



Thema
Parkinson:
 Schritt für Schritt hin zu
 mehr Lebensqualität

Seite 8



Rezept
Sinfonie der Sinne:
 Birnenfächer mit
 Kastanienmousse

Seite 14



Leben mit Parkinson:

Cyril Badertscher wagt den Sprung ins kalte Wasser

ab Seite 4



Viele Erinnerungen, viele schöne Momente

Geschätzte Leserinnen und Leser

Schweren Herzens schreibe ich diese an Sie gerichteten Zeilen. Es ist das letzte Mal, dass ich die Gelegenheit habe, mich in meiner Funktion als Medizinischer Direktor an Sie zu wenden. Nach einem erfüllten Leben als Arzt bereite ich mich auf meinen für Ende 2022 geplanten Ruhestand vor.

Was wird mir von den vergangenen Jahren im Dienst der Patienten der Berner Klinik Montana in Erinnerung bleiben? Mit Sicherheit alle erfüllenden Momente im Kontakt mit Menschen, deren Gedanken um ihre Gesundheit kreisen, und für die ich mich Tag für Tag nach bestem fachlichem Wissen und Gewissen eingesetzt habe. Aber auch schmerzhafteste Erinnerungen an jene Patienten, die trotz der Pflege eine Verschlechterung ihrer Lebensqualität in Kauf nehmen mussten, herbeigeführt durch degenerative neurologische Erkrankungen. Ein Bereich, in dem wirkungsvolle Therapien leider noch auf sich warten lassen.

In dieser Ausgabe des Magazins werden Sie erfahren, dass wir in der Berner Klinik Montana alles daransetzen, um die Auswirkungen dieser Art von Krankheit auf das tägliche Leben der uns anvertrauten Menschen zu reduzieren. Ein konkretes Beispiel sind an Parkinson erkrankte Patienten.

Nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Dr. med. Claude Vaney,
Facharzt Neurologie, Medizinischer Direktor

Neuer Chefarzt Neurologie

Seit dem 1. August 2022 steht ein neuer Chefarzt an der Spitze der Abteilung für Neurologische Rehabilitation der Berner Klinik Montana. Dabei handelt es sich um keinen Unbekannten, denn Doktor **André Zacharia** war 2005 bereits Assistenzarzt in unserer Klinik, bevor er seine Ausbildung im Universitätsspital von Genf (HUG) fortgesetzt hat, um schliesslich Klinikleiter des University College of London zu werden, wo er sein Doktorat (PhD) abschliessen konnte.

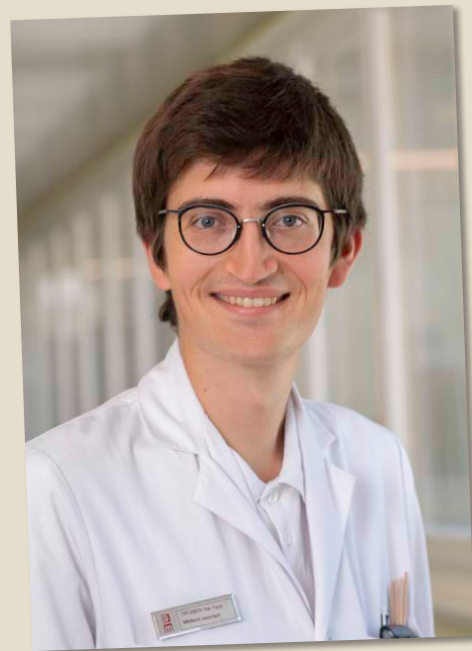
Die durch den Stiftungsrat der Berner Klinik Montana durchgeführte Ernennung ermöglicht es der Klinik, ihre Entwicklung im Bereich der neurologischen Rehabilitation fortzusetzen und ihre Position als führende Rehabilitationsklinik in der Schweiz auszubauen, insbesondere im Bereich von Parkinson.



Ein Tag im Leben von

Tim-Yann Tatzber

Der 27-jährige Assistenzarzt aus Genf ist in der Abteilung Neurologie immer dann zur Stelle, wenn medizinische Expertise gefragt ist. Wir begleiten ihn auf seinem Dienst, der im Stationszimmer beginnt, sich am Patientenbett fortsetzt und vor dem Monitor endet.



07.45 Uhr

Frühmorgendliches Update

Ich treffe mich mit den Verantwortlichen aus der Pflege, um zu wissen, wie die Nacht gelaufen ist und ob einzelne Patienten in den vergangenen Stunden mit Problemen zu kämpfen hatten. Herr K. berichtete von Schmerzen, Frau N. fand lange keinen Schlaf.

08.15 Uhr

Den Tag planen

Die Besprechung im medizinischen Team beginnt. Wir verschaffen uns eine Übersicht über die anstehenden Aufgaben und suchen Lösungen für medizinische Probleme, die während der Nacht aufgetaucht sind. Es folgt eine Fachsitzung unter der Leitung meines Chefs.

09.00 Uhr

Gespräche am Patientenbett

Die Visite kann beginnen. Einmal mehr zeigt sich heute: Bei vielen Parkinson-Betroffenen, die hier bei uns vor Ort sind, ist die Medikation gut eingestellt. Manchmal lohnt es sich aber, nochmals genau hinzuschauen bzw. hinzuhören.

09.20 Uhr (einmal pro Woche)

Austausch mit den Abteilungen

Unter der Leitung des Chefarztes beginnt unsere wöchentliche Besprechung in interdisziplinärer Formation. Anwesend sind Fachleute aus den Bereichen

Sozialdienst, Therapien und Pflege. Wir diskutieren, wie es mit der Therapie von Frau M. weitergehen könnte. Anhand der Berichte aus der Pflege über die Ernährung, das Schlafverhalten und den Allgemeinzustand prüfen wir, ob Anpassungen bei der Medikation angezeigt sind und was helfen könnte, damit Frau M. weitere Fortschritte macht.

12.00 Uhr

Bon appétit!

Zusammen mit Mitarbeitenden aus meinem Team verpflege ich mich im Personalrestaurant.

13.00 Uhr

Organisieren und evaluieren

Ich sehe die Dossiers zu den Neueintritten durch und studiere die medizinischen Befunde. Viele Patienten leiden an mehreren Erkrankungen; ihre Akten sind umfangreich und komplex. Offene Fragen bespreche ich mit meinem Chef und weiteren Abteilungen. Im Anschluss telefoniere ich mit den Angehörigen von Herrn K., um ihre Fragen bezüglich der medizinischen Situation und zur Planung des Klinikaustritts zu beantworten.

14.00 Uhr

Anamnese und klinische Tests

Herr S. ist heute bei uns angekommen. Nach der Begrüssung erkundige ich

mich nach den aktuellen Beschwerden und beginne mit den klinischen Untersuchungen: Ich prüfe insbesondere Reflexe, Motorik, Koordination und Stabilität, höre die Lunge und das Herz ab und messe den Puls. Wir besprechen die Ziele des Rehabilitationsaufenthalts und wie das Programm der nächsten Wochen aussehen könnte.

15.30 Uhr

Dokumentieren und recherchieren

Ich beantworte Mails, lege Dokumente ab, kläre Fragen und erledige administrative Aufgaben.

16.30 Uhr

Ab zur nächsten Sitzung!

Ich tausche mich nochmals mit den Fachkräften aus der Pflege aus, um auf dem aktuellen Stand zu sein und medizinisch relevante Fragen zu klären.

16.50 Uhr

Von wegen Routine...

Es ist wie an jedem anderen Tag: Mein Telefon klingelt heute zum x-ten Mal. Ja, ich bin in zwei Minuten im zweiten Stock! Wann meine Schicht heute genau endet, weiss ich im Moment nicht. Heute Nacht habe ich keinen Pikettendienst und kann für einmal tief und fest schlafen.



«Im Wasser fühle ich mich pudelwohl»

Cyril Badertscher weiss seit fast drei Jahren, dass er von Parkinson betroffen ist – einer Krankheit, die sich bei den meisten Menschen erst in höherem Alter manifestiert. Wir sprechen mit dem passionierten Sportler, kurz bevor er sein nächstes Projekt realisiert: die Seeüberquerung von Genf nach Nyon – im Wasser notabene.

Welche körperlichen Symptome waren es, die Sie im Oktober 2019 dazu bewogen haben, einen Arzt aufzusuchen?

Cyril Badertscher: Ich verspürte seit längerem ein Stechen in den Beinen und litt an Rückenschmerzen. Zuerst ging ich davon aus, dass ich mit meinen vielen sportlichen Aktivitäten den Bogen etwas überspannt hatte. Als ich plötzlich noch zu hinken begann, pochte meine Mutter auf einen Arztbesuch.

Hatten Sie mit dem Befund, wie er jetzt vorliegt, zu diesem Zeitpunkt gerechnet?

In erster Linie war ich über die Diagnose erstaunt, weil ich damals Parkinson primär mit älteren Menschen in Verbindung gebracht hatte. Dass ich bereits mit 32 Jahren davon heimge-

sucht wurde, war harte Kost. Viel geholfen hat mir, dass ich jederzeit auf meine Familie und Freunde zählen konnte: Wir sprachen viel miteinander und uns allen war klar, dass wir da jetzt gemeinsam durchmüssen.

Welche Anpassungen waren in der Folge notwendig?

Bei der Arbeit informierte ich subito meine Vorgesetzten über die Diagnose. Wir reduzierten das Pensum von 100 auf 50 Prozent, weil ich relativ schnell ermüde. Ich bin nach wie vor im Verkauf tätig und froh, dass ich einer geregelten Arbeit nachgehen kann. Mein oberstes Ziel ist es, so normal wie möglich zu leben und so lange wie möglich zu arbeiten. Dass der Rhythmus nicht mehr der gleiche wie früher ist, muss ich akzeptieren. ►



► **Gibt es von ärztlicher Seite eine Prognose, wie sich Ihr Gesundheitszustand entwickeln wird?**

Nein. Mein Neurologe hat mich darauf hingewiesen, dass kein Fall dem andern gleicht. Ich bin beispielsweise nicht vom Parkinson-typischen Zittern betroffen. Dass keine präzise Prognose vorliegt, hat aber auch gute Seiten: So konzentriere ich mich ganz auf das Hier und Jetzt. Dank einer gut eingestellten Medikation kann ich im Moment sämtlichen Aktivitäten nachgehen, die mir lieb sind – im Bewusstsein, dass sich das Blatt vielleicht auch einmal wendet. Das zeigt mir der Austausch mit anderen Betroffenen, die mit den Folgen der Erkrankung teilweise hart kämpfen; physisch wie auch psychisch.

Können Sie der momentanen Situation auch gute Seiten abgewinnen?

Durchaus. Dank meiner Erkrankung habe ich in den letzten Jahren viele neue Leute kennengelernt, wie unlängst an einem Anlass von Special Olympics in der Ostschweiz. Auch sportlich taste ich mich an neue Disziplinen heran.

«Dass keine präzise Prognose vorliegt, hat auch seine guten Seiten: So konzentriere ich mich ganz auf das Hier und Jetzt.»

Cyril Badertscher, Parkinson-Betroffener

Gibt es Tage, an denen Ihnen wortwörtlich das Wasser bis zum Hals reicht?

Ich habe erst gerade an einem Triathlon teilgenommen und von jemandem die Rückmeldung erhalten, dass es ungewöhnlich sei, was ich vollbringe. Doch ich bin keine Maschine, die immer auf Hochtouren läuft und möchte auch nicht den Vorzeige-Parkinsonpatient abgeben. In schwierigen Zeiten versuche ich, mich immer wieder aufzuraffen, denn Rückzug ist keine Lösung. Grosse Stützen sind für mich in solchen Situationen der Sport, die Arbeit und die Familie.

Welche Bedeutung hat das Schwimmen für Sie?

Vom Schwimmfieber wurde ich bereits als Zweijähriger gepackt. Später trainierte ich intensiv und absolvierte einen Wettkampf nach dem anderen. Im Wasser fühle ich mich seit jeher pudelwohl. Es trägt mich und die Schmerzen verflüchtigen sich. Hinzu kommt: Beim Schwimmen sieht man mir meine Krankheit nicht an. Und doch ist dieser



Weil's zusammen besser geht: Cyril Badertscher (zweiter von links) mit seinen Supportern nach der ersten Seeüberquerung im September 2021.

Sport für Parkinson-Betroffene nicht ganz ungefährlich. Aber mit der richtigen Technik und mit Begleitung klappt es selbst in offenen Gewässern.

Sie planen im Herbst die zweite Überquerung des Genfersees. Wie kam es zu dieser Idee?

Ich habe im September 2021 zusammen mit einem Freund bereits einmal den Genfersee von Nernier nach Nyon überquert – das waren fünf Kilometer. Nun stecken wir das Ziel höher: Die Etappe Genf-Nyon beläuft sich auf zwanzig Kilometer. Ich habe das grosse Glück, dass ich von einem tollen Team unterstützt werde. Nebst der sportlichen Herausforderung verfolgen wir mit der Aktion aber noch weitere Ziele: Wir wollen die Öffentlichkeit für das Thema Parkinson sensibilisieren und darauf aufmerksam machen, dass auch jüngere Menschen davon betroffen sind.

Wie bereiten Sie sich auf die zweite Seeüberquerung vor?

Ich trainiere derzeit zwei- bis viermal pro Woche im Wasser. Hinzu kommen

das Konditionstraining auf dem Velo und der Kraftaufbau in der Physiotherapie.

Sie haben zusammen mit einem Freund «Parkinson Move» gegründet. Was ist Sinn und Zweck dieses Vereins?

Nach der ersten Seeüberquerung waren wir uns einig, dass unser Engagement weitergehen soll. Mit dem Verein verfolgen wir mehrere Ziele: Er hilft uns einerseits bei der Suche nach Sponsoren für unsere Aktivitäten und für die Erforschung dieser Krankheit, von der in der Schweiz rund 15 000 Personen betroffen sind. Andererseits wollen wir zu mehr Bewegung animieren und zeigen, dass man mit Parkinson leben kann.

► Weitere Infos: parkinsonmove.ch



Leben mit Parkinson

Cyril Badertscher gehört zu den weniger als zehn Prozent von Parkinson-Betroffenen, bei denen sich vor dem 40. Lebensjahr krankheitsspezifische Symptome zeigen. Der 35-jährige Sportartikel-Verkäufer absolvierte seine Lehre bei der Migros, wo er noch heute arbeitet. Zusammen mit Lauren Thévenaz, einem Wachtmeister der Genfer Kantonspolizei, legte der Waadtländer im September 2021 schwimmend die Strecke Nernier – Nyon zurück. Ein Jahr später folgte eine weitere Seeüberquerung.

Parkinson: Schritte hin zu mehr Lebensqualität



Wie lebt es sich mit Parkinson – dieser Erkrankung des zentralen Nervensystems, deren Verlauf nur schwer prognostizierbar ist? Laut Dr. André Zacharia, Chefarzt Neurologie der Berner Klinik Montana, lässt sich mit gut aufeinander abgestimmten Therapien viel erreichen.

Anders als bei Krebs oder Infektionen gebe es bei Parkinson im Moment keine Aussicht auf Heilung, bringt es Dr. André Zacharia auf den Punkt. Doch es existierten viele Möglichkeiten, um die Symptome zu behandeln, führt der 44-Jährige weiter aus, der in der Berner Klinik Montana Parkinson-Betroffene begleitet und behandelt. Erschwerend ist, dass der Verlauf je nach Alter und Gesundheitszustand sehr unterschiedlich sein kann und deshalb punkto Prognosen Vorsicht angezeigt ist. Doch was tun, wenn wegen anhaltender Symptome der Alltag zu einem Spiessrutenlauf wird und die Lebensqualität auf der Strecke bleibt?

«Ein Klinikaufenthalt bietet die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten und die Situation erst einmal zu analysieren.»

Dr. André Zacharia, Chefarzt Neurologie

Intensiver Austausch

«Ein Klinikaufenthalt bietet die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten und die Situation erst einmal zu analysieren», sagt Dr. Zacharia. Eine multidisziplinäre Behandlung des Patienten und eine enge Zusammenarbeit zwischen den Teams aus Pflege, Medizin und Therapie seien ideale Voraussetzungen für rasche und gezielte Fortschritte. Ein Rehabilitationsaufenthalt ermöglicht auch Trainings, die in einem ambulanten Setting fehlen: Etwa die zeitgleiche Unterstützung durch Fachkräfte aus der Physiotherapie und der Pflege, um das Aufstehen vom Bett zu üben.

Wichtig ist es laut dem in Genf ausgebildeten Neurologen, nach der Anamnese und den klinischen Untersuchungen immer auch die Erwartungen eines Patienten in Erfahrung zu bringen. Was sind seine Ziele, wo steckt er im Moment fest?

Multidisziplinäres Management einer degenerativen neuropsychiatrischen Erkrankung

Manchmal steht die Überprüfung der Medikation an erster Stelle, manchmal eher die Motorik oder die Stabilität. Nur nach einer solch präzisen Analyse könne eine individuell auf den Patienten abgestimmte Behandlung beginnen, so der Chefarzt Neurologie.

Probleme erkennen – Lösungen anpeilen

Gerade wenn es um die Sturzgefahr gehe, lohne es sich, sowohl bei der Medikation als auch im Bereich Therapien Massnahmen zu ergreifen und diese quasi im Ping-Pong-Modus aufeinander abzustimmen, führt Zacharia weiter aus. «Wir finden fast für jedes Anliegen eine Lösung.» Dies sei vor allem deshalb möglich, weil sich die Fachpersonen in der Klinik gut kennen und in ständigem Austausch stehen.

Der Chefarzt Neurologie der Berner Klinik Montana gibt sich zuversichtlich, dass die Fortschritte zur Behandlung von Parkinson weitergehen: «Das Hirn ist wie eine Galaxie; von hier aus wird der ganze Körper gesteuert. Wir wissen heute bereits viel, aber leider längst noch nicht alles darüber, wie sich diese komplexen Prozesse abspielen.» Gerade das sei es, was ihn bei seiner Arbeit als Neurologe antreibe: Diesen Geheimnissen auf die Spur zu kommen und Betroffene bestmöglich zu unterstützen.

► Weitere Infos:



Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung, die nach Alzheimer am häufigsten auftritt, vermehrt mit zunehmendem Alter. Dabei handelt es sich in Wirklichkeit um eine neuropsychiatrische Krankheit, deren Behandlung sehr komplex ist.

Die Therapie besteht gegenwärtig aus einem multidisziplinären Team, das sich aus auf Bewegungsstörungen spezialisierten Neurologen und Pflegefachpersonen, Neuropsychologen mit Spezialisierung auf Verhaltensmuster sowie aus Experten aus den Bereichen Logopädie, Physiotherapie und Ergotherapie zusammensetzt.

Weitere Symptome

Diese verschiedenen Spezialisten begleiten die Patienten ab dem Tag der Diagnose bis hin zur Palliativpflege und bringen sich in die therapeutische Aufklärung ein. Bei komplexen Behandlungen (Hirnstimulation, Pumpen usw.) müssen zudem Neurochirurgen und Gastroenterologen hinzugezogen werden.

Häufig wird diese Krankheit auf ein Mobilitätsproblem reduziert. Das ist jedoch falsch, denn die Patienten leiden oft auch unter psychiatrischen Symptomen wie Depression, Angst sowie psychotischen Symptomen wie Wahnvorstellungen und Impulskontrollstörungen. Letztere können zu schweren Abhängigkeiten führen. Für die Behandlung dieser Symptome werden speziell ausgebildete Therapeuten benötigt, um diese präzise und mit viel Einfühlungsvermögen zu behandeln.



Prof. Dr. Med. Paul Krack ist Chefarzt und Leiter des Zentrums für Parkinson und Bewegungsstörungen der Universitätsklinik für Neurologie des Inselspitals Bern. Seine Forschungsarbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. 2019 erhielt er die von Parkinson Schweiz ausgeschriebene und finanziell unterstützte «Parkinsonprofessur» (2019–2026).

«Ich fühle mich wieder fitter»

Astrid Forny-Kocher weilt zum dritten Mal in der Berner Klinik Montana. Vor dem Eintritt litt sie an heftigen Schmerzen. Kurz vor ihrer Rückkehr nach Hause zeigt sich die Parkinson-Patientin zuversichtlich, dass sie trotz anhaltender Symptome für den Alltag gewappnet ist – physisch wie auch psychisch.



Unglaublich intensiv und quälend seien ihre Schmerzen gewesen, erinnert sich Astrid Forny-Kocher an die Wochen vor dem Klinikeintritt. Schmerzmittel hätten nur wenig Linderung und zu allem Elend auch noch Magenbeschwerden mit sich gebracht. «Ich hatte Angst, dass man bei mir nicht mehr viel machen kann.» Schwarz habe sie gesehen; sich gefangen gefühlt in einem Alltag, in dem der Schmerz den Takt vorgab. Sagt's und klaubt mit einem verschmitzten Lächeln ein A3-Blatt hervor. Ein buntes, virtuoseres Werk aus der Kunsttherapie, entstanden im hausinternen Atelier – einem Ort, der auch zu später Stunde den Patientinnen und Patienten noch offensteht. Ihr Leben sei wieder farbiger geworden, freut sich die 71-jährige Parkinson-Patientin und schaut zur Sonne hoch.

Zurück in die Balance

Zu schätzen weiss sie rückblickend, dass sie beim Eintritt nicht dazu überredet worden ist, mit noch mehr Tabletten gegen die Schmerzen anzukämpfen. «Mein Ziel war es, die Dosierung der Schmerzmittel zu drosseln. Dieses Anliegen ist hier von Anfang an auf Verständnis gestossen», erinnert sie sich. Wir probieren es, hiess es nach den ersten Gesprächen von medizinischer und therapeutischer Seite. Nach körperlichen Abklärungen und Belastungstests folgten intensive, tägliche Trainings mittels Wassergymnastik und Nordic Walking. Auf dem Programm standen ebenso Physiotherapie und «MTT» – spezielle Trainingseinheiten zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Koordination und Stabilität.

In der Ergotherapie habe sie einfache Tricks für den Alltag erhalten und in der Logopädie und Neuropsychologie von den fachlich fundierten Inputs profitiert: «Ich weiss nun über den Verlauf der Erkrankung besser Bescheid und kann mit meinen Beschwerden besser umgehen», resümiert Astrid Forny-Kocher. Dank der Sozialberatung kenne sie alle wichtigen Anlaufstellen, um im Alltag gezielt Unterstützung anzufordern, sollte sich ihr Gesundheitszustand weiter verschlechtern.

Aktiv gegen den Schmerz

«Im Moment bin ich sehr zufrieden», hält die vierfache Grossmutter fest. Die Schmerzen sei sie während ihres fünfwöchigen Klinikaufenthalts zwar nicht ganz losgeworden, aber das Blatt habe sich klar zum Besseren gewendet: «Ich



**«Mit den hier erlernten
Übungen habe
ich etwas in der Hand,
um auch nach dem
Reha-Aufenthalt etwas
gegen meine
Beschwerden zu unter-
nehmen.»**

Astrid Forny-Kocher, Parkinson-Patientin

fühle mich wieder fitter, konnte die Dosierung der Schmerzmittel senken und verfüge nun über neue Strategien im Umgang mit den Schmerzen und den Parkinson-Symptomen», freut sich Astrid Forny-Kocher. Das Panorama, die Freundlichkeit, mit der ihr das Personal in den Therapien begegnet sei, und der Austausch mit anderen Betroffenen hätten das Übrige dazu beigetragen, dass es ihr heute wieder besser gehe.

Die wichtigste Erkenntnis nach dem Rehabilitationsaufenthalt auf 1500 m. ü. M. ist für sie aber, dass sie mit Bewegung und Aktivität die Schmerzen in die Schranken weisen kann. «Mit den hier erlernten Übungen habe ich etwas in der Hand, um auch nach dem Reha-Aufenthalt etwas gegen meine Beschwerden zu unternehmen.» Damit der neue Schwung anhält, hat

Astrid Forny-Kocher mit Farbstiften einen grossformatigen Trainingsplan für zuhause erstellt. Diesen werde sie gleich nach ihrer Rückkehr an einem Ort in der Wohnung aufhängen, der nicht zu übersehen sei, verrät sie.

Breites Therapieangebot

Während eines Rehabilitationsaufenthalts können die Wirkung der Medikamente und die Symptomatik über mehrere Wochen verfolgt und die Therapien entsprechend angepasst werden. Die Berner Klinik Montana unterstützt Betroffene mit Logopädie, Ergo-, Physio-, Kunst- und Musiktherapie sowie Sport dabei, ihre Alltagskompetenzen zu stärken und die Symptome zu lindern.



«Wir passen die Behandlung individuell an»

Noé Guibert hilft Patienten mit Parkinson dabei, ein ihren Erwartungen entsprechendes Leben zu führen, indem er die im Zusammenhang mit dieser Erkrankung auftretenden Symptome behandelt. Der Physiotherapeut der Berner Klinik Montana empfiehlt regelmässige sportliche Betätigung, soziale Kontakte sowie ärztliche Betreuung.

Inwiefern hilft Physiotherapie Menschen, die unter Parkinson leiden?

Noé Guibert: Physiotherapie hilft zunächst dabei, die Symptome und Einschränkungen der Patienten zu erkennen. Dank einer optimalen medizinischen Zusammenarbeit wird für jeden Patienten ein persönlicher Trainingsplan aufgestellt, um sicherzustellen, dass weiterhin grundlegende Tätigkeiten ausgeführt werden können und solche, die ihnen am Herzen liegen. Ich helfe ihnen im Rahmen der Behandlung auch dabei, ihre Symptome besser zu verstehen und sich der Veränderungen ihres Körpers bewusst zu werden.

Wie sieht eine klassische Behandlung von Patienten mit Parkinson in der Berner Klinik Montana aus?

Diese gibt es nicht: Wir passen die Behandlung jeweils individuell an, weshalb die Struktur sich kontinuierlich weiterentwickelt. Den Ausgangspunkt bilden die Kenntnisnahme des Dossiers, eine präzise Anamnese sowie ein erstes Gespräch mit dem Patienten oder der Patientin. Basierend auf diesen Informationen definieren wir die Probleme und legen die Ziele fest. Diese Ziele können auch darin bestehen, die Fähigkeit zu verbessern, alltägliche Aufgaben zu erledigen, das Gehen zu trainieren oder die Rückkehr zu einer bestimmten

sozialen oder körperlichen Aktivität zu erleichtern. Wir arbeiten gezielt auf die Ambitionen jeder einzelnen Person hin.

Welche Rolle wird der geistigen Verfassung eingeräumt?

Sie ist immer Teil der Therapie. Es ist wichtig, dass die Betroffenen spüren, dass ihre Ziele umsetzbar sind, um die Motivation aufrechtzuerhalten oder erneut zu stimulieren. Im Rahmen der Behandlung stellen viele Patienten fest, dass sie viel mehr Dinge können als sie bisher dachten. Diese Motivation in Kombination mit einer optimal abgestimmten medikamentösen Behandlung und einem gezielten Training kann die Lebensqualität einer Person verbessern.

Verfallen die meisten Patienten nach dem Klinikaufenthalt nicht wieder subito in ihre alten Verhaltensmuster?

Was die körperliche Betätigung betrifft, achten wir darauf, dass die Patienten auch zu Hause begleitet werden – ohne besondere Ausrüstung. Gegen Ende des Klinikaufenthalts wird die Behandlung auf die Rückkehr in die heimische Umgebung ausgerichtet. Dabei kann es sich um ambulante Therapien oder entsprechende körperliche Betätigungen handeln. Ein Patient sollte immer von einer medizinischen Fachkraft begleitet werden, um sicherzustellen, dass die Entwicklung der Krankheit mitverfolgt wird.

«Im Rahmen der Behandlung stellen viele fest, dass sie mehr können, als sie bisher dachten.»

Noé Guibert, Physiotherapeut

Zeichnen sich im Bereich Physiotherapie neue Entwicklungen für die Behandlung von an Parkinson erkrankten Patienten ab?

Im Bereich Physiotherapie entwickelt sich die Behandlung von an Parkinson erkrankten Patienten kontinuierlich weiter. Beispielsweise werden bestimmte Therapeuten der Klinik in LSVT-Therapie geschult. Dabei handelt es sich um ein strukturiertes Training, das auf die Optimierung der Bewegungspalette und der Geschwindigkeit der Bewegungen bei an Parkinson erkrankten Patienten abzielt.

Fächer aus pochiertem Birne mit Zimt und Kastanienmousse

Caramelsauce und knusprige Pistazienbiskuits

Für 4 Personen:

4 Birnen, Conference oder Williams
1 l Wasser
1 Zimtstange
200 g Zucker
Saft einer Zitrone

Für das Kastanienmousse

100 g Kastanienpüree
75 ml Schlagrahm (35 %)
ein paar Tropfen Kirsch

Für die Caramelsauce

60 g Zucker
15 g Butter
50 ml Rahm (35 %)
ein paar Tropfen Zitronensaft

Für die Biskuits

25 g Mehl
1 Eiweiss
15 g Zucker
15 g weiche Butter
10 g zerhackte Pistazien

und ein paar Preiselbeeren oder
rote Johannisbeeren zum Dekorieren



Zubereitung:

- Das Wasser mit Zucker, Zimt und Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Birnen schälen und zugedeckt langsam im Sirup kochen lassen, bis das Fruchtfleisch zart ist. Im Sirup abkühlen lassen und anschliessend mithilfe eines Kugelausstechers aushöhlen.
- Für das Kastanienmousse das Püree mit dem Schlagrahm mischen, den Kirsch hinzufügen und so lange mixen, bis eine sämige Masse entsteht. In einem Spritzbeutel aufbewahren.
- Mit dem Zucker, etwas Wasser und dem Zitronensaft ein Caramel zubereiten. Sobald es fast die gewünschte Farbe hat, vom Herd nehmen, die in Stücke zerkleinerte Butter und den warmen Rahm hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Für die Biskuits alle Zutaten mischen, anschliessend 8 Teigkreise auf ein Backblech legen und 4–6 Min. bei 185 °C im Ofen backen. Sobald sie gebacken sind, auf eine Teigrolle legen, um ihnen eine gebogene Form zu verleihen.
- Anrichten: Die Birne von unten zum Stiel hin schneiden und kurz vor der Spitze anhalten. In feine Scheiben schneiden, ohne das Obst zu beschädigen, etwas Kastanienmousse in der Mitte eines Tellers anrichten und die Birne darauf legen. Die Fächer öffnen und den Rest vom Mousse tropfenförmig auf dem ganzen Teller anrichten. Mit den Preiselbeeren dekorieren. Das Caramel über die Birne giessen und mit den Biskuits anrichten.



«Ein Dessert, das alles
andere als leicht ist, aber im
Herbst das Herz erwärmt.»

Frédéric Mabillard, stv. Küchenchef

Finden Sie die sieben Unterschiede

Trainieren Sie Ihren Beobachtungssinn und finden Sie die sieben Unterschiede im Foto, welches in unserer Apotheke aufgenommen wurde. Viel Spass!



*Teilnehmen und
ein Pulsoximeter
gewinnen!*



Messen Sie mit diesem Gerät Ihre arterielle Sauerstoffsättigung (SpO₂) und Ihre Herzfrequenz bis zu 24 Stunden und werten Sie diese Daten mit einer externen Software aus.

Dieses Gerät eignet sich für sportliche Aktivitäten in grossen Höhen, aber auch für Personen mit einer Herzschwäche, Bronchialasthma, COPD oder Schlafapnoe.

Schicken Sie uns bis zum **31. Dezember 2022** ein Foto oder eine Kopie dieser Seite mit den markierten Stellen an die folgende Adresse: Berner Klinik Montana, Rubrik «Rehavita Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Wohnort an.

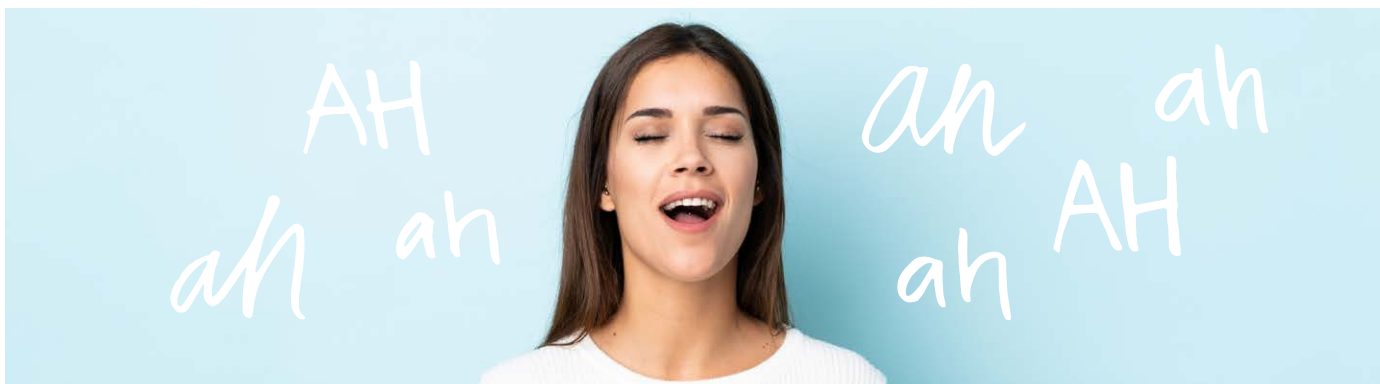
Der Gewinner / die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind nicht teilnahmeberechtigt.

In der letzten Magazin-Ausgabe suchten wir den folgenden Code: **3 14 22**

Unter den richtigen Antworten wurden drei Personen ausgelost und gewinnen ein Gesellschaftsspiel «Cairns». Die Gewinner sind: **Jacqueline Praz** aus Haute-Nendaz, **Andrea Senn** aus Windisch und **Hans-Peter Schnyder** aus Münchenbuchsee. Wir wünschen viele kreative Spielstunden.

Stimm- und Sprechübungen bei Parkinson

Menschen mit Parkinson sprechen oft leise und undeutlich. Manchmal tönt die Stimme auch heiser. Grund dafür sind die schlechter werdende Beweglichkeit, die Erstarrung und die nachlassende Kraft der Stimmbänder wie auch der anderen am Sprechvorgang beteiligten Muskeln. Umso wichtiger ist es, die Stimmuskeln regelmässig zu trainieren. Wir zeigen drei Übungen für zuhause.



Laut und lange

Sagen Sie «AH» mit lauter und voller Stimme und so lange wie möglich. Bemühen Sie sich um dieselbe Intensität wie im Rahmen einer Therapiestunde bei Ihrer Logopädin.

Laut und hoch

Sagen Sie «AH» mit lauter, voller Stimme und zwar so hoch wie möglich. Halten Sie den Ton 5 Sekunden.

Laut und deutlich

Lesen Sie 10 funktionale Sätze aus Ihrer Liste, die Sie im Rahmen Ihrer Behandlung gelernt haben, mit lauter, voller Stimme vor.



Videos zu den Übungen finden Sie unter:
www.bernerklinik.ch/klinik/publikationen/rehavita-magazin/rehavita-videos



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Ausgabe 02 | 2022

Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an:
rehavita@bernerklinik.ch

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern, www.werbelinie.ch

Druck rubmedia AG, Wabern

Auflage 5500 Exemplare (2300 deutsch, 3200 französisch)

Bildnachweise Titelbild, S. 4 – 7: Joël Fischer, photojf.com, S. 2 – 3, S. 8, S. 10 – 14: Carolina Piasecki, blende.ch, S. 9: zvg, S. 15: zvg