



**ParkinsonFonds**  
Deutschland

# **Die Parkinson-Krankheit und Ihre Nachtruhe**



**TIPPS UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUR  
VERBESSERUNG DER NACHTRUHE**

<b>1. Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2. Die Parkinson-Krankheit</b>	<b>4</b>
<b>3. Die Parkinson-Krankheit und Ihre Nachtruhe</b>	<b>5</b>
<b>4. Tipps zur Verbesserung der Nachtruhe</b>	<b>6</b>
<b>5. Entspannungsübungen für einen guten Schlaf</b>	<b>12</b>
<b>6. Der ParkinsonFonds arbeitet an einer Lösung</b>	<b>15</b>



Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt die Informationsbroschüre über den Einfluss von Parkinson auf die Nachtruhe von Parkinson-Patienten. Es ist gut möglich, dass Sie als Patient zusätzlich zu Zittern und Muskelsteifheit auch mit Schlafstörungen zu kämpfen haben. 70 bis 90 % der Patienten leiden unter einem unbefriedigenden Schlaf. Das ist höchst unangenehm und auch sehr anstrengend. Um Ihren Schlaf als Parkinson-Patient zu verbessern, geben wir Ihnen gern ein paar Tipps.

Damit hoffen wir, die durch Parkinson im Alltag hervorgerufenen Einschränkungen zu verringern und Ihnen zu helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Leider ist es auch heute noch schwierig, die Diagnose „Parkinson“ mit Sicherheit zu stellen. Das geht nur mittels mikroskopischer Untersuchungen des Hirngewebes. Und das wiederum geht erst, wenn eine Person verstorben ist. Bei der Diagnosestellung stützt sich der Arzt hauptsächlich auf beobachtete Symptome und Beschwerden. Die Symptome der Parkinson-Krankheit können jedoch auch bei einer Reihe anderer Erkrankungen auftreten. Aber wenn sich Menschen mit Beschwerden wie Zittern, Steifheit und Schwierigkeiten beim Bewegen beim Hausarzt oder Neurologen melden, wird oft die Diagnose „Parkinson“ gestellt.

Wir wollen erreichen, dass die Parkinson-Krankheit in Zukunft verhindert oder geheilt werden kann und um das zu realisieren, fördern wir innovative Forschungsprojekte von renommierten Wissenschaftlern. Denn die medizinisch-wissenschaftliche Forschung bringt uns der Heilung oder Vorbeugung des Morbus Parkinson immer näher.

Damit dieses Ziel letztendlich auch erreicht werden kann, ist die weitere Finanzierung dieser Forschungsarbeiten von entscheidender Bedeutung. Spenden sind dabei unentbehrlich. Bis es möglich ist, die Parkinson-Krankheit zu heilen oder ihr vorzubeugen, helfen wir Patienten, sie erträglicher zu machen. Zum Beispiel mit den Tipps in dieser Broschüre.

René Kruijff

Geschäftsführer ParkinsonFonds Deutschland

## 2. DIE PARKINSON-KRANKHEIT

Die Parkinson-Krankheit ist eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung des Gehirns, die sich meistens zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr manifestiert. Bei dieser Gehirnerkrankung werden kleine Zellgruppen beschädigt und sterben ab. Infolgedessen produzieren die betroffenen Zellen kein oder weniger Dopamin. Dopamin ist sowohl ein Hormon als auch ein Neurotransmitter. Wir brauchen Dopamin, um uns gut bewegen und unsere Körperbewegungen kontrollieren zu können. Dopamin ist

jedoch auch entscheidend für eine gesunde psychische Verfassung.

Wenn wir unter einem Mangel an Dopamin leiden, treten unangenehme Symptome wie zitternde Hände, Schwierigkeiten beim Sprechen und/oder ein Versteifen der Muskeln in Armen oder Beinen auf.

Dopamin benötigen wir allerdings nicht nur, um uns geschmeidig bewegen zu können oder als Nervenbotenstoff. Es ist auch möglich, dass durch einen Mangel an Dopamin weitere Symptome auftreten. Der Grund ist, dass Parkinson bei jedem Patienten anders in Erscheinung tritt. Allerdings ist es bei fast allen so, dass die Bewegungen verlangsamen oder einfrieren. Die Symptome unterscheiden sich also von Patient zu Patient, aber auch von Phase zu Phase. Das Zittern (Hände, Kinn, Zunge und/oder Beine) zum Beispiel tritt in der Anfangsphase der Krankheit nur bei einem von drei Patienten auf. Schlafstörungen kommen häufiger vor; 70 bis 90 % der 250.000 Parkinson-Patienten leiden unter einem unbefriedigenden Schlaf. In der Regel ist das auf die Symptome der Krankheit zurückzuführen. ■

### DOPAMIN

Dopamin ist für die flüssige Weitergabe von Impulsen an die Muskeln verantwortlich. Wenn Dopamin nicht oder nur ungenügend produziert wird, fehlt dieser Impuls des Gehirns an die Muskeln. Die Folge ist, dass der Körper dem Gehirn nicht mehr gehorcht.

Dopamin spielt auch eine große Rolle beim Auslösen von Gefühlen wie Freude und Genuss. Deshalb bezeichnet man Dopamin auch als „Glückshormon“. Ein Mangel an Dopamin wirkt sich also auf die Stimmung aus.

### 3. DIE PARKINSON-KRANKHEIT UND IHRE NACHTRUHE



Wenn jemand – aus welchem Grund auch immer – an einer Schlafstörung leidet, ist der Schlafrhythmus gestört. Ein unbefriedigender Schlaf kann sehr unangenehme Folgen haben.

Häufige Beschwerden sind Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen. Viele Parkinson-Patienten wachen nachts regelmäßig auf, weil sich ihre Muskeln versteifen und schmerzhaft oder empfindlich kontrahieren. Auch Muskelkrämpfe und unruhige Beine sind oft gehörte Probleme.

Trotz der schlechten Schlafqualität träumen die Patienten oft sehr intensiv. Oder sie fangen im Tiefschlaf an zu schlafwandeln. Einige Patienten leiden unter Schlafapnoe, wobei es während des Schlafens zu Atemaussetzern kommt. Diese Symptome führen häufig dazu, dass Patienten aufwachen und daraufhin wach bleiben.

Aufgrund des Fehlens einer guten Nachtruhe haben die Patienten tagsüber ein niedriges Energieniveau und den ganzen Tag ein großes Bedürfnis nach Schlaf oder Ruhe. Das wirkt sich auf die Aufgaben und die Arbeit im Alltag aus, aber auch auf die allgemeine mentale Verfassung.

Schlafstörungen haben leider noch weitere unangenehme Folgen. Weil Parkinson-Patienten nachts zu wenig schlafen, haben sie Schwierigkeiten, sich tagsüber längere Zeit zu konzentrieren. Ihr Gehirn arbeitet nämlich weniger effizient und sie müssen sich mehr anstrengen, fokussiert zu bleiben. Doch auch der Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben fällt ihnen schwer und verbraucht unnötig viel Energie. Dadurch werden Parkinson-Patienten schneller müde. Und das wiederum führt zu einem noch größeren Bedürfnis nach einer guten Nachtruhe.

Ein äußerst anstrengender Teufelskreis! ■

## 4. TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER NACHTRUHE



Alle Handlungen und zusätzliche Anstrengungen fordern bereits unwahrscheinlich viel Energie. Und wie bekommt man nun eine Portion Extra-Energie? Hier folgen einige Tipps, wie Parkinson-Patienten ihren Schlaf verbessern können.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um diese Tipps in Ihren Alltag zu integrieren. Denn die Chancen stehen gut, dass Ihr Schlaf mithilfe dieser Tipps verbessert, doch es dauert meistens einige Wochen, bis Sie eine Verbesserung auch tatsächlich feststellen.

### 1 Schlafplan

Stellen Sie einen Schlafplan auf und halten Sie sich so gut wie möglich daran. Sehr wahrscheinlich werden Sie profitieren, wenn Sie jeden Tag um die gleiche Zeit ins Bett gehen und zur gleichen Zeit aufwachen. Denn Struktur und Regelmäßigkeit sind die ersten Schritte auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. Legen Sie also feste Schlafens- und Aufstehzeiten fest. Allmählich wird sich Ihr Körper an diese Zeiten gewöhnen. Selbstverständlich können Sie selbst bestimmen, wann Sie ins Bett gehen. Wichtig ist jedoch, dass

Sie maximal acht Stunden im Bett liegen. Länger im Bett zu bleiben bewirkt oft das genaue Gegenteil: Sie werden müde. Ein Mittagsschläfchen darf höchstens eine Stunde dauern, sonst können Sie nachts nicht schlafen.

Seien Sie anfangs ruhig ein wenig streng mit sich selbst. Wenn der Wecker klingelt, kann es sehr verlockend sein, noch ein wenig liegenzubleiben oder noch ein wenig zu schlafen, doch Ihr Körper braucht Regelmäßigkeit. Wenn Sie sich an einen festen Rhythmus halten, werden Sie auch

merken, dass Sie abends besser einschlafen können.

## **2 Bewegung**

Sorgen Sie für genügend Bewegung am Tag. Machen Sie einen Spaziergang, fahren Sie mit dem Rad zum Supermarkt und halten Sie Ihre Muskeln geschmeidig! Sie müssen sich mindestens fünf Mal pro Woche eine halbe Stunde bewegen. Aber nichts erzwingen! Berücksichtigen Sie Ihr Energieniveau und Ihre persönliche Mobilität. Sollten 30 Minuten am Stück zu lang oder zu schwer für Sie sein, können Sie diese Zeit natürlich auch über den Tag verteilen. Mehr als diese empfohlene Mindestzeit dürfen Sie sich selbstverständlich immer bewegen.

Zu den für Parkinson-Patienten am besten geeigneten Sportarten gehören Spazieren, Radfahren und Schwimmen. Bei diesen Sportarten wiederholen sich die Bewegungen ständig. Tennis, Hockey und Fußball sind meistens weniger geeignet, weil die Bewegungen zu schnell aufeinander folgen und das Gehirn zu viel schalten muss. Doch auch das ist von Person zu Person unterschiedlich. Wichtig ist, dass Sie etwas tun, was Ihnen Spaß macht!

Fühlen Sie sich beim Sport nicht wohl oder unsicher? Haben Sie Angst zu fallen?

Sorgen Sie dafür, dass Sie gemeinsam mit jemandem Sport treiben und bitten Sie Ihre Sportpartnerin oder Ihren Sportpartner, ein Auge auf Sie zu halten.

## **3 Keine Aufputschmittel**

Vermeiden Sie Koffein, Nikotin und Alkohol. Durch Aufputschmittel schlägt das Herz schneller und steigt der Blutdruck. Dadurch wird die Blutversorgung des Gehirns beschleunigt und werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. So lange diese Mittel im Blut sind, bleibt der Körper in Alarmbereitschaft. Deshalb sollten Sie den Genuss von Koffein, Nikotin und Alkohol am Abend möglichst vermeiden.

Die Wirkung von Koffein im Körper hält etwa vier bis fünf Stunden an und deshalb empfiehlt sich als Alternative koffeinfreier Kaffee. „Koffeinfrei“ weckt den Eindruck, dass in diesem Kaffee kein Koffein enthalten ist. Leider trifft das nicht zu.

Seien Sie also darauf bedacht, dass Sie auch mit koffeinfreiem Kaffee Koffein konsumieren. Auch mit Cola und Tee sollten Sie aufpassen, denn auch diese Getränke enthalten Aufputschmittel.

Nikotin hat auf den Körper eine ähnliche Wirkung wie Koffein. Es hat eine aufputschende Wirkung und stimuliert das

Nervensystem. Der Blutdruck steigt und die Herzfrequenz und die Gehirnaktivität werden intensiver. Da Rauchen süchtig macht, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie nachts regelmäßig aufwachen, weil Ihr Körper eine Zigarette braucht. Wenn Sie dann wieder einschlafen müssen, haben Sie Ihren Schlaf unterbrochen und fängt der ganze Schlafprozess wieder von vorne an.

Die größte Gefahr für den Schlafprozess ist der Alkohol. Alkohol hat eine negative Auswirkung auf den REM-Schlaf und somit die wichtigste Schlafphase. In dieser Phase erholt sich der Körper von Stress und Schmerzen, verarbeitet aber auch Emotionen. Ganz wichtig also, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen!

Alkohol bringt Sie zwar schneller zum Einschlafen, doch die Qualität Ihres Schlafes wird stark beeinträchtigt. Ver-

meiden Sie deshalb Alkohol so viel und so lange wie möglich vor dem Zubettgehen.

#### **4 Entspannung**

Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen und vermeiden Sie Ablenkungen und Aktivitäten, die das Gehirn stimulieren. Auf Seite 11 erfahren Sie mehr über Entspannungsübungen, die Sie ruhig und bequem in Ihrer eigenen Umgebung durchführen können.

Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, Körper und Sinne zu entspannen. Legen Sie zum Beispiel Telefon, Laptop oder Tablet schon geraume Zeit vor dem Zubettgehen beiseite. Das Licht des Bildschirms verhindert nämlich, dass der Melatonin-Spiegel am Abend ausreichend ansteigt. Dadurch bleibt das Gehirn aktiv und der Schlaf aus. Drehen Sie das Display Ihres (Digital-)Weckers von sich weg, damit das Licht Sie nicht stimuliert.

#### **5 Schlafen bis Sonnenaufgang**

Frühes Aufwachen bedeutet nicht, dass Sie an einer Schlafstörung leiden. Denn nicht die Anzahl der geschlafenen Stunden ist wichtig, sondern ob Sie sich ausgeschlafen fühlen.

Trotzdem empfiehlt es sich, zu schlafen, bis die Sonne aufgeht. Denn bei Sonnenaufgang stellt der Körper die Melato-



## MELATONIN

Melatonin ist ein (Schlaf-)Hormon, das im Gehirn produziert wird. Es beeinflusst unsere biologische Uhr, unseren Tag- und Nachtrhythmus. Melatonin wird ausgeschüttet, wenn wir uns nicht in (künstlichem) Tageslicht befinden, also wenn es dunkel wird oder wenn wir die verdunkelnden Vorhänge schließen. Bei (künstlichem) Licht wird das Schlafhormon Melatonin also nicht ausgeschüttet und bleibt der Schlaf aus. Deshalb sind wir tagsüber wach (hell) und schlafen wir nachts (dunkel).

nin-Ausschüttung ein, also die Ausschüttung des Schlafhormons.

### 6 Nicht wälzen

Wälzen Sie sich nicht frustriert von der einen auf die andere Seite und fangen Sie auch nicht an zu grübeln, wenn Sie nicht einschlafen können. Stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte durch die Wohnung oder das Haus. Lassen Sie alles um Sie herum so dunkel wie möglich (Melatonin-Ausschüttung!) und greifen Sie nicht zum Telefon, zum Tablet oder zu anderen leuchtenden Bildschirmen. Lesen oder ein Kreuzworträtsel sind da die besseren Alternativen. Halten Sie Ihre Schlafpause jedoch möglichst kurz. Denn der ganze

Schlafprozess muss wieder von vorne anfangen und je länger die Unterbrechung dauert, desto mehr wird die Schlafqualität beeinträchtigt.

### 7 Die richtige Temperatur

Stellen Sie sicher, dass in Ihrem Schlafzimmer die richtige Temperatur herrscht. Wenn Ihr Körper die ideale Körpertemperatur nicht erreicht, wirkt sich das störend auf den Schlaf aus und Sie werden schlechter und/oder kürzer schlafen.

Die optimale Temperatur im Schlafzimmer beträgt 18 °C. Zwar kann das von Mensch zu Mensch leicht variieren, doch die optimale Temperatur liegt auf jeden Fall zwischen 17 und 21 °C. Testen Sie, welche Temperatur für Sie am besten ist. Es gibt Menschen, die höhere Temperaturen vor oder während des Schlafens angenehm finden, andere profitieren eher von einer etwas niedrigeren Umgebungstemperatur.

### 8 Hilfsmittel

Einige Menschen wachen nachts weniger oft auf, weil sie verdunkelnde Vorhänge haben oder Ohrstöpsel benutzen. Wenn Sie trotzdem nachts aufwachen, sollten Sie Hilfsmittel zur Verfügung haben, die Ihnen das Umdrehen im Bett erleichtern. Denken Sie dabei an einen Bettgalgen, einen Bügel oder ein höhenverstellbares



Bett. Über Ihre Krankenversicherung können Sie in Erfahrung bringen, wo Sie diese bekommen und ob Ihnen die Kosten erstattet werden.

Selbstverständlich können Sie diese Hilfsmittel nach Belieben einsetzen. Aufpassen müssen Sie jedoch beim Einsatz von Schlafmitteln. Es ist nämlich sehr gut möglich, dass das vor dem Zubettgehen eingenommene Mittel beim Aufwachen noch aktiv ist. Dadurch kann sich die Stabilität Ihres Körpers verschlechtern und erhöht sich die Sturzgefahr.

Wenn Sie nicht auf Schlafmittel verzich-

ten wollen, empfiehlt sich ein kurz wirkendes Mittel. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an Ihren Arzt oder Apotheker.

### **9 Bequemlichkeit**

Sorgen Sie dafür, dass Sie schnell und ohne Umwege ein Glas Wasser trinken oder zur Toilette gehen können. Je länger es dauert, bis Sie wieder im Bett liegen, desto länger stören Sie den Schlafprozess. Weil der Schlafprozess wieder ganz von vorne anfangen muss, sollten diese Handlungen so schnell wie möglich durchgeführt werden.

Auch wenn Sie nachts aufwachen und

nicht aufzustehen brauchen, können Sie es sich im Bett bequem machen. Auf einer harten Matratze kann man sich zum Beispiel viel leichter umdrehen. Noch besser geht es, wenn auch noch ein Bettlaken aus Seide oder Satin verwendet wird. Auch ein Satin-Pyjama kann viel ausmachen.

### **10 Nicht zu viel trinken**

Trinken Sie nach dem Abendessen nicht zu viel, schon gar nicht Koffein oder Alkohol. Doch auch andere Flüssigkeiten sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen. Der Grund: Wenn Sie am Abend zu viel trinken, werden Sie nachts öfter aufwachen, weil Sie zur Toilette müssen. Stellen Sie also sicher, dass Sie tagsüber so viel wie möglich trinken und die erforderlichen zwei Liter Flüssigkeit aufnehmen.

Ein chronisches Schlafproblem liegt vor, wenn für die Dauer von drei Monaten mindestens drei Mal pro Woche Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und/oder Reizbarkeit auftreten.

Werden Sie Ihre Schlafprobleme nicht los? Dann sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Er kann Ihnen sagen, welche Ergänzungsmittel Sie gegen die Schlafstörungen nehmen können. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Symptome möglichst genau beschrei-

ben, damit Ihr Arzt die Medikamente so gut wie möglich auf Sie abstimmen kann. Experimentieren Sie niemals selbst mit Medikamenten, sondern lassen Sie sich immer umfassend von einem Spezialisten beraten. ■



### **NEHMEN SIE MEDIKAMENTE EIN?**

*Manchmal haben Medikamente großen Einfluss auf den Schlaf. Einige Medikamente wirken aufputschend, andere machen schläfrig. Manchmal kann sich eine Anpassung der Medikamenteneinnahme (Zeitpunkt, Menge) positiv auf den Schlaf auswirken.*

*Besprechen Sie eventuelle Änderungen der Medikamenteneinnahme zuvor immer mit Ihrem Arzt.*

## 5. ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR EINEN GUTEN SCHLAF



In der schnelllebigen Welt von heute scheint alles in rasantem Tempo zu gehen. Zusammen mit Ihren Muskeln, die sich durch die Parkinson-Krankheit besonders anstrengen müssen, sollten auch Sie sich regelmäßig entspannen. Das ist sehr wichtig! Ihr Körper hat dann einen Augenblick Zeit, sich so gut wie möglich zu erholen. Und das wiederum hat einen positiven Einfluss auf Ihren Schlaf.

Hier finden Sie Entspannungsübungen, die Sie, wann immer Sie möchten bequem in Ihrer eigenen Umgebung durchführen können

### **Fußmassage**

In den Füßen liegen viele Nervenenden und die damit verbundenen Nerven laufen durch den ganzen Körper. Daher kann sich der ganze Körper vollkommen entspannen, nur durch eine Fußmassage. Wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihre Füße selbst zu massieren, können Sie natürlich jemanden bitten, dies für Sie zu tun.

Legen Sie die Hände auf die Oberseite der Füße und kneten Sie die Fußsohlen

sanft mit den Fingern. Auch das Massieren der Muskeln in den Oberschenkeln kann sehr entspannend sein.

Gönnen Sie sich im Anschluss an die Massage ein warmes Fußbad. Sie werden merken, dass viele Nerven und somit auch Ihre Muskeln entspannter sind.

### **Bewusste Tagträume**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie die Arme über die Armleh-

nen oder am Körper entlang hängen. Machen Sie eine Faust und spannen Sie die Unter- und Oberarme an. Daraufhin die Gesichtsmuskeln anspannen und die Augen zusammenkneifen. Gleichzeitig heben Sie die Schultern an. Alles kräftig anspannen und festhalten. Nach einigen Sekunden alle Muskeln entspannen und langsam ausatmen. Das wiederholen Sie 10 Minuten lang. Machen Sie diese Übung zwei- bis dreimal täglich, doch auf jeden Fall vor dem Schlafengehen.

Diese Übung reicht Ihnen noch nicht oder Sie können noch mehr Kraft aufbringen? Dann lesen Sie weiter unter „Streck- und Lockerungsübungen“. Bei dieser Übung denken Sie an eine für Sie sehr angenehme Situation, zum Beispiel ein wunderbares Konzert oder einen Heidespaziergang mit Ihrem Hund an einem sonnigen Tag. Falls es Ihnen schwerfällt, einen solchen Moment vor Ihr geistiges Auge zu zaubern, können Sie auch Entspannungsmusik hören.

Wenn Sie diese Übung kurz vor dem Schlafengehen machen, baut Ihr Körper die Anstrengungen des Tages (sowohl die körperlichen als auch die geistigen) ab. Ihr Körper durchlebt dann eine Abkühlphase. Wenn Sie sich ganz

bewusst Ihren Tagträumen hingeben, bleibt das Grübeln außen vor und wenn Sie einmal im Bett liegen, schlafen Sie wahrscheinlich viel schneller ein.

### **TIPP:**

**Angenehme Bewegung zwischen den Übungen: machen Sie einen hohlen Rücken.**

### **Streck- und Lockerungsübungen**

Streck- und Lockerungsübungen halten Ihren Körper so geschmeidig wie irgend möglich. Die Chancen stehen gut, dass Ihnen das Bewegen im Alltag leichter fällt und Sie Ihre Nachtruhe verbessern können.

Vor dem Schlafengehen (oder bevor Sie morgens aufstehen oder sowohl als auch) können Sie im Bett einige Übungen machen. Spannen Sie Ihre Muskeln in jeder Haltung etwa 5 Sekunden an.





Wenn Sie auf dem Rücken liegen, können Sie die Knie zur Brust hochziehen und mit den Armen festhalten. 5 Sekunden in dieser Haltung ausharren und danach wieder entspannen. Diese Übung können Sie nach eigenem Ermessen wiederholen.

#### **TIPP:**

**Drehen Sie im Laufe des Tages regelmäßig beide Handgelenke in beide Richtungen. So bleiben Ihre Handgelenke möglichst lange gelenkig.**

Wenn Sie die Knie angezogen haben, die Füße stehen noch auf dem Untergrund, können Sie Ihr Becken lockern, indem Sie die Knie nach links und rechts bewegen. Wiederholen Sie diese Übung nicht allzu oft, damit Sie die Übungen nach eigenem Geschmack und Ermessen abwechseln können. Außerhalb des Bettes können Sie den ganzen Tag, aber vorzugsweise kurz vor dem Schlafengehen, Ihren Rücken und Ihre Hüften lockern, indem Sie auf einem Hüpfball sitzend die Hüften drehen.

Hören Sie immer auf Ihren Körper! Eine Übung darf niemals Schmerzen verursachen. ■



## 6. DER PARKINSONFONDS ARBEITET AN EINER LÖSUNG

In Deutschland wurde bereits bei mehr als 250.000 Menschen die einschneidende Parkinson-Krankheit diagnostiziert. Zeit, dieser Krankheit Einhalt zu gebieten. Und das erreicht man nur durch mehr Investition in die medizinisch-wissenschaftliche Forschung.

Parkinson-Patienten Heilung bringen und den Ausbruch der Krankheit verhindern - das sind die obersten Ziele des Parkinson-Fonds Deutschland.

Deshalb finanzieren wir wichtige Forschungsprojekte von führenden Ärzten und Wissenschaftlern.

Auch bieten wir Unterstützung und Aufklärung unter anderem via unserer Newsletter, Informationen auf unseren Internetseiten, Briefe und Broschüren über die Parkinson-Krankheit und deren Folgen. Wir setzen uns mit aller Kraft dafür ein, die Auswirkungen der Parkinson-Krankheit erträglicher zu gestalten.

Der ParkinsonFonds Deutschland ist ein wichtiger Finanzier der wissenschaftlichen Forschung nach den Ursachen der Parkinson-Krankheit in Deutschland.

Der ParkinsonFonds Deutschland erhält keine öffentlichen Zuschüsse. Alle unsere Fördergelder kommen aus dem Fundraising und den Spenden von Menschen, die erkennen, dass die Suche nach den Ursachen der Parkinson-Krankheit vorangetrieben werden muss. Denn mit zunehmender Überalterung der Gesellschaft wird - leider - die Diagnose Parkinson immer häufiger gestellt. Somit gilt es, weiterhin die Forschung nach den Ursachen, den Folgen, neuen Behandlungsmöglichkeiten und Wegen der Heilung und Prävention zu ermöglichen und langfristig zu unterstützen. Jede Spende trägt zu diesem Ziel bei!

Wir haben bereits mehr als 4,5 Millionen Euro in Forschungsprojekte führender deutscher Wissenschaftler investiert. ■



## **Kontakt**

### **ParkinsonFonds Deutschland gGmbH**

Unter den Linden 10, 10117 Berlin

E-Mail: [info@parkinsonfonds.de](mailto:info@parkinsonfonds.de)

Telefon: 030 700140 110, Fax: 030 700140 150

[www.parkinsonfonds.de](http://www.parkinsonfonds.de)

Bankverbindung:

IBAN: DE17 100205000003871800

BIC: BFSWDE33BER

Bank: Bank für Sozialwirtschaft

#### **Disclaimer**

Die Informationen in dieser Broschüre sind als reine Aufklärung für den Leser gedacht. Die genannten Forschungsprojekte, Medikamente und Behandlungsmethoden dienen nur Informationszwecken und sind keine medizinischen Behandlungsempfehlungen. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt.