



1 Patienten-Interview:
Reinhard Deiler



3 Urlaubstipps



4 Interview mit Prof. Dr.
med. Brit Mollenhauer



Tipps von Parkinson-Physio-
therapeut Dr. Maarten Nijkrake



8 Gedicht von Parkinson-
Patientin Regina Schubert

PATIENTEN-INTERVIEW: REINHARD DEILER AUS HESSEN

„Der Erfolg, selbst noch etwas fertig zu bringen, ist sehr wichtig, aufbauend und gibt mir Kraft.“

Milchbauer

Reinhard Deiler ist seit 18 Jahren Parkinson-Patient. Der Milchbauer und passionierte Bastler lebt im Kreise seiner Großfamilie auf einem großen Bauernhof inmitten der hessischen Natur. Mit seinen 64 Jahren unterstützt er so gut er kann seinen Sohn im familien-eigenen Milchviehbetrieb mit etwa 100 Milchkühen. Er wird im Betrieb immer noch gebraucht, auch wenn seine Zeit nun knapp bemessen ist: „Ich bin durch die Teilnahme an Therapien und Anwendungen zeitlich stark eingeschränkt.“ Wenn es die Zeit und Parkinson zulassen, widmet er sich der Restauration seines Oldtimer-Traktors und fertigt Grippen, Tischen und Bänke aus Holz an.

Reinhard Deiler



Akzeptanz

Als er eines Tages Schmerzen und ein Taubheitsgefühl im rechten Arm wahrnahm, führte er dies zunächst auf die schwere körperliche Arbeit bei der Erweiterung des Betriebs zurück. Doch als er am gleichen Abend bei einem Vereinsfest half und Gläser aufgreifen wollte, rührten sich diese nicht vom Fleck. Nun war er alarmiert und suchte einen Orthopäden auf, der ihn zum Neurologen verwies. Dieser hatte sogleich Parkinson in Verdacht, doch Herr Deiler wollte dies nicht wahrhaben. Viele weitere Neurologen wurden konsultiert, bis er schließlich 1½ Jahre später die schreckliche Diagnose akzeptieren konnte. „Mit der Zeit kamen dann die Gewissheit und die Erkenntnis, dass mich Schlimmes

„Meine Familie steht hinter mir, sie lässt mich nicht fallen.“

eingeholt hat“, so Herr Deiler. „Die Gewissheit und die Machtlosigkeit haben die Lebensqualität nach unten gezogen.“

Mut und Kraft

Doch Reinhard Deiler gab nicht auf, sondern stellt sich der Krankheit mit Courage. „Die Erfolge meiner Tätigkeiten und Aktivitäten im Kampf gegen die Krankheit machen mir Mut“, berichtet er über sein Engagement in Vereinen, Fachverbänden und der Führung der regionalen Selbsthilfegruppe. Kraft verleiht ihm seine Familie, allen voran seine Ehefrau, die ihm das Gefühl gibt, gebraucht zu werden: „Meine Familie steht hinter mir, sie lässt mich nicht fallen.“ Auch aus Sport, Spiel, Hobby, Urlaub und gemütlichem Beisammensein mit Familie und Freunden schöpft er Kraft und Freude.

Fortsetzung auf Seite 2 >

Grüßwort an unsere Spender



Liebe Spenderinnen und Spender,

ich freue mich sehr, dass Sie unseren Newsletter zur Hand genommen haben, denn er enthält wieder wertvolle Beiträge für Sie zum Thema Parkinson.

Das Jahr schreitet voran. So auch die Parkinson-Forschung. Innovative Studien können dank der Unterstützung von engagierten Spendern wie Ihnen fortgeführt und erfolgreich abgeschlossen werden. Nur so können wir den Betroffenen Linderung und – letztendlich – Heilung bringen.

Ich hoffe sehr, auch in Zukunft auf diese Unterstützung zählen zu dürfen, so dass sich uns endlich neue Wege der Heilung und Prävention eröffnen werden.

Ich danke Ihnen aufrichtig für Ihre Solidarität und wünsche eine interessante Lektüre.

Mit den besten Grüßen

René Kruijff
Geschäftsführer
ParkinsonFonds Deutschland

> Fortsetzung von Seite 1

Freundschaft

Freunde sind ein wichtiger Bestandteil in seinem Leben. Die Hilfsbereitschaft, die er von manchen erfahren hat, war ein wunderbares, „lebensbereicherndes“ Geschenk. „Freunde sind so eine Sache für sich. Am Anfang haben sich auch Freunde zurückgezogen, aber damit muss man leben.“ Doch erfreut er sich immer noch eines sehr großen Freundes- und Bekanntenkreises, der sonntagvormittags zum Fahrrad fahren und ab und an zum Bergwandern lädt.

Selbständig und positiv

„Hilfe hole ich mir erst im äußersten Notfall, also dann, wenn schon gar nichts mehr geht.“ Diese Selbständigkeit ist für den Landwirt von entscheidender Bedeutung: „Der Erfolg, selbst noch etwas fertig zu bringen, ist sehr wichtig, aufbauend und gibt mir Kraft. Diesen Erfolg will ich nach Möglichkeit nicht aus der Hand geben.“ Für seine Mit-Betroffenen hat er folgenden Ratschlag, den er selbst stets befolgt: „Nicht verkriechen, immer präsent sein, am öffentlichen Leben teilnehmen, zu seiner Krankheit stehen und positiv denken!“

Wünsche

„Wichtig ist, dass man Betroffenen Verständnis entgegenbringt, dass man sie akzeptiert, sie mit einspannt und damit das Gefühl gibt, gebraucht zu werden. Denn sie haben sich die Krankheit nicht selbst ausgesucht“, so Reinhard Deilers Appell an Nicht-Betroffene. So wünschte es sich auch mehr

Verständnis für einen „Parkinson-Kollegen“, als dieser bei einem Kneipenbesuch plötzlich unverwandt am Tisch einschief, was bei Parkinson vorkommen kann. Der Wirt kam an den Tisch gestürmt, rüttelte und schüttelte ihn und schrie: „Schlaf deinen Rausch aus, wo du ihn dir angesoffen hast!“

Forschung

Durch regen Austausch in der Selbsthilfegruppe hält sich Reinhard Deiler über die Parkinson-Forschung auf dem Laufenden: „Durch die vielseitigen Variationen der Parkinsonerkrankung gibt es immer neue Dinge zu erkennen, die den Betroffenen dann weiterhelfen und die Behandlung maßgeblich vorantreiben und unter-

Die Hilfsbereitschaft von Freunden war ein lebensbereicherndes Geschenk.

stützen können.“ Seiner Meinung nach sind auf dem Gebiet Parkinson noch viele Fragen offen. Für die wichtige Forschung nach Medikamenten, Stammzellenforschung oder im Bereich der Psychologie setzt er – und hofft er – auf das Engagement seiner Mitmenschen: „Da die Zahl der Patienten stetig steigt und niemand wirklich sicher sein kann, diese Krankheit nicht auch zu bekommen, ist es wichtig, die Forschung für die Zukunft voranzutreiben, und dies ist nur durch Unterstützung durch Spendengelder der Allgemeinheit möglich!“



In seiner Freizeit restauriert Reinhard Deiler gerne seinen Oldtimer-Traktor und fertigt Tische und Bänke aus Holz an.

In die Ferien mit Parkinson – so funktioniert es!

Die Parkinson-Krankheit braucht kein Hindernis zu sein für einen erholsamen Urlaub. Wenn Sie ein paar wichtige Tipps beachten, können Sie ganz entspannt Ihre Reise genießen:

★ Seien Sie sich der Tatsache bewusst, dass Sie sich nicht ohne weiteres an einen schnellen Wechsel des Klimas anpassen werden. Sie haben ein sonniges Reiseziel? Trinken Sie genug, um Austrocknung und Überhitzung des Körpers zu vermeiden. Sie fahren in den Schnee oder generell in eine kältere Klimazone? Dann denken Sie daran, dass dort das Risiko, steife Glieder und Muskelverspannungen zu bekommen, steigt.

- ★ Nehmen Sie trotz eventueller Zeitunterschiede regelmäßig Ihre Medikamente ein. Fragen Sie unbedingt Ihren Arzt, wie Sie dies am besten handhaben.
- ★ Packen Sie zur Sicherheit einen reichlichen Vorrat an Medikamenten ein.
- ★ Nehmen Sie Kopien Ihrer Rezepte mit, im Notfall können Sie sich dann immer die richtigen Medikamente besorgen.
- ★ Bedenken Sie, dass andere Essgewohnheiten Einfluss auf Ihre Medikamente haben. Ihr Arzt oder Ernährungsberater kann Sie darüber aufklären.

Mit dem Auto unterwegs? Tipps für Ihre Urlaubsfahrt.

- ★ Denken Sie an Ihren Behindertenausweis und zur Sicherheit auch an ein ärztliches Attest, dass Ihre körperliche Verfassung/Ihre Krankheit bescheinigt.
- ★ Sie haben eine lange Fahrt vor sich? Nehmen Sie eines dieser u-förmigen, aufblasbaren Nackenkissen mit, so vermeiden Sie, dass Sie einen steifen Nacken bekommen.
- ★ Sorgen Sie dafür, dass Sie im Auto immer frische Anzihsachen zur Hand haben für den Fall, dass Sie kleckern und sich umziehen möchten.
- ★ Nehmen Sie praktische Dinge wie Strohhalme, eine Ersatzbrille, Druckverschluss-Plastikbeutel, Klebeband und eine Taschenlampe mit. Hier gilt: Besser zu viel als zu wenig!

- ★ Wenn Sie einmal unterwegs sind, sollten Sie auch die Reise selbst genießen. Fahren Sie etwas langsamer, halten Sie häufiger an, um die herrliche Aussicht zu genießen, legen Sie regelmäßig eine Pause ein und machen Sie Dehnübungen, damit Sie fit bleiben und keine steifen Glieder bekommen.

Viel Spaß auf Ihrer Reise!



Prof. Dr. med. Brit Mollenhauer über ihre aktuelle Forschungsstudie, die vom ParkinsonFonds Deutschland gefördert wird:

„Eine Revolution wären Medikamente, die die Erkrankung aufhalten - wir versuchen diese Entwicklung zu unterstützen.“

Forschungskompetenz

Die Parkinson-Forscherin Prof. Dr. med. Brit Mollenhauer stammt aus dem Schwarzwald und studierte Medizin in Göttingen. Sie promovierte über Demenzen und orientierte sich zunehmend in Richtung der Bewegungsstörungen. Es folgten zwei Jahre Forschung an der Harvard Medical School in Boston. 2007 habilitierte sie in Göttingen und leitet dort seit 2009 ein eigenes Labor und eine Arbeitsgruppe. Im gleichen Jahr ging sie nach Kassel an die Paracelsus-Elena-Klinik. Dort verstärkt sie als Oberärztin und Leiterin der klinischen Forschung das

Ärzteteam von Prof. Dr. Claudia Trenkwalder. Mit ihr betreibt sie erfolgreich Parkinson-Forschung. „Ich habe in Frau Prof. Trenkwalder eine tolle Mentorin gefunden. Gerade mein Feld, die Biomarker für die Früherkennung des Morbus Parkinson, waren zu dieser Zeit noch gar nicht beforscht. Das hat Frau Prof. Trenkwalder und mich motiviert, die DeNoPa-Studie ins Leben zu rufen.“

Biomarker zur Früherkennung

DeNoPa steht für „de novo Parkinson“, also für den

unbehandelten Morbus Parkinson. Die Forscherin beschreibt die Studie wie folgt: „Wir haben 2009 angefangen, Personen mit frühem und noch unbehandeltem Morbus Parkinson in die Studie aufzunehmen. Zusammen mit gesunden Testpersonen werden diese nun alle zwei Jahre auf Biomarker und Indikationen zur Frühdiagnose sowie auf verschiedene Verläufe der Parkinsonkrankheit hin untersucht.“ Die DeNoPa-Studie ist eine Langzeitstudie zum Krank-

Da sieht man, dass das Geld wirklich ganz unbürokratisch direkt bei der Wissenschaft landet.



Prof. Dr. med. Brit Mollenhauer

heitsverlauf über 10-15 Jahre. Ihr Schwerpunkt ist die Identifikation von sogenannten Biomarkern, das sind Indikatoren wie einfache Laborparameter (z.B. ein Bluttest), die die klinische Diagnose unterstützen. „Erstens wird die Diagnose Parkinson oft zu spät gestellt - und zwar erst, wenn bereits mehr als 80% der dopaminergen Neurone degeneriert sind - und zweitens basiert die Diagnose auf nur motorischen Symptomen und wird sie häufig falsch gestellt. Um diese beiden negativen Faktoren positiv zu beeinflussen, brauchen wir Biomarker“.

... und Verzögerung

Schon jetzt könnten laut Prof. Mollenhauer Parkinson-Patienten von den Ergebnissen der ersten beiden Studienphasen profitieren: „Wir

haben erste Biomarker identifiziert, die die Diagnose verbessern können; zudem haben wir Faktoren gefunden, die bei Parkinson ein Risiko darstellen, später eine Demenz zu entwickeln. Das sind interessanterweise Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen, wie Übergewicht oder hoher Blutdruck. Diesbezüglich kann man als Parkinson-Patient eingreifen und z.B. pro Tag eine Stunde Sport treiben und Gewicht reduzieren“, meint die Wissenschaftlerin. Zudem würden die Erkenntnisse von DeNoPa jetzt schon genutzt, um klinische Studien mit neuroprotektiven Substanzen genau zu planen. Doch erhofft sie sich noch mehr: „Eine Revolution wären Medikamente, die die Erkrankung aufhalten - wir versuchen diese Entwicklung zu unterstützen.“

Vernachlässigte Krankheit

James Parkinson beschrieb die Erkrankung vor fast 200 Jahren. Dass wir noch immer im Dunkeln tappen, hinsichtlich der Auslöser und Heilung der Krankheit, bedauert sie sehr: „Es wird viel Geld ausgegeben für die Erforschung von z.B. Krebserkrankungen. Aber die Parkinsonforschung ist ebenso wichtig, da wir immer älter werden und die Erkrankung somit immer relevanter für die Bevölkerung wird. Lange Jahre hat man die Hände in den Schoß gelegt und gedacht, wir können die grundlegenden Mechanismen von Parkinson und anderen neurodegenerativen Erkrankungen nicht lösen.“ Doch gäbe es Prof. Mollenhauer zufolge im Moment eine Art Aufbruchsstimmung in der Forschungsgemeinde, weshalb ihre Forschung heute wichtiger sei denn je.

Forschung dank Förderung

Ohne die Unterstützung vom PFD könnten Prof. Mollenhauer

und ihr Team die DeNoPa-Testpersonengruppe nicht weiterverfolgen. „Wir haben DeNoPa mit viel Idealismus und ohne sichere Finanzierung begonnen und sind dankbar für jede Unterstützung, damit wir diese wertvolle Gruppe weiter untersuchen können.“ Die Zusammenarbeit mit dem PFD beschreibt sie als sehr unkompliziert und die Antragstellung als wirklich pragmatisch. „Wir bekamen sehr schnell positive Rückmeldung. Da sieht man, dass das Geld wirklich ganz unbürokratisch direkt bei der Wissenschaft landet“, freut sich die Professorin.

Zukünftige Behandlung

Prof. Mollenhauer geht davon aus, dass Parkinson hoffentlich in 10-20 Jahren aufzuhalten sein werde mittels neuroprotektiven Substanzen, z.B. Antikörpern gegen β -Synuclein-Aggregate. Doch müssten wir auch zusehen, dass wir viel Sport treiben, uns bewusst und gesund ernähren. Irgendwann würden wir Parkinson hoffentlich sogar vor dem Ausbruch der motorischen Symptome behandeln können. Aber bis dahin müsse noch viel passieren und geforscht werden.

Fast 80 Jahre Erfahrung

Die Paracelsus-Elena-Klinik in Kassel ist die älteste Parkinson-Fachklinik in Deutschland mit 120 Betten und langjähriger Erfahrung mit Parkinson seit 1937. Es würden seit jeher fast ausschließlich Parkinson-Patienten behandelt, wodurch sich eine enorme Kompetenz entwickelt habe. „Unsere Stärke liegt in der kompetenten Behandlung von Parkinson-Patienten nach modernsten medizinischen Leitlinien und Techniken. Wir arbeiten für unsere Patienten



am Puls der wissenschaftlichen Zeit, kombiniert mit einer familiären Atmosphäre in der Klinik“, versichert Prof. Mollenhauer.

Ratschläge

„Bleiben Sie aktiv, vor allem sportlich, vermeiden Sie Übergewicht und hohen Blutdruck und stecken Sie vor allem nicht ‚den Kopf in den Sand‘“, rät die renommierte Parkinson-Forscherin Betroffenen. Zudem ist sie der Meinung, wir alle müssten offener mit dem Thema Parkinson und Neurodegeneration umgehen - auch damit könnten wir etwas in Zukunft und für die nachkommende Generation ändern.

„Vielen Dank“ an alle Spender, die erfolgreiche Parkinson-Forschung wie die DeNoPa-Studie von Prof. Mollenhauer erst möglich machen.

Ihre Spende macht den Unterschied!

Ihre Unterstützung macht diese Forschung möglich!



Dank Ihrer Unterstützung setzen wir alles daran, die Suche nach Therapien und Heilmethoden voranzubringen. Ihre Spende macht es möglich, dass wir medizinisch-wissenschaftliche Studien renommierter deutscher Forscher fördern.

Wir konnten bereits 2 Millionen Euro an Förderzuschüssen für die erfolgversprechendsten Forschungsstudien vergeben. Mehr als 300.000 Menschen in Deutschland haben Parkinson - Tendenz steigend angesichts der Tatsache, dass die Bevölkerung immer älter wird.

Die Forschung ist wesentlich für den Erfolg und Ihre Unterstützung wird nach wie vor benötigt.

Jede Studie bringt neue Erkenntnisse! Eine Auswahl unserer aktuellen Forschungsstudien:

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

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

Physiotherapie bei Menschen mit Parkinson-Syndrom - Kognition und Lebensqualität



Forscher: Dr. Christina Haubrich (Photo)
und Dr. Andrea Maier
Institut: Uniklinik RWTH Aachen
Dauer: 3 Jahre
Kosten: 46.400 Euro

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



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

Untersuchung der Effekte von Alpha-Synuclein auf die Funktion neuronaler Ionenkanäle



Forscher: Dr. med. Thomas Köglspurger
Institut: Deutsches Zentrum für Neuro-
degenerative Erkrankungen
(DZNE), München
Dauer: 3 Jahre
Kosten: 198.811 Euro

Dritte Phase der Langzeitstudie der DeNoPa-Kohorte, bestehend aus Personen mit frühem idiopathischen Morbus Parkinson und gesunden Testpersonen



Forscher: Prof. Dr. med. Brit Mollenhauer
(Photo) und Prof. Trenkwalder
Institut: Paracelsus-Elena-Klinik in Kassel
Dauer: 2 Jahre
Kosten: 90.000 Euro

Wir brauchen weiterhin Ihre Unterstützung. Danke!

Unter www.parkinsonfonds.de finden Sie weitere Informationen zu unseren Forschern.



“Die Bewegung muss vor allem auf den langfristigen Nutzen für die Gesundheit ausgerichtet sein und nicht auf die Leistung.”

Im Laufe der Zeit kostet es Parkinson-Patienten immer mehr Mühe, sich zu bewegen. Dennoch ist Bewegung extrem wichtig, denn die Organe brauchen sie, um funktionieren zu können. Fragt sich nur: Wie stelle ich das an? „Wortwörtlich Schritt für Schritt“, erklärt Physiotherapeut Dr. Maarten Nijkrake. Er arbeitet im Nimwegener Universitätsklinikum Radboudumc und ist auf Parkinson spezialisiert.

„Es stimmt zwar, dass es Patienten mit dem Fortschreiten der Parkinson-Krankheit immer schwerer fällt, sich zu bewegen, aber dennoch sind Bewegungen bis weit in die Krankheit hinein möglich“, sagt Dr. Nijkrake. „Ein Glück, denn aus meiner Praxis weiß ich, dass viel Bewegung den Krankheitsverlauf günstig beeinflusst. Außerdem üben Bewegungen eine Schutzwirkung auf das Gehirn aus – durch das Bewegen bleiben die kognitiven Funktionen besser erhalten. Ein interessantes Forschungsgebiet, das mehr Aufmerksamkeit verdient.“

Perspektiven

Als Therapeut informiert Dr. Nijkrake seine Patienten genau, was sie erwarten können, wenn sie sich bewegen. „Bewegung ist kein Allheilmittel, doch Sinn der Sache ist es, langfristig in besserer Verfassung zu bleiben. Denn ob man in Bewegung investiert oder nicht, macht bei Parkinson den Unterschied zwischen Verschlechterung und schnellerer Verschlechterung. Bewegung bietet somit Perspektiven.“

Einfach so zum Spaß

Patienten werden beim Sprechstundenbesuch häufig von ihrem Partner oder einer Pflegeperson begleitet. „Ist dem nicht so, frage ich immer nach dem Grund. Ist der Partner oder die Pflegeperson vielleicht überlastet? Für mich ist es praktischer, wenn der Partner oder die Pflegeperson mitkommt, denn dann können wir mit dem Patienten mitdenken. Parkinson-Patienten haben nämlich

oftmals Schwierigkeiten mit der Verarbeitung von Informationen. Sobald sie die Tür hinter sich schließen, vergessen sie, was wir besprochen haben oder haben noch viele Fragen. Der Partner oder die Pflegeperson stellt in einer solchen Situation also einen echten Mehrwert dar. In vielen Fällen entstehen Meinungsverschiedenheiten zwischen Patient und Partner/Pflegeperson zum Thema Bewegung. Der Patient findet, dass er genug Bewegung hat, der Partner/die Pflegeperson ist anderer Meinung. Für mich sind solche Informationen sehr nützlich, und ich greife sie gern auf. Übrigens geben Menschen mit Parkinson den Sport oft auf, weil sie nicht mehr mit Gleichaltrigen mithalten können. Deshalb muss der Sport vor allem auf den langfristigen Nutzen für die Gesundheit ausgerichtet sein und nicht auf die Leistung. Der Partner/die Pflegeperson sollte zum Beispiel sagen: *Lass uns einfach so zum Spaß eine Runde spielen, nicht als Wettkampf, aber einfach so.*“

Tipps & Tricks

Dr. Nijkrake sieht vor allem Patienten mit eingeschränkter Mobilität und Gleichgewichtsstörungen. Sie haben Schwierigkeiten beim Gehen, beim Bewegen, beim Erheben aus einem Stuhl, wenn sie ins Bett gehen und wenn sie wieder aufstehen. Außerdem fallen sie regelmäßig hin. Er hat einige Tipps zusammengestellt, mit denen diese Dinge ein wenig leichter gehen – und zwar ohne dass es körperlich zu belastend für den Patienten oder den Partner/die Pflegeperson ist.

Tipps

Schritt für Schritt mit höchster Konzentration

„Parkinson sorgt in der Regel dafür, dass automatische Bewegungen langsamer, kleiner und stockender werden. Je komplexer die Bewegung, desto eher treten diese Probleme auf. Ein Trick für die Steuerung von Bewegungen, um wieder selbst gehen zu können: Bewegen Sie sich ganz bewusst. Jede Bewegung sollte sehr konzentriert, Schritt für Schritt, bewusst durchgeführt werden. Den Vorgang des Sich-Umdrehens im Bett kann man wie die Silben eines Wortes in Teile zerlegen: Knie anwinkeln, Gesäß anheben, Knie fallen lassen, Torso mitdrehen, Schultern mitdrehen. Das funktioniert am besten ohne Zeitdruck.“

Tipps

Streifen aufkleben, Rhythmen einhalten, bewusst Schritte setzen

„Jugendliche können ein Smartphone im Gehen bedienen. Für Parkinson-Patienten ist das eine zu komplexe Arm-Hand-Aufgabe: er steht still und kann nur eine Aufgabe gleichzeitig ausführen. Beim Abwaschen vergisst ein Parkinson-Patient, bewusst auf seine Haltung zu achten und verliert das Gleichgewicht oder bleibt durch plötzliches Einfrieren wie angewurzelt stehen. Ein Trick, um besser gehen zu können, ist, sich einen Anreiz aus der Umgebung oder einen selbst geschaffenen Anreiz zunutze zu machen. Auch rhythmische Hinweise helfen. Man kann sich in einem bestimmten Rhythmus bewegen oder zu Musik laufen. Oder man kann Streifen auf den Boden kleben und ganz bewusst über einen Streifen gehen. Oft kommen Patienten auf Asphalt überhaupt nicht voran, laufen aber bei Zebrastreifen zügig auf die andere Straßenseite. „Insgeheim“ dem Schrittrhythmus der Begleitperson oder dem Muster der Platten auf dem Bürgersteig zu folgen, sind weitere gute Tricks. Treppen steigen geht oft besser, weil man dann bewusster seine Schritte setzt (allerdings nur, wenn der Patient nicht unter Gleichgewichtsstörungen leidet).

Gedicht

Tipps und Tricks – aus meiner Parki-Zauberkiste

Von Regina Schubert, Parkinson-Patientin

Immer auszuruhen und nichts tun.

Die Hände in den Schoß nur legen und ja nicht bewegen.

Das Haus ganz selten nur verlassen – und alles hassen.

Sich im Selbstmitleid ergebend und ohne Freunde lebend.

Bewegungen sind nicht zu verstehen, und deshalb sollen Mitmenschen diese nicht sehen.

Rückzug bedeutet Isolation.

Mein Tipp ist Konfrontation.

Versuche zu verstehen, und du wirst deine eigene Welt sehen.

Du musst die Grenzen erkennen und dich dazu bekennen.

Nicht klein beizugeben und jeden Tag bewusst erleben.

Du – lebst nur einmal auf dieser Welt

UND

DU – bist das was zählt.

LEBEN – LIEBEN – LACHEN

das sind auch für dich keine unmöglichen Sachen.

Geschrieben hab' ich für dich diese große Liste

hervorgeholt aus meiner Zauberkiste.



Möchten Sie die aktuelle Neuigkeiten per E-Mail erhalten?

Dann abonnieren Sie unseren neuen E-Mail-Newsletter und halten Sie sich über unsere aktuellen Aktivitäten auf dem Laufenden.

Melden Sie sich an unter www.parkinsonfonds.de/newsletter-anfordern, und erhalten Sie alle zwei Monate:

- aktuelle Neuigkeiten zur Parkinson-Krankheit
- Tipps zum Umgang mit der Parkinson-Krankheit
- Hintergrundinformationen zu den Studien, die der ParkinsonFonds Deutschland finanziert mit Ihrer Unterstützung fördert.



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.

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

