

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

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

Artikel: "Die Komfortzone verlassen"

Autor: Robmann, Eva

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

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: 14.05.2025

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

«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 fuhren 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 geniessen 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.