



Patientenporträt:  
Alan Gascoigne

Forschung:  
Karsten Witt

5

Kalender 2022: Schöne  
Vogelporträts

7

Tipps: Ihre Geschichte  
kann inspirieren

8

PARKINSON-PATIENT ALAN GASCOIGNE: „WENN ICH SO BLEIBE, BIN ICH WEITER DABEI!“



„Meine Gitarrenläufe  
gelingen mir noch  
immer erstaunlich gut!“

Der britische Gitarrist Alan Gascoigne (73) kann einen beeindruckenden musikalischen Lebenslauf vorweisen. Seine Parkinson-Erkrankung bremst ihn, doch er kann noch immer mit Vollgas Gitarre spielen. Dabei sieht er mit seinem langen Pferdeschwanz noch immer aus wie ein Rockstar und spielt jeden Tag Gitarre. „Nicht schlecht, oder?“, sagt er und streckt uns seine Hände hin. „Das Zittern ist gar nicht so schlimm.“

## Keine Lust auf den Stempel „krank“

Er hatte gerade seinen Ruhestand angetreten, als Alan 2013 erfuhr, dass er Parkinson hat: „Von 2004 bis 2013 habe ich als Musiklehrer an der weiterführenden Schule hier im Dorf gearbeitet, doch in den letzten

zwei oder drei Jahren habe ich mich nicht mehr so gut gefühlt. Ich war

ständig müde, und es fiel mir schwer, mich zu bewegen. Meine linke Hand zitterte, und ich hatte kaum noch Kraft in meinem Körper. Es scheint im Nachhinein dumm, aber ich bin erst zum Arzt gegangen, als es schon zu spät war. Obwohl ich genau spürte, dass etwas mit mir nicht in Ordnung war.“

*Fortsetzung auf Seite 2*

## „KRANKENGYMNASTIK“ FÜRS GEHIRN VERBESSERT KOGNITIVE FUNKTIONEN BEI PARKINSON-PATIENTEN

Einer Gruppe führender Parkinson-Forscher in Deutschland ist es gelungen, einen neuen Therapieansatz zu finden, der großen Anlass zur Hoffnung bietet.

*Siehe Seite 5*

Ein Hirnscan bestätigte die Diagnose Parkinson, doch Medikamente brachten innerhalb eines Monats Besserung. Zunächst wussten nur ein paar enge Bekannte von Alans Parkinson-Erkrankung. „Nicht, dass ich mich schämte, aber ich hatte Angst davor, als ‚krank‘ abgestempelt und nicht mehr gebraucht zu werden. Darum habe ich meine Krankheit anfangs geheim gehalten. Der Punkt, ab dem ich es jedem erzählen wollte, kam automatisch, und das war auch gut so: Ich habe unheimlich viele aufmunternde und positive Reaktionen erhalten.“

## Was für ein Glück

Alan lebt bereits seit mehr als 40 Jahren mit seiner großen Liebe Margo zusammen. Margo hat COPD und leidet auch unter ihrer Krankheit, doch die beiden lachen trotzdem oft gemeinsam über sich selbst. „Dann sagt Margo: ‚Sieh dir uns bloß mal an: Ich mit meinem Inhalator und du mit deinem Geschüttel!‘. Wir kaufen gemeinsam ein, aber haben eine Haushaltshilfe. Da hat Parkinson schon seine Vorteile: Ich kann nicht viel im Haushalt helfen. Zum Glück wirken die Medikamente bei mir immer noch sehr gut. Und was das Zittern angeht, habe ich einen Trick: Wenn es anfängt, schüttle ich meinen Arm einfach nach hinten, und das Zittern hört auf.“



## KOLUMNE

### Grußwort an unsere Spender

“Hallo... .....Jansen hier” oder “Zaal am Apparat”. So ging mein Vater immer ans Telefon, wenn er nicht wusste, wer am Apparat war, denn damals gab es noch keine Nummernerkennung. Ich musste immer lächeln, wenn ich ihn hörte. Mein Vater: Lieb, fürsorglich, rücksichtsvoll, ein großartiger Vater und später ein noch großartigerer Großvater.

Eines Tages bemerkte er plötzlich, dass er “wie Prinz Claus” lief. Damals arbeitete ich als Sekretärin in der Neurologischen Ambulanz und hielt es für sinnvoll, ihn einem Neurologen vorzustellen. Die Diagnose lautete: Parkinson-Krankheit. Für meinen Vater war das schwer zu verkraften. Er zitterte zwar nicht, aber seine Mimik wurde durch die Krankheit sehr beeinträchtigt. Er lächelte nicht mehr, seine Sprache und sein Gang wurden schlechter, er schlief nicht mehr gut, und seine Lebensqualität nahm drastisch ab. Zum Glück hatte er noch seine Enkelkinder, mit denen er jede Minute genoss, indem er ihnen vorlas oder mit ihnen segeln oder angeln ging. Er freute sich darauf, gemeinsam schöne Dinge zu erleben, wie zum Beispiel Weihnachten zu feiern, gemeinsam Abend zu essen oder Erinnerungen aufleben zu lassen.

Mein Vater ist schon vor einiger Zeit verstorben, aber die Parkinson-Krankheit hat bei mir eine tiefe Wirkung hinterlassen. Es ist zu erwarten, dass in den kommenden Jahren noch viel mehr Menschen mit dieser unheilbaren Krankheit diagnostiziert werden, und dagegen will ich kämpfen: Parkinson ist keine Krankheit, die man allein hat, sondern sie betrifft die ganze Familie. Ich bin froh, ja sogar ein bisschen stolz, dass ich jetzt, wenn auch nur vorübergehend, einen Beitrag zur hervorragenden Arbeit des ParkinsonFonds leisten kann, um (mehr) wissenschaftliche Forschung zu ermöglichen. Denn Forschung bleibt der wichtigste Weg zur Heilung.

Herzliche Grüße  
Ihr

Ineke Zaal  
Geschäftsführerin a.i. Stiftung ParkinsonFonds



Natürlich merke ich, dass es langsam mit mir bergab geht; beim Gehen zum Beispiel stößt mein Fuß auf den Boden, statt gleichmäßig abzurollen. Außerdem habe ich Schmerzen im unteren Rücken und in der rechten Hüfte. Kraft-, Konditions- und Gleichgewichtstraining zweimal pro Woche helfen, und wenn meine Situation so bleibt, wie sie jetzt ist, bin ich weiter dabei. Und zum Glück gelingen mir die Gitarrenläufe noch immer mühelos!“

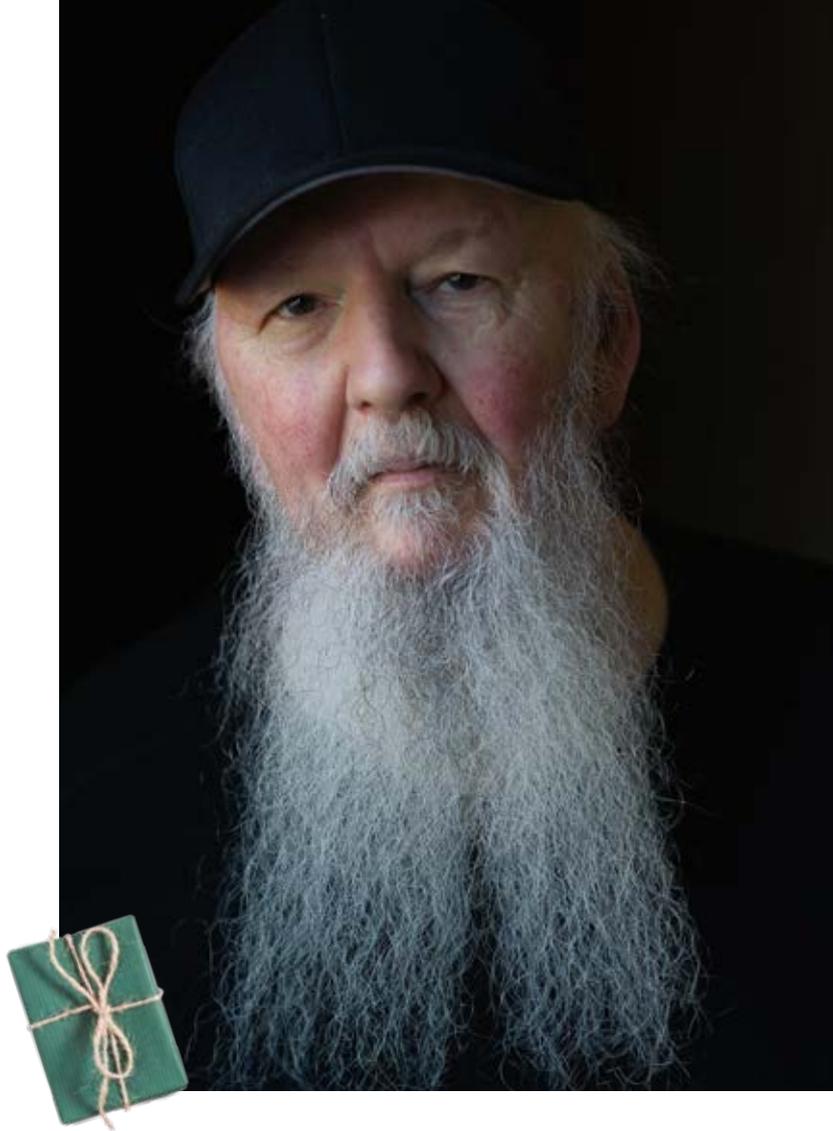
“ Ich brauche nicht zu reisen,  
Lichtenvoorde reicht mir völlig aus. ”

### Wandelndes Pop-Lexikon

Alan akzeptiert seine Krankheit: „Parkinson zu bekommen, ist einfach Pech. Aber es ist, wie es ist. Immerhin bin ich auch schon 73 Jahre alt – viele meiner Freunde haben es nicht einmal bis 60 geschafft.“ Gemeinsam mit seinem Sohn, der ebenfalls Musiker ist, schreibt er immer noch neue Lieder, und sein Freund Paul nennt ihn ein wandelndes Pop-Lexikon. Als er acht Jahre alt war, kaufte er sich von seinem selbst verdienten Geld seine erste Gitarre, und später wurde er Mitglied einer Band. „Als wir einmal in einem Theatercafé in Islington spielten, fragte mich jemand, ob ich für die Band Screaming Lord Sutch vorspielen wollte. Das ließ ich mir natürlich nicht zweimal sagen, denn Jeff Beck, Jimmy Page und Ritchie Blackmore hatten dort auch gespielt. Das Vorspielen fand im Lyceum Theatre in der Shaftesbury Avenue statt, wo schon Musiklegenden wie Clapton und The Who gespielt hatten. Als ich ankam, wurde ich als 'der neue Gitarrist' vorgestellt. 'Wir beginnen mit Bye Bye Johnny in B-flat', sagte Leadsänger David Sutch. Ich spielte den Song, der Vorhang öffnete sich und im Publikum saßen 1.700 Zuschauer. Ich hatte keine Ahnung, dass das ein echter Auftritt werden würde! Danach hörte ich 'Okay Alan, du bist an Bord'.“

### Chuck Berry

Mit Screaming Lord Sutch tourte Alan durch ganz



England und trat am 5. August 1972 bei der London Rock and Roll Show im Wembley-Stadion auf. Das erste Rockkonzert in einem Fußballstadion, mit Little Richard, Jerry Lee Lewis und Chuck Berry als Hauptakteure – ein unvergessliches Erlebnis.

“ An Parkinson zu erkranken, ist  
einfach Pech. Aber es ist, wie es ist. ”

Später wurde Alan Gitarrist bei der 70er-Jahre-Rockband Desperate Dann. „Das war die beste Band, in der ich je gespielt habe: rockig, funky, sehr energiegeladen. Der Sänger Tim Disney war mein bester Kumpel. Nach unserer Europatournee haben wir die Tim Disney Band gegründet und hatten eine tolle Zeit zusammen.“

### Parkinson-Band

Vor zwei Jahren trat Alan noch live als Musiker auf. „Ich glaube, ich müsste jetzt eine sitzende Vorstellung geben. Stehen und viel Bewegen ist für mich leider nicht mehr



**„Wenn ich so bleibe, bin ich weiter dabei!“**



drin.“ Sein Freund Paul ist traurig über Alans Krankheit: „Es passierte ganz allmählich über die letzten zehn Jahre: zuerst fiel mir sein 'Pinguin-Gang' auf, und später konnte er nicht mehr allein auf eine hohe Bühne steigen. Die Parkinson-Krankheit beginnt sehr schleichend.“ Doch Alan bleibt bei alledem fröhlich: „Paul ist eine enorme Unterstützung für mich. Uns verbindet eine besondere Freundschaft, bei der sich alles um Musik dreht.“

Alan möchte das Leben auch weiter so sehr wie möglich genießen. „Vor allem mit meiner Familie. Seit Kurzem habe ich ein neues Hobby: unseren Enkel Otto. Er ist erst eineinhalb Jahre alt, aber schon sehr musikalisch. Supercool! Ich brauche nicht zu reisen, Lichtenvorrede reicht mir völlig aus. Lasst mich einfach weiter Musik machen. Vielleicht in einer Parkinson-Band – da spielen wir dann Songs wie 'Shake, Rattle and Roll', 'A Whole Lotta Shakin' und 'Shake Your Money Maker'.“

### **Alans musikalische Spendenkampagne geht weiter**

In einem unserer früheren Newsletter berichtete Alan über seine Spendenaktion für den Parkinson-Fonds. Auf dem Album 'Restless Wind and Assorted Country Songs' hat er neun seiner eigenen Songs in verschiedenen Country-Stilen zusammengestellt. Sie können das Album über YouTube kostenlos anhören und herunterladen. Doch Alan hat eine Bitte: „Wenn Ihnen das Album gefällt, spenden Sie bitte für den ParkinsonFonds.“

**Möchten Sie die stimmungsvollen Lieder von Alan Gascoigne gerne kennenlernen? Suchen Sie auf YouTube nach 'Alan Gascoigne' oder besuchen Sie seine Facebook-Seite. Spenden können Sie außerdem direkt auf [www.parkinsonfonds.de/spenden](http://www.parkinsonfonds.de/spenden). ■**

*„Weihnachten ist die Zeit der Familie. Wir bleiben zu Hause, und unsere Tochter und unser Sohn kommen mit ihren Familien zu Besuch. Wir legen Musik auf, und vielleicht spielen wir 'Rockin' Around The Christmas Tree'. Und wer weiß, vielleicht habe ich ja noch einen besonderen Musikwunsch, wie 'A Whole Lotta Shakin' oder so ...' – Alan Gascoigne“*





„Alle Patienten hatten großen Spaß an den Aufgaben, und einige Teilnehmer der Gruppe treffen sich sogar heute noch!“

Prof. Dr. Karsten Witt

## “Krankengymnastik“ fürs Gehirn verbessert kognitive Funktionen bei Parkinson-Patienten

Der ParkinsonFonds Deutschland setzt alles daran, mithilfe von Grundlagenforschung nach neuen Lösungsansätzen für die Verbesserung der Lebensqualität von Parkinson-Patienten zu suchen, und unterstützt regelmäßig innovative Forschungsprojekte. Jetzt ist es einer Gruppe von führender Parkinson-Forscher in Deutschland gelungen, einen neuen Therapieansatz zu finden, der großen Anlass zur Hoffnung bietet.

Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Universitätsklinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus Oldenburg, berichtete uns in einem persönlichen Gespräch über ein neues vielversprechendes Forschungsprojekt, das vor Kurzem abgeschlossen wurde: „Da die medikamentöse Behandlung von kognitiven Störungen bei der Parkinson-Erkrankung nur sehr begrenzt möglich ist, benötigen wir dringend neue Therapieformen, die die Lebensqualität der Betroffenen mit kognitiven Einschränkungen verbessern. Viele Betroffene mit diesen Symptomen können im späteren Verlauf eine Demenz entwickeln, und darum liegt uns diese Patientengruppe besonders am Herzen.“ Im Rahmen der Arbeitsgruppe für Neuropsychologie der Deutschen Parkinson Gesellschaft, der auch Prof. Dr. Witt angehört, wurde daraufhin beschlossen, eine wissenschaftliche Studie zu diesem Thema durchzuführen. An dem Forschungsprojekt, das von Prof. Dr. Elke Kalbe, Professorin für Medizinische Psychologie und

Neuropsychologie an der Universitätsklinik Köln, geleitet wurde, waren fünf führende Parkinson-Forscher der Zentren Düsseldorf, Köln, Kiel, Oldenburg und Tübingen beteiligt.

### Kognitive Gruppentherapie zeigt positive Wirkung

64 Parkinson-Patienten mit milden kognitiven Beeinträchtigungen nahmen sechs Wochen lang an dieser Studie teil. Die Hälfte von ihnen erhielt ein

### Rund zwei Drittel aller Parkinson-Patienten entwickeln im Laufe ihrer Erkrankung

**kognitive Einschränkungen:** Das Denken verlangsamt sich, die Erkrankten haben Schwierigkeiten, Zusammenhänge zu erkennen und Lösungen für Problemstellungen zu entwickeln, und das Treffen einfacher Entscheidungen fällt ihnen schwerer. Auch das räumliche Orientierungsvermögen lässt häufig nach.



Gehirntraining namens Neurovitalis, bei dem gezielt die geistigen Fähigkeiten gefordert wurden. In Kleingruppen von drei bis fünf Patienten wurden in zwei Sitzungen à 90 Minuten pro Woche Gedächtnisübungen, Planungs- und Problemlösungsaufgaben sowie Orientierungsübungen absolviert. Die Kontrollgruppe praktizierte unter den gleichen Rahmenbedingungen ein leichtes Ausdauertraining mit Dehn- und Entspannungsübungen sowie Gymnastik.

**Das Ergebnis war verblüffend: Die Patienten, die an dem kognitiven Gruppentraining teilnahmen, zeigten nach dem Training eine deutliche Verbesserung ihrer Handlungskontrolle. Nach sechs Monaten konnte sogar eine Verbesserung der Gedächtnisfunktion festgestellt werden.**

“Besonders überrascht hierbei hat mich zu sehen, mit wie viel Freude die Patienten an dem kognitiven Training teilgenommen haben“, so Prof. Dr. Karsten Witt. “Ich hatte eigentlich erwartet, dass eine Art Konkurrenzsituation entsteht und die Parkinson-Patienten ihre geistige Leistung untereinander vergleichen, doch das Gegenteil war der Fall: Alle hatten großen Spaß an den Aufgaben, und einige Teilnehmer der Gruppe treffen sich sogar heute noch. Dies beflügelt mich zusätzlich, meine Arbeit mit den Patienten weiter fortzusetzen!“

### **Hoffungsvoller Ausblick**

“Es ist großartig, dass die Spender des ParkinsonFonds Deutschland unsere Arbeit unterstützten. Dank ihrer Spenden konnten wir erstmals eine zentrumsübergreifende, randomisierte Studie auf diesem Gebiet durchführen, die wichtige Ansätze für neue Behandlungsformen hervorgebracht hat. **Hierauf sind wir stolz und hoffen, dass kognitives Gruppentraining bald eine Standardtherapieform für Parkinson darstellen wird**, die von ambulanten Therapeuten angeboten und allen Betroffenen zur Verfügung stehen wird“, fasst Prof. Dr. Witt zusammen.

Die Wissenschaftler sind optimistisch, **dass kognitives Training als Therapie zukünftig von den Krankenkassen vergütet werden und somit einer breiten Gruppe von Patienten zur Verfügung stehen könnte**. Einen schöneren Erfolg unserer Arbeit und der großzügigen Unterstützung unserer Spender können wir uns nicht vorstellen! ■

# Kalender 2022

Unser Kalender 2022 ist dank der wunderschönen Vogelporträts von Prof. Vincenzo Bonifati (Erasmus MC) etwas ganz Besonderes geworden! Die gelungenen Aufnahmen erinnern uns jeden Tag daran, die schöne Natur zu genießen.



*„Für mich haben wissenschaftliche Forschung und Naturfotografie viele Gemeinsamkeiten. Sie erfordern viel Einsatz, Hingabe und Wissen – dazu Liebe zum Beruf, Ausdauer und sorgfältige Planung.“*



Wenn Sie den Kalender noch nicht erhalten haben oder dnoch ein Exemplar wünschen, können Sie ihn. **Sie können es über [www.parkinsonfonds.de/kalender-2022](http://www.parkinsonfonds.de/kalender-2022) bestellen**

TIPP

# Ihre Geschichte kann andere Betroffene inspirieren



Unsere Patientenporträts werden gerne gelesen und kommen gut bei unseren Lesern an. Diese schätzen die offenen, ehrlichen, oft überraschend positiven Geschichten anderer Betroffener und lassen sich von ihnen inspirieren. **Deshalb sind wir immer auf der Suche nach Menschen, die ihre Geschichte vom Leben mit der Parkinson-Krankheit gerne mit anderen teilen möchten.**

Sind Sie Parkinson-Patient oder Familienmitglied, Freund, Betreuer oder sonstiger Angehöriger eines Parkinson-Erkrankten und möchten Sie anderen Betroffenen gerne von Ihren Erfahrungen berichten? Dann senden Sie bitte eine E-Mail an [info@parkinsonfonds.de](mailto:info@parkinsonfonds.de) oder rufen Sie uns an unter 030 – 700 140 110. Vielen Dank im Voraus! ■

---

## Dieser Newsletter wird herausgegeben von 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 wichtiger Forschungsstudien finanziell unterstützen.

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:

Vincenzo Bonifati, MD, PhD  
Full Professor  
Erasmus MC Rotterdam  
Dept. of Clinical Genetics

Prof. Dr. K. L. Leenders, MD, Ph.D.  
Professor of Neurology  
University Medical Centre Groningen (UMCG)

Prof. Dr. med. Dr. h. c. Wolfgang H. Oertel  
Professor für Neurologie  
Philipps-Universität Marburg  
Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH  
Standort Marburg

### Gesellschafter der ParkinsonFonds Deutschland gGmbH:

Geschäftsführerin a. i. Stiftung ParkinsonFonds:  
Ineke Zaal