

Kostenloses  
Mitnahmeexemplar von AbbVie

# PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

Sept. – Nov. 2015



## Offener Umgang mit Parkinson

Brigitte Leicht erzählt aus  
25 Jahren mit Parkinson

## Die Diagnose bewältigen

Was helfen kann, Parkinson  
zu akzeptieren

## Alles an einem Ort

Eine Rehabilitation umfasst  
verschiedene Therapien



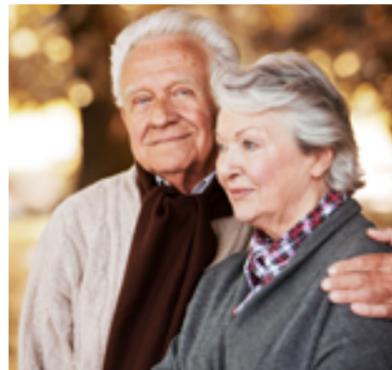
4 Brigitte Leicht



10 Rehabilitation bei Parkinson



14 Beneficistanbul



18 Die Diagnose bewältigen

#### 4 „Offenheit tut gut.“

Brigitte Leicht hat über viele Jahre gelernt, mit Parkinson zu leben

#### 8 Praktische Tipps

Ideen für den Start in den Herbstausflug  
Knöpfhilfen | Socken- und Schuhanziehhilfen

#### 9 Parkinson Nurses und Assistentinnen

Rund um die Uhr erreichbar

#### 9 Termine

Forschung am Gehirn 2.0 | Musikgala |  
Tübinger-Stuttgarter Parkinson Tag

#### 10 Alles an einem Ort

Rehabilitation bei Morbus Parkinson

#### 11 Der Weg zur Reha

Alle Schritte auf einen Blick

#### 13 Deutsche Parkinson Vereinigung

Petition an den Bundestag

#### 14 Mit Beneficistanbul gegen Parkinson

Die Brüder Niemeyer auf großer Benefiz-  
radtour für die Parkinsonforschung

#### 16 Das eigene Glück finden

AbbVie präsentiert „Mein kleines Glück“  
auf dem Seniorenkongress in Frankfurt

#### 17 Antrag auf Erwerbsminderungsrente abgelehnt?

Rechtsanwalt Klier gibt Antwort

#### 18 Die Diagnose bewältigen

Was helfen kann, das Leben  
mit Parkinson in die Hand zu nehmen

#### 20 Leserecke

Ihre Beiträge im PARKOUR

#### 22 Rätsel

#### 23 Impressum | Abo-Postkarte

Liebe Leserinnen & Leser,



warum fahren zwei Brüder, von denen einer mit Parkinson lebt, mit dem Rad von Hannover bis Istanbul? Wie blickt die Leverkusenerin Brigitte Leicht auf 25 Jahre mit der fortschreitenden Erkrankung zurück? Wie engagierte sich AbbVie auf dem Seniorenkongress? In der neuen PARKOUR-Ausgabe finden Sie Antworten auf diese Fragen und viele weitere interessante Beiträge.

Des Weiteren möchten wir die Gelegenheit nutzen, um uns bei Ihnen für Ihre zahlreichen Rückmeldungen zum PARKOUR ganz herzlich zu bedanken. Viele Leserinnen und Leser haben uns mit ihrem Urteil auch Themenwünsche für zukünftige Ausgaben zukommen lassen. Einige dieser Wünsche erfüllen wir gleich in diesem Heft, indem wir uns dem Thema „Die Diagnose bewältigen“ widmen und praktische Alltagstipps zusammengestellt haben.

Möchten auch Sie uns Ihre Meinung mitteilen oder uns eine Anregung zukommen lassen? Nutzen Sie dafür bitte einfach die beiliegende Postkarte oder gehen Sie über die Internetseite [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de). Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, denn diese helfen uns, den PARKOUR noch interessanter zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und natürlich einen bunten Herbst!

*Ulrike Fechner*

Ihre Ulrike Fechner

Patient Relations Manager bei AbbVie Deutschland

So erreichen Sie uns:  
[parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com)

# „Offenheit tut gut.“

Brigitte Leicht hat über viele Jahre gelernt, mit Parkinson zu leben



**„Es ist wichtig, dass man jeden Tag seine Gymnastik macht. Wer rastet, der rostet.“**

Mit 40 stellten sich die ersten Symptome ein, mit 43 erhielt Brigitte Leicht ihre Parkinsondiagnose. Heute ist die pensionierte Grundschullehrerin aus Leverkusen 66 Jahre alt, hat gelernt, geduldiger mit sich selbst zu werden und sich trotz Erkrankung über „viele Sternstunden zu freuen“.

Reiten ist ihr größtes Hobby seit Kindertagen, von ihren Brüdern hat sie eine Leidenschaft für den Fußball geerbt, sie singt und turnt und radelt und trifft sich regelmäßig mit ihren Freundinnen: Brigitte Leicht lässt sich vom Parkinson nicht unterkriegen, selbst wenn es mal nicht so einfache Tage gibt.

Ihr Ehemann Wolfgang unterstützt sie nach Kräften. Sie haben sich 1971 in Hannover kennengelernt, sechs Jahre später gaben sie sich das Jawort. Als ihr Mann 1979 eine Stelle bei einem großen Chemiekonzern bekam, zog das Paar nach Leverkusen. Schnell fand sie wieder eine Stelle als Lehrerin an einer Grundschule. Seit 1988 wohnen die beiden in einem eigenen Haus direkt am Rhein. Noch immer genießen sie gerne bei einem Glas Wein das malerische Flusspanorama vor der Tür.

#### **Ehrliche Antworten geben**

Eines Tages, kurz vor ihrem 40. Geburtstag, wunderte sich eine Freundin: „Bist du vom Pferd gefallen?“ Eine merkwürdige Frage, fand Brigitte Leicht, bis ihr selbst auffiel, dass sie schon eine geraume Zeit ihr Bein nachgezogen hatte. Die Orange schälte sie plötzlich mit der linken statt mit der rechten Hand. „Beim Reitturnier unseres Vereins habe ich das Protokoll geschrieben. Plötzlich kam ich nicht mehr mit. Meine Schrift wurde immer kleiner.“

Für Frau Leicht begann eine dreijährige Odyssee. „Ich bin von Pontius zu Pilatus gerannt. Aber die Ärzte fanden nichts heraus.“ Erst ein Spezialist in Bonn stellte 1992 eine Parkinsondiagnose.

**„Vor fünf Jahren haben wir mal eine Parkinsonreise mit Betroffenen und ihren Familienmitgliedern nach Samos gebucht. Eine sehr schöne Erfahrung.“**



„Zunächst habe ich gedacht, der spinnt. Aber dann war ich froh, dass ich endlich etwas sagen konnte. Die Leute dachten schon länger, ich wäre betrunken, wenn ich das Geld mal wieder nicht aus dem Portemonnaie herausbekam. Ich bin dann gleich ganz offen damit umgegangen. Das tat mir gut.“

**„Die Kinder liebten es geradezu, für mich einzuspringen, wenn meine Schrift wieder mal wackelig wurde.“**

Auch in der Schule offenbarte sie sich. „Die Kinder fragten, warum ich mich so komisch bewegte, sie wollten alles genau wissen“, schildert die ehemalige Lehrerin. „Weil ich ihnen ehrliche Antworten gab, verstanden sie alles. Sie liebten es geradezu, für mich einzuspringen, wenn meine Schrift an der Tafel wieder mal wackelig wurde.“ Der Beruf blieb ihre Berufung, nach ihrer Pensionierung half sie sechs Jahre ehrenamtlich in der Ganztagsbetreuung aus.



#### Keine Hektik mehr

Wenige Monate nach Start der Medikamenteneinnahme hatte sie sich einen Großteil ihrer alten Beweglichkeit zurückerobert. Über die vielen Jahre hinweg gelang es ihr, sich mit ihrem „Begleiter“ zu arrangieren. Mit Überbewegungen und Verkrampfen der Gliedmaßen hat sie häufiger zu tun, seltener mit Zittern. Ab und an gab es Rückschläge zu verkraften. „Ich bin nicht immer vorsichtig genug“, räumt Brigitte Leicht ein. „Ich falle sehr oft hin, dabei passiert mir gottlob selten etwas. Einmal ist es allerdings schiefgegangen, in der Küche bin ich voll auf die Fliesen geknallt, da war der Oberschenkelhals durch.“

Es gelang ihr, sich auf die Grenzen ihres Körpers einzustellen. „Ich habe gelernt, mit mir geduldiger zu sein, auch wenn es mir ein bisschen schwergefallen ist“, erzählt Frau Leicht. „Doch wenn ich in Hektik gerate, komme ich in keinen Schuh. Wenn ich einen Termin habe, nehme ich lieber einen Bus früher. Wenn es zur S-Bahn knapp wird, darf ich nicht rennen. Ich fahre nur noch da Fahrrad, wo mir das Gelände vertraut ist, etwa zum Arzt oder zum Einkaufen. Und wenn ich den Sicherheitsgurt nicht anbekomme, weiß ich, dass der Wagen stehen bleiben muss.“



Mit einem Gleichgewichtstraining bei der Physiotherapie lernt sie nun, Stürze zu vermeiden. „Da balanciere ich auf Gummikissen. Es ist aber auch wichtig, dass man jeden Tag zu Hause seine Gymnastik macht. Wer rastet, der rostet.“ Auch an ihrer schon mal leisen und undeutlichen Stimme arbeitet sie regelmäßig. Sie hat die Lee Silverman Voice Treatment (LSVT) durchlaufen und ist in einem Chor aktiv. „Meine Stimme wird durch die anderen Mitsänger unterstützt. Das ist Balsam für meine Seele.“

#### Seele baumeln lassen

Ihrer Liebe hat der Parkinson nichts anhaben können, die Leichts sind auch nach 44 Jahren noch ein Herz und eine Seele. „Mein Mann ist da langsam reingewachsen“, erzählt Brigitte Leicht. „Manchmal hilft er mir morgens, die Knöpfe zuzumachen oder die Socken anzuziehen, wenn es schnell gehen soll. Wir fahren sehr viel Rad. Vor fünf Jahren haben wir mal eine Parkinsonreise mit Betroffenen und ihren Familienmitgliedern nach Samos gebucht. Das war eine sehr schöne Erfahrung.“

Bei aller Zweisamkeit lassen sich die langjährigen Partner aber auch ihre Freiräume. „Ausgedehnte Wanderungen macht mein Mann

jetzt mit einem guten Freund.“ Dafür geht sie mit einer Freundin zum Fußballgucken ins Stadion von Bayer Leverkusen oder fährt mit ihrem Kreis zu Reitturnieren wie dem CHIO in Aachen.

Prinz Peko heißt seit vielen Jahren ihr treuer tierischer Begleiter. „Ich hab ihn schon als Fohlen bekommen“, sagt die passionierte Hobbyreiterin. Mittlerweile ist er 24 Jahre alt und damit für Pferdeverhältnisse ein betagter Herr. „Man kann mit ihm locker durchs Gelände bummeln und dabei gemütlich die Seele baumeln lassen.“

#### „Es ist, wie es ist.“

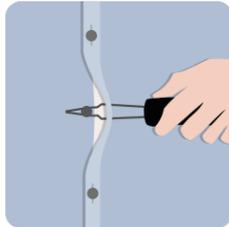
Alles in allem habe sie auch mit der Erkrankung ein schönes Leben, findet Brigitte Leicht. „Parkinson zu akzeptieren, bedeutet zwar, sich damit abzufinden, dass man sein ganzes Leben lang auf Medikamente angewiesen ist. Doch sie ermöglichen mir viele Sternstunden“, resümiert sie. „So geht es mal auf und mal ab, mal besser und mal schlechter. Aber es gibt schlimmere Einschränkungen. Es ist, wie es ist, und wenn ich es nicht ändern kann, dann muss ich es akzeptieren.“ [to]

**„Wenn ich den Sicherheitsgurt nicht anbekomme, weiß ich, dass der Wagen stehen bleiben muss.“**

## Hilfreiches für den Alltag

### Ideen für den Start in den Herbstausflug

Mit prächtigen Farben und klarer Luft lädt der Herbst zum Spaziergehen ein. Doch bevor es losgeht, sind die kleinen Herausforderungen des Alltags zu meistern. Das Anziehen von Kleidung und Schuhen erleichtert eine Reihe praktischer Hilfen. Sie sind im Sanitätshandel oder über das Internet schon für wenig Geld erhältlich.



### Knöpfe und Reißverschlüsse schließen

Mit Knöpffhilfen lassen sich Hemden, Blusen oder Jacken mit nur einer Hand schließen: Eine an einem soliden Griff befestigte Metallschlinge wird durch das Knopfloch geführt und um den Knopf gelegt. Dann wird die Schlinge über denselben Weg zurückgezogen – und der Knopf ist zu. Es gibt auch Kombinationsgeräte mit einem kleinen zusätzlichen Haken. Sie helfen beim Zuziehen von Reißverschlüssen. Den gleichen Job leisten große Schlüsselringe, am Reißverschlusschieber befestigt.



### Socken und Nylons meistern

Um Socken oder Strumpfhosen überzustreifen, ist ein Strumpfanzieher hilfreich. Er lässt sich bequem im Sitzen anwenden. Zunächst werden Socke oder Nylons über eine gewölbte Form (je nach Modell aus Metall, Kunststoff oder Frottee) gezogen und zu Boden gelassen. Dann kann der Fuß hineinschlüpfen. An zwei langen Bändern lässt sich der Strumpf nun an der Ferse entlang hochziehen.



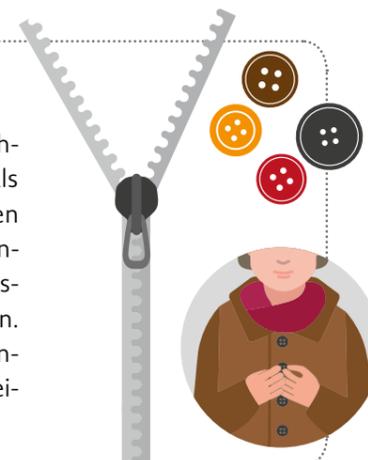
### Schuhe leichter anziehen

Extra große Anziehhilfen ersparen beim Schuhanziehen das Bücken. Die XXL-Schuhlöffel gibt es aus Kunststoff, Holz oder Metall und in Längen von 70 bis 80 Zentimetern. Praktisch sind auch elastische Schnürsenkel. Einmal gebunden, verwandeln sie den Schuh in einen Slipper, der dennoch sicheren Halt bietet.

### Tipps für den Kleiderkauf

Wer sich neue Kleidungsstücke zulegen will, kann ein paar Dinge berücksichtigen, um sich den Alltag leichter machen. Slipper sind besser zu bewältigen als Schnürschuhe. Ledersohlen verstärken die Bodenhaftung und geben festeren Halt. Weite Öffnungen etwa bei Pullovern sind bequemer als enge. Die Parkinson-Klinik Wolfach empfiehlt leichte und weite Kleidungsstücke aus möglichst elastischem Material. Druckknöpfe oder große Knöpfe erleichtern das Zumachen. Besser jedoch sind Reiß- oder Klettverschlüsse. Alternativ empfiehlt der Parkinsonfonds auch Kleidungsstücke mit Gummizug. Besonders komfortabel ist Kleidung aus Seide.

Quellen: [bit.ly/anziehhilfen](http://bit.ly/anziehhilfen), [bit.ly/kleidungstipps](http://bit.ly/kleidungstipps)



Alle Texte: [ to ]

## Rund um die Uhr erreichbar

Ab Dezember erweitern die Parkinson Nurses und Assistentinnen e.V. (VPNA) ihr Beratungs- und Versorgungskonzept um eine von Mitgliedern betreute Parkinson-Pflege-Hotline.

Gerade in Zeiten, in denen der behandelnde Neurologe nicht erreichbar ist, zählt fachliche Unterstützung. Die neue Parkinson-Pflege-Hotline wird 24 Stunden am Tag erreichbar sein und unterstützt Betroffene und Angehörige im Umgang mit der Erkrankung. Auch professionelle Pflegekräfte können das Angebot nutzen. Betreut wird die Hotline von einem Team von Parkinson Nurses aus dem bundesweit aktiven Netzwerk der VPNA e.V.

Die Hotline kostet die Anrufer die normalen Telefongebühren. Sie steht ihnen bei allgemeinen Fragen zu Morbus Parkinson sowie bei Problemen während der Versorgung zur Verfügung. Nicht erhältlich sind Therapieempfehlungen. Eine Zusammenarbeit mit Pflegestützpunkten, Therapeuten und Neurologen ist in Vorbereitung. Neben der fachlichen Beratung vermitteln die unter der zentralen Rufnummer erreichbaren Parkinson Nurses auch Kontakte zu Selbsthilfegruppen oder

Betroffenen. Besonders für Menschen mit Parkinson, die keiner Selbsthilfegruppe angeschlossen sind, kann daraus eine wichtige Unterstützung erwachsen. Des Weiteren können Hinweise auf Informations- und Fortbildungsveranstaltungen über die Hotline oder auch auf der VPNA-Internetseite abgerufen werden. Erfahren Sie von interessanten Angeboten, freuen wir uns, wenn Sie uns darüber informieren.

Die neue Hotline lebt auch darüber hinaus von der aktiven Beteiligung Betroffener und Pflegenden. Teilen Sie uns Ihre negativen oder positiven Erfahrungen aus der Pflege oder einem Krankenhausaufenthalt mit. Ebenso sind Verbesserungsvorschläge willkommen. Diese Informationen helfen, bestehende Konzepte sinnvoll weiterzuentwickeln. Unterstützen Sie unsere Ziele zur Verbesserung der Versorgungsstruktur, damit wir allen Betroffenen helfen können!

Zum Autor: Bernhard König ist Geschäftsführer der Parkinson Nurses und Assistentinnen e.V.

**Informationen und Kontakt:** [www.vpna-ev.de](http://www.vpna-ev.de) | [info@vpna-ev.de](mailto:info@vpna-ev.de) | Tel. 0511 215 38 11

## Termine

### Interessante Veranstaltungen zum Thema Parkinson

**Forschung am Gehirn 2.0**  
22.09.15 in Düsseldorf

Beim Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Düsseldorf kommen bis zu 6.000 Experten für Gehirn und Nerven zusammen. Beim Publikumstag werden von 18:30 bis 20:30 Uhr die auch für Parkinsonerkrankte spannenden Fortschritte in der Neuroforschung präsentiert. Zudem wagen die Forscher einen Blick in die Zukunft.

Congress Center Düsseldorf,  
Rotterdammer Str. 141, 40474 Düsseldorf

**Musicalgala**  
14.11.15 in Hermeskeil

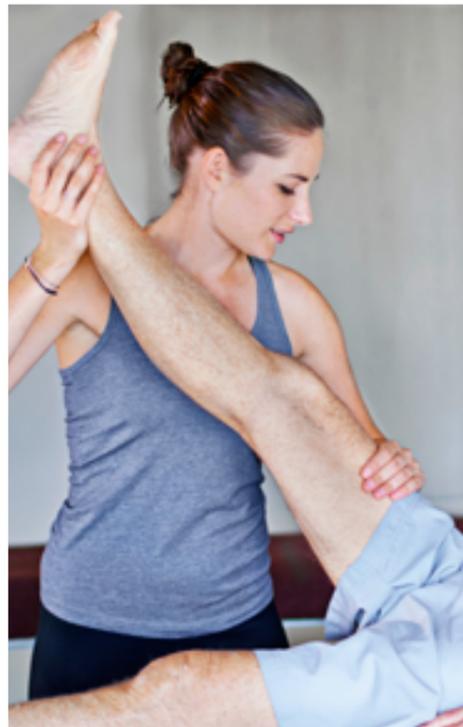
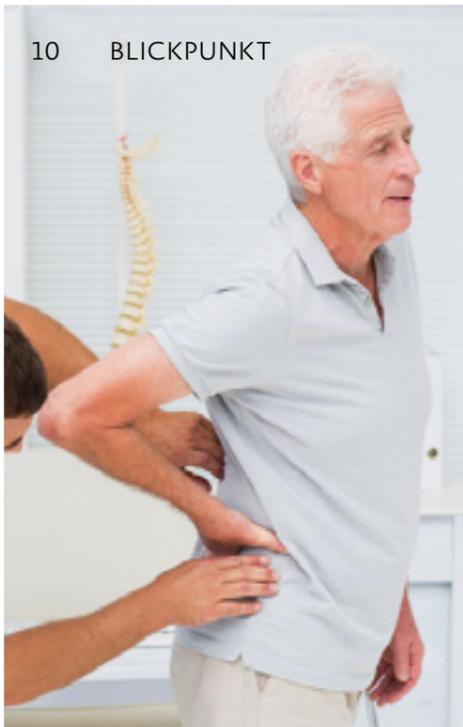
Junge Nachwuchskünstler zwischen 15 und 25 Jahren singen für den guten Zweck: Die Musical Project Benefizshow entführt die Zuschauer in die Welt von „Elisabeth“, „Rocky“ oder der „Eiskönigin“. Auch der „Tanz der Vampire“ und Hits von Udo Jürgens stehen auf dem Programm. Ein Teil der Einnahmen und eingehende Spenden fließen in die Arbeit des Vereins Jung und Parkinson.

Karten und Infos unter [bit.ly/musicalgala](http://bit.ly/musicalgala)

**Tübinger-Stuttgarter Parkinson Tag**  
21.11.15 in Leinfelden-Echterdingen

Die Klinik für Neurologie Tübingen und das NeuroNetz Stuttgart informieren zum vierten Mal Erkrankte, Angehörige und Interessierte über Behandlungsmöglichkeiten und den neuesten Forschungsstand hinsichtlich Morbus Parkinson. Anschließend lässt sich das Wissen in praktischen Übungen vertiefen. Fachkundige Ärzte stehen für Fragen bereit.

Infos bei Dr. Bettina Faust  
Tel.: 07071 2987637  
[bettina.faust@klinikum.uni-tuebingen.de](mailto:bettina.faust@klinikum.uni-tuebingen.de)



Fotos: M.N.R. © Fotolia / Wa webreakmedia / iStock / Yuri\_Arcurs / iStock / Christopher Hatcher

## Alles an einem Ort

### Rehabilitation bei Morbus Parkinson

**Im Leben mit Parkinson kann es Phasen geben, in denen vorübergehend eine intensivere Behandlung empfohlen wird. In der Rehabilitation können alle notwendigen Maßnahmen gebündelt und Betroffene täglich eng begleitet werden.**

Der Begriff „Rehabilitation“ bedeutet so viel wie „Wiederherstellung“. In der Medizin wird er verwendet, wenn es darum geht, mithilfe gezielter Behandlungen die Folgen einer Erkrankung oder eines Unfalls zu bessern. Auch bei Morbus Parkinson kann eine „Reha“, so die gängige Kurzform, viele positive Wirkungen entfalten.

„In einer Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit Parkinson stehen vornehmlich Beschwerden im Mittelpunkt, die sich durch Medikamente nicht ausreichend behandeln lassen“, erläutert Dr. Jürgen Andrich. „Oft geht es dabei um motorische Einschränkungen, also die Bewegung betreffende Beschwerden.“ Beispiele hierfür sind ein unsicherer Gang, Gleichgewichtsstörungen oder die Schwierigkeit, im Gehen die Richtung zu wechseln. Auch Starthemmungen beim Losgehen oder plötzlich einfrierende Bewegungen fallen in diesen Bereich. „In einer Reha-

bilitation lassen sich diese Beschwerden oft sehr gut beeinflussen“, weiß der Neurologe. „Das Gleiche gilt für Veränderungen der Körperhaltung, etwa ein nach vorne geneigter Kopf oder Oberkörper.“

Empfohlen wird eine Rehabilitation bei Parkinson, wenn sich durch die Erkrankung verursachte Beschwerden schleichend oder kurzfristig verschlechtern. Um diese Entwicklung aufzufangen, ist vorübergehend eine intensivere Behandlung als bisher ratsam. In einer Rehaklinik ist genau das möglich. „Wir können engmaschig ansetzen, verschiedene Therapieformen miteinander kombinieren, dem Betroffenen ein individuelles Tagesprogramm zusammenstellen und ihn über einige Wochen täglich intensiv behandeln“, beschreibt Dr. Andrich. „Das Ziel ist, jemanden auf diese Weise wieder auf seinen ursprünglichen Stand zu bringen oder aktuelle Beschwerden merklich zu verringern.“

#### Vielschichtiges Therapieprogramm

Zu den Behandlungen gehören im Wesentlichen Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie, Wassergymnastik, Kneippsche Güsse oder Bäder, Massage, Fango- und Wärme-

**Im Gespräch mit Priv.-Doz. Dr. Jürgen Andrich, Chefarzt der Neurologie der Klinik am Haussee der Fachklinik Feldberg, Feldberger Seenlandschaft**

## Der Weg zur Reha





Foto: © iStock/MSRPhoto

behandlungen. „Massagen oder Fangopackungen beispielsweise können Muskelverspannungen lindern und damit die Beweglichkeit fördern“, erläutert Dr. Andrich. Als sehr wirksam beschreibt er auch die Musiktherapie. „Viele Menschen mit Parkinson können eine Bewegung nicht beginnen oder beenden, weil die dafür notwendige Reizübermittlung im Gehirn gestört ist. Man muss diese Impulse daher jetzt von außen geben. Musik eignet sich dafür hervorragend.“

#### Spezielle Konzepte bei Parkinson

Darüber hinaus arbeiten viele auf Parkinson ausgerichtete Rehakliniken mit speziellen Verfahren wie dem Lee Silverman Voice Treatment LSVT®LOUD, einem intensiven Training für eine kraftvolle Stimme und eine klare Sprache. Auch der daraus abgeleitete physiotherapeutische Ansatz LSVT®BIG wird häufig angewendet. Hier wird mit großen, raumgreifenden Bewegungen für eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit geübt.

Eine Rehabilitation kann so gestaltet werden, dass der Betroffene morgens in die Klinik kommt, dort sein Tagesprogramm durchläuft und am Abend nach Hause geht. Mediziner sprechen bei dieser Variante von einer „ambulanten Reha“. Bleibt der Patient über Nacht in der Klinik, handelt es sich um eine „stationäre Reha“. „Betroffene, die rund um die Uhr in der Klinik bleiben, haben den Vorteil, dass sie die Ruhephasen zwischen den Therapien

und Anwendungen in ihrem eigenen Zimmer verbringen können“, urteilt Dr. Andrich. „Noch dazu müssen sie nicht täglich an- und abreisen, sondern können den Behandlungstag in Ruhe ausklingen lassen.“ Viele Rehabilitationsmaßnahmen sind auf einen Zeitraum von etwa drei Wochen angelegt.

#### Nach der Reha geht es weiter

Ist eine Rehabilitationsmaßnahme beendet, schließt sich in der Regel ein weniger intensives Therapieprogramm an. Das können zum Beispiel wöchentliche Termine in der Logopädiepraxis oder Bewegungseinheiten beim Physiotherapeuten sein. „Manche Behandlungskonzepte sind auch gezielt darauf angelegt, dass Betroffene zu Hause weitertrainieren“, betont Dr. Andrich. Das hat seinen Grund: Regelmäßiges Üben trägt viel dazu bei, so beweglich und fit wie möglich zu bleiben. [ ps ]



Ob, wann, wie oft und für wie viele Tage eine Reha genehmigt und bezahlt wird, entscheidet die Krankenkasse oder der Rentenversicherer. Der Bescheid fällt von Versicherer zu Versicherer unterschiedlich aus und wird jeweils individuell geklärt.

**Mehr zum Thema Rehabilitation:** [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de), Menüpunkt „Rente & Reha“ und auf der Internetseite [www.reha-patient.de](http://www.reha-patient.de)

## Kein Austausch von Medikamenten mehr!

Eine Petition an den Deutschen Bundestag



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

Als Patientenorganisation machen wir uns gegen unbefriedigende Regelungen im Gesundheitswesen stark. Ein aktuelles Thema ist die derzeitige Aut-idem-Regelung. In Verantwortung für unsere Mitglieder haben wir hierzu eine Petition an den Deutschen Bundestag gerichtet.



Foto: © iStock/william87

Der lateinische Begriff „aut idem“ bedeutet „oder ein Gleiches“. Sind diese zwei Worte auf einem Rezept vermerkt, kann der Apotheker statt des verordneten Arzneimittels dem Patienten ein anderes, wirkstoffgleiches geben. Ursprünglich diente das dazu, Patienten auch dann rasch versorgen zu können, wenn das verschriebene Medikament nicht vorrätig war. Heute geht es jedoch vornehmlich darum, Geld zu sparen. Denn bei „aut idem“ muss der Apotheker prüfen, ob die Krankenkasse des Patienten einen Rabattvertrag für das vom Arzt verschriebene oder für ein wirkstoffgleiches Medikament abgeschlossen hat. Abgeben muss er das Mittel, für das ein solcher Vertrag besteht.

Wirkstoffgleiche Präparate können jedoch nicht zuletzt bei Menschen, die zusätzlich zu ihren Parkinsonmitteln weitere und insgesamt viele Medikamente einnehmen, erhebliche Probleme verursachen. Das verdeutlicht unsere aktuelle Umfrage unter 2548 Parkinsonbetroffenen. Unter anderem wollten wir wissen, wie oft sie im vergangenen Jahr statt des verordneten Medikaments ein anderes, wirkstoffgleiches Präparat erhalten haben. 1828 der Befragten hatten dies zweimal erlebt, 720 sogar

häufiger. Als mögliche Folgen beschrieben sie Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz, Schlaf- und Schluckprobleme, eine längere oder kürzere Wirkzeit oder eine schwächere Wirkung.

#### 58.000 Stimmen gegen „Aut idem“

Als Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) können wir uns daher mit der derzeitigen Aut-idem-Regelung nicht zufriedengeben – und haben 2014 eine Petition gestartet. Unsere Beschwerde konnten wir mit 58.000 Unterschriften beim Bundestag einreichen. Sie wurde zunächst abgelehnt, woraufhin wir Widerspruch erhoben haben. Im Juni 2015 wurden wir dann zu einer ersten Anhörung geladen.

Die Mitglieder des Petitionsausschusses nahmen unsere Einwände aufmerksam entgegen. Wir rechnen damit, dass im nächsten Schritt der Gemeinsame Bundesausschuss als Selbstverwaltung der Krankenkassen unsere Forderung beurteilen wird. Das Ergebnis wird man uns schriftlich mitteilen. So ist das in der Politik. Wir nehmen das zur Kenntnis und machen weiter.

Deutsche Parkinson Vereinigung, Moselstr. 31, 41464 Neuss, Tel. 02131 740270, Fax 02131 45445  
**Weitere Informationen und mehr über die dPV unter:** [www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)



Hermann Terweiden (2.v.l.) und Stephanie Heinze (r.) von der Hilde-Ulrichs-Stiftung danken Ingo (l.) und Detlev Niemeyer

## Mit dem Rad nach Istanbul

Die Brüder Niemeyer sammeln mit „Benefistanbul“ für die Parkinsonforschung

**Auch mit Parkinson über sich hinauszuwachsen, das ist Detlev Niemeyer gelungen. Der 52-Jährige radelte mit seinem knapp fünf Jahre jüngeren Bruder Ingo in zehn Wochen von Hannover nach Istanbul. Dabei sammelten sie Spendengelder für die Parkinsonforschung.**

**Dank vieler Sponsoren, Spender und Benefizveranstaltungen hatten die Niemeyers schon 6.000 Euro gesammelt, bevor sie überhaupt losfuhren.**

Zu seinem 45. Geburtstag im November 2013 beschloss Ingo Niemeyer, einer drohenden Midlife-Crisis schon frühzeitig einen Riegel vorzuschieben. „Drei Dinge waren in meinem Leben noch offen“, erzählt der Hannoveraner. „Ich wollte das Mittelmeer mit dem Rad umrunden, die Prinzeninseln vor Istanbul besuchen und mich sozial engagieren. Warum nicht die drei Dinge in einem Projekt kombinieren, dachte ich mir.“ Sein Bruder teilt die Leidenschaft fürs Radeln. „Bei einem Essen im Familienkreis hat er mir von seiner Idee erzählt“, erinnert sich Detlev. „Ich hab gleich gesagt, ich komme mit, wenn ich von allen die Genehmigung kriege.“

### Grünes Licht von Familie und Arbeit

Damit war auch der gemeinnützige Zweck vorgegeben, denn Detlev hatte erst wenige Monate zuvor die Parkinsondiagnose erhalten. „Ich hatte ein Zittern im linken Arm und bekam immer wieder Muskelverhärtungen“, erzählt er. Im täglichen Leben macht sich die Erkrankung mal stärker, mal schwächer bemerkbar. „Ich hab Koordinationsschwierigkeiten. Auch die Feinmotorik

ist eingeschränkt. Wenn ich an meinem Fahrrad rumschraube, hab ich das Gefühl, dass es viel länger dauert, dann verliere ich schon mal die Geduld.“

Anderthalb Jahre nahmen sich Ingo und Detlev Zeit für die Vorbereitung der Reise. Beide Familien gaben dafür grünes Licht. Selbst die Arbeitgeber waren bereit, die Brüder für zehn Wochen ziehen zu lassen. Als Begünstigter stand schnell die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung fest. Die in Florstadt ansässige Institution fördert die Erforschung von Behandlungsformen jenseits von Medikamenten. „Die Stiftungsbeauftragte Stephanie Heinze hat durch ihren Einsatz viel Schub in unser Projekt gebracht“, erkennt Ingo Niemeyer an. Eine Freundin verpasste dem Projekt den griffigen Namen „Benefistanbul“. Jeder gestrampelte Kilometer sollte eine Spende gegen Parkinson einbringen, so der Plan. Doch dank vieler Sponsoren, Spender und Benefizveranstaltungen hatten die Niemeyers schon 6.000 Euro gesammelt, bevor sie überhaupt losfuhren.

### Kaum an Parkinson gedacht

Ingo übernahm die Detailplanung. Aus Rücksicht auf seinen Bruder legte er die Länge einer Tagesetappe auf 75 Kilometer fest und baute Ruhetage ein. Doch nach dem Start am 1. Mai merkten die Brüder schnell, dass sie ihrem Plan wohl vorauseilten. „Wenn die Strecke eben war, hatten wir

**4.144** zurückgelegte Kilometer  
**12.730** überwundene Höhenmeter  
**259** Stunden, **58** Minuten Gesamtfahrzeit  
**52** Etappen  
**11** durchfahrene Länder  
**3** gebrauchte Fahrräder

Informationen zur Radtour und ein Reisetagebuch im Blog finden Sie unter [www.benefistanbul.com](http://www.benefistanbul.com)



Fotos: © Holger Karf; benefistanbul.com; Deutsches Generalkonsulat Istanbul, Mehmet Erken

oft mittags schon das Ziel erreicht“, berichtet Ingo. „Dann sattelten wir häufig noch einmal 15 bis 20 Kilometer drauf.“ Auch die vielen Berge auf ihrem Weg meisterten die Flachlandfahrer erstaunlich gut. „Je länger die Tour dauerte, desto besser kamen wir die Steigungen hoch“, berichtet Detlev. Und das Thema Parkinson? „Daran habe ich während der ganzen Zeit kaum gedacht“, resümiert er. „Für ein, zwei Tage hatte ich mal einen körperlichen Hänger. Einmal habe ich vergessen, meine Tablette zu nehmen. Nachdem ich das nachgeholt hatte, ging es wieder besser. Aber vielleicht war das nur eine Kopfsache.“

### Nicht immer einfache Zweisamkeit

Als größere Herausforderung entpuppte sich die Zweisamkeit über eine so eine lange Zeit. „Zum Schluss gab es schon mal Differenzen, auch weil wir sehr unterschiedlich sind“, sagt Detlev. Das kann Ingo nur bestätigen: „Ich bin der Extrovertierte von uns beiden und mache mir vorweg einen Plan. Detlev sagt: „Da ist

Osten und da fahren wir hin.“ Ich wollte vor der Einfahrt in Istanbul erst mal ein paar Tage Urlaub am Strand oder Pool machen. Detlev hatte dafür nicht die Geduld, er fuhr weiter ans Schwarze Meer.“

Nach ein paar Tagen Pause voneinander fanden sie in der türkischen Metropole wieder zusammen. Dort wurden sie erst von Stephanie Heinze von der Hilde-Ulrichs-Stiftung begrüßt und dann zum krönenden Abschluss der Tour am 8. Juli im Deutschen Generalkonsulat gebührend empfangen. Für Detlev Niemeyer ging damit eine herausragende Zeit zu Ende. „Auch mit der Erkrankung kann ich so eine Tour schaffen. Das ist für mich ein Ansporn, alles an Möglichkeiten neben der medikamentösen Behandlung mitzunehmen“, sagt er. „Ich hab in dieser Zeit mehr Selbstvertrauen gekriegt. Das ist ein tolles Erlebnis, das ich nicht missen möchte.“ [to]

**„Ich hab in dieser Zeit mehr Selbstvertrauen gekriegt. Das ist ein tolles Erlebnis, das ich nicht missen möchte.“**

**16.585** Euro (Stand 14.07.) erradelten Ingo und Detlev Niemeyer an Spendengeldern für die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung.

Welche Studien mit den Spendengeldern unterstützt werden und mehr zur Arbeit der Stiftung erfahren Sie unter [www.parkinsonweb.com](http://www.parkinsonweb.com)



## Das eigene Glück finden

AbbVie präsentiert „Mein kleines Glück“ auf dem Seniorenkongress in Frankfurt

Was bedeutet eigentlich Glück? Und was braucht es zum Glücklichen sein? Diesen Fragen sind Psychologen, Mediziner und Wissenschaftler seit mehreren Jahrzehnten intensiv auf der Spur. Auch Sie selbst haben bestimmt schon einmal überlegt, was Glück für Sie eigentlich bedeutet, was Sie persönlich glücklich macht und wann sie Glück empfinden. Im hastigen Alltag gehen jedoch viele mögliche Glücksmomente schnell unter. Oder sie treten in einem Leben, in dem Parkinson tagtäglich eine Rolle spielt, in den Hintergrund. Umso wichtiger ist es, sich ganz bewusst mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

### Unterstützung über medizinische Fragen hinaus

Aus diesem Grund hat AbbVie die Initiative „Mein kleines Glück“ entwickelt. Sie richtet sich an Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, und ist eingebettet in AbbVie Care, ein Serviceangebot für Betroffene. Das Serviceangebot unterstützt Patienten, Angehörige und Interessierte über rein medizinische Fragen hinaus mit Informationen und Hilfestellungen.

Was es konkret mit dem „kleinen Glück“ auf sich hat, wurde auf dem 11. Seniorenkongress in Frankfurt am Main vorgestellt. Rund 250 Aussteller informierten rund um das Thema „Älter werden“. Der Messestand von AbbVie war an den drei Kongresstagen eine sehr beliebte Anlaufstelle. „Glücksvorträge“ und „Glückssprechstunden“ boten den Besuchern die Möglichkeit, tiefer in die anregende Thematik Glück einzusteigen. Viele nahmen das Angebot gerne an, sich für einen Moment mit Themen wie „Was macht unser Leben lebenswert?“ oder „Wie beeinflussen andere unser Wohlbefinden“ zu beschäftigen.

Diesen und anderen Fragestellungen geht auch die recht junge Wissenschaft der Positiven Psychologie nach. Sie fand heraus, dass 50 Prozent unseres Glücksempfindens von unseren Genen bestimmt sind. Etwa 10 Prozent unserer Lebenszufriedenheit werden durch Lebensereignisse geprägt. Aber ganze 40 Prozent können wir selbst beeinflussen\*. Eine tolle Nachricht! Und eine Motivation, zukünftig mehr auf das kleine Glück im Alltag zu achten. [cs]



### Was kann helfen, persönliche Glücksmomente zu empfinden?

#### Der Glücksvortrag von AbbVie gab Tipps:

- Bauen Sie Beziehungen zu anderen Menschen auf, pflegen und schätzen Sie diese.
- Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
- Verlieren Sie nicht Ihren Humor, denn Lachen ist sehr wichtig für Körper und Seele.
- Genießen und entspannen Sie und erleben Sie Momente im Hier und Jetzt.
- Behalten Sie ein offenes Ohr und Zeit für andere.

Mehr zu der Initiative „Mein kleines Glück“ unter [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

\*Quelle: Lyubomirsky, S.: Glücklich sein, Campus Verlag, 2013, S. 29/30

Mein  
kleines Glück  
Eine AbbVie-Initiative

## Antrag auf Erwerbsminderungsrente abgelehnt?

Eine Antwort von Rechtsanwalt Gerd Klier aus Neuruppin

Wenn Sie die Ablehnung der Rente nicht akzeptieren möchten oder unsicher sind, ob die Rente berechtigt abgelehnt wurde, können Sie in einem formlosen Brief Widerspruch bei der Rentenversicherung einlegen. Es reicht, wenn Sie schreiben: „Hiermit lege ich gegen Ihren Bescheid vom ... Widerspruch ein.“ Erhalten Sie darauf eine Ablehnung, können Sie beim Sozialgericht klagen. Schreiben Sie dem Gericht formlos: „Hiermit erhebe ich Klage gegen den Widerspruchsbescheid der Rentenversicherung vom ..., den ich in Kopie beifüge.“ Für beide Schritte haben Sie jeweils einen Monat Zeit. Für die Einhaltung der Frist zählt der Eingang Ihres Schreibens beim Empfänger.

### Welche Kosten erwarten mich?

Für Widerspruch und Klage müssen Sie nichts bezahlen. Sie müssen auch keinen Anwalt hinzuziehen. Möchten Sie das tun, tragen Sie die Kosten dafür selbst. Eventuell sind die Anwaltskosten über Ihre Rechtsschutzversicherung abgedeckt. Ob Ihnen Prozesskosten-



Mehr Informationen zur Erwerbsminderungsrente finden Sie auf [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de), Menüpunkt „Rentenarten & Leistungen“ im Schnellzugriff unten auf der Seite.

hilfe zusteht, können Sie zusammen mit Ihrer Klage formlos erfragen, indem Sie schreiben: „Zugleich beantrage ich Prozesskostenhilfe für die Beordnung von Rechtsanwalt ...“. Das Gericht prüft dann, ob Ihnen diese Hilfe zusteht.

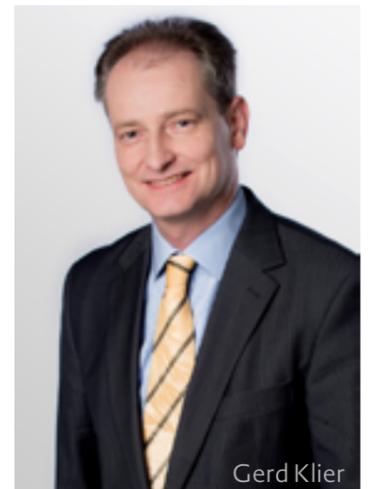
### Ist eine Begründung notwendig?

Einen Widerspruch und eine Klage müssen Sie nicht begründen. Allerdings kann eine Begründung Ihre Erfolgsaussichten verbessern. Geben Sie daher alle Krankheiten und deren Verlauf sowie alle Ärzte und Therapeuten an, die Sie behandeln. Bestehen Sie darauf, dass die Rentenversicherung und das Gericht dort die aktuellen Befundberichte einholen. Es reicht erneut ein formloser Brief: „Hiermit beantrage ich, bei den folgenden Ärzten aktuelle Befundberichte einzuholen...“

Darüber hinaus können Sie selbst bei Ihren Behandlern sämtliche medizinischen Unterlagen und Gutachten in Kopie anfordern. Nach dem Patientenrechtegesetz müssen sie Ihnen diese Informationen bereitstellen. Sie selbst tragen nur die Kopierkosten. Besprechen Sie sich, falls nötig, mit Ihren Behandlern dazu. Das Ergebnis teilen Sie der Rentenversicherung und dem Gericht formlos mit. Drängen Sie dabei darauf, dass ein neues Gutachten eingeholt wird, das Ihren gesamten Gesundheitszustand berücksichtigt.

### Zum Autor

Rechtsanwalt Gerd Klier ist Fachanwalt für Medizinrecht, Arbeitsrecht und Sozialrecht in Brandenburg und Berlin. Unter [www.anwaltskanzlei-klier.de](http://www.anwaltskanzlei-klier.de) informiert er über weitere Rechtsthemen.



Gerd Klier

### Beratung und Anwaltsuche

Die Rentenversicherung muss kostenfrei Auskunft geben und beraten. Eine unabhängige Beratung zur Erfolgsaussicht von Widerspruch und Klage bietet jedoch nur ein auf Sozialrecht spezialisierter Rechtsanwalt.

Einen Anwalt finden Sie über den telefonischen Suchdienst der Rechtsanwaltskammer, eine Übersicht der Kammern unter [www.brak.de](http://www.brak.de). Auch der Deutsche Anwaltverein hilft weiter (Telefon 0 180 5/18 18 05, 14 Cent/Minute).

# Die Diagnose bewältigen

Was helfen kann, das Leben mit Parkinson in die Hand zu nehmen

**„Krank werden andere, aber nicht ich.“ Davon gehen die meisten Menschen ganz unbewusst aus. Kommt es doch anders, ist das oft ein großer Schock. Trauer, Wut und Ängste sind jetzt völlig normal. Aber wie geht es weiter?**

Der eine hatte vielleicht schon einen leisen Verdacht, den anderen hat es aus heiterem Himmel getroffen. „Typisch ist jetzt die Angst, nicht mehr alles so machen zu können wie bisher und an Lebensqualität einzubüßen“, beschreibt Erich Kasten, Psychologischer Psychotherapeut und Professor für Neuropsychologie an der MSH Medical University Hamburg. „Viele fühlen sich auch weniger wert und schämen sich, dass sie nicht mehr so ‚funktionieren‘ wie bislang.“

**Ein offener Umgang mit der Diagnose hilft, sie zu verarbeiten.**

Zwar könne die Diagnose auch Erleichterung bringen. „Man weiß, was man hat und dass die Krankheit zumindest gut behandelbar ist“, erläutert der Experte. „Gleichzeitig stirbt aber die Hoffnung, dass doch noch alles von alleine wieder verschwindet.“ Die Reaktionen auf diese Erkenntnis könnten bis in die Depression führen. „Nicht wenige Betroffene ziehen sich zurück, um dem scheinbaren Glück der Gesunden aus dem Weg zu gehen.“ Bernd Braun, Regionalleiter der Bad Segeberger Selbsthilfegruppe der

Deutschen Parkinson Vereinigung, erlebt zudem immer wieder: „Viele versuchen, die Erkrankung zu vertuschen.“ Die Energie, die sie das koste, fehle ihnen jedoch, um ihren Weg zu finden, beobachtet der 65-Jährige. Er lebt selbst seit zehn Jahren mit Parkinson. „Besser ist ein offener Umgang damit. Ich habe mich schon bald nach meiner Diagnose dazu entschieden – und es war genau richtig.“

## Geben Sie sich Zeit

An diesen Punkt zu gelangen, braucht allerdings Zeit. Und nicht nur das: Auch negative Gedanken und dunkle Gefühle sind in dieser Phase normal und sogar wichtig. „Bei jedem Verlust, und dazu gehört auch ein Verlust an Gesundheit, muss ein Mensch Trauerarbeit leisten“, betont Prof. Kasten. „Weinen reinigt die Seele“, sagen wir Psychologen.“ Irgendwann müsse man allerdings zurück ins Leben finden. „Weiterhin endlos über sein Leiden und die Zukunft zu grübeln, stresst nur zusätzlich.“ Vielmehr sollte man sehen, was trotz eventueller Einschränkungen möglich ist und einem Freude macht. „Daraus lassen sich Ziele entwickeln, die trotz der Erkrankung erreichbar sind“, so der Experte.

Doch wie lässt sich das Tief nach der Diagnose überwinden? „Womöglich wird der Körper,

der einem durch Krankheit gewissermaßen einen Strich durch die Rechnung macht, als Feind betrachtet“, sagt Prof. Kasten. „Wichtig ist aber, ihn so anzunehmen, wie er ist.“ Ebenso sollten Betroffene akzeptieren, dass sie womöglich Hilfe benötigen werden – und die Unterstützung annehmen. „Wesentlich für die Bewältigung der Diagnose ist, mit seinen Liebsten zu überlegen, wie sich die Krankheit in einen möglichst normalen Alltag integrieren lässt, welche Rollen und Aufgaben vielleicht neu definiert werden müssen.“ Darüber Klarheit zu gewinnen, sei in einer Phase, in der vieles neu und ungewiss ist, sehr hilfreich.

## Nehmen Sie Hilfe an

Wie gut das gelingt, hat viel mit der Haltung zu sich selbst und dem Leben gegenüber zu tun. „In jedem Fall hilfreich sind emotionaler Beistand und konkrete Hilfen von Partner, Familie und Freunden“, betont Prof. Kasten. Auch sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, könne ein guter Weg sein.

Gegebenenfalls helfe eine Psychotherapie, positive Denkweisen und Strategien zu entwickeln.

Bernd Braun verweist darüber hinaus auf die Kraft künstlerischer Aktivitäten. „Ob Singen, Malen, Schreiben oder Schauspielen – solche Beschäftigungen tragen viel dazu bei, gefühlsmäßig im Gleichgewicht zu bleiben und Körper, Geist und Seele auszubalancieren.“ Er selbst war immer ein begeisterter Sänger und ist es auch mit Parkinson geblieben. „Das Singen stärkt zugleich meine Stimmkraft“, fügt er hinzu. „Als ich einmal in den Ferien pausiert habe, wurde meine Stimme merkbar leiser und undeutlicher.“ Braun rät daher jedem, sich zusätzlich zu der eigentlichen Parkinsontherapie einen Ausgleich zu schaffen. „Nach der Diagnose denkt man erst einmal: Das ist ein großer Mist, jetzt ist alles dahin. Aber man kann sich aller widrigen Umstände zum Trotz auf seinem aktuellen Stand wohlfühlen – wenn man die Krankheit akzeptiert und sich gut um sich kümmert.“ [ps]

**Der Partner, die Familie und Freunde sind wichtige Stützen.**



## Sie fühlen sich von der Diagnose überrollt, haben Angst vor dem, was auf Sie zukommen mag?

„Informieren Sie sich über Ihre Krankheit. Wissen ist ein wirksames Gegenmittel bei Unsicherheit. Sprechen Sie zudem mit Ihnen vertrauten Menschen über Ihre neue Situation. Das hilft, die Gedanken zu klären“, rät Prof. Erich Kasten.

Sie sind unsicher, was Sie in der Selbsthilfe erwartet? „Nehmen Sie Kontakt auf und fragen Sie, ob Sie sich im Vorfeld mit der Leitung oder einem Mitglied einmal alleine verabreden können. Bei Ihrem ersten Treffen kennen Sie dann bereits jemanden und wissen ein bisschen etwas über die Gruppe. Das gibt Sicherheit“, empfiehlt Bernd Braun.

# Leserecke

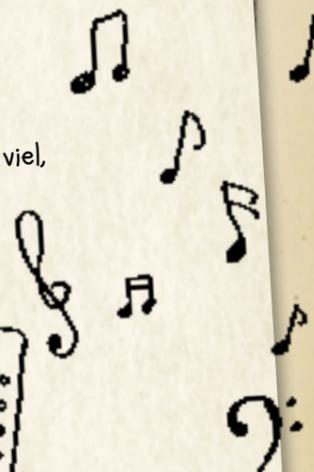
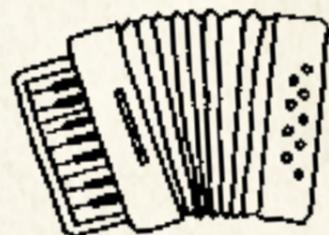
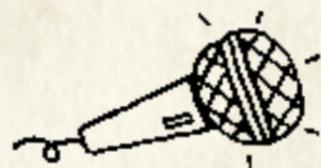
Auf diesen Seiten finden Sie Gedichte, Geschichten, Bilder, Rezepte oder Bastelideen unserer Leser.

## Horch, was kommt von draußen rein?

1. Einmal in der Woche Sport, hier an diesem schönen Ort, bringt die Steffi als Trainerlein viele neue Ideen ein ...
2. Jeder müht sich, wie er kann, schweißtreibend für Frau und Mann. Spaß ist unser Lösungswort, wir lachen uns die Sorgen fort!
3. Unsre Freizeit ist noch bunter, wir gestalten sie recht munter. Kutschfahrt, Fasching, Geburtstagskuchen, kaum einen Ort, den wir nicht besuchen.
4. Immer ist der Spaß dabei, und wir singen frisch und frei. Optimisten, das ist klar, sind wir fast das ganze Jahr!
5. Bringen mit Gemütlichkeit, Freude auch zu dir bei Zeit. Auch du, du sollst willkommen sein, drum stimm' in unser Lied mit ein ...

### Refrain:

Horch, was kommt von draußen rein?  
 Holla hie! Holla ho!  
 Kann nur unsre Gruppe sein,  
 Holla hie ja ho!  
 Fit und Fun das ist unser Ziel,  
 Holla hie! Holla ho!  
 Und Fantasie bringt der Freuden viel,  
 Holla hie ja ho!



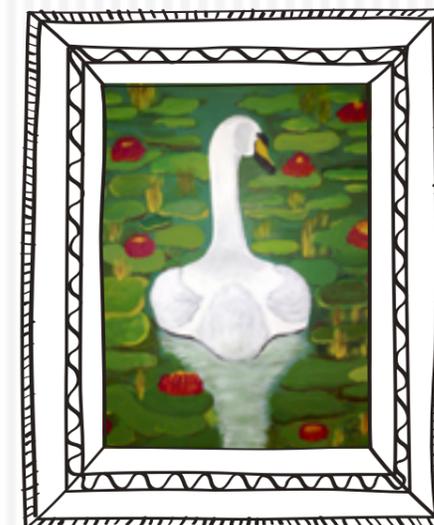
Ingeborg Hecht

Das Gruppenlied der Parkinson-Selbsthilfegruppe in Wittenberge hat uns Ingeborg Hecht aus Bentwisch geschickt. Seit acht Jahren lebt sie mit Parkinson. Mit den von ihr zu der Melodie von „Horch, was kommt von draußen rein“ verfassten Strophen möchte sie anderen Mut machen, nicht allein zu bleiben. Von einem Akkordeonspieler begleitet, singt die Gruppe das Lied zu vielen Anlässen.

Fotos: © iStock/hudlemm; iStock/tomograf; iStock/Lyle Kochmlein



„Strandkörbe“ (60 cm x 80 cm, Acryl)



„Seerosenteich“ (40 cm x 50 cm, Acryl)

Sie haben auch etwas geschrieben oder gemalt, ein tolles Rezept, eine Bastelidee oder andere kreative Ideen? Wir freuen uns über Ihre Zusendungen an [parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com) oder **PARKOUR**, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln



„Industrieromantik“ (40 cm x 50 cm, Acryl)



Heinz Grieger

Für Heinz Grieger aus Wanne-Eickel ist das Malen Hobby und Therapie gleichermaßen: Mit jedem Pinselstrich trainiert der mit Parkinson lebende 56-Jährige die Feinmotorik seiner rechten Hand. In den letzten drei Jahren sind 149 farbenfrohe Werke zu ganz unterschiedlichen Themen entstanden. „Ich fordere mich gerne heraus und möchte wissen, ob mir ein Motiv gelingt“, kommentiert er sein Schaffen. Darüber hinaus hat er zwei Bücher mit Geschichten aus seinem Leben gefüllt.

Illustrationen: © iStock/godfather744431; iStock/Belashova

## Suchbild

Im Herbstwind tanzen die Drachen besonders schön am Himmel.  
Aber wo hat sich unser Drache versteckt?  
Wer genau hinschaut, wird ihn unten im Bild entdecken.



Grafik: © iStock/Alex Belomlinsky

### Impressum

**Herausgeber:**  
AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81  
65189 Wiesbaden

**Verlag:**  
Allround Team GmbH  
Mozartstraße 9  
50674 Köln  
Telefon 0221 9955500  
Fax 0221 99555079  
info@allround-team.com  
www.allround-team.com

**Chefredaktion:**  
Ulrike Fechtner

**Redaktion:**  
Torsten Bless [ to, V.i.S.d.P. ],  
Petra Sperling [ ps ]

**Freie Mitarbeiter\_innen:**  
Piotr Banczerowski,  
Achim Hehn,  
Christine Schneider [ cs ]

**Schlussredaktion:**  
Gisa Roudil d'Ajoux-Hillebrand

**Layout und Design:**  
Irina Cristescu,  
Carolin Ross,  
Cover: Achim Hehn

**Druck:**  
Lenz-Druck  
Bohnenkampsweg 29  
51371 Leverkusen  
Telefon 0214 65722  
info@lenzdruck.de  
www.lenzdruck.de

**Vielen Dank für die gute  
Zusammenarbeit:**

Dr. med. Jürgen Andrich, Bernd Braun/  
dPV-Regionalgruppe Bad Segeberg,  
Deutsche Parkinson Vereinigung  
(dPV), Heinz Grieger, Ingeborg Hecht,  
Stephanie Heinze/Hilde-Ulrichs-Stif-  
tung, Prof. Dr. Erich Kasten, Gerd Klier,  
Bernhard König/Parkinson Nurses und  
Assistentinnen e.V., Brigitte Leicht,  
Detlev und Ingo Niemeyer

PARKOUR erscheint einmal im  
Quartal und ist kostenlos an den  
Auslagestellen und im Abo erhältlich.

Über Feedback, Anregungen und  
Kritik freuen wir uns unter  
parkour@abbvie.com.

Für Manuskripte, Fotos, Bilder und  
anderweitiges, unverlangt einge-  
sandtes Material wird nicht gehaftet.  
Alle Rechte vorbehalten. Nur mit  
schriftlicher Genehmigung des  
Verlags ist der Nachdruck oder die  
Veröffentlichung von einzelnen  
Beiträgen oder Auszügen gestattet.  
Die Artikel geben nicht zwangsläufig  
die Meinung der Redaktion wieder.

Unsere Covermodels zeigen sich  
solidarisch mit Menschen, die mit  
Parkinson leben. Dies sagt nichts da-  
rüber aus, ob sie selbst erkrankt sind.  
Agenturfotos dienen nur zur  
Illustration. Die abgebildeten  
Personen sind fiktive Patientinnen  
und Patienten sowie Angehörige.

Nächster Redaktionsschluss:  
23. Oktober 2015  
Die nächste PARKOUR erscheint im  
Dezember 2015

Sie möchten PARKOUR kostenfrei abonnieren? Schreiben Sie uns eine  
E-Mail an [parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com) oder trennen Sie die Postkarte ab  
und senden Sie diese vollständig ausgefüllt an uns.



## PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

PARKOUR kommt ab der nächsten Ausgabe  
im kostenlosen Abo direkt zu Ihnen nach Hause.

Herr  Frau

Name, Vorname

c/o oder Firmenname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben oder kommerziell  
verwendet. Sie werden gelöscht, sobald das Abo gekündigt wird.

Porto zahlt  
Empfänger

Redaktion PARKOUR  
c/o Allround Team GmbH  
Mozartstraße 9  
50674 Köln

Printed in Germany | Copyright: AbbVie | September 2015 | Allround Team GmbH





Mit freundlicher Empfehlung

### Wenn unsere Äpfel reif sind, ernten wir Glück.

Wir lieben es, uns um den Garten zu kümmern.  
Mit Parkinson dauert das zwar manchmal etwas  
länger. Aber die selbst gepflückten Äpfel schmecken  
dafür umso besser.

Wir haben unser kleines Glück gefunden. Und Sie?

*Mein  
kleines Glück*  
Eine AbbVie-Initiative

„Mein kleines Glück“ ist eine AbbVie-Initiative für individuelle Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden für Menschen, die von Parkinson betroffen sind.

abbvie