



Patienten-Porträt:
Katharina Väth



Forscher-Interview mit
Frau Dr. med. Andrea Maier



5 Studie
PARK-QI-GONG



6 Besser riechen
und schmecken!



8 Duftende
Rezeptidee

PATIENTEN-PORTRÄT: KATHARINA VÄTH

Interview für den ParkinsonFonds Deutschland

Katharina Väth aus Hessen ist seit 2010 Parkinson-Patientin und aktiv tätig in der Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt und Umland.

Liebe Frau Väth, Sie sind Parkinson-Patientin und haben sich freundlicherweise dazu bereit erklärt, aus Ihrem Leben zu erzählen.

Aufgewachsen bin ich in einem sehr regen Geschäftshaus, mit we-

nig Zeit für uns Kinder. Da unsere Tochter durch meine Rötelerkrankung gehörlos geboren wurde, wuchs unsere liebe Enkelin unter meiner Obhut auf. In unserer Familie fühlt sich jeder für den anderen verantwortlich. Auch unser



Katharina Väth und ihr Ehemann

Sohn und seine Frau sind immer für uns da. Mein Mann und ich, seit 56 Jahren verheiratet, pflegen viele Freundschaften, was mir mit meiner Krankheit sehr gut bekommt. Nach einigen schweren Krankheiten sah ich es als meine Aufgabe, aus meinem Leben noch einiges zu machen und alle Möglichkeiten zu nutzen für den Dienst am Mitmenschen. In unserem Glauben und im Vertrauen auf Gott finden wir viel Kraft und fühlen uns gut aufgehoben.

Nun ist Parkinson ein Teil Ihres Lebens. Wann nahmen Sie die ersten Anzeichen wahr?

Schon im Jahre 2006 merkte ich, dass sich mein Befinden veränderte, ich von innerer Unruhe beherrscht wurde. Der Besuch bei einer Neurologin war unbefriedigend, sie wollte mir Beta-Blocker verordnen, was ich ablehnte. Nach weiteren drei Jahren, in denen sich meine Symptome verstärkten, konsultierte ich einen jungen Neurologen im Neurozentrum Odenwald in Erbach. Nach einigen Tests und einer Vermutung, überwies er mich

NEUE FORSCHUNG DANK IHRER UNTERSTÜTZUNG: INTERVIEW MIT DR. MED. ANDREA MAIER, UNIVERSITÄT AACHEN

Bitte beschreiben Sie uns Ihr Parkinson-Forschungsprojekt ‚PaKogOH‘ näher

Im Verlauf der Krankheit leiden etwa die Hälfte der Betroffenen unter Kreislaufstörungen, die oft nicht erkannt werden. Außerdem treten Störungen der Gedächtnisfunktion in mehr oder weniger starkem Ausmaß auf. Bereits durchgeführte Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Kreislaufstörungen wie der orthostatischen Hypotonie (Schwindel beim Lagewechsel vom Liegen zum Stehen) und Gedächtnisstörungen bei Parkinson-Patienten.

Danke!

PATIENTEN-PORTRÄT

> Fortsetzung von Seite 1

an die Klinik für Diagnostik in Wiesbaden zur genaueren Untersuchung mit dem Ergebnis ‚Parkinson‘. Schwere Beine, starkes Zittern, und diese Unruhe im ganzen Körper machten mir damals schon sehr zu schaffen.

Demnach hat es ziemlich lange gedauert, bis die richtige Diagnose gestellt wurde.

Es waren, so kann man sagen, schon wertvolle vier Jahre vergangen, bis ich wusste, an welchem, leider unheilbaren, Leiden ich litt. Doch mit einer sehr guten medikamentösen Einstellung ging es mir wieder besser.

Zu wissen, an welcher Krankheit Sie leiden, hat Ihr Leben sicherlich verändert.

Die Diagnose ‚Parkinson‘ war zuerst ein Schock für mich. Ich begann in ein tiefes Loch zu fallen. Als ich jedoch die gute Wirkung der Medikamente verspürte, fing ich an, wieder Mut zu fassen.



Durch meine Akzeptanz und die Unterstützung meiner Familie hat sich in meinem Leben nicht allzu viel geändert. Meine Familie und Freunde gehen liebevoll und nachsichtig mit der Krankheit um, ohne viel darüber zu reden. Außerdem bin ich ein optimistischer Mensch und gewohnt, anzupacken, weshalb ich bis jetzt gut mit der Krankheit zurechtkomme. Was mir die Zukunft bringt, wage ich allerdings nicht vorherzusagen.

Sie haben die Krankheit akzeptiert. Gehen Sie offen damit um?

Ich ging von Anfang an sehr offen mit meiner Krankheit um und erzählte auch unseren Freunden davon. Parkinson war Neuland für mich. Ich informierte mich nach allen Seiten und wurde dabei von meinen Kindern sehr gut unterstützt. Auf Anraten der Arztassistentin trat ich sofort einer Selbsthilfegruppe bei.

Die Selbsthilfegruppe spielt eine große Rolle in Ihrem Leben, nicht wahr?

Ja, ich wurde sofort sehr gut in der Selbsthilfegruppe aufgenommen: Ich brachte mich mit Ideen ein und übernahm als stellvertretende Vorsitzende alle schriftlichen und finanziellen Aufgaben. Bei behindertengerechten Aktivitäten pflegen wir eine sehr schöne Gemeinschaft mit regem Austausch. Jeder trägt etwas bei, sei es durch Kuchen, Vorträge, Gedichte oder Basteleien. Ich mache diese Arbeit sehr gerne. Sie hält mich vom Grübeln ab und stellt ständig neue Herausforderungen an mich, die mein Gedächtnis fordern, und lässt nie Langeweile aufkommen. Meine Familie akzeptiert diese Arbeit und unterstützt mich dabei. Natürlich darf sie dabei nicht zu kurz kommen, worauf ich schon sehr achten muss.

Katharina Väth

Trotz der Symptome der Krankheit, sind Sie bewundernswert aktiv!

Als Mensch, der im Leben viel gepowert hat, musste ich mit einer gewissen Langsamkeit erst zurechtkommen. Auch das Durchhaltevermögen hat sehr nachgelassen und ich muss immer wieder Ruhepausen einlegen. Die starken Einschränkungen und Unsicherheit beim Gehen machen mir auch sehr zu schaffen.

Um diese Symptome zu lindern nehmen Sie Medikamente ein – was hilft Ihnen noch?

Jede Art von Sport. Zweimal wöchentlich trifft sich eine kleine Gruppe in einem Studio zu Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen und Geräte-Training, was uns allen sehr gut tut. Wir trainieren bei Ballspielen unser Gedächtnis. All diese Bewegung hat sehr viel zu meinem Wohlbefinden beigetragen und ich möchte sie nicht missen. Alle Parkinson-Patienten sollten von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Es wäre nur von Vorteil für sie.

Es hört sich so an, als hätte Parkinson auch Positives in Ihrem Leben bewirkt.

Ja, mit Sicherheit. Allein mein Einbringen in der Gruppe hat mir viel Positives gebracht. Dank und Anerkennung meiner Arbeit weiß ich sehr zu schätzen und spornt mich immer wieder an. Die liebevolle Rücksichtnahme meiner Freunde hilft mir sehr, auch mit eintretenden Schwächen gut zurecht zu kommen.

Sie erscheinen voller Tatendrang zu sein. Wo nehmen Sie die Kraft dafür her?

Es macht mir viel Freude, Geschichten und Gedichte zu schreiben, auch noch an Fasching in der

‚Bütt‘ zu stehen oder mit kleinen Aufmerksamkeiten meine Mitmenschen zu erfreuen. Meine absoluten Kraftquellen sind meine Familie und mein Glaube.

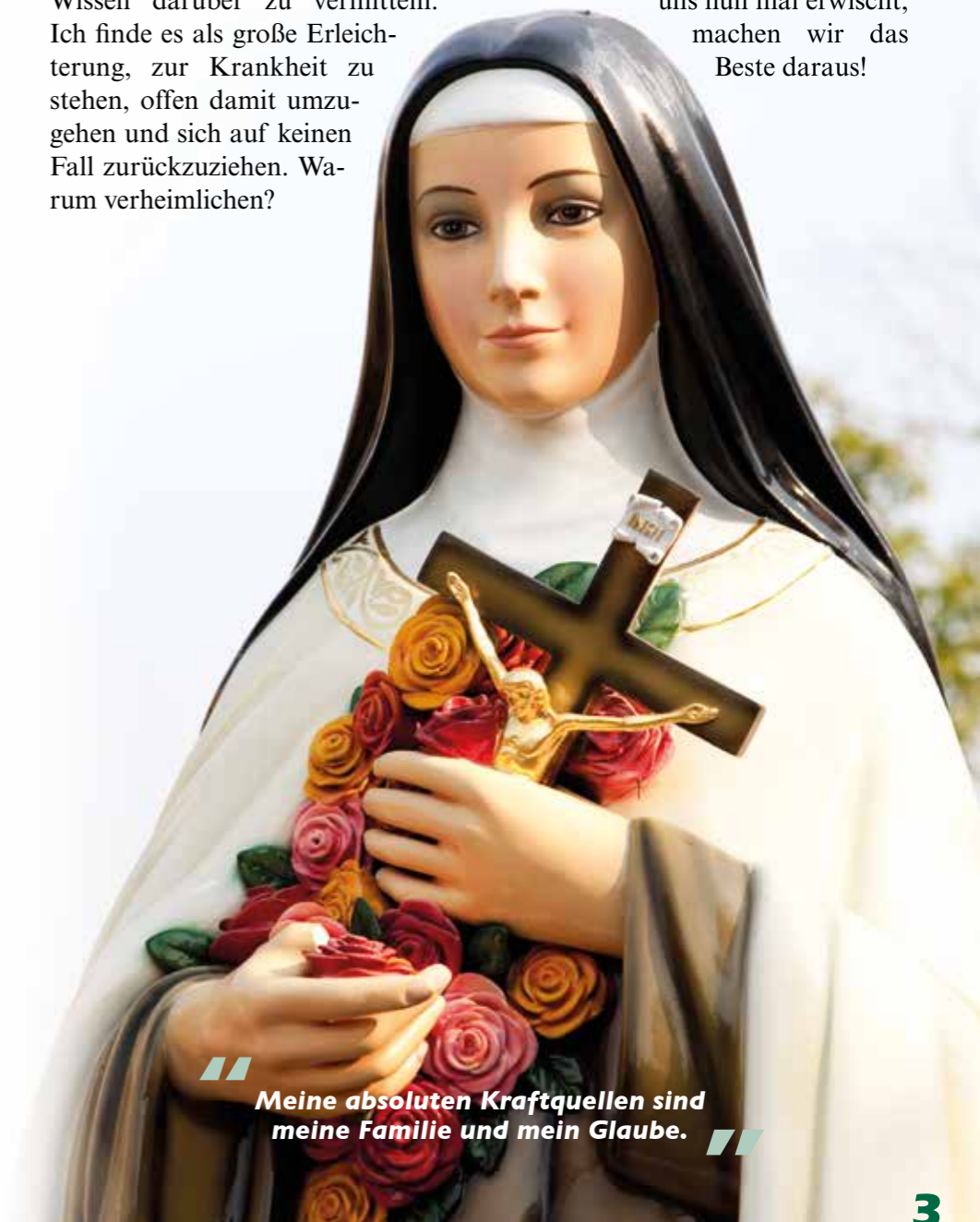
Es war Ihnen ein Bedürfnis, eine Broschüre drucken zu lassen, um Menschen über Parkinson aufzuklären.

Ich empfand es absolut traurig, dass die meisten Menschen so wenig oder gar nichts über diese Krankheit wissen. In der Jubiläumsbroschüre unseres Vereins versuchten wir anhand verschiedener Berichte unsere Mitmenschen über unsere Krankheit aufzuklären und Wissen darüber zu vermitteln. Ich finde es als große Erleichterung, zur Krankheit zu stehen, offen damit umzugehen und sich auf keinen Fall zurückzuziehen. Warum verheimlichen?

Irgendwann merken es die anderen doch. Ein ‚Ja‘ zur Krankheit und Vertrauen in die Zukunft sind eine große Hilfe.

Inwiefern können die Betroffenen ‚Ja‘ zur Krankheit sagen?

Nehmen Sie Ihre Krankheit an, bringen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe ein, bewegen Sie sich, egal wie, gehen Sie Ärger und Stress aus dem Weg, lassen Sie auch mal das Wasser den Berg rauflaufen, freuen Sie sich an schönen Dingen und gestalten Sie sich das Leben so angenehm wie möglich. Ändern können wir sowieso nichts, es hat uns nun mal erwischt, machen wir das Beste daraus!



Meine absoluten Kraftquellen sind meine Familie und mein Glaube.

Liebe Spenderinnen und Spender, ich freue mich, dass Sie unseren zweiten Newsletter des Jahres 2015 zur Hand genommen haben. Wieder haben wir uns bemüht, inspirierende Interviews, praktische Tipps und interessante Neuigkeiten zum Thema Parkinson für Sie zusammenzustellen.

Es ist uns ein großes Anliegen, unsere Spender regelmäßig über unsere Fördertätigkeit auf dem Laufenden zu halten und über das Thema Parkinson zu informieren. Denn erst durch die Unterstützung von solidarischen Menschen wie Ihnen ist unsere Organisation in der Lage, die Parkinson-Forschung in Deutschland voranzubringen. Renommierte Wissenschaftler können sich dank Ihrer Hilfe der Erforschung der Krankheit widmen, so dass wir dem Zeitpunkt, da Heilung und Vorbeugung der Krankheit möglich sein werden, immer näher rücken.

Ich bedanke mich - auch im Namen der Betroffenen - für Ihre wertvolle Unterstützung und hoffe, dass Sie durch unseren Newsletter wertvolle neue Einblicke erhalten.

Mit herzlichem Gruß

René Kruijff
Geschäftsführer
ParkinsonFonds Deutschland

Dr. med. Andrea Maier: So wichtig ist die Unterstützung engagierter Spender

„Forschung und deren Unterstützung durch Spender wie die des ParkinsonFonds Deutschland ist sehr wichtig, denn nur durch engagierte Forscher können die Krankheitsmechanismen, Ursachen und Therapien von Krankheiten erkannt und Betroffenen geholfen werden. Gerade im Bereich der neurodegenerativen Erkrankungen wie der Parkinson-Krankheit ist die Forschung noch am Anfang. Zwar existieren mit den medikamentösen Therapien und der Tiefen-Hirnstimulation schon gute Therapiemöglichkeiten, jedoch bestehen noch keine belegten Möglichkeiten der Prävention oder sogar Heilung. Hierzu bedarf es weiterhin intensiver Forschung. **Nur durch finanzielle Unterstützung können zahlreiche Forschungsprojekte, die einen hohen materiellen und personellen Aufwand erfordern, gefördert werden.**

Auch die Zusammenarbeit mit dem ParkinsonFonds ist sehr gut und unkompliziert. Bereits vor Beginn der Studie fand ein erstes Treffen statt, in dem wir unser Konzept vorstellen und den ParkinsonFonds von der Idee überzeugen konnten. Durch dessen finanzielle Förderung ist es uns möglich, jeden interessierten und geeigneten Patienten in die Studie einzuschließen, viele Patienten zu screenen und darüber hinaus auch eine Aufwandsentschädigung für Parkkosten (das Parken an der Uniklinik ist kostenpflichtig) und Fahrtkosten zu zahlen.

Die Arbeit des ParkinsonFonds ist transparent gestaltet, sowohl für die Forscher als auch für die Spender. Die von Spendern getragene Organisation ermöglicht es Wissenschaftlern, patientenorientierte Forschung durchzuführen und dabei regelmäßig im Rahmen ihrer Homepage und ihres Newsletters zu informieren.“



Dr. med. Andrea Maier: der Humanmedizin im Modellstudiengang Medizin an der Uniklinik RWTH Aachen. Assistenzärztin an der Neurologischen Klinik unter Leitung von Univ. Prof. Schulz. Mitarbeit im Autonomen Funktionslabor. Mitgründerin und Ambulanzleitung der ANS-Ambulanz (Diagnostik und Therapie von Störungen des autonomen Nervensystems). Prüferin in der RBD Studie zur „Identifikation präsymptomatischer Marker der Parkinson Erkrankung bei Patienten mit REM-Schlaf-Verhaltensstörung“ unter Leitung von Frau Jun. Prof. Kathrin Reetz. Stellvertretende Leiterin der PaKogOH- Studie.

Im Rahmen der Studie wird der Effekt einer gezielten kreislaufstärkenden Physiotherapie auf Parkinson-Patienten mit orthostatischer Hypotonie in Bezug auf das Zusammenspiel von Kreislauffunktion und Gedächtnisleistung überprüft. PaKogOH steht für Parkinson Kognition und Orthostatische Hypotonie. Die Therapie soll den Abbau der Gedächtnisleistungen verzögern oder die Gedächtnisfunktion sogar positiv beeinflussen und den Betroffenen so durch einfache Maßnahmen helfen und dadurch die Lebensqualität verbessern. Künftig sollte dann auch der Diagnostik einer Kreislaufstörung ein größeres Interesse zukommen und diese frühzeitig therapiert werden können.

Die Studie wurde unter interdisziplinärer Zusammenarbeit der Kliniken für Neurologie, Physiotherapie und des neuropsychologischen Institutes am Universitätsklinikum Aachen entwickelt. Im Studien-Zeitraum von 10 Monaten erhalten die Teilnehmer neben regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen, Untersuchungen des Kreislaufs und der Gedächtnisfunktionen nach Randomisierung in zwei Gruppen gezielte Physiotherapie. Die Therapieeffekte werden mittels der genannten Untersuchungen geprüft. Insgesamt sollen 30 Patienten in die Studie eingeschlossen werden. Voraussetzung ist eine ausreichende Mobilität, um die ambulante Physiotherapie wahrnehmen zu können.

Welchem Aspekt von Parkinson wollen Sie auf den Grund gehen?

Dem Zusammenhang zwischen Blutdruckregulation, Hirndurchblutung und Störungen der Gedächtnisleistung.

Warum ist gerade dieser Aspekt der Parkinson-Krankheit so relevant?

Sollte sich herausstellen, dass Aufmerksamkeits- und Gedächtnisdefizite bei orthostatischer Hypotonie unmittelbare Folge einer veränderten Hirndurchblutung sind, wäre davon auszugehen, dass die Behandlung der Kreislaufstörung auch zu einer Verbesserung der Gedächtnisfunktion führen müsste. Dieser Aspekt der Parkinson-Erkrankung ist besonders relevant, da die Kreislaufstörungen leider häufig unerkannt und unbehandelt bleiben.

Was erhoffen Sie mit Ihrer Studie für die Patienten zu erreichen?

Ich hoffe natürlich, dass wir Therapieeffekte auf Kreislauf, Allgemeinbefinden, Lebensqualität und Gedächtnis nachweisen können und in der Folge Betroffenen eine wissenschaftlich belegte, gezielte Therapie der Kreislaufstörung anbieten können. Auch die Sensibilisierung behandelnder Kollegen, Betroffener und Angehöriger für Kreislaufstörungen bei Parkinson ist mir wichtig.

Leider werden die Störungen häufig nicht angesprochen, bemerkt und adäquat behandelt, obwohl Patienten durch einfache Maßnahmen wie dem Tra-

gen von Kompressionsstrumpfhosen, Erhöhung der Trinkmenge, Schlafen mit hochgelagertem Oberkörper, Anpassung der Blutdruckmedikation und ggfs. Erhöhung der Salzzufuhr bereits geholfen werden kann. Zudem wäre ein langfristiges Ziel, Physiotherapeuten zu schulen, um neben mobilen Patienten auch weniger mobile Patienten zu Hause oder am Heimatort behandeln zu können.

Haben Sie Ratschläge für Parkinson-Patienten und deren Angehörige?

Ich rate jedem Betroffenen und Angehörigen, mit dem Arzt auch über Kreislaufstörungen zu sprechen. Behandelnde Ärzte sollten gezielt nach diesen Beschwerden fragen, hilfreich sind dabei auch das sogenannte „Non motor symptoms questionnaire“ und die „Winkler-Skala“, die der Patient mit seinen Angehörigen ausfüllen kann. Bereits am Patientenbett und in der Praxis ist eine einfache Kreislaufuntersuchung mittels Stehtest möglich, um Kreislaufstörungen festzustellen, weitere Diagnostik einzuleiten und eine gezielte Therapie zu beginnen.

Diese Studie kann nur dank Ihrer Spenden durchgeführt werden. Vielen Dank für Ihre Unterstützung dringend erforderlicher Parkinson-Forschung!

Ihre Unterstützung macht diese Forschung möglich:

Pathophysiologische Mechanismen von prodromalmotorischen Veränderungen bei Personen mit erhöhtem Parkinson-Risiko

Forscher: Prof. Dr. Daniela Berg
Institut: HHH Hertie-Institut für klinische Hirnforschung und Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen, Zentrum für Neurologie, Universitätsklinikum Tübingen
Dauer: 3 Jahre
Kosten: 220.525 Euro

Eine doppelblinde, randomisierte, Placebo-kontrollierte Studie zur Untersuchung des Effektes von EGCG auf den Krankheitsverlauf von Patienten mit Multisystematrophie

Forscher: Dr. Johannes Levin
Institut: Ludwig-Maximilians-Universität München, Abt. Neurologie
Dauer: 2 Jahre
Kosten: 150.000 Euro

Hochdurchsatzuntersuchung zur Identifikation von Schutzfaktoren in einem alpha-Synuclein-Zellkulturmodell der Parkinson-Krankheit

Forscher: Prof. Dr. Günter U. Höglinger
Institut: Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), Technische Universität München, Abteilung für Translationale Neurodegeneration
Dauer: 2 Jahre
Kosten: 225.000 Euro

FDG-PET Darstellung bei idiopathischer REM-Schlaf-Verhaltensstörung (RBD) – prädiktiv für die Entwicklung der Parkinson-Erkrankung? Eine prospektische Multicenterstudie in Deutschland und den Niederlanden

Forscher: Prof. Dr. med. Dr. H.c. Wolfgang H. Oertel
Institut: Universität Marburg, Abt. Neurologie
Dauer: 2 Jahre
Kosten: 314.000 Euro

Besser riechen und schmecken!

Geschmackserlebnis schenkt Lebensfreude

Die Sinneseindrücke beim Essen entstehen in der Nase und auf der Zunge. Die feinen Aromen nimmt man nur über die Nase wahr und wenn der Geruchssinn eingeschränkt ist, schmeckt das Essen fade. Erst das Zusammenspiel von Zunge und Nase, d.h. Geschmackssinn und Geruchssinn, erzeugt ein Geschmackserlebnis. Ist eine dieser Komponenten eingeschränkt – oder gar beide – macht das Essen keine Freude mehr, was zu einer psychischen Belastung und Beeinträchtigung der Lebensqualität führen kann.

Außerdem kann eine fehlende Wahrnehmung verdorbener Speisen aufgrund einer Riechstörung eine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Riech- und Geschmacksstörungen bei Parkinson

Forschungsergebnisse bestätigen, dass bei rund 80 Prozent aller Parkinson-Patienten Riechstörungen bereits im frühen Stadium auftreten. Die Ursachen für diese Störungen liegen hierbei nicht bei gestörten Riechsinneszellen, sondern direkt im Gehirn. Dazu kommt, dass

die Mehrzahl der Parkinson-Patienten über 60 Jahre alt ist und etwa ab dem 65. Lebensjahr die Regenerationsfähigkeit der Riechzellen abnimmt und sich die Geschmackswahrnehmung zurückbildet. Viele ältere Menschen würzen daher manchmal ihr Essen zu stark oder essen gerne Süßspeisen. Ab dem 80. Lebensjahr sind 80 Prozent der Menschen von Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns betroffen.

Wie die Sinneszellen beim Riechen und Schmecken arbeiten

Die unsichtbaren Moleküle der Ausgangsstoffe, die über Mund und Nase an die Riechschleimhaut gelangen, lösen chemische Prozesse aus. Die Zunge erkennt die Geschmacksrichtungen salzig, süß, sauer, bitter und umami (würzig) mit Hilfe ihrer Geschmacksknospen. Dort befinden sich Rezeptoren, die den wahrgenommenen Geschmack an das Gehirn weiterleiten. Die Nase kann mit Hilfe der Riechzellen sogar Tausende von feinen Aromen unterscheiden. Fast alle dieser Nervenzellen befinden sich im Dach der Nasenhaupthöhle, im Riech-Epithel. Hier senden Millionen von Riechzellen Signale über den Riechnerv direkt an das Gehirn. Außerdem wichtig für das harmonische Zusammenspiel von Geruch und Geschmack ist der Nervus Trigemini, der nicht direkt diesen Sinnen zugeordnet ist. Er kann die übrigen Sinneseindrücke unterstreichen, verstärken oder verändern und Empfindungen wie die Kühle von Menthol oder die brennende Schärfe von Chili vermitteln.

Ohne Nase kein Geschmackserlebnis

Versuchen Sie diesen Test: Halten Sie einfach Ihre Nase beim Essen zu. Sie werden lediglich schmecken, ob das Essen süß, sauer, bitter, salzig, würzig oder salzig ist. Weder vor, während oder nach dem Kauen werden Sie einen individuellen komplexen Geschmack identifizieren können.

Die Lösung: Riech-Training

Was können Parkinson-Patienten tun, sich trotz der Riech- und Geschmacksstörungen weiterhin auf das Essen als sinnliches Genusserlebnis freuen zu können?

Eine medikamentöse Therapie scheint die Riechstörung nicht zu beeinflussen. Vielversprechend sind jedoch aktuelle Therapieansätze mit einem Riechtraining, wobei regelmäßig an verschiedenen Geruchsproben geschnüffelt werden soll. Riechzellen haben nämlich im Gegensatz zu anderen Nervenzellen die Möglichkeit, sich zu regenerieren, denn sie bilden sich alle sechs Wochen neu. Die Nase ist das einzige Sinnesorgan, das auf Anreize reagiert, weshalb sich Riechen trainieren lässt. Nicht trainierte Menschen erkennen nur etwa 20-30 Aromen, Parfümeure jedoch bis zu zweitausend. Mit

starken Duftstoffen kann man Anreize setzen, welche die Riechzellen anregen und stärken.

Hierzu gehören zum Beispiel die Aromen Zimt, Rose, Gewürznelke und Eukalyptusöl, an denen man mehrmals täglich ca. 10 Sekunden lang schnüffeln sollte. Dieses Training führt aber nur zu einer Stärkung des Geruchssinns, wenn die entsprechenden Stammzellen noch vorhanden sind, so dass sich die Sinneszellen neu anpassen und beginnen können, auch andere Gerüche wahrzunehmen. Das Training basiert auf der Erkenntnis, dass der Geruchssinn nur auf Änderungen des Geruchs reagiert. Deshalb merkt man auch erst, dass man stundenlang in einem stickigen Raum saß, wenn man kurz draußen war und wieder hereinkommt.

Tipps für die Essenszubereitung

Bei eingeschränktem Geruchs- und Geschmackssinn können schonende Methoden der Essenszubereitung und frische, duftende Zutaten das Geschmackserlebnis positiv beeinflussen.

Beachten Sie dabei folgende Tipps:

- Nur frische Zutaten verwenden
- Gemüse dämpfen, um Geschmack und Vitamine zu erhalten
- Frische Kräuter verwenden und diese erst kurz vor der Beigabe an das fertige Gericht mit einem scharfen Küchenmesser oder einem Mörser zerkleinern
- Gewürze extra fein mahlen, um Verschlucken vorzubeugen
- Fleisch und Fisch im eigenen Sud kochen und diesen – ohne Zugabe industriell vorgefertigter Bindemittel! – zu Soßen weiterverarbeiten
- Unmittelbar nach dem Garen servieren, bevor sich die feinen Aromen verflüchtigen
- Vor dem Servieren einen Esslöffel Olivenöl ‚extra vierge‘ hinzufügen und vorsichtig umrühren für eine sämige, leicht schluckbare Konsistenz und einen vollmundigen Geschmack
- Gerichte höchstens 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren, denn zerkleinerte Lebensmittel haben eine kürzere Haltbarkeitsdauer

FORSCHER-UPDATE:

„Adressiert werden sollen Möglichkeiten, durch eigene Initiative Entstehung und Erhalt von Gesundheit zu fördern.“

Die Forscherinnen Prof. Dr. Daniela Berg und Dr. Eva Schäffer über die Studie PARK-QI-GONG

Für die Therapie des Parkinsonsyndroms rücken in den letzten Jahren nicht-medikamentöse Therapiealternativen, insbesondere jede Form des körperlichen und kognitiven Trainings, immer mehr in den Vordergrund.

Adressiert werden soll mit diesen Formen der Therapie insbesondere die „Salutogenese“ des Patienten, also Möglichkeiten, durch eigene Initiative Entstehung und Erhalt von Gesundheit zu fördern. Mit unserer Studie PARK-QI-GONG wollen wir diesem Ziel näher kommen, basierend auf der bereits seit tausenden von Jahren in Asien praktizierte Qi-Gong-Kunst, einem Bewegungstraining, das neben körperlichen Fähigkeiten auch mentale Übungen für Konzentration, Relaxation und Meditation beinhaltet. In Rahmen einer Zusammenarbeit der Parkinson-Selbsthilfegruppe Evanda e.V. (Frankfurt) und der Universität Tübingen erhalten Parkinson-Patienten für 10 Wochen ein Qi-Gong-Training. Der Trainingserfolg wird im Verlauf durch wiederholte neurologische Untersuchungen festgehalten.

Ziel dieser Studie soll dabei zum einen der Nachweis des Therapieerfolges von Qi-Gong sein. Zum anderen ist von besonderer Bedeutung, dass diese Studie von der Parkinson-Selbsthilfegruppe Evanda e.V. initiiert wurde. Eine Reihe der Initiatoren und Teilnehmer an der Studie haben einen bereits sehr langen

Krankheitsverlauf und sind dennoch im Alltag äußerst aktiv. Es besteht schon länger die Hypothese, dass ein aktives und erfülltes Leben einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Parkinsonerkrankung haben kann – auch dies soll im Rahmen der Studie belegt werden.



Duftende Rezeptidee

Sommerliches Zitronenrisotto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: 300 g Risotto-Reis, 4 EL Butter, 1 Bio-Zitrone, 1 Stück frischer Ingwer (Walnussgröße), 3 Frühlingszwiebeln, 1 l Gemüsebrühe, 50 g geriebener Parmesan, 1 Bund Basilikum, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

1. Die Schale der Bio-Zitrone schälen und sehr fein hacken. Zwei Zentimeter Ingwer ebenfalls fein hacken. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und das Grüne (ebenfalls in Ringe geschnitten) beiseite legen.
2. In einem Topf 2 EL Butter zergehen lassen und die weißen Frühlingszwiebelringe, Ingwer und Zitronenschale kurz andünsten, den Risottoreis dazu geben und verrühren, bis der Reis fettig glänzt.
3. Zwei bis drei Kellen Brühe hinzufügen, die Hitze auf mittlere Stärke reduzieren und erneut alles gut verrühren.
4. Den Reis 20 Minuten garen lassen, dabei regelmäßig umrühren und Schöpfkellen Brühe hinzugeben, bis diese aufgebraucht ist.
5. Nach 20 Minuten die grünen Frühlingszwiebelringe, weitere 2 EL Butter und den frisch geriebenen Parmesan hinzugeben. Das Risotto mit Salz und fein gemahlenem Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren frisch gehacktes Basilikum unterrühren.



Dieser Newsletter ist eine Herausgabe der Organisation ParkinsonFonds Deutschland gGmbH.

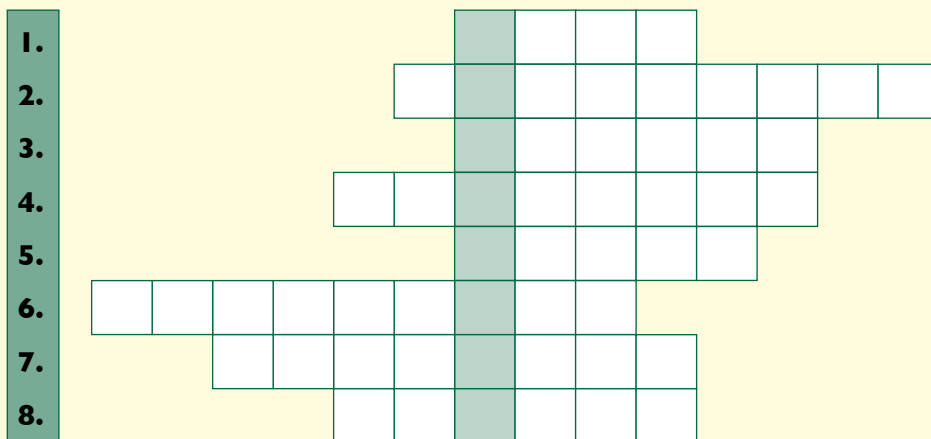
Diese deutsche Organisation wurde 2008 gegründet und finanziert die Erforschung der Parkinsonschen Krankheit. Hierbei handelt es sich um Forschung nach den Ursachen, besseren Behandlungsmethoden, Wegen der Prävention und der Heilung. Dank der großzügigen Unterstützung unserer Spender konnten wir bereits eine Anzahl von wichtigen Forschungsstudien finanziell unterstützen.

ParkinsonFonds Deutschland gGmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin
Tel : 030 – 700 140 110
Fax: 030 – 700 140 150
info@parkinsonfonds.de
www.parkinsonfonds.de

IBAN: DE92 1002 0500 0003 8718 08
BIC: BFSWDE33BER

Die Inhalte dieses Newsletters sind lediglich als Information für die Leser gedacht. Die genannten Studien sind keine vorgeschlagenen Behandlungsmethoden, können aber natürlich als Thema zwischen Patient und behandelndem Arzt besprochen werden.

Parkinson-Rätsel



1. Familienname einer Forscherin der PARK-QI-GONG-Studie.
2. Er stellt die Diagnose ‚Parkinson‘.
3. Davon sollten Sie im Sommer viel zu sich nehmen.
4. Ein Hauptsymptom von Parkinson.
5. Sport ganz einfach: Auto stehen lassen und ...
6. Ihre Spende macht sie möglich.
7. Sie stirbt zuletzt und treibt uns voran.
8. Asiatische Sportart.

Womit kann ich selbst zu mehr Wohlbefinden beitragen?

Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Siehe Lösung unten auf dieser Seite unten rechts

Mitglieder des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats:

Prof. Dr. Günther Deuschl
 Christian-Albrechts-Universität Kiel

Prof. Dr. R. Dodel
 Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH

Prof. Dr. med. Wolfgang Oertel
 Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH

Gesellschafter der ParkinsonFonds Deutschland gGmbH:

Geschäftsführer: René Kruijff

1. Berg
2. Neurologe
3. Wasser
4. Freizeit
5. Gehen
6. Forschung
7. Hoffnung
8. Qi Gong

Lösung Parkinson-Rätsel:

