Peter Ludin zieht Bilanz = le prof. Hans-Peter Ludin tire le bilan = Intervista : il prof. Hans-Peter Ludin fa un bilancio

**Rubrik:** Selbsthilfegruppen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

## GEMEINSAM IN BEWEGUNG

# Neues aus den Selbsthilfegruppen

### JUPP Säntis: «Gipfeltreffen 2011»

Am 17. August lud die SHG JUPP Säntis zum Gipfeltreffen auf den Säntis. Rund 80 Betroffene, Angehörige und Fachpersonen, darunter auch unser Präsident Markus Rusch, folgten der Einladung und erlebten einen sonnigen Tag unter Gleichgesinnten. Im Zentrum stand ein Podium, an dem mit Dr. Matthias Oechsner, Dr. Manqiao Yang, Physiotherapeutin Susanne Brühlmann (alle Helios Klinik Zihlschlacht), dem Neurologen Dr. Georg Kägi, Mentaltrainerin Gabi Loher-Bösch und Pflegefachfrau Theres Kugler gleich sechs erfahrene Fachpersonen aktuelles Wissen und viele wertvolle Tipps zum Thema Parkinson vermittelten. *jro*



**SHG JUPP Säntis:** Podiumsgespräch mit Dr. Matthias Oechsner, Dr. Georg Kägi, Dr. Manqiao Yang, Moderator Christoph Sutter, Susanne Brühlmann, Gabi Loher-Bösch und Theres Kugler.

### Basler Gruppen: Sommerausflug

Anfang Juni unternahmen die Mitglieder der SHG Angehörige Basel sowie Gäste der SHG Rheinfelden-Fricktal und der SHG Basel einen gemeinsamen Ausflug. Bei strömendem Regen führte die Carreise die 43 Teilnehmenden von Basel ins Emmental. Während der Fahrt wurden sie mit Gugelhupf und Getränken überrascht und Chauffeur Jürg Burger erwies sich als exzellenter Reiseführer, der so manches erzählen konnte und erklärte, was die Passagiere bei besserer Sicht alles hätten sehen können... Via Ramsei, Schüpbach und Steffisburg ging es nach Spiez, wo im Hotel-Restaurant Seegarten Marina ein herrliches Mittagessen serviert wurde. Danach wagten einige Mutige trotz des widerlichen Wetters den Spaziergang am See entlang nach Faulensee. Die Übrigen fuhren mit dem Car dorthin und warteten auf die verwegenen Regenwanderer. Nachdem wieder alle ihren Platz im Car gefunden hatten, ging die Fahrt zurück, an Interlaken vorbei, am Brienersee entlang und über den Brünigpass – leider im dichten Nebel und bei starkem Regen bis nach Pratteln. Am frühen Abend erreichten wir – um einige Erlebnisse und Erfahrungen reicher und mit neuen Bekanntschaften verbunden – den Ausgangspunkt in Basel. Dank der tollen Organisation von Anne-Marie Ochsner wird uns der Tag lange in guter Erinnerung bleiben. *Heinz Nydegger*

### SHG Rheinfelden-Fricktal: Löwen- und Tigergebrüll auf der Sennweide

Die Mitglieder der SHG Rheinfelden-Fricktal besuchten das Ausflugsrestaurant Dornhof und das Dressurgehege Tiger & Co. auf der Sennweide zwischen Magden und Olsberg. Dort, in einer Halle neben den natürlich gestalteten Freigehegen, führt Dompteur Jürg Jenny öffentliche Proben mit vier Tigern, drei Löwen und zwei Leoparden durch. Die Grosskatzen beeindruckten die Gäste mit zahlreichen Kunststücken – begleitet von wildem Gebrüll. *Nora Stork*

### SHG Basel: Achtsamkeitsschulung

Die Selbsthilfegruppe Basel führte mit Brigitte Züger, Therapeutin für integrativen Tanz mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Parkinsonpatienten, einen Einführungskurs zur «Achtsamkeitsschulung» durch. Letztere zielt darauf ab, das Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit zu harmonisieren und das Wohlbefinden zu fördern. Um Aufschluss über die Wirksamkeit der Methode zu erhalten, wurde der Kurs (vier je einstündige Lektionen) von PD Dr. phil. Urs Gerhard, klinischer Psychologe an der UPK Basel, beratend begleitet und die Teilnehmenden füllten vor und nach dem Kurs einen Fragebogen zur Basler Befindlichkeits-Skala (BBS) von V. Hobi aus. Diese erfasst die Befindlichkeit punkto Vitalität, intrapsychischer Gleichgewichtszustand, soziale Extravertiertheit und Vigilität.

Die Lektionen waren ein spannendes Novum, die Selbsterfahrungen unerwartet und beglückend. Leider nahmen nur sechs Personen teil, sodass die statistische Auswertung auf schmaler Basis steht. Dennoch war ersichtlich, dass sich tendenziell eine Verbesserung der Befindlichkeit zeigt, bei zwei Personen sogar ganz deutlich. Katharina Scharfenberger von Parkinson Schweiz konnte sich bei der letzten Lektion von unseren Fortschritten überzeugen. Eindrücklich war für mich vor allem die neu erlernte Fähigkeit, tief in den Körper zu gehen und so zu einem Ort der absoluten Ruhe zu gelangen. Auch die anderen Teilnehmenden beurteilten den Kurs positiv. Alle nahmen etwas mit, das gut tat.

*Christa D. Ventling*

### SHG Rechtes Zürichseeufer und Zürcher Oberland/Tösstal: 13. Lions-Club-Tag

Mitte Juni 2011 luden die Lions Clubs Stäfa und Forch zum 13. Mal die Mitglieder der SHG Rechtes Zürichseeufer und der SHG Zürcher Oberland/Tösstal zum traditionellen Sommerausflug – dieses Jahr in die Masoala-Halle des Zürcher Zoos. Nach einem grosszügigen Apéro wurden alle zu den Führungen eingeteilt. Mit Stöcken und Rollstühlen ging es unter das Glasdach – während es draussen regnete. Die Führung war eindrucklich, das Mittagessen lecker und so verging die Zeit wie im Flug. Beide Gruppen danken den Lions Clubs für die wie immer perfekte Organisation, die tolle Betreuung und den flexiblen Fahrdienst. *Anna Eijsten*



**Sommerausflug der Zürcher SHG mit den Lions Clubs:** Staunende Gesichter in der Masoala-Halle des Zürcher Zoos.