

PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN



**„Ich lebe
gerne!“**

Edda Brandl sieht
ihr Leben positiv

**Gemeinsam den
Alltag gestalten**

Oft entfalten kleine Hilfen
große Wirkung

**Parkinson-
Gesundheitswoche**

Motivation und Spaß in
der Gemeinschaft



4 Edda Brandl



14 Den Alltag gestalten



17 Medikamenteneinnahme



18 Gesundheitswoche

4 „Ich lebe gerne!“

Die 73-jährige Edda Brandl geht mit viel positiver Energie durch ihren Alltag mit Parkinson

8 Hilfreiches für die geistige Fitness

So stärken Sie Gedächtnis, Denken und Konzentration

9 Wie lässt sich ein Freezing überwinden?

Äußere Reize können Bewegungsblockaden lösen

10 Wirkstoffe in der Parkinson-Therapie

Oral eingenommene Medikamente gleichen den Dopaminspiegel aus

11 Hinweise zum Umgang mit Tabletten und Kapseln

Was die tägliche Einnahme erleichtern kann

13 Charity Video Award

Die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) ehrt die Sieger

14 Gemeinsam den Alltag gestalten

Oft entfalten kleine Hilfen große Wirkung

16 Die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“

Glücksbringer auf vier Pfoten

17 Jedes Medikament zu seiner Zeit

Tipps der Parkinson Nurses und Assistenten e.V. (VPNA) zu der Einnahme von Parkinson-Präparaten

18 Stärkende Begegnungen auf der Parkinson-Gesundheitswoche

Motivation, Austausch und Spaß in der Gemeinschaft

20 Leserecke

„Mein kleines Glück“ – Ihre Beiträge im PARKOUR

22 Rätsel

23 Impressum



„Mein kleines Glück“ – welches ist Ihres?

Liebe Leserinnen & Leser,



wie geht man damit um, wenn Parkinson fortschreitet? Edda Brandl akzeptiert, was nicht zu ändern ist. Aber die 72-Jährige setzt ihrer Erkrankung auch viel entgegen – allem voran eine beeindruckende positive Lebenshaltung. Wir haben sie und ihren Mann besucht.

Sie finden in dieser Ausgabe wieder nützliche Hinweise, von denen viele auf Ihre Anregungen zurückgehen. Lesen Sie, was die geistige Fitness trainiert, einem Freezing entgegenwirkt und warum der richtige Zeitpunkt bei der Einnahme von Parkinson-Medikamenten wichtig ist. Die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“ erläutert, warum Haustiere uns so gut tun. Als nachahmenswertes Projekt für Betroffene und Angehörige stellen wir die Parkinson-Gesundheitswoche vor. In der Leserecke zeigen wir Beiträge zu Ihren persönlichen Glücksmomenten. Wir hoffen, dass wir weiterhin so schöne Zuschriften von Ihnen erhalten!

Es freut uns, wenn Sie aus dieser Ausgabe etwas für Ihren eigenen Alltag mitnehmen. Sie haben darüber hinaus einen Themenwunsch oder möchten uns mitteilen, wie Ihnen das Magazin gefällt? Nutzen Sie dafür die Karte hinten im Heft. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserer neuen Ausgabe und genussvolle Herbsttage!

Ihre Ulrike Fechtner

Lead Patient Engagement Specialty Care bei AbbVie Deutschland



Sie möchten PARKOUR kostenfrei abonnieren oder uns Ihre Anregungen mitteilen? Schreiben Sie uns per Post (Adresse siehe Impressum) oder per Mail an: parkour@abbvie.com





„Ich lebe gerne!“

Die 73-jährige Edda Brandl geht mit viel positiver
Energie durch ihren Alltag mit Parkinson

„Man muss die Gesetze des Lebens annehmen, wenn man es leben will – und das Jetzt genießen.“

Es duftet nach frisch gebackenem Apfelkuchen. Edda Brandl begrüßt den Besuch und macht die letzten Handgriffe. Dabei „tanzt“ sie unentwegt hin und her, zwischen Spüle und Schrank, Tisch und Regal. So nennt es die 73-Jährige, wenn unwillkürliche Armschwünge und Schritte ihrem Körper ein augenfälliges Eigenleben geben.

Die unkontrollierbaren Bewegungen sind eine Folge der Parkinson-Erkrankung, mit der Edda Brandl seit 23 Jahren lebt. Alles beginnt damit, dass sie im Gehen ein Bein leicht nachzieht. Auch ein Arm schwingt nicht mehr richtig mit, beim Schreiben zittert ihre Hand. Der Orthopäde vermutet eine Nervenentzündung. Doch die Therapie schlägt nicht an. Edda Brandl geht zum Neurologen. Der stellt nach mehreren Untersuchungen die Diagnose Parkinson.

Die damals 50-Jährige empört sich über den barschen Ton, mit dem der Arzt die Botschaft übermittelt – die Nachricht selbst belastet sie zunächst weniger. „Mein Mann hatte 20 Jahre zuvor, mit 37 Jahren, Knochenkrebs bekommen“, berichtet sie. „Um ihn zu retten, musste sein linkes Bein mitsamt Beckenschaufel amputiert werden. Anschließend war viele Jahre ungewiss, ob er gesund bleibt. In dieser Zeit haben wir nicht wirklich gelebt. Mein Mann musste erst wieder ins Leben zurückfinden. Auch zwischen uns beiden war es harte Arbeit, bis jeder von uns wieder seinen Platz gefunden hatte. Als meine Diagnose kam, dachten wir daher: Wir haben den Krebs besiegt, da werden wir mit einem ‚kleinen‘ Parkinson auch fertig. Wir hatten ja keine Ahnung, wie mächtig er werden würde.“

Zu der Zeit lebt Edda Brandl, die als Vierjährige mit ihren Eltern aus dem Sudetenland nach Karlsruhe flieht, mit ihrem Mann Hans im eigenen kleinen Häuschen im idyllischen Allersberg bei Nürnberg. Um mehr über ihre Erkrankung zu erfahren und andere Betroffene kennenzulernen, wendet sie sich an die Deutsche Parkinson Vereinigung. Sie sammelt Informationen, besucht Parkinson-Tage in der Region und schließt sich einer Selbsthilfegruppe an. Ihr Ehemann ist dabei stets an ihrer Seite.



Fotos: Achim Hehn

Viele Betroffene wagen sich nicht in die Selbsthilfe, weiß Edda Brandl, die 1997 – unterstützt von ihrem Mann – eine eigene Gruppe gründet. Zu groß sei die Angst, dort Menschen zu treffen, die schon länger und stärker erkrankt sind. „Ich verstehe das gut, mir ging es anfangs genauso“, blickt sie zurück. „Doch in der Gruppe findet man verlässliche Unterstützung. Und man trifft vielleicht Menschen, denen es schlechter geht als einem selbst – aber die mit Parkinson umgehen und einem viel geben können.“

**Viele der Gedanken,
die ihr durch den
Kopf gehen, hält
Edda Brandl in
stimmungsvollen
Gedichten fest.**

Viel Kraft findet sie selbst auch in ihrem Glauben. „Ich gebe dem, was ist, einen Sinn“, sagt sie leise. „Wer das nicht tut, ist trostlos. Und ich sage: ‚Der Parkinson ist mein Freund.‘ Ich werde oft gefragt: ‚Wie kannst du so etwas Freund nennen?‘ Aber wenn ich ihn als Feind betrachten würde, müsste ich laufend gegen ihn ankämpfen. Dabei würde ich viel nützliche Energie verschwenden. Nehme ich ihn als Freund, kann ich ihm schon mal ein Schnippchen schlagen. So wie das unter Freunden eben ist.“

Ihre langjährige Erkrankung zeichnet die zierliche Frau mittlerweile sichtlich. Doch Edda Brandl lässt das nicht einfach geschehen. Sie macht regelmäßig Gymnastik, Sprach- und Entspannungsübungen. Manchmal sucht sie psychologische Unterstützung. „Ich liebe zudem Gedichte, habe unzählige gesammelt und schreibe selbst welche“, erklärt sie. „Sie geben mir viel Halt. Und wenn ich merke, dass ich monotoner spreche, trage ich sie laut vor. Das bringt wieder Melodie in meine Stimme.“ Gleichzeitig findet Edda Brandl es wichtig, den Rhythmus anzunehmen, den Morbus Parkinson ihr vorschreibt. „Wenn ich mich schlecht bewegen kann, versuche ich gar nicht erst, ein Hemd zu bügeln. Das muss dann warten. Wenn ich spätnachts putzmunter bin, bleibe ich halt wach und dekoriere unsere Wohnung.“

Loslassen lernen

Auf die Frage, wie sie mit dem Fortschreiten der Erkrankung zurechtkommt, schweigt sie eine Weile. „Es ist ein Abschiednehmen“, sagt sie schließlich ernst, und ihre Hände

zittern ein bisschen stärker. „Ich gehe zum Beispiel nicht mehr alleine aus dem Haus. Auch mein ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde muss ich einschränken. Man muss ein Stück weit loslassen, wenn Parkinson mächtiger wird und manches nicht mehr geht. Ich habe das bei meinen vier Töchtern gelernt und so ist es auch mit dem Leben an sich. Man muss seine Gesetze annehmen, wenn man es leben will. Wichtig ist, das Jetzt zu genießen.“

Ihr Mann, der vor Kurzem 80 Jahre geworden ist und bei jedem Schritt auf Gehhilfen angewiesen ist, unterstützt sie im gemeinsamen Alltag liebevoll. Er achtet darauf, dass sich seine lebhaftere Ehefrau nicht übernimmt. Sanft, aber bestimmt, mahnt er es an, wenn sie ihre Tabletten noch nicht genommen hat. „Manchmal geraten wir auch aneinander“, schmunzeln beide. „Ihm ist es zum Beispiel gar nicht recht, dass ich abends oft so lange auf bin“, sagt sie lächelnd und zwinkert ihrer großen Liebe über den Tisch hinweg zu. „Er hat Sorge, dass ich zu wenig Ruhe bekomme und zu viel Energie verbrauche. Aber kürzlich haben wir auf einem Seminar sehr offen darüber gesprochen. Ich habe ihm erklärt, wie

wichtig diese nächtlichen Streifzüge für mich sind, um mit Parkinson zurechtzukommen. Seitdem sind wir darüber nicht mehr aneinandergeraten.“

Gemeinsam stark

Edda und Hans Brandl sind seit vielen Jahren ein Paar. Und sie sind ein beeindruckendes Paar. „Gemeinsam sind wir stark“, betonen beide. „Durch unsere intensiven Erfahrungen ist unsere Liebe noch inniger geworden“, lächelt Edda Brandl. „Wir achten sehr aufeinander und wir brauchen einander ja auch.“

Gleichzeitig möchte die 73-Jährige so lange wie möglich selbstständig und aktiv bleiben. Ob Kuchen backen, den Garten pflegen, mit den Enkeln spielen oder die Wohnung liebevoll dekorieren – Edda Brandl hat immer etwas vor. „Ich genieße mein Leben“, sagt sie nachdrücklich. „Manche Menschen verstehen das nicht. Sie fragen sich, wie man mit so einer Erkrankung noch lachen kann. Natürlich wäre ich gerne einmal wieder die vornehme Prinzessin, statt rastlos durch mein Leben zu ‚tanzen‘. Aber es gibt viele schöne Dinge und ich lebe gerne!“ [ps]

„Für mich ist die Welt positiv. Deshalb sage ich auch: ‚Ich bin nicht alt – ich bin reich an Lebensjahren.‘“

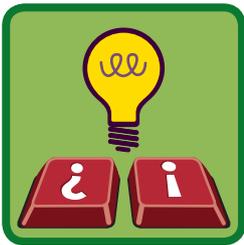
„Ich sehe den Parkinson als Freund. Dann kann ich ihm auch hin und wieder ein Schnippchen schlagen.“



Hilfreiches für die geistige Fitness

So stärken Sie Gedächtnis, Denken und Konzentration

„Wer rastet, der rostet“, das gilt auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Trainieren Sie darum Ihr Gehirn, bleiben Sie gedanklich am Ball. Im Alltag finden sich dazu viele Gelegenheiten. Prägen Sie sich zum Beispiel die Einkaufsliste ein – und prüfen Sie erst zum Schluss, ob Sie an alles gedacht haben. Ebenso halten Denksportaufgaben und soziale Kontakte geistig fit.



Kniffliges im Internet

Im Internet gibt es auf zahlreichen Seiten unterhaltsame Knobel- und Rätselaufgaben. Das Portal Gehirn snack.de zum Beispiel bietet viele Buchstaben- und Bilderrätsel, Wortspiele und Merkrätsel. In den Online-Angeboten von Freizeitrevue und Apotheken Umschau finden Sie verschiedene Sudokus und Kreuzworträtsel. Das Seniorenportal 50plus hält zusätzlich Spiele wie Memory, Solitär oder 4 Gewinnt bereit.

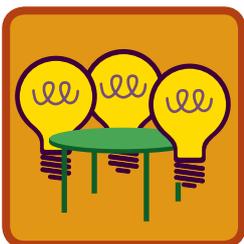
www.gehirnsnack.de, bit.ly/freizeit-revue, bit.ly/apothekenumschau, bit.ly/50plus-raetsel



120 Rätsel in einem Band

Ihre Leser GEISTIG FIT machen will die Gesellschaft für Gehirntraining e. V. in Ebersberg mit ihrer gleichnamigen Zeitschrift. Alle 120 Denksportübungen aus dem Jahrgang 2016 gibt es jetzt in einem Band. Je nach Rätselart trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration oder Wortfindungsfähigkeit. Die Sammlung ist im Buch- und Onlinehandel oder unter bit.ly/geistig-fit zu beziehen.

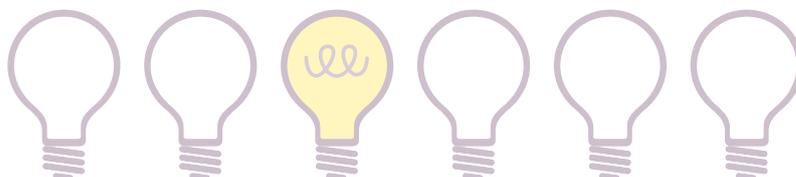
Friederike Sturm: GEISTIG FIT Aufgabensammlung 2016, Vless Verlag, 160 Seiten, kartoniert, 18,95 Euro



Austausch mit anderen

Es ist verständlich, dass eine Parkinson-Diagnose erst einmal verarbeitet werden muss oder es Zeiten gibt, in denen Betroffene sich lieber zurückziehen. Doch gerade soziale Kontakte fördern das Wohlbefinden, betont Prof. Dr. Reiner Thümler in seinem Buch Morbus Parkinson. Ein Leitfaden für Klinik und Praxis. Der Mainzer Neurologe rät daher dazu, etwas mit Freunden und Bekannten oder den Kindern von Verwandten und Freunden zu unternehmen, einen Stammtisch ins Leben zu rufen oder einen Kurs an der Volkshochschule zu besuchen. Auch die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen gibt Halt. Die Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) hat etwa 450 Regionalgruppen. Betroffene um die 40 Jahre haben den Verein Jung und Parkinson gegründet.

www.parkinson-vereinigung.de, www.jung-und-parkinson.de



Alle Texte: [to]

Wie lässt sich ein Freezing überwinden?

Äußere Reize können Bewegungsblockaden lösen

Mit einem Mal geht buchstäblich nichts mehr: Die Füße kleben wie angewurzelt am Boden fest und der Betroffene fühlt sich wie eingefroren. „Freezing“, die englische Entsprechung dieser Beschreibung, trifft dieses Phänomen sehr plastisch.

„Ein Freezing tritt eher im späteren Stadium der Erkrankung auf“, erläutert Parkinson Nurse Nadine Kleen. „Häufig wird es ausgelöst durch plötzliche Engpässe auf dem Weg oder Veränderungen im Bodenbelag. Die Weiterleitung der Bewegungsimpulse vom Gehirn zu den Füßen funktioniert dann nicht mehr richtig.“ Es könne zum Beispiel sein, dass ein Betroffener mit dem Rollator eine Türschwelle überschreiten will, den Oberkörper vorschiebt, seine Füße jedoch vor der Schwelle stehen bleiben.

Viel Geduld und Rhythmus

Da die Bewegungsblockaden zu Stürzen führen können, sei es wichtig, gegenzusteuern. Einen „Eingefrorenen“ von hinten anzuschieben oder von vorne zu ziehen, funktioniere jedoch nicht, weiß Nadine Kleen. Vielmehr zähle Geduld. Die Betroffenen müssten sich erst einmal sammeln und tief durchatmen. Akustische und visuelle Signale könnten ihnen dann helfen, wieder in die Gänge zu kommen. „Man kann sich selbst Kommandos geben, etwa ‚eins, zwei‘ oder auch ‚rechts, links‘. Rhythmisches Klatschen geht auch“, weiß Nadine Kleen. „Ein Betroffener hatte zum Beispiel immer einen Walkman mit Marschmusik dabei. Bei einem Freezing drückte er auf ‚Play‘ und konnte wieder weitergehen.“ Einen Begleiter könne man bitten, seinen Fuß quer vor die eigenen zu stellen.

„Das funktioniert wie bei einer Treppe: Der Betroffene muss nun seinen Fuß anheben, um voranzukommen. Dieser Impuls löst wieder eine Bewegung aus.“ Wer allein unterwegs ist, könne einen Anti-Freezing-Stock mitnehmen. „Wenn man den Zugmechanismus am Griff betätigt, fährt unten am Stock eine Querleiste aus, über die der Betroffene steigen muss.“ Der Anti-Freezing-Stock aus dem Sanitätshaus ist ein sehr praktisches, aber nicht ganz billiges Hilfsmittel. Es lohnt die Nachfrage bei der Krankenkasse, ob sie einen Teil der Kosten übernehmen würde.

Bewegung ist das A und O

Darüber hinaus ließe sich einiges tun, um einem Freezing möglichst vorzubeugen – und das am besten von Beginn an. „Viel Bewegung ist das A und O“, betont die Expertin. „Zudem sollte man einmal in der Woche zu einem Physio- oder Ergotherapeuten gehen. Er kann passend zu der jeweiligen Situation Hilfestellungen und Anleitungen geben.“

Ebenso wirken sich sportliche Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Spaziergehen positiv aus. Beim Nordic Walking etwa werden die Schrittlänge und der Radius des Armes mit der Zeit automatisch größer. „Das Schöne dabei ist, dass jeder sofort loslegen kann, egal wie alt er ist oder wie fit er vorher war“, ermuntert Nadine Kleen. „Je häufiger man sich dann auf den Weg macht, umso flüssiger wird der Gang.“ [to]

Ein bewegter Alltag und sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking helfen, Bewegungsblockaden vorzubeugen.



Nadine Kleen ist ausgebildete Parkinson Nurse und arbeitet in der Neurologischen Klinik der Christophorus-Kliniken in Dülmen.

Foto: © Christophorus-Kliniken GmbH

Mehr zum Thema Freezing bei feierabend.de unter bit.ly/freezingtipps





Wirkstoffe in der Parkinson-Therapie

Oral eingenommene Medikamente gleichen den Dopaminspiegel aus

Bei Morbus Parkinson fehlt es im Gehirn an Dopamin. Dieser chemische Botenstoff ist für die Weiterleitung von Nervenimpulsen wichtig. Die orale Parkinson-Therapie mit Medikamenten zielt darauf, den Dopaminspiegel im Gehirn zu erhöhen. Dafür werden verschiedene Wirkstoffe miteinander kombiniert.

Einer der wichtigsten Wirkstoffe und der Goldstandard in der Parkinson-Therapie ist **Levodopa**, auch **L-Dopa** genannt. Es ist eine Vorstufe des körpereigenen Dopamins. Über das Blut gelangt es ins Gehirn, wo es in für die Reizweiterleitung benötigtes Dopamin umgewandelt wird. Eine andere Gruppe sind die **Dopaminagonisten**. Sie sind gewissermaßen perfekte Schauspieler: Sie geben sich als Dopamin aus und ahmen an den Rezeptoren, den „Signalempfängern“ der Nervenzellen, dessen Wirkung nach. „L-Dopa und Dopaminagonisten sind die zwei wichtigsten Säulen in der oralen Parkinson-Therapie“, fasst Prof. Dr. Christoph Redecker zusammen.

L-Dopa wird immer zusammen mit einem weiteren Stoff kombiniert: Sogenannte **Decarboxylase-Hemmer** sorgen dafür, dass es nicht schon im Blut in Dopamin umgewandelt wird, sondern unbeschadet dort ankommt, wo es hingehört – im Gehirn. Daher enthalten die L-Dopa-Medikamente diese **Decarboxylase-Hemmer** immer in einer fixen Kombination.

Darüber hinaus gibt es zwei wichtige Wirkstoffgruppen, die dafür sorgen, dass der Abbau von Dopamin verringert wird. **COMT-Hemmer** blockieren ein Enzym, das L-Dopa bereits außerhalb des Gehirns zu unwirksamen Substanzen abbauen würde. **MAO-B-Hemmer** schalten ein drittes Enzym aus, welches Dopamin im Gehirn abbauen und damit seine Verfügbarkeit einschränken würde.

Veränderungen im Verlauf

Welche Medikamente wann eingesetzt werden, hat sich in den letzten Jahren etwas

Prof. Dr. Christoph Redecker ist Chefarzt der Neurologie am Klinikum Lippe in Lemgo.

Hinweise zum Umgang mit Tabletten und Kapseln

Was die tägliche Einnahme erleichtern kann:

1

In **Arzneimittelboxen** aus der Apotheke lässt sich die tägliche Dosis für einige Tage im Voraus zusammenstellen. Im Beipackzettel steht, ob sich Ihr Medikament dafür eignet.

2

Trinken Sie zur Medikamenteneinnahme ausreichend **Leitungswasser** oder **stilles Mineralwasser**. Nehmen Sie Medikamente mit L-Dopa nicht zusammen mit Eiweiß ein.

6

Nehmen Sie Tabletten und Kapseln in möglichst aufrechter Position ein, also bei **aufgerichtetem Oberkörper**.

5

Mit einer **Schluckhilfe** aus der Apotheke können Sie Ihre Tabletten oder Kapseln mit einer speziellen gleitfähigen Hülle versehen.

3

Eine Bruchkerbe kann der bloßen Unterscheidung von Medikamenten gelten. Eine Tablette daher **nur dann in Portionen teilen**, wenn der **Beipackzettel** dies ausdrücklich erlaubt.

4

Folgender Tipp verhindert, dass Ihnen die Tablette beim Herausdrücken aus der Verpackung wegspringt: Eine **Schüssel mit einem dünnen Handtuch auslegen**, auf den Schoß nehmen und Tablette oder Kapsel aus der Packung in die Schüssel drücken.



Die Parkinson-Therapie ist immer individuell und wird an die Beschwerden und die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst.

verändert. „Bei jüngeren Patienten ohne schwere Begleiterkrankungen sahen die Leitlinien vor, in den ersten Jahren der Therapie vorwiegend mit Dopaminagonisten und MAO-B-Hemmern zu behandeln“, erklärt der Neurologe. „L-Dopa wurde in der Frühtherapie erst ab 70 Jahren beziehungsweise bei Vorliegen weiterer schwerer Erkrankungen empfohlen. Das hat damit zu tun, dass dieser an sich sehr gut wirksame Arzneistoff ungewollt schnell zu Wirkschwankungen führen kann, wenn er früh und hoch dosiert eingesetzt wird. Diese Schwankungen äußern sich in Überbeweglichkeit und Muskelverkrampfungen.“ Von dieser strengen Unterteilung ist man in den letzten Jahren abgerückt, stellt Prof. Dr. Christoph Redecker fest. „Man hat gesehen: Eine Dosis von maximal 300–400 Milligramm ist in der Regel auch bei jüngeren Menschen in Ordnung.“

Mittlerweile achten die Ärzte zudem auch vermehrt auf die persönliche Lebenssituation der Betroffenen. „Steht zum Beispiel ein 47-Jähriger voll im Beruf und geht es darum, seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, kann er zunächst mit L-Dopa behandelt werden, damit er eine rasche Verbesserung seiner Situation erfährt“, beschreibt der Mediziner. „Dazu kann er relativ zeitnah einen Dopaminagonisten einnehmen, um die Parkinson-Beschwerden weiter zu unterdrücken und im Verlauf wieder L-Dopa einzusparen.“

Welcher Weg der richtige ist, sei letztlich jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. „Daher muss eine Parkinson-Therapie immer sehr individuell ausgerichtet und im Verlauf der Erkrankung sorgfältiger angepasst werden“, betont Prof. Dr. Christoph Redecker. [ps]



Ein Wirkstoff, verschiedene Formulierungen

Neben herkömmlichen L-Dopa-Tabletten, die in der Regel etwa drei bis vier Stunden wirken, gibt es zwei weitere Formen. Mit ihrer Hilfe kann die Therapie so gesteuert werden, dass möglichst rund um die Uhr Wirkung und Nebenwirkungen in einem guten Verhältnis zueinander stehen.

Lösliche L-Dopa-Tabletten setzen ihren Wirkstoff sehr schnell frei. Allerdings sinkt der Wirkstoffspiegel im Blut ebenso schnell wieder ab. „Man nutzt sie, wenn man rasch einen Effekt erzielen möchte“, erläutert Prof. Christoph Redecker. „Ein guter Zeitpunkt für lösliche L-Dopa-Tabletten ist zum Beispiel der frühe Morgen. Die morgendliche Steifigkeit der Muskulatur nimmt damit rasch ab und die Betroffenen werden schnell wieder beweglich.“



Retardierte L-Dopa-Tabletten setzen ihren Wirkstoff langsam frei (lateinisch retardare = verzögern). Die Wirkstoffspiegel im Blut steigen entsprechend langsam an, bleiben aber über einen längeren Zeitraum erhalten. „Retard-Tabletten werden häufig zur Nacht eingesetzt“, so der Neurologe. „Sie sorgen dafür, dass der L-Dopa-Spiegel im Schlaf nicht ganz absinkt.“



Charity Video Award

Festliche Gala mit reichlich Prominenz



Bereits zum dritten Mal verleiht die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) den Charity Video Award. Am 31. Oktober 2016 findet die Preisverleihung des mit insgesamt 9.000 Euro dotierten Wettbewerbs im Düsseldorfer Theater an der Kö im Rahmen einer festlichen Gala statt.

Ausgezeichnet werden Film- und Videoproduktionen, die das Thema Parkinson von einer anderen Seite beleuchten. Am bundesweiten Wettbewerb sind Hochschüler und Absolventen deutscher Film(hoch)schulen teilnahmeberechtigt. Das übergeordnete Thema in diesem Jahr lautet „Two Minutes“. Die Idee dazu stammt vom Initiator und Organisator Rüdiger Muhl, Geschäftsführer der MCT Management- und Innovationsberatung. Mit dem griffigen Motto will der 54-Jährige auf den Umstand aufmerksam machen, dass weltweit alle zwei Minuten ein Mensch neu an Parkinson erkrankt. „Parkinson ist nicht nur in Deutschland auf dem Weg zur Volkskrankheit“, warnt Muhl. „Mit der Verleihung des Charity Video Awards 2016 möchten wir die Öffentlichkeit für die Erkrankung Parkinson sensibilisieren und das Thema einmal anders präsentieren.“

Aufklärung über die Parkinson-Erkrankung
Mit Spannung erwartet der Organisator die Gala Ende Oktober. Das renommierte Düsseldorfer Theater an der Kö hat auch in diesem Jahr seine Räumlichkeiten wieder zur Verfügung gestellt. Außerdem konnte

Muhl mit dem Düsseldorfer Gesellschaftsmagazin DJournal, mit Schauinsland-Reisen, airberlin und AbbVie namhafte Unterstützer finden. Ohne sie wären derartige Veranstaltungen nicht möglich. Gemeinsam mit Friedrich-Wilhelm Mehrhoff, Geschäftsführer der dPV, freut sich Muhl auf zahlreiche Gäste. Reichlich Prominenz hat sich offenbar schon angesagt. Prominent besetzt ist auch die Jury: Der TV-Moderator Peter Stützer und die beiden Bundestagsabgeordneten Dr. Katja Leikert und Charles M. Huber sowie der Werbe-Profi Manfred Vogelsänger, der „Wetten, dass ...“-Produzent Holm Dressler und Professor Wolfgang Korfmacher von der Fachhochschule Düsseldorf küren die Sieger-Videos in geheimer Sitzung.

Weitere Informationen zum Wettbewerb und der Gala am 31. Oktober 2016 finden Sie unter www.charityvideoaward.de. Eintrittskarten zum Preis von 80 Euro pro Person sind ab September an der Kasse des Theaters an der Kö erhältlich oder können per E-Mail unter cva2016@muhl-consulting.de angefordert werden.



Gala 2015: dPV-Vorsitzende Magdalene Kaminski (rechts) im Interview mit der Moderatorin.

Deutsche Parkinson Vereinigung

Die dPV wurde 1981 gegründet und zählt heute mit rund 23.000 Mitgliedern zu den größten Patienten-Organisationen in Deutschland. Insgesamt zwei Landesverbände, elf Landesorganisationen und rund 450 Kontaktstellen vor Ort setzen sich für die Belange von Menschen mit Parkinson und deren Angehörigen ein. Vorrangiges Ziel der Selbsthilfe-Organisation ist es, die Lebensumstände der Betroffenen zu verbessern.

Deutsche Parkinson Vereinigung – Bundesverband e. V.

Moselstraße 31, 41464 Neuss, Tel. 02131 740270, Fax 02131 45445



Foto: © iStock / peopleimages/Lauri Patterson/KoBoZaa/saler

Gemeinsam den Alltag gestalten

Oft entfalten kleine Hilfen große Wirkung

Es ist ein großer Vorteil, wenn der Alltag möglichst reibungslos verläuft. „Das Leben mit Parkinson ist für alle Beteiligten an sich schon anstrengend genug“, weiß Sabine Ahrendt, Parkinson Nurse am Universitätsklinikum Freiburg. „Stress und Misstimung können alle Beteiligten zusätzlich belasten und verstärken oft die Parkinson-Beschwerden. Ganz ohne Reibungspunkte wird es vielleicht nicht gehen. Aber viele lassen sich vermeiden.“ Die folgenden Beispiele zeigen einige Ansätze.

Der passende Rhythmus

Eine Grundlage für möglichst reibungsarme Abläufe ist ein Tagesrhythmus, den jeder gut einhalten kann. Dafür sollte man sich vor allem daran orientieren, wann der Betroffene seine Medikamente einnimmt und zu welchen Zeiten sie gut wirken. „Es ist das Allerbeste, wenn sich alle auf die durch die Parkinson-Anzeichen vorgegebene Struktur einlassen“, betont Sabine Ahrendt. „Planen Sie einen Einkauf oder den Besuch bei Freunden zum Beispiel dann, wenn sich Ihr Partner gut bewegen kann. Möglicher-

weise hatten Sie als Paar oder Familie früher andere Gewohnheiten. Vielleicht würden Sie manche Dinge auch lieber zu einer anderen Tageszeit machen, etwa den Spaziergang. Darauf zu beharren und die Besonderheiten durch Parkinson nicht zu berücksichtigen, ist oft frustrierend und nicht hilfreich.“

Das Ankleiden erleichtern

Es ist ein Stück Freiheit für Betroffene und entlastet pflegende Angehörige, wenn sich der Parkinson-Erkrankte weitgehend eigenständig anziehen kann. Sabine Ahrendt rät daher dazu, gemeinsam eine Technik zu finden, die das ermöglicht: „Die Kleidungsstücke sollten bei Bedarf weit und dehnbar sein. Das Oberteil wird im Sitzen zuerst über den Kopf gezogen. Dann folgen einzeln die Ärmel. So muss der Betroffene seine Arme nicht zu weit nach oben strecken und bleibt auch besser in Balance. Ebenfalls im Sitzen steigt er oder sie nun mit beiden Füßen in Hose oder Rock, steht vorsichtig auf und zieht das Kleidungsstück hoch – eventuell mit einer Hand, um sich mit der anderen irgendwo festhalten oder abstützen zu können.“

Vieles wird leichter, wenn Sie Ihren Tagesablauf an die mit Parkinson verbundenen Besonderheiten anpassen.

Tabletten besser schlucken

Wenn eine fortschreitende Parkinson-Erkrankung das Schlucken beeinträchtigt, können Betroffene zum Beispiel Tabletten nicht mehr so gut einnehmen. Nicht selten schlucken sie die Flüssigkeit hinunter, mit der sie das Medikament einnehmen wollen, behalten aber die Tablette im Mund. „Mit Apfelmus klappt das oft besser“, weiß die Parkinson-Nurse. „Zusammen mit dem Mus gleitet die Tablette leichter die Speiseröhre hinunter.“ Am besten eigne sich gekühltes Apfelmus. „Die Nervenzellen registrieren dann besonders gut, wo es sich im Mundbereich befindet. Das erleichtert den Schluckvorgang. Die Wirkung der gängigen Parkinson-Medikamente wird von dem Apfelmus in der Regel nicht beeinträchtigt. Fragen Sie hierzu zur Sicherheit Ihren Apotheker.“ Tritt eine Schluckstörung neu auf oder verschlechtert sie sich, sollte unbedingt der Arzt informiert werden, betont die Parkinson-Nurse.

Schmackhafte Mahlzeiten genießen

Parkinson kann den Geschmacks- und den Geruchssinn beeinträchtigen. Betroffene klagen dann häufig darüber, dass Speisen nach „nichts“ schmecken. Sie haben weniger Appetit oder neigen dazu, stark nachzuwürzen. Angehörige, die gekocht haben, sehen darin schnell eine Kränkung. Womöglich haben sie extra auf die Bedürfnisse des Betroffenen geachtet, ein gut zu kauendes

und zu schluckendes Essen zubereitet – und dann wird es nicht geschätzt. Würzt der Angehörige hingegen so, dass der Erkrankte zufrieden ist, schmeckt es ihm selbst nicht mehr. „Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Partner mit seinem Verhalten keine Kritik an Ihren Kochkünsten übt“, empfiehlt Sabine Ahrendt. „Vielmehr wirkt hier die Erkrankung. Das Nachwürzen hilft ihm, sein Essen trotzdem genießen zu können. Stellen Sie daher lieber von sich aus für alle eine Auswahl an Gewürzen und Kräutern auf den Tisch, damit jeder seine Mahlzeit dem eigenen Geschmack anpassen kann.“

Offen miteinander reden

Wer sich öfter über etwas ärgert oder seine Bedürfnisse nicht berücksichtigt sieht, sollte das ansprechen. Das gilt für beide Seiten. Gerade Angehörige neigen aber dazu, den Betroffenen damit verschonen zu wollen. „Das ist auch verständlich, schließlich sind es nicht die angenehmsten Themen und der erkrankte Mensch kann manches womöglich auch nicht ändern“, hält die Expertin fest. „Schieben Sie trotzdem nichts auf die lange Bank. Hat sich etwas erst einmal eingeschlichen, lässt es sich nicht mehr so leicht ändern. Das betrifft den Umgang miteinander ebenso wie die Planung des Tages. Je früher Sie ansprechen, was Sie bekümmert, um so eher lassen sich vielleicht doch Lösungen finden.“ [ps]

Gut über Parkinson und mögliche Begleiterscheinungen informiert zu sein fördert das Verständnis füreinander.



Mein kleines Glück

Eine AbbVie-Initiative

Glücksbringer auf vier Pfoten

Es bellt, schnurrt, piept und mümmelt in Nord, Ost, Süd und West. Statistisch gesehen lebt in jedem sechsten unserer 41 Millionen Haushalte mindestens ein Hund, in jedem dritten eine Katze. Zählt man all die Kleintiere und Fische hinzu, summiert sich die Zahl auf über 30 Millionen Haustiere.¹

Wir sind damit ein äußerst tierfreundliches Land und jeder kennt sie, die Geschichten, in denen Tiere „ihren“ Menschen Kraft und Zuversicht geben und Trost spenden. Wissenschaftler haben die positive Wirkung von Haustieren daher genauer unter die Lupe genommen. Hier einige ihrer wichtigsten Erkenntnisse:

Wohltuende Kuscheleinheiten²

Das Streicheln von Tieren setzt Glückshormone frei. Und dies sowohl in unserem Gehirn als auch in dem des Vierbeiners. Das dabei gebildete „Kuschelhormon“ Oxytocin beruhigt, senkt den Pulsschlag, hebt die Stimmung und festigt die Bindung zwischen Mensch und Tier.

Nie mehr allein³

Studien zeigen, dass Haustiere ein Wundermittel gegen Einsamkeit sind. Besonders alleinstehenden und älteren Mitbürgern geben sie das Gefühl, gebraucht zu werden. Sie geben dem Tag Struktur, dem Menschen eine Aufgabe und eine abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung.

Dackel auf Rezept⁴

Der Hund ist gewissermaßen der glückswissenschaftliche Held unter den Haustieren. Denn: Wer täglich mehrfach mit dem Hund Gassi geht, bleibt nicht nur in Bewegung und stärkt durch Spaziergänge bei Wind und Wetter sein Immunsystem. Neue Kontakte sind auf den



täglichen Spazierstunden ebenso sicher wie abwechslungsreiche Gespräche unter Herrchen und Frauchen. All das stärkt unser Wohlbefinden – geistig und körperlich.

Tierglück zum Anschauen⁵

Hier noch ein Tipp für alle, die kein Haustier besitzen: Schon das Betrachten von niedlichen Tierfotos und -videos wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und den Umgang mit unseren Mitmenschen aus und senkt nachweislich das Stresslevel.

Es sind nicht zuletzt diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, die dazu führten, dass in der Begleitbroschüre zur AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“ ein tierischer Held die Hauptrolle spielt. Dackel Arttu unterstützt den Leser Seite für Seite auf humorvolle und sensible Art dabei, die Wahrnehmung für das Gute zu schärfen und das eigene Wohlbefinden positiv zu beeinflussen – mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Glücks- und Wohlbefindensforschung sowie zahlreichen Tipps, praktischen Übungen, Denkanstößen und humorvollen Geschichten. [sn]

Quellen:

¹ <http://de.statista.com> und <http://bbp.de>

² Julis, H.; Beetz, A.: Bindung zu Tieren – Psychologische und neurobiologische Grundlagen, Hogrefe Verlag

³ Greiffenhagen, S.: Tiere als Therapie: Neue Wege in Erziehung und Heilung, Kynos Verlag

⁴ Penkowa, M.: Hund auf Rezept: Warum Hunde gesund für uns sind, Kynos Verlag

⁵ <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0046362>

Wer neugierig geworden ist, kann die Broschüre auf www.abbvie-care.de/parkinson kostenlos herunterladen oder bei AbbVie ein gedrucktes Exemplar bestellen. Gehen Sie gemeinsam mit Dackel Arttu auf die Suche nach Ihrem eigenen kleinen Alltagsglück. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei.

Jedes Medikament zu seiner Zeit

Tipps der Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA) zu der Einnahme von Parkinson-Medikamenten

Die ideale Medikamententherapie bei Parkinson wird maßgeschneidert und im Verlauf der Erkrankung immer wieder angepasst. Besonders zählen dabei die Kombination der Präparate und die Einnahmezeiten.

Die einzelnen Medikamente unterscheiden sich in Wirkstoffzusammensetzung und Wirkstoffmenge. Darum lassen sich zum Beispiel auch einige Tabletten nicht einfach teilen oder auflösen. Beachten Sie daher die Einnahmenvorschriften und lesen Sie sich den Beipackzettel genau durch.

Achten Sie auch auf den richtigen Zeitabstand zwischen der Medikamenteneinnahme und den Mahlzeiten. L-Dopa-Präparate sollten 30 Minuten vor oder 60 Minuten nach dem Essen eingenommen werden. Sonst könnte das Eiweiß in der Nahrung ihre Wirkung beeinflussen. Nehmen Sie L-Dopa nicht gemeinsam mit Eisenpräparaten ein. Empfohlen wird hier ein Abstand von zwei Stunden. Sprechen Sie den Arzt oder die Parkinson Nurse an, wenn Sie Fragen zum Thema Medikamenteneinnahme und Ernährung haben.

Wirkschwankungen vorbeugen

Damit die Medikamente möglichst gleichmäßig wirken, wird die Einnahme auf verschiedene Tageszeiten verteilt. Ganz ausschließen lassen sich Schwankungen in ihrer Wirkung jedoch nicht. Sie können zu Überbewegungen führen oder die Bewegungsfähigkeit einschränken. Wir empfehlen in solchen Fällen, ein Tagebuch zu führen. Vermerken Sie darin, wann Sie die Medikamente eingenommen haben, wann danach Wirkschwankungen aufgetreten sind und was Sie zu diesem Zeitpunkt gerade getan haben. Machen Sie sich auch Notizen zu Ihrem Stuhlgang. Bei Verstopfung bleiben die Medikamente im Magen liegen, statt über den Dünndarm ins Blut und ins

Gehirn zu gelangen. Mithilfe Ihrer Aufzeichnungen kann der Arzt die Wirksamkeit der Medikamente überprüfen und gegebenenfalls neue Einnahmezeiten festlegen. Sie können ihn auch darauf ansprechen, Ihnen ein schnell wirksames Notfallmedikament gegen die Wirkschwankungen zu verschreiben.

Jederzeit gut versorgt

Damit Sie lückenlos mit Ihren Medikamenten versorgt sind, ist ein ausreichend großer Vorrat ratsam. So können Sie mögliche Lieferengpässe Ihrer Apotheke oder Klinikzeiten überbrücken. Tragen Sie zudem immer einen aktuellen Plan mit Ihren Parkinson-Medikamenten bei sich, wenn Sie aus dem Haus gehen. Vermerken Sie darin auch die Telefonnummer eines Ansprechpartners, der im Notfall kontaktiert werden kann. [bk]



Damit Parkinson-Medikamente optimal wirken können, ist es wichtig, die Einnahmezeiten einzuhalten.



Die Parkinson Nurses und Assistenten e. V. haben auch zu vielen anderen Themen hilfreiche Informationen und Angebote. **Kontakt:** Telefon: 0511 2153811, E-Mail: info@vpna-ev.de



Stärkende Begegnungen auf der Parkinson-Gesundheitswoche

Motivation, Austausch und Spaß in der Gemeinschaft



Foto: privat

Gertrud Böck hat die Parkinson-Gesundheitswoche vor 14 Jahren ins Leben gerufen

Seit 2002 bringt die Parkinson-Gesundheitswoche einmal im Jahr in Unterjoch im Allgäu Menschen zusammen, die mit der Erkrankung leben. Gemeinsam trainieren sie ihre Beweglichkeit, entdecken neue Perspektiven und finden frischen Mut. Wir sprachen mit Gertrud Böck, Initiatorin der rundum nachahmenswerten Veranstaltung.

Warum haben Sie die Parkinson-Gesundheitswoche ins Leben gerufen?

Ich wollte Menschen mit Parkinson ermutigen, ihre Bewegungsfähigkeit im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten zu verbessern. Dabei sollten der Mensch als ganzheitliche Persönlichkeit und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, nicht die Erkrankung. Und weil sich durch die gegenseitige Motivation mehr erreichen lässt, habe ich ein Konzept entwickelt, das eine Gruppe von Menschen gleich über mehrere Tage zusammenbringt. Aus einer ersten Idee wurde bald die regelmäßig stattfindende Woche. Bereits im ersten Jahr waren es über 20 Teilnehmer. Wie zu Beginn gilt heute nach wie vor: Das gemeinsame Erlebnis ist Ansporn und Bestätigung zugleich!

Im Vordergrund stehen der Mensch und seine Freude an Bewegung und Gemeinschaft.

Wie genau steigern Sie das individuelle Bewegungsvermögen?

Zur Wahl stehen täglich elf Trainingseinheiten von jeweils einer halben Stunde – von „Koordination und Geschicklichkeit“ über „Rumpf ist Trumpf“ und „Hand & Fuß“ bis hin zu „Atemtherapie, Körperwahrnehmung und Entspannung“. In dieser Auswahl findet jeder für sich etwas Passendes. Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen. Ich zeige den Teilnehmern auch Bewegungsabläufe, die sie später zu Hause mit einem Partner wiederholen können. Stets ein Highlight ist unsere Hocker-Disco: Zu poppiger Musik machen wir auf einem Stuhl sitzend ein Workout mit ganz verschiedenen Bewegungsabfolgen. Generell ist das gymnastische Angebot auf unterschiedlichste motorische Fähigkeiten zugeschnitten. Um es passend gestalten zu können, habe ich mich im Vorfeld nach den Wünschen der Teilnehmer erkundigt. Es gilt das Motto: Alles kann, nichts muss. Jeder entscheidet selbst, wobei er mitmacht – je nachdem, wozu er Lust hat, was seine persönliche Bewegungsfähigkeit zulässt und was er gerne einmal ausprobieren möchte.

Wie wichtig sind die soziale Komponente und das Rahmenprogramm?

Beides ist von großer Bedeutung. Beispielsweise schätzen die Teilnehmer das gesellige, zwanglose Beisammensein. Gespräche mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, geben ihnen wertvolle Impulse. Wer möchte, kann abends Brettspiele spielen. Manchmal wird gebastelt. Der Veranstaltungsort, ein barrierefreies Hotel, bietet viele weitere Möglichkeiten für gemeinsame Freizeitaktivitäten. Es gibt ein Schwimmbad und die Umgebung lädt zu Spaziergängen ein. Wir machen zudem jedes Jahr einen spannenden Ausflug. Dieses Mal war das Deutsche Hutmuseum ein echtes Highlight. Von Anfang an sind auch Angehörige dabei. Es ist für sie ebenfalls eine wichtige Erfahrung und oft gleichzeitig Erholung. Sie können bei allen Angeboten mitmachen und sind immer wieder überrascht, was ihre betroffenen Partner alles noch können oder, wie anstrengend die ein oder andere Übung ist. Einige Kurse finden aber auch nur für Parkinson-Betroffene statt. Die Angehörigen genießen derweil eine wertvolle Auszeit. So unterschiedlich sich diese sieben Tage auch gestalten lassen, eines haben sie alle gemeinsam: Es wird viel gelacht!

Welchen Nutzen sehen die Teilnehmer in der Gesundheitswoche?

Sie lernen Übungen für die Beweglichkeit kennen und schärfen ihre Körperwahrnehmung. Dadurch achten sie zum Beispiel eher darauf, aufrecht zu sitzen und die Füße beim Gehen richtig zu belasten. Fast alle Teilnehmer gehen mit neuer Zuversicht nach

Hause – und dem Vorsatz, das Gelernte dauerhaft in ihr Leben zu integrieren. Sie haben alle am eigenen Leib erlebt, dass Bewegung ein wichtiger Schlüssel zu mehr Wohlfühl ist. Dadurch ändert sich manchmal auch die Sichtweise. Die Betroffenen fragen sich fortan weniger, wozu sie nicht mehr in der Lage sind. Sie stellen vielmehr fest, was sie alles noch können!

Neue Lebensfreude schenken – bestärkt Sie das in Ihrem ehrenamtlichen Engagement?

Oh, ja! Es ist erfüllend zu sehen, wie Menschen mit Parkinson über sich hinauswachsen – im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten. Auch durch den stetigen Erfolg der Parkinson-Gesundheitswoche sehe ich mich jedes Jahr auf's Neue bestätigt. Die Gesundheitswoche ist mit 30 Teilnehmern jedes Mal sofort ausgebucht. Viele möchten, wenn irgend möglich, wieder dabei sein. Eine Frau ist sogar seit dem ersten Mal dabei! Das ist wirklich toll und gibt mir das Gefühl, nachhaltig etwas zu bewirken. Deshalb möchte ich allen Mut machen, selbst aktiv zu werden: Bleiben Sie in Bewegung, für sich und für andere. In diesem Sinne wünsche ich jedem ein „bewegtes Leben“! [od]



Viele Teilnehmer gewinnen in der Gesundheitswoche an Selbstvertrauen und Lebensmut.

Ein schöner Tag: Besuch im Deutschen Hutmuseum.



Gertrud Böck leitete von 1983 bis 2014 die Berufsfachschule für Physiotherapie am Klinikum Augsburg und gibt seit 1984 Gymnastikstunden für die Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV). Seit zehn Jahren ist sie ehrenamtliche erste Vorsitzende der Augsburger Regionalgruppe.

An der Parkinson-Gesundheitswoche können auch Betroffene und Angehörige teilnehmen, die nicht der Augsburger Regionalgruppe angehören. Informationen zum nächsten Termin und das Programm können Sie per Mail bei Gertrud Böck anfragen: gertrudboeck@outlook.de

Wir haben uns sehr gefreut, dass wir wieder viele tolle Zuschriften bekommen haben. Einige davon zeigen wir hier.



„Seit einigen Jahren wollten mein Mann und ich unser Wohnzimmer renovieren. Doch durch seinen Herzinfarkt und meine Parkinson-Diagnose ging das zunächst nicht. Seit einem Jahr bin ich nun in guter Behandlung und kann wieder vieles im Haushalt selbst machen – und wir haben unseren Plan umsetzen können. Es ist mein kleines Glück, dass wir das gemeinsam geschafft haben.“

Heidi Hahn,
Gutenborn



Foto: privat



Foto: privat



„Mit meiner Freundin Susanne habe ich bei einem Senioren-Austausch in Ferrara/Italien ehrenamtlich in einer Parkanlage und in einer Behinderten-WG gearbeitet. Wir haben ordentlich geschuftet und konnten abends kaum noch auf den Beinen stehen. Aber ein kühles Getränk auf der Dachterrasse haben wir uns nicht nehmen lassen. Auch gelacht haben wir viel. Es war eine wunderbare Erfahrung, so ausgelassen und frei zu sein. Diese drei Wochen haben uns sehr zusammengeschweißt. Auch haben wir wunderbare Freundschaften mit italienischen Frauen geschlossen.“

Dorit Möller (links), Gießen

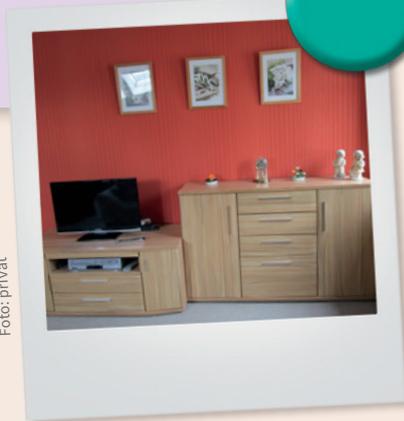


Foto: privat



„Unser Glück ist ein gutes Gefühl in der Gemeinschaft. Wir trainieren einmal in der Woche mit Smoveys und arbeiten an Schrittlänge, Koordination und Gleichgewicht. In einer entspannten, heiteren Atmosphäre haben wir Spaß und Freude an der Bewegung. Die Gemeinsamkeit hilft uns auch, über den eigenen Schatten zu springen, wenn der Tag gar nicht gut beginnt.“

Christine Domschke für die Regionalgruppe
Bautzen der Deutschen Parkinson
Vereinigung e. V. (DPV)



Foto: privat

Reha - Sportgruppe Parkinson Bautzen

„Durch Bekannte bin ich zu einer Selbsthilfegruppe gekommen, die mir sehr geholfen hat, Parkinson anzunehmen. Mein großes Hobby und mein Glück ist mein Garten – mit vielen Blumen, die ich meist selbst als Steckling großziehe, um anderen damit eine Freude zu bereiten.“

Ingeborg Richter,
Neukirch



Fotos: privat



Leben mit Parkinson

Es liegt natürlich zuerst einmal an den Medikamenten und an meinem Neurologen, dass es mir gut geht. Aber ich glaube, es liegt auch an meiner Einstellung. Hierzu habe ich etwas aufgeschrieben. Vielleicht hilft es anderen. Das würde mich freuen.



Foto: privat

Ich lese immer wieder, dass wir Parkinson bekämpfen müssen. **Aber genau das können wir nicht, es kostet nur viel Energie, die wir dafür nicht haben.** Für mich habe ich entschieden, mich an das Leben mit dieser Erkrankung anzupassen. Wenn ich morgens um 4:00 Uhr aufwache, quäle ich mich nicht im Bett weiter, sondern stehe auf und bügale oder putze die Küchenschränke oder ... Ich nutze die Energie, wann immer ich sie habe. Und wenn ich müde bin, gönne ich mir eben eine Pause. Das erlaubt mir, viel mehr Aufgaben zu bewältigen.

Natürlich muss man auch **vermeiden, sich mit unnötigen Arbeitsgängen zu belasten.** Den Tipp mit dem Vorkochen und Einfrieren befolge ich schon lange. Seit ich in Rente bin, möchte ich meine Familie auch besser ernähren. Das heißt, keine Fertigprodukte mehr. Da kommen Schlafstörungen gerade recht und ich koche dann für den Gefrierschrank. Ich mache in meinem Haushalt auch noch fast alles selbst. Sogar die Gardinen hänge ich selber auf – allerdings nur, wenn es mir gut geht.

Da komme ich auf die nächste Behauptung: **Man muss auf seinen Körper hören!** Er sagt mir: „Heute geht es mir gut und ich kann alles machen.“ Oder eben: „Mach langsam.“ Ebenso habe ich festgestellt, dass man Aufgaben braucht, um Mister Parkinson zu vergessen. Vielleicht bin ich den einen Tag gar nicht gut drauf, aber es ist Gruppentreffen. Und sobald ich da bin und alle mit mir reden wollen, geht es mir **GUT!**

Marie-Jeanne Spiry leitet die Selbsthilfegruppen Offenburg und Haslach der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV).

Sie haben für unsere nächste Ausgabe ein schönes Foto von Ihrem Haustier? Oder ein Gedicht, ein Bild, ein Rezept ...? Dann freuen wir uns über Ihre Post an parkour@abbvie.com oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln



Kreuzworträtsel

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kniffeln und Lösen!

Stadt- rand- siedlung	▼	nieder- ländisch: eins	ein Schie- nen- fahrzeug	▼	15	Kosmos	▼	die Nase betref- fend	Heiland	Tochter des Kadmos (Sage)	Denk- sport- aufgabe	▼	span. Doppel- konson- tant
National- kicker, Mesut ...	▶	▼				hoher Marine- offizier	▶		3	▼			▼
fair, an- ständig	◀	17				Kloster auf Mallorca	▶	Kindes- kind			18		
11	▶		Gemisch			Wurf- schlinge	▶		13		vormals, früher		Initialen des Autors Lenz
west- afrik. Volks- stamm			Haus- halts- abfall	▶				unauf- hörlich		kath. Theo- loge † 1847		7	▼
Back- masse	▶				1	nicht häufig, rar		Laub- baum- frucht	▶				
kleine Reise, Ausflug		italie- nisches Berg- massiv	Frauen- klei- dungs- stücke			Vogel- kiefer	▶		6				altrömi- sche Hundert- schaft
▶	▼	▼			14		Musik- träger (Mz.)	8		berühm- tes Musical		kleine Kneipen (franz.)	▼
Stunt- man	▶						Ver- beugung (von Kindern)			griech. Göttin der Jugend	9		
▶		2				jede, jeder		Boten- stoff im Gehirn					
poetisch: Märchen			Schild des Zeus	▶						Stand des 'Blauen Blutes'		Kfz.-Z. Steinfurt	12
widerlich finden, sich vor etwas ...	▶						bibli- scher König		AbbVie- dackel				19
▶			ein Längen- maß (Abk.)			Vorname der Autorin Blyton	▶				verrückt	5	
Ruf beim Stier- kampf		Wein- lager	▶							16		Abk.: Oberin- spektor	▶
Maß des elektr. Wider- stands	▶					Wappen- tier	▶		10		fast ge- räusch- los		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Quelle: www.raetselstunde.com

Illustration: Kornfeld: © iStock / © stdeimi

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

Sarah Bechtel
Ute Schmidt
Torsten Bless [to, V.i.S.d.P.]
Petra Sperling [ps]

Freie Mitarbeit

Oliver Dreyer [od]
Achim Hehn

Layout und Design

Hubert Hinkelmann
Cover: Achim Hehn

Schlussredaktion

Susanne Straßmann

Druck

Schmidt printmedien
Haagweg 44
65462 Ginsheim-Gustavsburg
Telefon 06134 55980
info@schmidt-printmedien.de
www.schmidt-printmedien.de

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit

Sabine Ahrendt/Universitätsklinikum Freiburg, Gertrud Böck, Edda und Hans Brandl, Christine Domschke, Heidi Hahn, Nadine Kleen/Christopherus-Kliniken Dülmen, Bernhard König [bk]/ Verein Parkinson Nurses und Assistenten e.V. (VPNA), Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. (dPV), Dorit Möller, Prof. Dr. med. Christoph Redecker/ Klinikum Lippe, Ingeborg Richter, Saskia Rudolph, Andrea Horn/ Spiegelneuronen, Angewandte Positive Psychologie GmbH [sn], Marie-Jeanne Spiry

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 eingesandtes 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. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder.

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

Nächster Redaktionsschluss

7. Oktober 2016
Die nächste PARKOUR erscheint im Dezember 2016



Ihre Meinung ist uns wichtig.

Bitte vergeben Sie jeweils eine Note zwischen 1 (sehr gut) und 6 (ungenügend). Herzlichen Dank!



Ihre Noten für den PARKOUR!

1. Wie gefällt Ihnen die Themenauswahl?

Ihre Note: 1 2 3 4 5 6

2. Wie gut verständlich sind die Artikel?

Ihre Note: 1 2 3 4 5 6

3. Wie gefällt Ihnen die Gestaltung?

Ihre Note: 1 2 3 4 5 6

4. Haben Sie Anregungen an uns?

.....

.....

.....

Porto zahlt Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

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



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