



Aktuell
Long Covid
verkürzen

Seite 3



Rezept
Kabeljaurückenfilet
im Speckmantel

Seite 10



Die Schlüsselrolle von Therapien

**«Aktivierende Therapien erzielen
die grössten Behandlungserfolge
bei Parkinson-Patienten»**

ab Seite 4



Das Patientenwohl im Fokus

Geschätzte Leserinnen und Leser

Die anhaltende Pandemie stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Die Berner Klinik Montana meistert die gegenwärtige Lage mit einem klaren, medizinischen und therapeutischen Konzept.

Mit dem Einstand von Dr. med. Caroline Jagella als Ärztliche Direktorin wurde die ärztliche Leistungsstruktur erneut überprüft und ergänzt. In diesem Zusammenhang können unsere Patientinnen und Patienten mehr denn je von einem interdisziplinären Team und den vielseitigen Therapieangeboten unserer Klinik profitieren. Über die therapeutische Begleitung von Parkinson-Patienten und die Rehabilitation von Long-Covid-Betroffenen, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Der Stiftungsrat und die erweiterte Geschäftsleitung überarbeiteten Ende August 2021 ihre Strategie, wobei ein neuer Business-Plan und klare Erfolgspositionen für die nächsten fünf Jahre definiert wurden. Für den maximalen Komfortzuwachs unserer geschätzten Patientinnen und Patienten investiert die Berner Klinik Montana in den nächsten Jahren rund 30 Millionen Schweizer Franken in die Infrastruktur und Unterbringung, in die Zusammenführung der medizinischen Disziplinen, in eine umfassende Gesundheitsbeurteilung mit neusten Technologien wie auch in den Ausbau des ambulanten Angebots.

Mein Dank richtet sich an das Ärzte-Team und an alle Mitarbeitenden, die sich mit ausserordentlichen Leistungen für das Wohl der Patientinnen und Patienten einsetzen.

Guy Jaquet, Stiftungsratspräsident der Berner Klinik Montana



Kultur als Therapie

Seit mehreren Jahren organisiert die Animatorin Arun Rey regelmässig Veranstaltungen und Konzerte für die Patienten der Berner Klinik Montana. Die wechselnden kulturellen Anlässe bieten kurzweilige Unterhaltung während des Klinikaufenthalts. «Es ist immer eine wahre Freude, wenn wir unsere Patienten mit Kulturveranstaltungen wie dem Jazz Manouche-Konzert von Nicolas Fardel und Jérémie Pellaz begeistern können», sagt Arun Rey.

Nach den pandemiebedingten Pausierung können derzeit, unter Einhaltung der vorgeschriebenen Hygienemassnahmen, wieder Kulturveranstaltungen stattfinden.

Long Covid verkürzen

Der Leidensdruck ist gross, wenn Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Erkrankung über Monate hinweg fortbestehen. Die Berner Klinik Montana therapiert Betroffene mit einem interdisziplinären Ansatz.

In den vergangenen zwei Jahren wurde Covid-19 intensiv erforscht, die Behandlung endet jedoch bei vielen Betroffenen nicht mit der akuten Krankheitsphase. Auch nach mehreren Monaten leiden viele Patienten an hartnäckigen Langzeitfolgen, die unter dem Sammelbegriff Long Covid zusammengefasst werden. Die Berner Klinik Montana hat auf diese Entwicklung reagiert und bietet seit einem Jahr eine interdisziplinäre Rehabilitation für Patienten nach einer Covid-19-Erkrankung an. «Long-Covid-Patienten kommen meist in einem sehr geschwächten Zustand zu uns», weiss Peter Lermen, Verantwortlicher internistisch-onkologische und muskuloskelettale Rehabilitation. «Bei schwer betroffenen Covid-Patienten werden häufig mehrere Organe geschädigt, wodurch ganz unterschiedliche Spätfolgen auftreten können», erklärt er. Mit Fatigue – einer bleiernen Müdigkeit, die auch durch Erholungsphasen nicht vergeht, Ein- und Durchschlafstörungen, kognitive Einbussen beim Kurzzeitgedächtnis oder bei der Konzentrationsfähigkeit sowie Atemnot und Herzkreislaufprobleme zählt er nur einige von vielen Beschwerden auf, die Long-Covid-Patienten gesundheitlich, beruflich und sozial einschränken. «Wir nehmen Betroffene stationär bei uns auf und erstellen individuelle Behandlungsprogramme, die auf die Belastbarkeit der Patienten genau abgestimmt sind», betont er: «Für die Spannbreite an Symptomen ist die Berner Klinik Montana mit ihrem breiten Leistungsspektrum bestens aufgestellt.

Die Berner Klinik Montana ist Teil des nationalen Long-Covid-Netzwerks altea. Wir empfehlen Betroffenen, sich zunächst beim Hausarzt oder im Spital abklären zu lassen. Weitere Informationen für Patienten und zuweisende Ärzte finden Sie auf unserer Website. Scannen Sie dafür den nachfolgenden QR-Code ein.»



Interdisziplinäre Rehabilitation

- Physiotherapie und Sporttherapie – individuell und in der Gruppe
- Gezielte medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Massage, Fango, Vichy-Dusche zur Entspannung und verbesserten Körperwahrnehmung
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Ergotherapie zum besseren Fatigue-Management sowie Störungen der Gedächtnisfunktionen
- Abklärung bei Schluckstörungen
- Psychologische Einzel- und Gruppensitzungen
- Klang- und Kunsttherapie
- Bei Bedarf sind Ernährungsberatung, Logopädie sowie vertiefte neuropsychologische und medizinische Abklärungen in der Klinik möglich.



Aktiv gegen Parkinson

Aktivierende Therapien erzielen die grössten Behandlungserfolge bei Parkinson-Patienten. Mit welchen Programmen können die Patienten in der Berner Klinik Montana mehr Selbstständigkeit erlangen? Marilyne Berthet, Leiterin Physiotherapie und Sporttherapie gibt Auskunft.

In seinem Buch «An Essay on the Shaking Palsy» beschrieb der Londoner Arzt James Parkinson 1817 erstmals seine Erkenntnis, dass Zittern und die Bewegungsstörungen Symptome derselben Hirnerkrankung sind, die später nach ihm benannt wurde. Die genauen Ursachen von Parkinson sind bis heute nicht bekannt. Allerdings weiss man, dass bei Parkinson-Betroffenen eine Struktur im Mittelhirn geschädigt ist, welche die Bewegungen steuert. Betroffene leiden unter motorischen, aber auch kognitiven Krankheitssymptomen. Weltweit leben rund 10 Millionen Menschen mit Parkinson, davon 15 000 in der Schweiz. Hauptsächlich sind Männer betroffen, auch das Alter spielt eine wichtige Rolle. In der Regel erkranken sie nach dem 60. Lebensjahr, nur vereinzelt tritt Parkinson bei jüngeren Personen auf.

Der sog. «Tremor», das unkontrollierte Zittern, ist das bekannteste Symptom dieser Krankheit. Welche

weiteren treten auf und wie verläuft Parkinson normalerweise?

Bei der Parkinsonkrankheit sind drei Merkmale kennzeichnend:

Erstens gibt es den sogenannten «Ruhetremor». Der Patient zittert nur solange er in einer Ruheposition verbleibt. Sobald er sich bewegt, hört der Tremor auf.

Zweitens kommt es zu einer Muskelstarre, wobei sich zum Beispiel die Körperhaltung versteift und die Lebhaftigkeit der Gesichtszüge abnimmt. Und drittens hemmt die Krankheit die natürlichen Bewegungsabläufe und beeinträchtigt den Gleichgewichtssinn. Zum Beispiel schwingen die Arme beim Gehen nicht mehr automatisch mit, die körpereigenen Reflexe sind verlangsamt.

In der Berner Klinik Montana behandeln wir nicht nur motorische Störungen mit Physiotherapie und sporttherapeutischen Aktivitäten. Die Logopädie lindert beispielsweise häufig auftretende

Schluckbeschwerden, verhilft zu mehr Stimmvolumen und stärkt die Gesichtsmuskulatur. Die Behandlung ist sehr komplex und muss all diesen Aspekten Rechnung tragen. Deshalb setzt die Berner Klinik Montana auf multidisziplinäre therapeutische Ansätze, die sich an den individuellen Beschwerden der Patienten orientieren.

Parkinson gilt als unheilbar. Wie wird die Krankheit behandelt und welchen Stellenwert nimmt die Rehabilitation dabei ein?

Rehabilitationsmassnahmen nehmen einen wichtigen Platz ein. Das breite Therapieangebot der Berner Klinik Montana kombiniert Physiotherapie und Sporttherapie mit Logopädie und Ergotherapie und bezieht Kunst- und Musiktherapie mit ein, um Parkinson-Symptome zu lindern.

Dadurch können wir die Selbstständigkeit der Patienten verbessern und die Symptome lindern. ►



«Das breite Therapieangebot der Berner Klinik Montana kombiniert Physiotherapie und Sporttherapie mit Logopädie und Ergotherapie und bezieht Kunst- und Musiktherapie mit ein, um Parkinson-Symptome zu lindern.»

Marilyne Berthet,
Leiterin Physiotherapie und Sporttherapie

► **Die Therapien der Berner Klinik Montana basieren auf dem aktuellen Stand der internationalen Forschung.**

Wir legen grossen Wert darauf, die Qualität unserer Therapien laufend zu steigern. Der führende amerikanische Physiotherapie-Verband hat 2021 neue Behandlungsempfehlungen für Parkinson-Patienten herausgegeben: Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass sich aktivierende Therapien, wie wir sie in der Berner Klinik Montana anbieten, langfristig positiv auf den Verlauf auswirken und die medikamentöse Wirkung bereits im frühen Krankheitsstadium massgeblich unterstützen können.

Seit Februar 2020 leiten Sie die Physio- und Sporttherapie der Berner Klinik Montana. Zuvor bereiten Sie Athleten auf Wettkämpfe vor, heute koordinieren Sie als Rehabilitationsexpertin unter anderem die Behandlungen von Parkinson-Patienten. Wie unterscheidet sich Ihre Tätigkeit von damals von Ihren heutigen Aufgaben?

Das therapeutische Vorgehen ist bei einem Parkinson-Patienten ähnlich wie bei einem Spitzensportler:

Wir bieten auf die Bedürfnisse der Person angepasste Leistungen an, die die neusten Best-Practice-Empfehlungen berücksichtigen.

Die Trainingsanforderungen von Spitzensportlern wie Regelmässigkeit, Intensität und Kontinuität lassen sich durchaus auf die Rehabilitation eines Parkinson-Patienten übertragen und sind sogar empfohlen.

Die Anstrengungen, die Parkinson-Patienten täglich unternehmen, sind letztendlich vergleichbar mit denjenigen eines Spitzensportlers.

Welche spezifischen Therapieformen bietet die Berner Klinik Montana an und welche Infrastruktur steht den Patienten zur Verfügung?

In der Physiotherapie und der Sporttherapie sind verschiedene Elemente

zentral: Wichtig ist es dabei zu verstehen, dass bei sämtlichen Aktivitäten ein klares therapeutisches Ziel im Vordergrund steht und es sich nicht etwa um reguläre Fitnesstrainings handelt.

Um die Ausdauer zu trainieren und eine regelmässige Bewegung zu gewährleisten, eignet sich das Laufband und Nordic-Walking. An der frischen Bergluft können die Nordic-Walking-Gruppen den Rundweg um den kleinen See neben der Klinik wählen oder die umliegenden Wälder in Begleitung eines Therapeuten entdecken.

Parkinson-Patienten haben häufig Gleichgewichtsstörungen, die wir mit gezielten Trainings verbessern können. Zum Beispiel besteht der Dividat Senso aus einer sensorischen Platte, die von einem Stützgeländer umgeben ist. Dieses interaktive Hightech-Trainingsgerät gibt wechselnde Schrittfolgen vor, die vom Trainierenden ausgeführt werden. Auf spielerische Art und Weise kann dadurch an der Haltung und dem Gleichgewicht gearbeitet werden. Für Patienten mit einer grösseren Beeinträchtigung gibt das Vector-System zusätzlichen Halt. Dabei legen wir dem

Patienten ein elektronisch gesteuertes Gurt- und Haltesystem an. Der Vector ist eine sichere Lösung, um Übungen ohne Sturzgefahr zu absolvieren.

Zudem bauen Parkinson-Patienten bei uns gezielt ihre Muskulatur auf und arbeiten an ihrer Kondition. Sie können zum Beispiel die Klettertherapie und therapeutisches Schwimmen in einem grosszügigen Hallenbad besuchen, seit neuestem bieten wir auch die Yogatherapie an.

Yoga besteht aus Übungen, die die Körperbeherrschung, Konzentration und Entspannung verbessern. Welches Potenzial hat diese neue Therapieform?

Gemäss unserer Therapeutin Pauline Aubertin ist die Yogatherapie in Australien, Italien oder Kanada bereits etabliert. Die Berner Klinik Montana bietet dieses Rehabilitationsprogramm als eine der ersten Kliniken in der Schweiz an. Die Parkinson-Patienten beginnen mit Atemübungen, weil ihre verkrampfte Muskulatur eine freie Atmung verhindert. Und wir arbeiten auch an einer stabileren Haltung der Wirbel-



Seit Februar 2020 leitet Marilyne Berthet die Physiotherapie und Sporttherapie in der Berner Klinik Montana.

säule und verbessern die Beweglichkeit der Hüfte und des Rumpfes der Betroffenen. Alle Übungen können mit oder ohne Yoga-Matte sowie sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden. Diese Therapie eignet sich auch für Patienten mit Multipler Sklerose oder Personen im Rollstuhl. Es ist ein grosser Erfolg, wenn ein Patient wieder tief durchatmen kann und seine Bewegungen flüssender und kontrollierter werden.

Parkinson-Patienten kommen mit unterschiedlichen Problemen zu Ihnen. Wie stellt man ein individuelles Programm zusammen, das ihre Lebensqualität nachhaltig erhöht?

Jeder Patient ist einzigartig. Nach der Aufnahme definieren unsere Ärzte und Therapeuten gemeinsam mit dem Patienten die Therapieprogramme, die ihm entsprechen und setzen realistischen Ziele, die er in den durchschnittlich drei bis vier Wochen seines Klinikaufenthalts erreichen möchte. Indem die Patienten verschiedenste Therapieangebote austesten können, finden sie ein passendes Training, das sie persönlich und körperlich weiterbringt und ihnen Freude bereitet. Manche Patienten meinen, dass die Krankheit ihnen jegliche körperliche Aktivität verunmöglicht. Wenn sie erkennen, wie viele Möglichkeiten ihnen offenstehen und was sie mit Training und Motivation erreichen können, ist das auch für das Therapie-Team ein Erfolgserlebnis.

Die Wichtigkeit der Therapien bei der Behandlung von Parkinson-Patienten in der Rehabilitation

Parkinson ist eine fortschreitende neurodegenerative Erkrankung und benötigt lebenslanges Training. Die Kombination aus einer optimalen medizinischen Betreuung und intensiver aktivierender Therapien im interprofessionellen Setting sind von essenzieller Bedeutung, um mentale und körperliche Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Physiotherapeutische Befunde und parkinsonspezifische Tests ermöglichen es, realistische Therapieziele zu setzen und messbare Fortschritte zu erzielen. Mit dem Lee Silverman Voice Treatment® (Speech und BIG) wurde beispielsweise ein wirksames und nachhaltiges Stimm- und Bewegungstraining entwickelt. Wenn automatische Bewegungsabläufe erschwert sind, helfen parkinsonspezifische Cues und Strategien und regelmässiger Sport. Die Europäische Physiotherapie-Leitlinie gibt hierfür ein breites Basiswissen und Empfehlungen ab. In der Rehabilitation werden funktionelle Bewegungsqualitäten und Aktivitäten trainiert, die Patienten im Hinblick auf das Selbstmanagement und das Eigentaining geschult und Wissen zum Umgang mit der Krankheit unter Einbezug des sozialen Umfeldes vermittelt. All diese Elemente sind Erfolgsfaktoren für ein Leben mit Parkinson. Die Zusammenarbeit von Experten im interdisziplinären Behandlungsteam, aber auch im ambulanten Setting und Angebote von Parkinson Schweiz sind bedeutungsvoll. Bleiben Sie aktiv.



**Susanne Brühlmann,
Physiotherapeutin HF**

Susanne Brühlmann (Physiotherapeutin HF, LSVT Big Therapeutin, CAS Fachexpertin in Morbus Parkinson, Mitautorin Europäische Physiotherapie-Leitlinie) arbeitet seit mehr als 20 Jahren intensiv mit Parkinson-betroffenen im Parkinsonzentrum der Rehaklinik Zihlschlacht und ist Vorstandsmitglied bei Parkinson Schweiz. Spezifische evidenzbasierte Therapie und die Vermittlung von Bewegungsfreude für eine bestmögliche Lebensqualität in verschiedenen Stadien der Erkrankung bestimmen ihre Arbeit.

Der Gipfelstürmer



Miguel Gregori setzt sich hohe Ziele: Ob an der Kletterwand oder in der Logopädie, der in Genf lebende Jurassier, dessen Parkinson-Symptome in der Berner Klinik Montana behandelt werden, übertrifft sich selbst.

«Und jetzt mit dem linken Arm zum nächsten Griff.» Die Muskeln von Miguel Gregori spannen sich am ganzen Körper an, während er sich an einem der zahlreichen farbigen Griffe an der ca. 5 Meter hohen Kletterwand in die Höhe zieht. Dem 53-Jährigen steht die Anstrengung ins Gesicht geschrieben.

Die Klettertherapie in der Berner Klinik Montana verlangt ihm viel ab: Das intensive Ganzkörpertraining erfordert Konzentration, Kraft und Ausdauer und auch die emotionale Belastung ist hoch. Halt gibt ihm nicht nur sein erfahrener Therapeut Raphaël Magnin, der ihn mit ruhiger Stimme anleitet und am Seil sichert, sondern auch durch die Gewissheit, dass er in der Klinik das nötige Rüstzeug erhält, um den Umgang mit seiner Krankheit zu erlernen. Miguel Gregori hat ein aufregendes und abwechslungsreiches Leben hinter sich: «Ich stamme aus einer Künstlerfamilie. Mein Vater war Uhren- und Schmuckdesigner. Nachdem ich die École des Beaux Arts in Sion abgeschlossen hatte, sattelte ich mit einem EFZ in den Detailhandel um», erzählt er uns nach dem therapeutischen Klettern, als wir ihn zum Interview auf dem sonnigen Balkon seines Zimmers treffen. «Ich arbeitete zuerst als Plattenhändler für eine kleine Westschweizer Ladenkette, dann bei einem Grossverteiler in der Abteilung CD und DVD. Ich war auch aktiver Blogger und schrieb später Artikel für Websites. Ich habe immer alles gegeben!», erinnert er sich.

Bis 2014: «Zu dieser Zeit war ich ständig müde und konnte mich von diesen Erschöpfungszuständen kaum erholen.» Sein Hausarzt ordnete schliesslich

ein MRI des Schädels an. Die Resultate zeigten jene Störungen im Mittelhirn, die auf eine perfide Krankheit hinweisen und bei Miguel Gregorie Symptome wie Zittern und Sprechstörungen hervorrief. Die Diagnose lautete: Morbus Parkinson. «Am Anfang bekam ich meine Symptome mit Medikamenten gut in den Griff», stellt Miguel Gregor rückblickend fest. Aufgrund zahlreicher Umstrukturierungsmassnahmen bei seinem Arbeitgeber wurde der Druck immer grösser, sodass er seine Stelle aufgeben musste. Seit zwei Jahren lebt er von den Leistungen der IV. Der gross gewachsene Mann mit der schwarzen Brille hat seine Krankheit akzeptiert. Sie ermögliche ihm auch positive Dinge: «Es freut mich, dass ich jetzt wieder Zeit für die Malerei und Musik habe, und zwischendurch unter Freunden kleine Auftritte als DJ machen kann. Die vielfältige Tanzmusik der 1950er und 1960er-Jahre fasziniert mich. Beim Durchstöbern der alten Plattensammlungen oder beim Surfen im Internet weiss ich nie genau,

«Die Klettertherapie ist einfach genial!»

Miguel Gregori

auf welche musikalischen Schätze ich stossen werde. So habe ich zum Beispiel die italienischen Canzoni von Mina und Adriano Celentano kennengelernt, aber auch unbekanntere Vertreter des französischen Chansons.»

Hilfe zur Selbsthilfe

Während seiner dreiwöchigen Therapie in der Berner Klinik Montana hat Miguel Gregori eine neue Leidenschaft entdeckt. Nach seinem Eintritt absolvierte er eine Reihe von Therapien, so das Schwimmen oder das Nordic-Walking. «Die Therapeuten achten darauf, die richtige Balance zu finden, damit ich gefordert, aber nicht überlastet werde», resümiert er. In den zahlreichen individuellen und Gruppen-Trainings hätten die Klinik-Therapeuten seine persönlichen Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt und kein standardisiertes Trainingsprogramm angewandt. «Ich schätze dies sehr», betont er. Eine Aktivität hat es Miguel Gregori besonders angetan: «Das Klettertherapie ist einfach genial! Ich bin vorher nie geklettert, das war für mich etwas komplett Neues», erzählt er begeistert. Damit sein Stimmvolumen wieder zunimmt, übt Miguel Gregori zudem viermal wöchentlich bei einer Logopädin. Beim sogenannten Lee Silverman Voice Treatment® (Speech und BIG) muss er beispielsweise einen Ton möglichst laut und lange halten. Die Dauer und das Stimmvolumen werden mit einem Mikrophon aufgezeichnet und genau analysiert. Bereits nach zwei Wochen hat er deutliche Fortschritte erzielt. «Viele der Übungen aus den verschiedenen Therapiesitzungen kann ich auch bei mir zuhause durchführen.» Trotz der intensiven Therapie herrsche in Crans-Montana Ferienstimmung. Von seinem Balkon aus habe er eine Postkarten-Aussicht auf die umliegenden Berggipfel. «In der Klinik habe ich wieder zu mir selbst gefunden und es haben sich mir neue Perspektiven eröffnet.»

Kabeljaurückenfilet im Speckmantel auf heimischen Wintergemüsesorten

Rezept für 4 Personen

- 4 Kabeljaurückenfilet à 150 bis 180 g,
im dicken Teil des Filets geschnitten
(fragen Sie Ihren Fischhändler)
- 16 dünne Tranchen geräucherter Brust-
speck oder
8 dünne Scheiben Rohschinken
- 2 gelbe Zitronen
Pfeffer

Für die Garnitur:

- 20 gr Butter
- 2 carottes jaunes
- 2 gelbe Rüebli
- 1 Pastinake
- 1 Mairübe
- 200 gr Stachys (Knollengemüse aus Japan)
oder festkochende Kartoffeln
Charlotte
- 200 gr Federkohl
Lauch, weisser Teil (wahlweise)

Für die Sauce:

- 3 cl Olivenöl
- 2 Schalotten
- 10 cl Weisswein trocken
- 20 cl Rahm
- 20 cl Fischfond (als Puder,
in der Flasche erhältlich oder
aus Fischgräten hergestellt)
Gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Rüebli, Mairübe, Pastinake putzen und in Würfel oder eine andere Form gleicher Grösse schneiden, im Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Gleiches Vorgehen mit dem Federkohl.
- ▶ Stachys vorbereiten: Zuerst in einem Tuch mit grobkörnigem Salz reiben. Anschliessend mit Zitronenwasser abspülen, um das Salz und die Häutchen zu entfernen. Das Knollengemüse abtrocknen. Viel Wasser in eine Pfanne oder einen Schmortopf giessen. Wasser salzen und zum Kochen bringen.
- ▶ Sobald das Wasser kocht, die Stachys begeben. Kochzeit 5 Minuten ab erneutem Kochen. Stachys in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Wenn Stachys durch Kartoffeln ersetzt werden: Kartoffeln tournieren und im Salzwasser kochen.
- ▶ Zubereitung der Sauce: Schalotten schälen und fein hacken. In eine Bratpfanne geben, im Olivenöl andünsten, mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen, Fischfond dazugeben und erneut einkochen lassen. Rahm begeben und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen, vor dem Servieren die gehackte Petersilie begeben.
- ▶ Backofen auf 210° vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln.
- ▶ Mit Pfeffer würzen. Jedes Fischfilet mit 4 Scheiben geräuchertem Brustspeck oder 2 Scheiben Rohschinken umwickeln. Das Ganze in eine flache Form geben.
- ▶ Im Ofen 15 Minuten garen lassen.
- ▶ Das vorgekochte Gemüse in Butter anbraten. Dann den feingeschnittenen Federkohl in der Mitte, das restliche Gemüse um den Kohl und den Fisch auf dem Kohl anrichten.
- ▶ Mit der Sauce garnieren.
- ▶ Der Fisch kann mit einer frittierten Lauchjulienne (weisser Teil vom Lauch in Julienne geschnitten, in Mehl frittiert) oder mit einem leichten salzigen Gebäck garniert werden.

«Dieses Rezept
ist meinem Grossvater
gewidmet. Er trotzte
jedem Wetter, wenn er in
der Barentsee Kabeljau
fischte.»

Emanuel Schöpfer,
Diätkoch



Dazu empfiehlt sich ein Weisswein der Sorte Chardonnay oder Petite Arvine oder Champaigner.

**Mitmachen
und
gewinnen!**



Wir wünschen Ihnen viel Glück für die Verlosung!

Wir gratulieren **Anne-Marie Wüthrich-Gilgen** aus Bern, die das gesuchte Land korrekt auf der abgebildeten Landkarte verortete und ihre nächsten Touren mit dem multifunktionalen Wanderstock «Clever Stick Expedition» unternehmen darf.

Übungen für Parkinson-Patienten

Ein aktives und regelmässiges Training trägt zur Linderung der motorischen und nicht-motorischen Symptome von Parkinson bei und fördert die Selbstständigkeit im Alltag. Wir empfehlen die nachfolgenden Übungen zwei bis drei Mal pro Woche bei mittlerer Intensität. Alles, was es dazu braucht: ein elastisches Band mit schwachem Widerstand, einen stabilen Stuhl mit Rückenlehne sowie Disziplin und Motivation.

Kraft aufbauen



Aufrechte Sitzposition auf der Stuhlkante (das Becken aufgerichtet), die Füsse setzen flach auf dem Boden auf, die Knie bilden einen rechten Winkel. Das Band wird mit beiden Händen an den Enden gehalten und unterhalb der Kniescheibe um die Beine gelegt. Die Ellbogen sind gebeugt.

- Biegen Sie abwechselnd die Knie durch, während der gegenüberliegende Arm nach hinten zieht (Dehnung des Arms).
- 4 bis 5 Serien zu 10 bis 20 Wiederholungen.

Beweglichkeit steigern



Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl (das Becken aufgerichtet), die Schultern sind locker. Beugen Sie Ihre Ellbogen und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen Ihre Schultern zu berühren.

- Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, so weit wie es Ihre Beweglichkeit zulässt (nichts erzwingen), den Kopf so weit wie möglich über die rechte Schulter drehen.
- 3 Serien zu 8 bis 12 Wiederholungen.

Gleichgewichtssinn verbessern



Stellen Sie sich neben einen stabilen Stuhl, die Hand ruht auf der Lehne, die Knie sind leicht gebeugt.

- Heben Sie das Knie bis zu einem Winkel von 90°. Die Hüften bleiben gerade. Drehen Sie Ihr Knie in dieser Höhe nach aussen, so weit wie es Ihre Beweglichkeit zulässt, und stellen Sie den Fuss auf der Innenseite des gegenüberliegenden Unterschenkels ab. Halten Sie die Position während 20 bis 30 Sekunden. Wechseln Sie die Seite.
- 2 bis 3 Serien für jedes Bein.



Scannen Sie den QR Code ein, um zu den Übungsvideos zu gelangen.



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

Numéro 02 | 2021

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck rubmedia AG, Wabern

Auflage 5300 Exemplare (2500 deutsch, 2800 französisch)

Bildnachweise Vorwort und Animation S. 2: Peter Schneider fotoschneider.ch;

Bild S. 3: Kyle Glenn, unsplash.com; Interview, Patientengeschichte, Rezept, Übungen, Carolina Piasecki fotoblende.ch, Expertin S. 7: zvg; Winzer S. 11: Reto Wahl

Ihre Fragen und Anregungen

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