

# PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN



## „Ich möchte Mut machen“

Cisela Steinert bleibt  
nicht stehen

## Im Gespräch bleiben

Parkinson-Folgen mit  
Verständnis begegnen

## Sicher im Straßenverkehr

Was mit Parkinson  
am Steuer wichtig ist



4 Gisela Steinert



10 Nachhilfe für den Schlaf



14 Im Gespräch bleiben



18 Sicher im Straßenverkehr

## 4 „Ich möchte Mut machen“

Gisela Steinert gibt seit über 20 Jahren Menschen mit Parkinson eine Stimme

## 8 Hilfreiches für den Alltag

Mahlzeiten in Ruhe und Geselligkeit | Hilfe zum Tablettenehmen | Vorratshaltung leicht gemacht | Erleichterung beim Essen

## 9 Fortbildung für Pflegefachkräfte

Der Parkinson Nurses und Assistentinnen e. V. (VPNA) erweitert sein Angebot

## 10 Nachhilfe für den Schlaf

Besser ein- und durchschlafen

## 11 Schlafphasen

Das passiert im Schlaf

## 13 2. Charity Video Award

Die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) ehrte die Sieger

## 14 Im Gespräch bleiben

Wie Angehörige starke Partner und selbstständige Menschen bleiben können

## 16 Ihr Wegweiser im Internet

Informationen zu Parkinson unter [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

## 17 Was regelt das Schwerbehindertenrecht?

Eine Übersicht von Rechtsanwalt Gerd Klier

## 18 Sicher im Straßenverkehr

Was mit Parkinson am Steuer wichtig ist

## 20 Leserecke

Ihre Beiträge im PARKOUR

## 22 Rätsel

## 23 Impressum | Abo-Postkarte

Liebe Leserinnen & Leser,



in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen eine außergewöhnliche Frau vor: Gisela Steinert, die bereits mit 36 Jahren an Parkinson erkrankte, hat von Beginn an Betroffene vernetzt und über die Erkrankung aufgeklärt.

Auf Wunsch von Ihnen, unseren Lesern, haben wir auch wieder viele nützliche Hinweise für den Alltag zusammengestellt. Dazu gehört, welche Hilfen Sie in der Küche und beim Essen nutzen können. Sie finden Tipps, was den Schlaf fördern kann. Wer mit Parkinson Auto fahren möchte, erhält einen Überblick, was dabei zu beachten ist. Darüber hinaus gibt ein Rechtsanwalt Einblick in das Schwerbehindertenrecht.

Mit Vorsätzen wie „mehr Verständnis füreinander“ beginnen viele Menschen ein neues Jahr. Vor diesem Hintergrund beleuchten wir, was Angehörige gemeinsam mit Betroffenen beherzigen können, damit aus den Folgen einer Parkinson-Erkrankung im Alltag möglichst keine Missverständnisse erwachsen.

Natürlich interessiert uns auch, wie Ihnen das Magazin gefällt. Ihre Rückmeldung können Sie uns über die beiliegende Postkarte oder die Internetseite [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de) schicken. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, mit deren Hilfe wir den PARKOUR ganz nach Ihren Wünschen gestalten können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein erfülltes neues Jahr!

**Ihre Ulrike Fechtner**  
Patient Relations Manager bei AbbVie Deutschland

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

# „Ich möchte Mut machen“

Gisela Steinert gibt seit über 20 Jahren Menschen  
mit Parkinson eine Stimme

## „Man sollte sich auch mit Parkinson weiterhin trauen, das zu tun, was möglich ist und was einem Freude macht.“

Es beginnt mittendrin, im Vorbereitungslauf für den „Frankfurt Marathon“, am Streckenkilometer 20. „Mein rechtes Bein knickte auf einmal ein, das war ein ganz komisches Gefühl“, erinnert sich Gisela Steinert. „Ich konnte nicht mehr richtig laufen, wollte aber auch nicht abbrechen. Am Ende bin ich hinkend durchs Ziel.“

Wenig später machen der damals 36-jährigen aus Sulzbach im Taunus eines Abends die Zehen am rechten Fuß zu schaffen. „Sie waren seltsam verkrampt“, beschreibt sie rückblickend. „Ab da konnte ich auch nicht mehr richtig gehen.“

Es folgen sechs Wochen Klinikaufenthalt, jede Menge Untersuchungen – dann steht die Diagnose. „Der Chefarzt kam rein und verkündete lächelnd, sie wüssten endlich, was ich habe“, erzählt die heute 57-jährige noch immer fassungslos. „Ich war schon erleichtert und dachte: ‚Na, wenn der so strahlt, ist es sicher nichts Schlimmes.‘ Und dann sagte er: ‚Sie haben Parkinson!‘ Er meinte noch, ich solle mir mal keine Gedanken machen, ich bekäme Medikamente und die nächsten Jahre wäre erst einmal alles gut – und raus war er.“

### Wissen sammeln, Kontakte knüpfen

Gisela Steinert ist wie vor den Kopf geschlagen. Doch ihr ist auch von Beginn an klar: Sich hängen zu lassen, ist der falsche Weg. Sie macht sich daran, mehr über Morbus Parkinson zu erfahren. Sie wälzt Bücher, kauft sich ihren ersten Computer, durchforstet aufmerksam das Internet. Dabei knüpft sie erste Verbindungen zu anderen jüngeren Betroffenen. Auch über die Parkinson-Gruppe im Nachbarort und die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) sucht sie Kontakt zu Menschen in ähnlicher Situation.



**Nach dem Motto  
„Nicht stehen  
bleiben“ ist Gisela  
Steinert von Beginn  
an in der Selbsthilfe  
aktiv und bringt  
viele Projekte mit  
auf den Weg.**

Langsam entsteht daraus ein Netzwerk. Parallel übernimmt die Mutter einer erwachsenen Tochter immer mehr Aufgaben in der Selbsthilfe. Zunächst kommissarisch und ab dem Jahr 2003 fest, leitet sie eine Regionalgruppe U40 für jüngere Betroffene der Deutschen Parkinson Vereinigung.

Sie ist Gründungsmitglied und Mitinitiatorin des Selbsthilfe-Internetforums PARKINSONLINE. Darüber hinaus organisiert sie Aktionstage und Arzt-Patienten-Gespräche, moderiert für ein Klinikradio und einen Internetsender.

Ihr Engagement erntet viel Aufmerksamkeit. Zeitungen bitten um Interviews, das Fernsehen klopft an. Gisela Steinert nutzt das Interesse, um Parkinson in der Öffentlichkeit ein Gesicht und den Betroffenen eine Stimme zu geben. Sie erzählt in Talkrunden offen aus ihrem Leben mit der Erkrankung, diskutiert im Fernsehen mit Wolfgang Schäuble und Peter Hahne über Parkinson und Stammzellen, lässt sich zweimal für die Reportage-Reihe „37 Grad“ porträtieren.

„Das war manchmal schon viel und meine Familie hat sich dann auch beschwert, dass ich so wenig Zeit für sie habe – zumal ich zunächst weiter gearbeitet habe und dank

einer wirksamen Therapie auch wieder für den Marathon trainieren konnte“, räumt die ehemalige Sekretärin ein. „Aber ich empfand es einfach von Beginn an als meine Aufgabe, über Parkinson aufzuklären. Ich wollte nicht stehen bleiben, ich wollte etwas bewirken.“

Als sie mit 44 Jahren schweren Herzens in Rente geht, weil sie sich dem Berufsalltag nicht mehr gewachsen fühlt, fängt diese Umtriebige sie auf. „Ich hatte gar keine Zeit, in ein Loch zu fallen und habe viel Kraft aus meinem Engagement gezogen.“

#### **Aufklären und Mut machen**

Von Beginn an treibt es Gisela Steinert an, über Parkinson aufzuklären. „Es gibt nach wie vor viele Wissenslücken und Vorurteile“, steht für sie fest. „Ich erlebe ja selbst, wie die Leute gucken, wenn ich diesen Stehschritt mit dem rechten Bein mache. Die starren, bis sie gegen eine Glastür laufen. Oder es fallen blöde Bemerkungen.“

Zudem hofft sie, über die Präsenz des Themas auch Wissenschaft und Forschung wachzuhalten. Ein weiteres Anliegen ist ihr – nicht zuletzt mit Blick auf die eigene Geschichte –, dass Menschen nach der Diagnose Beistand finden. Ebenso möchte



## „Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen nach der Diagnose direkt auf kompetente Helfer an ihrer Seite setzen können.“

sie Betroffenen Mut machen. „Jeder sollte sehen, was er noch kann und nicht voreilig etwas sein lassen.“

Ihr eigener Alltag wird mittlerweile zunehmend von den Folgen der Erkrankung und den Wirkungsschwankungen der Medikamente geprägt. Doch wenn etwas nicht mehr so geht wie bisher, gibt die zielstrebige Frau nicht auf, sondern geht neue Wege.

„Ich bin zum Beispiel immer gerne bei meinem Mann auf dem Motorrad mitgefahren. Mit meinem unruhigen Bein geht das nun nicht mehr so gut. Mein Mann hat daher vorgeschlagen, einen Beiwagen anzuschaffen. Ich finde, das ist eine prima Lösung!“

Ein hilfreicher Schritt sei zudem der Austausch in einer Selbsthilfegruppe. „Auch wer Vorbehalte hat, sollte einfach einmal unverbindlich vorbeischauen“, lädt sie ein. „Es gibt viele tolle, aktive Gruppen.“

Für ihr Engagement erhält die Pionierin der Aufklärung 2008 das Bundesverdienstkreuz. Darüber habe sie sich natürlich gefreut, sagt sie fast schüchtern. „Es war mir aber auch ein bisschen peinlich, für etwas ausgezeichnet zu werden, was für mich so selbstverständlich ist.“

### Dunkle Stunden zulassen

Bei all ihrer positiven Energie kennt Gisela Steinert jedoch auch die dunklen Tage, die das Leben bereithalten kann. „Manchmal reicht ein kleiner Auslöser und ich hadere mit der ganzen Welt“, gibt sie zu. „Das dauert zwar nie lange. Aber Frust und Tränen müssen raus. Es hilft mir dann, mit meiner Familie oder einer Freundin zu reden.“

Schließlich achtet sie, die sich so viel mit Parkinson beschäftigt und so oft für andere da ist, auch auf parkinsonfreie Zeiten. „Ich habe gelernt, auch mal ‚Nein‘ zu sagen oder eine Aufgabe abzugeben“, erklärt sie. „Sonst kann es schnell zu viel werden. Und wenn privat etwas ansteht, mein Mann zum Beispiel eine kleine Reise vorschlägt, erledige ich schnell noch das Wichtigste – und dann sind wir weg!“ [ps]

„Ich achte darauf, dass ich genug Zeit für meine Familie und meine Interessen habe. Das gibt mir viel Kraft.“

Die von Gisela Steinert mitinitiierte Onlineplattform finden Sie unter [www.parkins-on-line.de](http://www.parkins-on-line.de), ihre Selbsthilfegruppe erreichen Sie unter [www.jupark-suedhessen.de](http://www.jupark-suedhessen.de).

# Hilfreiches für den Alltag

## Praktische Tipps rund ums Essen

An kalten Wintertagen ist es zu Hause besonders gemütlich und gemeinsame Mahlzeiten im Familien- und Freundeskreis sind umso schöner. Unsere Tipps helfen, sie so unbeschwert wie möglich zu machen. Die genannten Hilfsmittel gibt es für wenig Geld im Sanitäts- und Internethandel.

### Mahlzeiten in Ruhe und Geselligkeit



Einige Faustregeln, die dabei helfen, die Mahlzeiten zu genießen, hat die Asklepios Klinik Seligenstadt zusammengestellt. Sich viel Ruhe und genügend Zeit zu nehmen, gilt den Experten als A und O. Sie raten zudem, kleine Bissen zu schneiden und sie gut durchzukauen. Beim Schlucken sollte der Mund geschlossen sein. Nach dem Essen empfiehlt es sich, noch mindestens 20 Minuten sitzen zu bleiben. In netter Gesellschaft vergeht auch diese Zeit wie im Fluge.

Quelle: [bit.ly/mahlzeittipps](http://bit.ly/mahlzeittipps)

### Hilfe zum Tablettenehmen



Die MoveApp für das Smartphone beinhaltet eine Erinnerungsfunktion für die zeitgenaue Tabletteneinnahme – praktisch, um zu einem bestimmten Zeitpunkt vor oder nach dem Essen an die Medikamente zu denken. Wer mehrere Mittel nimmt, kann Fotos hochladen, um Verwechslungen zu vermeiden. Das in Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) und der Neurologischen Rehabilitationsklinik Beelitz entwickelte Programm bietet weitere Hilfen und Übungen für den Alltag. Die MoveApp gibt es kostenlos für iPhone und Android. Mehr Infos unter [bit.ly/parkinsonapp](http://bit.ly/parkinsonapp)

### Vorratshaltung leicht gemacht

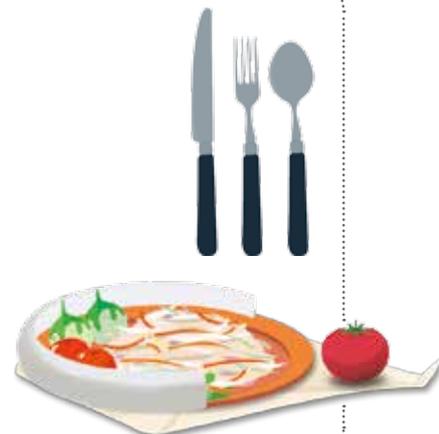


„Wenn Sie eine Mahlzeit zubereiten, die man auch einfrieren kann, verdoppeln und verdreifachen Sie die Menge, sodass man bei Bedarf schneller und leichter Essen vorrätig hat“, rät die European Parkinson's Disease Association (EPDA). Tiefkühl- oder auch Dosengemüse und -obst könne genauso nahrhaft sein wie Frischkost. Hilfreich bei der Zubereitung sind rutschfeste Schneidebretter, elektrische Dosenöffner und Schraubverschlussöffner.

Mehr unter [bit.ly/haushaltstipps](http://bit.ly/haushaltstipps)

### Erleichterung beim Essen

Viele praktische Hilfsmittel erleichtern das Essen. Eine rutschfeste Matte oder ein feuchtes Tuch verhindert, dass der Teller wegrutscht. Thermogesirr hält die Speisen länger warm. Vor Kleckern kann eine Tellerranderhöhung schützen. Diese Vorrichtung aus stabilem Kunststoff wird einfach um den Teller gespannt und anschließend per Hand oder in der Spülmaschine gereinigt. Wenn das Greifvermögen geschwächt ist, hilft biegsames Besteck. Es lässt sich je nach Bedarf nach links oder rechts wölben. Ein dicker Griff aus Gummi gibt guten Halt. Zusätzlich gibt es Schlaufen, die hier eingeklinkt und um die Hand gebunden werden können. Um ein Zittern auszugleichen, eignen sich biegsame Gabeln, Löffel oder Messer mit schwerem Griff.



Alle Texte: [ to ]

# Fortbildung für Pflegefachkräfte

Der Parkinson Nurses und Assistentinnen e. V. (VPNA) erweitert mit einer neuen Fortbildung sein Angebot für eine bessere Versorgung von Menschen mit Parkinson



Über seine neue Fortbildung zum Parkinson-Pflegespezialisten/zur Parkinson-Pflegespezialistin möchte der VPNA Pflegekräften mehr Wissen für ihre tägliche Arbeit an die Hand geben. Denn je besser sie über die Erkrankung, ihre Auswirkungen und die Besonderheiten der Parkinson-Medikamente informiert sind, umso gezielter können sie Betroffene unterstützen.

## Auch zu Hause gut versorgt

„Wir erleben zum Beispiel, dass Betroffene im Krankenhaus einen neuen Therapieplan erhalten, die Medikamente auch gut wirken – aber es zu Hause nicht so gut klappt“, schildert Bernhard König, Geschäftsführer des VPNA. „Manchmal ist Pflegekräften zum Beispiel nicht bewusst, wie entscheidend es gerade bei Parkinson-Medikamenten ist, sie zu festen Zeiten zu nehmen. Oder sie kennen sich mit der sogenannten Bedarfsmedikation nicht so gut aus. Das sind Mittel, die zusätzlich zum festen Medikamentenfahrplan in bestimmten

Situationen schnell helfen können, etwa bei plötzlicher Unbeweglichkeit. Auch eventuelle Wechselwirkungen zwischen Parkinson-Medikamenten und Ernährung sind nicht immer ausreichend bekannt.“

Ebenso könnten geschulte Pflegekräfte bei Arztbesuchen unterstützen, berichtet König. „Betroffene sind ja auch bei anderen Fachärzten in Behandlung, die keine Parkinson-Spezialisten sind. Sollen sie dort zum Beispiel vor einem Termin ihre Medikamente längere Zeit weglassen, kann es zu kritischen Situationen kommen. Die geplante Untersuchung kann dann gar nicht stattfinden. Pflegekräfte, die diese Zusammenhänge kennen, können das für die Vorbereitung auf den Arztbesuch ansprechen.“

## Parkinson verstehen lernen

Die neue Fortbildung klärt über die Erkrankung und das Wechselspiel von Beschwerden und Parkinson-Medikamenten auf. Auch Themen wie Ernährung, Raumgestaltung und vieles mehr sind Inhalte. In

einem praktischen Teil üben die Teilnehmer, mit den verschiedenen Pumpensystemen zur Medikamentengabe und den Steuergeräten der Tiefen Hirnstimulation umzugehen.

Entwickelt hat der VPNA die Fortbildung im Austausch mit der Jung und Parkinson Selbsthilfe e. V. Die erste Veranstaltung fand vergangenen September in München statt. Sie wurde gemeinsam mit der neurologischen Fachklinik Schön Klinik München-Schwabing umgesetzt.

## Positive Rückmeldungen

Der VPNA wertet die erste Fortbildung als Erfolg. „Alle 18 Teilnehmer, darunter auch Pflegekräfte aus Österreich, Italien und Luxemburg, beurteilten den Erfahrungsaustausch untereinander sehr positiv“, freut sich König. „Sie empfanden die Fortbildung als eine Bereicherung für ihre tägliche Arbeit und als hilfreich, um die Situation von Betroffenen und Angehörigen besser verstehen zu können.“ [ps]

Die Fortbildung zum/r Parkinson Pflegespezialist/in wird für ausgebildete Pflegekräfte ab 2016 bundesweit an verschiedenen neurologischen Kliniken angeboten. Termine gibt's unter [www.vpna-ev.de](http://www.vpna-ev.de).



## Nachhilfe für den Schlaf

Besser ein- und durchschlafen

**Es kann verschiedene Ursachen haben, wenn bei Parkinson Schlafstörungen auftreten. Fest steht aber immer: Betroffene müssen Probleme nicht klaglos hinnehmen.**

**Halten Medikamente nachts nicht lange genug vor, kann eventuell eine Umstellung auf Präparate helfen, die ihre Wirkstoffe verzögert abgeben.**

Hin und wieder nicht gut schlafen zu können, ist vornehmlich lästig. Passiert das öfter und fühlt man sich morgens deutlich unfit und müde, sieht das anders aus. Echte Schlafprobleme mindern die Leistungsfähigkeit am Tag und können generell die Lebensqualität erheblich einschränken. Leider sind Schlafprobleme bei Parkinson nicht selten. Mindestens zwei Drittel der Betroffenen schlafen nicht gut ein und vor allem nicht durch. Das Wichtigste, was dann zu tun ist, vorab: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Vielleicht kann eine Umstellung der Parkinson-Medikamente Ihre Nachtruhe verbessern. Womöglich helfen auch andere Mittel und Maßnahmen.

### Nächtlichen Wirkstoffmangel ausgleichen

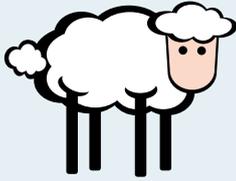
Schlafstörungen bei Parkinson können unterschiedliche Ursachen haben. Die Erkrankung selbst kann die Fähigkeit des Gehirns beeinträchtigen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Zudem können Schlafprobleme

auftreten, wenn nachts die Wirkung der Parkinson-Medikamente nachlässt. Ist die Beweglichkeit daraufhin eingeschränkt und werden die Muskeln steif, können Betroffene sich nicht mehr wie gewünscht oder gewohnt anders lagern, sich drehen oder aufstehen. Das stört den Schlaf und kann schmerzhaft Muskelverspannungen mit sich bringen.

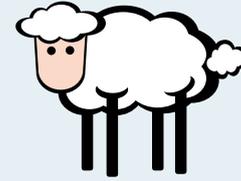
### Träume in Ruhe erleben

Auch lebhaftere (Alb-)Träume können den Schlaf stören. Verantwortlich können verschiedene Medikamente sein – auch die Parkinson-Mittel selbst. Eine andere Beeinträchtigung ist die REM-Schlaf-Verhaltensstörung.

Die drei Buchstaben stehen für den englischen Begriff Rapid Eye Movement, was sich mit „schnelle Augenbewegungen“ übersetzen lässt. Der REM-Schlaf ist der Traumschlaf. Typisch für ihn ist, dass die Muskulatur jetzt weitgehend erschlafft. Das schützt den Schlafenden davor, seine Träume körperlich aktiv auszuleben und sich dabei womöglich zu verletzen. Bei Menschen mit Parkinson funktioniert dieser Mechanismus mitunter nicht einwandfrei – sie leben ihre Träume ungebremst



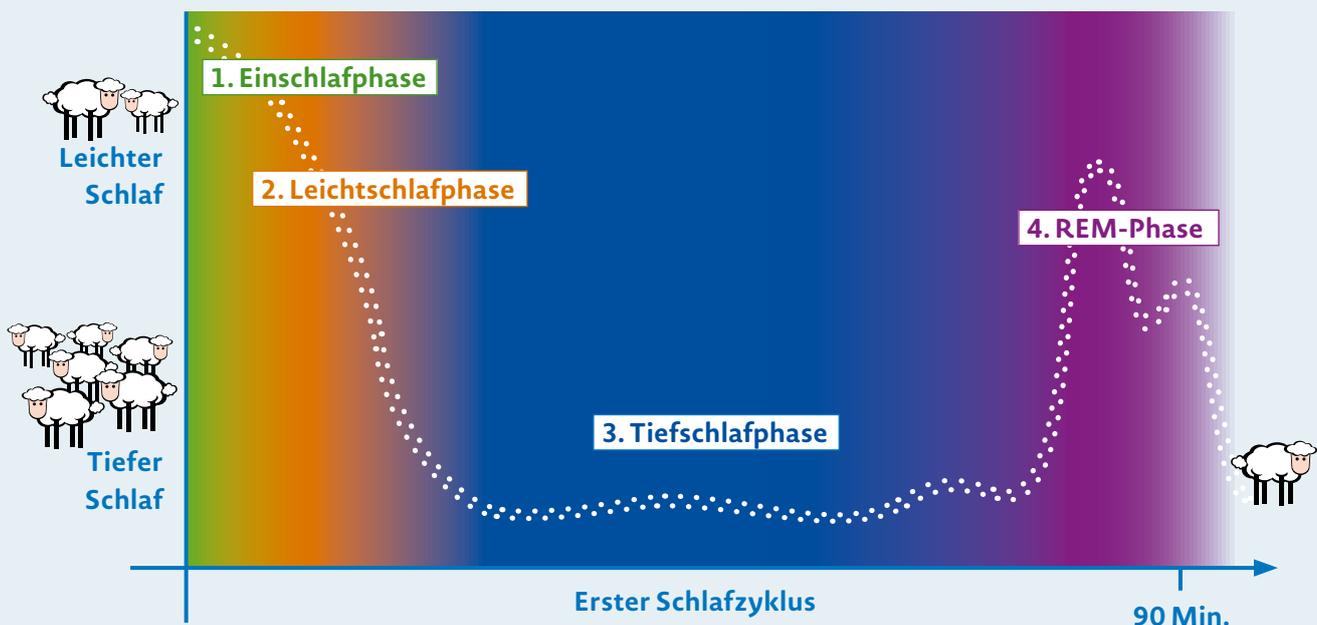
# Schlafphasen



## Das passiert im Schlaf

Schlaf verläuft nicht durchgehend gleich, sondern in Phasen. Eine Abfolge der verschiedenen Phasen dauert jeweils etwa 90 Minuten. Sie wird als Zyklus bezeichnet. Menschen mit gesundem Schlaf durchlaufen jede Nacht etwa vier bis fünf Zyklen.

Die Abbildung zeigt den ersten Zyklus inklusive Einschlafphase.

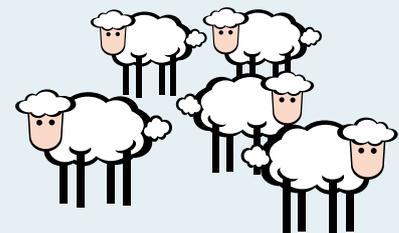


### 1. Einschlafphase

In den ersten Minuten während des Einschlafens sinkt der Puls. Die Atmung wird tiefer und ruhiger, der Organismus entspannt sich immer mehr. Noch ist der Schlaf sehr oberflächlich.

### 3. Tiefschlafphase

Der feste und ruhige Schlaf bei tiefer körperlicher Entspannung ist besonders erholsam. Die erste Tiefschlafphase kann bis zu einer Stunde dauern. Die weiteren Phasen im Laufe der Nacht sind kürzer.



### 2. Leichtschlafphase

Das Gehirn ist wenig aktiv, die Muskeln sind entspannt, die Augen ruhig. Die Leichtschlafphase dauert in der Regel 30 bis 60 Minuten.

### 4. REM-Phase

„Schnelle Augenbewegungen“, englisch „Rapid Eye Movement“ und kurz REM, charakterisieren den Traumschlaf. Das Gehirn ist hochaktiv. Die erste REM-Phase beträgt etwa zehn Minuten, die letzte frühmorgens kann bis zu einer Stunde dauern.



**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich über längere Zeit niedergeschlagen fühlen und gleichzeitig schlecht schlafen können.**

**Unser Autor Dr. med. Borries Kukowski ist Arzt für Neurologie und Psychiatrie und niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis in Göttingen.**

aktiv aus. Das kann mit heftigen Körperbewegungen einhergehen, mit denen der Betreffende sich oder den neben ihm schlafenden Partner verletzen kann. Oft wird der Schläfer dadurch wach, erkennt aber in diesem Augenblick nicht den Zusammenhang.

#### Wenig auffällige Auslöser entdecken

Eine andere Störung geht auf regelmäßig wiederkehrende Beinbewegungen im Schlaf zurück. Sie können so „sanft“ verlaufen, dass sie dem Betroffenen gar nicht auffallen. Dennoch vermindern sie die Schlaftiefe und die Schlafqualität.

Parkinson kann zudem das vegetative Nervensystem beeinträchtigen. Es steuert autonom, also ohne willentlichen Einfluss, Körperfunktionen wie die Atmung oder meldet eine volle Blase. Ist es aus dem Takt, kann es zu vermehrtem nächtlichem Harndrang kommen – und damit zu wiederholten Unterbrechungen der Nachtruhe.

#### Dunkle Gedanken aufspüren

Darüber hinaus kann sorgenvolles Grübeln den Einstieg in die Nacht behindern und sie zu früh beenden. Auch Depressionen führen fast immer zu Schlafstörungen. Ebenso beeinträchtigen Ängste und körperliche Unruhe den Schlaf. Schließlich können schlechte Nächte zu vermehrter Müdigkeit am Tag führen. Plötzliche Einschlafattacken hingegen können auch andere Gründe haben, die es abzuklären gilt. [bk]



#### Für einen besseren Schlaf

- Im Schlafzimmer sollte es ruhig und dunkel sein, die empfohlene Temperatur liegt bei etwa 18 Grad Celsius.
- Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen.
- Gehen Sie möglichst nur zum Schlafen ins Bett.
- Legen Sie sich stets zu ähnlicher Zeit hin und halten Sie einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus ein.
- Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf schwere Mahlzeiten und anregende Getränke wie Cola, Kaffee, Schwarz- und Grüntees.
- Ruhige und regelmäßige Rituale wie Lesen oder Musikhören können auf die Nacht einstimmen. Auch Entspannungstechniken können den Schlaf fördern.
- Harren Sie nicht zu lange wach im Bett aus, wenn Sie nicht schlafen können. Stehen Sie lieber wieder auf und legen Sie sich nach einer Weile erneut hin.
- Schlafen Sie nicht längere Zeit tagsüber.
- Bleiben Sie körperlich so aktiv wie möglich und tanken Sie Sauerstoff.

## 2. Charity Video Award

Im September wurden die Preisträger gekürt



Am 27. September wurde im Düsseldorfer Theater an der Kö der 2. Charity Video Award der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) verliehen. Insgesamt 9.500 Euro waren für die besten Beiträge ausgelobt worden.

Als Sieger erhielten vier Studenten von der Internationalen Filmschule Köln 5.000 Euro. Ihr eingereichtes Videodokument zeigte auf besonders eindrucksvolle Art und Weise unter Mitwirkung eines Hampelmanns, wie wichtig Hilfe, Sympathie und Zuneigung bei Parkinson sind. Die im Vordergrund stehende Botschaft lautete „Menschen mit Parkinson brauchen Unterstützung“. In seiner Laudatio wies Prof. Dr. Wilfried Korfmacher von der Fachhochschule Düsseldorf darauf hin, dass die Sieger des Charity Video Awards 2015 einen „kleinen Film mit einer großen Botschaft geschaffen haben.“

### Gefühlvoll erzählte Geschichten

An zweiter Stelle wurde ein Beitrag ausgezeichnet, der die Zerrissenheit einer Frau zeigt, die in jungen Jahren an Parkinson erkrankt und aus dem Mitgefühl des Vaters schließlich Hoffnung und Mut gewinnt, die neue Lebenssituation zu gestalten und anzunehmen.

Beeindruckt zeigte sich die Jury auch von dem Beitrag des Drittplatzierten. In einer gefühlvollen Ballade betonten zwei Regisseure, wie wichtig Ver-

ständnis und Mitmenschlichkeit für Menschen mit Parkinson sind. In dem Beitrag bekommt eine an Parkinson erkrankte Frau den Tremor mithilfe eines Passanten unter Kontrolle, als er sie zum Tango bittet und so eine Brücke zurück ins Leben baut.

Im Anschluss an die Veranstaltung zog Magdalene Kaminski, 1. Vorsitzende der dPV, ein positives Fazit des diesjährigen Charity Video Awards. „Wir haben hervorragende Produktionen aller Teilnehmer gesehen – nicht nur der Preisträger. Es war beeindruckend mitzuerleben, wie sensibel, empathisch und facettenreich junge Menschen die Belastungen interpretieren, die mit der Krankheit Morbus Parkinson verbunden sind.“

### Gemeinsam mehr Verständnis schaffen

Dankesworte fand die Vorsitzende auch für die hochkarätig besetzte Jury, die Unterstützer des Wettbewerbs und die zahlreichen Besucher der Verleihung. „Sie alle tragen dazu bei, Parkinson in die Öffentlichkeit zu bringen und mehr Verständnis für Betroffene zu schaffen.“

Die dPV verlieh den Charity Video Award zum zweiten Mal. Ausgezeichnet werden Film- und Videoproduktionen, die das Thema „Parkinson“ von einer anderen Seite beleuchten.

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)  
**Informationen zum Charity Video Award unter** [www.charity-video-award.de](http://www.charity-video-award.de)



# Im Gespräch bleiben

Wie Angehörige starke Partner und selbstständige Menschen bleiben können

Foto: © iStock/JackF

**Für Partner und Familienmitglieder ist es oft schwierig, Parkinson-Erkrankte im Alltag zu begleiten, denn die Krankheit folgt nicht immer einem klaren Schema. Das kann zu Problemen im täglichen Miteinander führen. Häufig empfinden Angehörige auch ihre eigene Lebensqualität als eingeschränkt. Solche Gefühle seien ganz natürlich, sagt Dr. Inga Liepelt-Scarfone, Neuropsychologin am Universitätsklinikum Tübingen. Miteinander im Gespräch zu bleiben, helfe, viele Situationen schon im Vorfeld zu entschärfen.**

**Wenn Parkinson-Betroffene für manche gewohnten Handgriffe nun etwas länger brauchen als zuvor, können Geduld und Verständnis verhindern, dass Stress aufkommt.**

Da die Auswirkungen der Krankheit oft unberechenbar sind, dauern alltägliche Aufgaben manchmal eine kleine Ewigkeit, auch wenn sie gestern noch schnell gingen. „Ein Klassiker, den wir häufig hören: ‚Wir kommen immer zu spät, weil er beim Anziehen solange braucht‘“, berichtet Dr. Liepelt-Scarfone. Angehörige sollten dennoch versuchen, dem Betroffenen seine Langsamkeit nicht anzukreiden und ihm Dinge nicht abzunehmen: „Es ist wichtig, es nicht persönlich zu nehmen, sondern als Zeichen der Erkrankung zu werten“.

Parkinson-Betroffene sollten zudem viele Tätigkeiten so lange wie möglich selbstständig und ohne Zeitdruck machen, etwa mit Anziehhilfen für Knöpfe, Socken und

Schuhe“, betont die Neuropsychologin. „Wir wissen, dass Angehörige das sehr belastet, weil normale Erledigungen sehr viel länger dauern. Aber vielleicht kann man sich behelfen, indem man den Tag an diese Gegebenheiten anpasst. Termine später zu legen oder mehr Pausen einzuplanen, kann die Situation generell entspannen. Wer eine Stunde mehr einplant, kommt eher pünktlich und stressfreier ans Ziel.“ Oder es bleibt noch Zeit für eine Tasse Tee, wenn alles gut läuft.

Ebenso kann ein „Einfrieren“ der Gesichtszüge oder ein verändertes Interesse an Tätigkeiten häufig zu Missverständnissen führen. Diese Krankheitsfolge wirkt, als zeigten die Erkrankten nur wenig oder keine Anteilnahme: „Auch hier möchten wir vermitteln, dass der Betroffene das nicht absichtlich macht, um die Angehörigen zu kränken“, erklärt Dr. Liepelt-Scarfone. Offen miteinander zu reden, kann in diesen Momenten sehr hilfreich sein: „Das nimmt der Situation zwar nicht immer die Schärfe, aber es führt insgesamt zu mehr Verständnis.“

## Miteinander sprechen – offen und tabulos

Über Beschwerden wie verlangsamte Bewegungsabläufe oder ein Zittern der Hände können Betroffene relativ gut sprechen. „Wenn sie aber Depressionen oder Gedäch-

nisprobleme haben, den Urin nicht halten können oder ihr Sexualverhalten sich verändert, schämen sich viele“, erlebt die Neuropsychologin. „Häufig erzählen sie auch nicht gerne, dass sie unruhig schlafen, schon mal aus dem Bett fallen oder im Schlaf versehentlich ihren Partner schlagen.“

### Die Eigenständigkeit unterstützen

Die meisten dieser Auswirkungen ließen sich jedoch mit Medikamenten gut behandeln – wenn das Tabu gebrochen und darüber gesprochen werde, betont Dr. Liepelt-Scarfone. „Häufig schildern allerdings die Angehörigen die Anzeichen im Arztgespräch. Sie stärken den Betroffenen jedoch viel mehr, wenn sie ihm im privaten Gespräch vermitteln, dass so etwas im Krankheitsverlauf vorkommen kann. Auf liebevolle Art motivieren sie ihn damit, selbst mit dem Arzt zu sprechen.“ Je selbstverständlicher man mit der Situation umgehe, desto besser sei es schließlich für alle Beteiligten.

Des Weiteren sind eindeutige Absprachen wertvoll. So sind für viele Erkrankte sich ändernde Verantwortlichkeiten im alltäglichen Leben ein belastender Wechsel, etwa wenn sich nun der Gesunde um Finanzfragen kümmert oder die Steuererklärung erledigt. Darüber sollte man offen sprechen. „Vielleicht lässt sich gemeinsam überlegen, für welche Bereiche der Betroffene – ab jetzt neu – verantwortlich sein kann“, rät Dr. Liepelt-Scarfone. „Zudem kann auch eine Beratung oder therapeutische Begleitung hilfreich sein, um die Belastung des

Angehörigen und des Erkrankten im Alltag zu mindern und die Kommunikation miteinander zu fördern.“

### Freiräume schaffen – Mensch bleiben

Angehörige sollten zudem ihr eigenes Wohlergehen im Auge behalten. „Das wird nämlich häufig vergessen, bis sie irgendwann zusammenbrechen, weil sie überfordert sind“, weiß die Neuropsychologin. „Wenn man merkt, dass die Kräfte ausgehen, sollte man mit dem Arzt reden. Er kann vielleicht Kurzzeitpflege veranlassen. Man sollte sich auch frühzeitig informieren, welche Hilfen möglich sind. Wann wird zum Beispiel ein Pflegehilfeschuss oder eine Rehabilitationsmaßnahme bewilligt? Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann Angehörige ebenfalls unterstützen.“

Wenn möglich, sollten sich pflegende Ehepartner oder Verwandte zudem regelmäßig Freiräume für Hobbys schaffen, die ihnen wichtig sind und Freude bringen. „Vielleicht sagen sie: ‚Ich mache weiterhin meinen Sport und gucke, dass Kinder, Nachbarn oder Freunde in dieser Zeit zu Hause einspringen können‘“, schlägt Dr. Liepelt-Scarfone vor. Auch Paare können sich das Leben mit Parkinson angenehm und lebenswert gestalten: „Sie können sich gemeinsam überlegen, welche Aktivitäten beiden Partnern Spaß machen“, rät die Neuropsychologin. „Auf diese Weise lassen sich bewusst positive Erlebnisse in den Alltag einbauen und gemeinsame kleine Sternstunden schaffen.“ [ to ]

**Angehörige brauchen Pausen und Freiräume – nicht zuletzt, um auch die gemeinsamen Aktivitäten genießen zu können.**



# Ihr Wegweiser im Internet

Informationen zu Parkinson unter [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)



Was passiert im Körper? Welche Beschwerden sind möglich? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und was stärkt Betroffene und Angehörige im Umgang mit der Diagnose Parkinson und im Leben mit der Erkrankung? Wertvolle Informationen zu diesen und vielen anderen Fragen finden Sie auf dem Portal [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson).

Viele Anregungen geben ganz konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Zusätzlich finden sich Angebote wie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den nächsten Arzttermin. Besucher können die Zusammenstellung zentraler Fragen direkt auf der Seite herunterladen. Zudem werden zwei bundesweit organisierte Selbsthilfegruppen vorgestellt. Darüber hinaus bietet die Rubrik „News“ monatlich neue Kurzartikel zum Thema Parkinson.

## Unterstützung für Angehörige

Ein gesondertes Kapitel nennt nützliche Hinweise gezielt für Angehörige. Denn auch sie sind von der

Diagnose Parkinson betroffen und suchen häufig Rat. Wie können sie das Gleichgewicht zwischen sinnvollen Hilfen und zu viel Unterstützung wahren? Warum sind eigene Freiräume so wichtig? Was tut einer Beziehung gut, wenn einer der beiden Partner mit Parkinson lebt? Hierzu und zu vielen anderen Themen bietet das Informationsportal konkrete Hinweise und hilfreiche Denkanstöße.

## PARKOUR im Netz

Ein besonderer Service auf [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson) ist die Möglichkeit, alle bisher erschienenen PARKOUR-Ausgaben kostenfrei herunterzuladen. Auch die neuen Broschüren „Nach der Diagnose mit Parkinson leben“ mit der Checkliste zum Allgemeinbefinden und die Broschüre „Leben mit fortgeschrittenem Parkinson“ mit der Checkliste zu motorischen Beschwerden stehen online bereit.

## „Mein kleines Glück“

Nicht zuletzt widmen die neuen Seiten den Themen Glück und Wohlbefinden ein Kapitel. Denn im täglichen Leben mit Parkinson kann die Lebensfreude in den Hintergrund treten. Es ist jedoch eine wichtige Kraftquelle, ihr nachzuspüren und sich zu fragen: Was macht mich glücklich? Was tut mir gut, was stärkt uns gemeinsam? Vorgestellt wird auch die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“, die hierzu viele Anregungen gibt.

Darüber hinaus bietet [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de) Wissenswertes zu anderen Erkrankungen wie Hepatitis C, Morbus Bechterew und Schuppenflechte. [gk]



Foto: © www.abbvie-care.de

## Aktuelle News und nützliches Wissen für jeden Tag

Auf [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson) finden Sie unter dem Button „News“ regelmäßig neue Informationen rund das Leben mit der Erkrankung. Im Vordergrund stehen konkrete Hilfestellungen, die Sie ohne viel Vorbereitung oder Vorwissen in Ihrem Alltag beherzigen können.

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich informieren und inspirieren! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

# Was regelt das Schwerbehindertenrecht?

Eine Übersicht von Rechtsanwalt Gerd Klier aus Neuruppin

Laut Sozialgesetzbuch gelten Menschen als behindert, die körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt und dauerhaft, das heißt länger als sechs Monate, eingeschränkt sind. Das Schwerbehindertenrecht beinhaltet Regelungen, die davon betroffene Menschen in ihrem Alltag und im Berufsleben unterstützen sollen.

Wer entsprechende Hilfen erhalten möchte, muss dem Versorgungsamt seine Behinderung nachweisen. Schreiben Sie dafür das zuständige Versorgungsamt an Ihrem Wohnsitz an: „Hiermit beantrage ich die Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft.“ Der Antrag ist kostenlos.

Das Amt holt nun bei Ärzten, Rehabilitations- oder Kureinrichtungen, die Sie benannt haben, Berichte und Gutachten ein. Hierfür müssen Sie Ihre Ärzte von der Schweigepflicht entbinden. Anhand der zusammengetragenen Informationen entscheidet das Versorgungsamt über den Grad der Behinderung.

Bei einem positiven Bescheid erhalten Sie zugleich Ihren Schwerbehindertenausweis. Er wird in der Regel für fünf Jahre ausgestellt und kann verlängert werden, wenn die Einschränkungen andauern.

Bei Problemen mit dem Antrag oder im Falle einer Ablehnung kann gegebenenfalls ein Fachanwalt über mögliche weitere Schritte beraten.

## Der Grad definiert die Rechte

Bemessen wird der Grad der Behinderung, kurz GdB, in Zehner-

schritten von 20 bis 100. Mit ihm sind jeweils bestimmte Rechte im Berufs- oder Privatleben verknüpft. In der Regel gilt: Je höher die Zahl, umso umfangreicher die Rechte. Zwei Beispiele:

**Ein 30-prozentiger Behinderungsgrad** bedeutet, bei der Bundesagentur für Arbeit beantragen zu können, mit Schwerbehinderten gleichgestellt zu sein. Damit kann sich zum Beispiel der Kündigungsschutz erhöhen.

**Ein 50-prozentiger Behinderungsgrad** bestätigt eine Schwerbehinderung. Sie ist verbunden mit fünf zusätzlichen Urlaubstagen, erhöhtem Kündigungsschutz, Nachteilsausgleichen, einer vorgezogenen Altersrente ohne Abschläge oder mit weniger Abschlägen, Maßnahmen zur Arbeitsplatzanpassung und zur Eingliederung in den Betrieb.

## Die Merkzeichen für Ihre Rechte

Zusätzlich können Sie sich Merkzeichen auf Ihrem Schwerbehindertenausweis eintragen lassen. Dazu gehören:

**RF** Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht, gegebenenfalls Gebührenermäßigung beim Telefonanschluss.

**1. Kl.** Bei Bahnfahrten können Sie mit Tickets für die 2. Klasse in der 1. Klasse reisen.

**B** Im öffentlichen Personenverkehr können Sie kostenfrei eine Begleitperson mitnehmen.

**G** Lohn- und Einkommenssteuerermäßigung, freie Fahrt mit

öffentlichen Verkehrsmitteln oder Kraftfahrzeugsteuerermäßigung und gegebenenfalls Beitragsnachlass bei der Kraftfahrzeughaftpflichtversicherung.

**aG** Wie „G“ plus Kraftfahrzeugsteuerbefreiung und Parkerleichterungen.

**H** Wie „G“ plus Vorteile bei Lohn-, Einkommens- und Hundesteuer.

**Bl** Wie „aG“ und „H“, zusätzlich Vorteile bei der Umsatzsteuer sowie bei Post-, Rundfunk- und Telefongebühren.

## Zum Autor

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



Gerd Klier

# Sicher im Straßenverkehr

Was mit Parkinson am Steuer wichtig ist



Foto: © iStock/blackred

**Ist die Fahrtauglichkeit überprüft und unbeeinträchtigt, stehen für Betroffene alle Zeichen auf Grün: Sie können mobil bleiben und ihren Alltag flexibler gestalten.**

Parkinson-Betroffene sind oft unsicher, ob sie noch Auto fahren dürfen. „Verläuft ihre Therapie erfolgreich oder ist ihre Erkrankung sehr leicht, können sie durchaus selbst fahren“, so Neurologe Dr. Joachim Durner. „Da es jedoch keine allgemeingültigen Richtlinien gibt, wird dies immer individuell entschieden.“

Generell können Beschwerden wie Muskelzittern oder Unbeweglichkeit die Fähigkeit einschränken, ein Fahrzeug zu fahren. Ebenso können die Parkinson-Medikamente sie beeinflussen. Besonders Müdigkeit spiele eine große Rolle, weiß Dr. Durner. „Die Konzentration lässt nach, eventuell ist die Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Auch ein Sekundenschlaf ist möglich. Wechseln Betroffene ihre Medikamente, dürfen sie in dieser Phase nicht Auto fahren.“ Erst wenn der Arzt sein OK dazu gibt, dürfen sie wieder an das Steuer.

Alle zwei Jahre gilt es, seine Fahrtauglichkeit ärztlich bescheinigen zu lassen. Das ist nicht nur für die Sicherheit im Straßenverkehr und

im Falle eines Unfalls für den Versicherungsschutz wichtig. Die Betroffenen können zudem sorgenfreier und souveräner mobil bleiben.

## Die Einschätzung anderer hilft

Seine Fahrtauglichkeit selbst zu beurteilen, ist nicht immer leicht. Hilfreich ist die Einschätzung von Angehörigen und Freunden. Ihnen fällt auf, ob ein Fahrer unsicher oder zu nah an parkenden Autos entlangfährt oder eine rote Ampel erst spät erkennt. „Wenn man selbst merkt, dass man bestimmte Verkehrssituationen nicht mehr richtig einschätzen kann, verzögert wahrnimmt oder langsamer reagiert, ist das ein deutliches Signal, dass die Fahrtauglichkeit eingeschränkt ist“, betont Friedrich-Wilhelm Mehrhoff, Geschäftsführer der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV). Er hat Kontakt zu vielen Parkinson-Betroffenen und gibt ihnen mit auf den Weg, sich kontinuierlich selbst zu überprüfen und mögliche Gefahrensituationen bewusst zu machen.

## Offen mit dem Arzt sprechen

Für eine Beurteilung ist das regelmäßige und ehrliche Gespräch mit dem Arzt unerlässlich. Er macht sich ein Bild über die individuelle

**Dr. med. Joachim Durner ist Ärztlicher Direktor der Abteilungen Neurologie/ Geriatrie/Innere Medizin der Fachklinik Ichenhausen**

## Stress am Steuer vermeiden

Viele Stress- und damit Gefahrensituationen am Steuer lassen sich vermeiden.

Auf was es ankommt, hat dPV-Geschäftsführer Friedrich-Wilhelm Mehrhoff zusammengestellt:

- Ein Automatikgetriebe erleichtert das Autofahren, da Sie nicht schalten und kuppeln müssen.
- Ein größerer Rückspiegel eröffnet eine bessere Sicht nach hinten.
- Fahren Sie zu den Zeiten, in denen Sie sich am besten konzentrieren und bewegen können.
- Fahren Sie nicht zu den Hauptverkehrszeiten.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel Strecke vor, teilen Sie Fahrten, wenn möglich, in Etappen ein.
- Organisieren Sie für längere Fahrten einen Beifahrer, mit dem Sie sich abwechseln können.
- Vermeiden Sie Nachtfahrten.
- Lassen Sie bei unsicheren Straßenverhältnissen wie Regen oder Glatteis den Wagen lieber stehen.

Fahrtauglichkeit anhand der medizinischen Untersuchungsergebnisse und des persönlichen Eindrucks aus dem Gespräch. Diese Einschätzung kann mögliche Bedenken klären und Sicherheit schaffen. Gleichzeitig kann der Arzt in diesem Zusammenhang erläutern, welche rechtlichen Regelungen mit Blick auf die persönliche Situation gelten. Die Inhalte dieser Gespräche unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

### Test im Fahrsimulator

Eine ärztliche Bescheinigung reicht für die aktive Teilnahme am Straßenverkehr aus. Wer sich im eigenen Interesse zusätzlich auch praktisch prüfen lassen möchte, kann eine verkehrsmmedizinische Untersuchung in einem Fahrsimulator machen.

Die Fachklinik Ichenhausen nutzt ein entsprechendes Gerät. „Der Betroffene sitzt wie im Auto auf einem Sitz, hat eine Frontscheibe vor sich und bedient eine Gangschaltung oder ein Automatikgetriebe“, beschreibt Dr. Durner. „Vor ihm wird auf einem Bildschirm eine Autofahrt simuliert. Seine Reaktions-schnelle wird getestet, indem im Film zum Beispiel unerwartet Personen auf die Straße treten. Springen ihm auf einer monotonen Fahrt über Land plötzlich Rehe in den Weg, stellt das seine Langzeitaufmerksamkeit auf die Probe.“ Zu dieser „praktischen Prüfung“ gehören eine medizinische Untersuchung und ein Gespräch mit einem Psychologen. Alle Ergebnisse unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Die Kosten liegen bei 450 Euro inklusive der gesetzlichen Bescheinigung.



Auch Fahrschulen führen zum Preis einer regulären Fahrstunde Tests durch, die Betroffenen bei der Einschätzung ihrer Fahrtauglichkeit helfen. Wer ein Angebot sucht, erkundigt sich am besten vor Ort nach Schulen oder fragt seinen Arzt. Die Kosten werden – wie beim Fahrsimulator – nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die abschließende Beurteilung, ob jemand ein Auto fahren darf, liegt jedoch immer beim Neurologen. [cs]

**Friedrich-Wilhelm Mehrhoff ist Geschäftsführer der dPV und betont: „Wer sich nicht fit fürs Steuer fühlt, sollte den Wagen stehen lassen.“**

Die „**Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahrereignung**“ besagen, dass Betroffene nur unter folgenden Bedingungen selbst fahren dürfen: „[...] Die Fähigkeit, Kraftfahrzeuge der Gruppe 1 sicher zu führen, ist nur bei erfolgreicher Therapie oder in leichteren Fällen der Erkrankungen gegeben. [...]“

Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen

# Leserecke

Hier finden Sie Gedichte, Geschichten, Bilder, Rezepte oder Bastelideen, die Sie uns zugeschickt haben.



Foto: privat

Udo Hofmann lebt mit Epilepsie und erhielt 1993 die Diagnose Parkinson. Der 58-jährige ist verheiratet, hat zwei Söhne und engagiert sich als Leiter der Regionalgruppe Mittelmosel-Hunsrück (Zell und Kastellaun) der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV). Seinen Aufruf „Mit vereinten Kräften gegen Parkinson“ möchten wir hier gern weitertragen. Und über die lobenden Worte freuen wir uns natürlich sehr.

Zuerst mal ein großes Lob an die Redaktion,  
auf solch eine Zeitschrift wartete ich lange schon.  
Dieses Heft finde ich einfach gut,  
es macht vielen Menschen sicher noch lange Mut.  
Dadurch gehen unsere Anliegen mehr durch die Presse,  
und wir Parkis werden nicht so schnell vergesse'.  
dPV, PAoL, JuP usw. und so fort  
trafen sich dafür zusammen an einem Ort.  
Vielleicht haben auch Laien einmal eine gute Idee,  
und wir sagen vielleicht irgendwann: „Parkinson, ade!“  
Bis dahin, liebe Leute, tut aber bitte nicht vergessen,  
ihr seid nicht hier zum Kräftemessen!  
Konkurrenz belebt zwar die Geschäfte,  
doch ist es bei Gesundheitsthemen nicht immer das Allerbeste.  
Mit vereinten Kräften sollt ihr euch zusammenreißen  
und den Parkinson in die Schranken weisen.  
Weil ich auch so eine arme Socke bin,  
schreibe ich das nicht einfach nur so hierhin.  
Ich bin schon 36 Jahre neurologisch krank,  
seit 18 Jahren Rentner, Gott sei Dank!  
Das bitte ich, beim Lesen zu bedenken,  
ihr könnt diesen Zeilen also viel Glauben schenken.  
Tut aber bitte nicht alle nur Gedichte schreiben,  
damit wichtige Sachen nicht auf der Strecke bleiben!  
Auf diese Lebenseinstellung bin ich persönlich immer bestrebt:  
„Gestern ist vorbei – morgen kommt erst noch, und heute wird gelebt!“  
Nun bin ich mit meinen schlaun Sprüchen schon am Ende,  
bevor ich noch mehr Platz im „PARKOUR“ verschwende!

Wilfried Scholl, stellvertretender Leiter der Selbsthilfegruppe JuPa Rheinland-Pfalz-Süd für junge Parkinson-Kranke, brachte das Filmprojekt „Römisch für Fortgeschrittene“ ins Rollen.



Fotos: JuPa Rheinland-Pfalz-Süd



## Römisch für Fortgeschrittene

Auf nach Rom! Doch statt in Italien landen zwölf Mitglieder unserer Parkinson-Selbsthilfegruppe JuPa Rheinland-Pfalz-Süd in Rom im Bergischen Land. Hier treffen wir einen selbst an Parkinson erkrankten Hotelbesitzer, der sich hängen lässt. Spontan beschließen wir, ihm zu helfen, seinen Betrieb auf Vordermann zu bringen.

So weit die Handlung unseres Films „Römisch für Fortgeschrittene“. Gedreht haben wir ihn in einem zehntägigen Workshop unter Anleitung eines professionellen Filmteams. Wenig war vorgegeben, jeder konnte sich einbringen und alle hatten viel Spaß.

Mit „Römisch für Fortgeschrittene“ wollen wir über Parkinson informieren. Vor allem aber möchten wir Betroffenen und Angehörigen Mut machen, das Leben mit der Erkrankung in die Hand zu nehmen. Auf humorvolle Weise zeigt unser Film, wie man im Alltag Lösungen für unvorhergesehene Situationen findet. Genau das ist im Leben mit Parkinson immer wieder gefragt. Ebenso deutlich wird, wie hilfreich es ist, sich mit anderen zusammenzutun.

„Römisch für Fortgeschrittene“ und unseren Kurzfilm „Gemeinsam stark“ können Sie über unsere Homepage [www.jupa-rlp.de](http://www.jupa-rlp.de) für fünf Euro plus Porto als DVD bestellen.

**Sie haben auch etwas geschrieben oder gemalt, ein leckeres Rezept, eine Bastelidee oder andere kreative Ideen?**

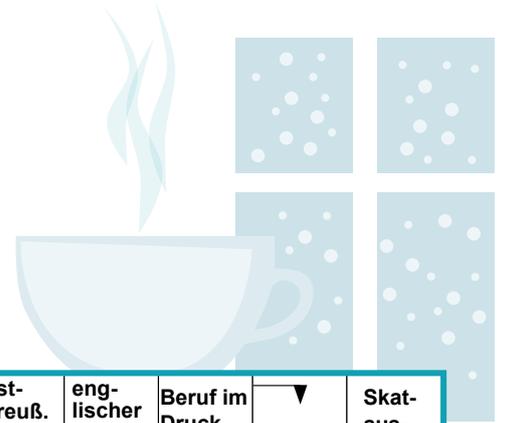
**Wir freuen uns über Ihre Zusendungen an [parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com) oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln**



Foto: © iStock/cucubau, Illustration: © iStock/onyoymui

# Kreuzworträtsel

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kniffeln und Lösen!



altrömisches Hirtenlied	▼	rechter Nebenfluss der Rhône	große Zukunftsvorstellung	▼	▼	englisch: eins	▼	ital. Weltgeistlicher	ostpreuß. Landschaft	englischer Polizist (Kw.)	Beruf im Druckgewerbe	▼	Skat-ausdruck
Schornstein	▶					riesige Welle	▶		▼	○ 2	○ 3		▼
flache Hülsenfrucht	▶			○ 1		ein Kartenspiel		Wildschweinschar	▶				
▶	○ 9		Strom durch Vietnam		afro-amerikanischer Tanz	▶			○ 10		Sperrvorrichtung		ein Längenmaß (Abk.)
deutsches Adelsprädikat		Milchrückstand	▼				○ 14	absolute Temperaturskala	▼	Abkürzung für Traumschlaf	▶		▼
Heldengedichte	▶			○ 17	altgriechische Grab-säulen	▶		Erdalkali-metall	▶				○ 8
Idol, Götze	lodernd	uner-sättlich		Halte-gestell	▶			○ 22	○ 6				ostfinni-scher Volks-stamm
▶	▼	▼	○ 4			englisch: alt	▶			Fort-bewe-gungs-mittel		uner-zogenes Kind	▼
Kampfsport-art	▶				○ 19		altröm. Komö-dien-dichter		Zeit-alter	▶			
○ 20		○ 11		bäuerliche Siedlung		Titel-träger ohne Funktion	▶						
Ort im Allgäu			Fecht-waffe	▶	○ 5	○ 15			altchin. Erfinder des Papiers	▼	chem. Zeichen für Beryllium	▶	
ein US-Präsi-dent †	▶					Frage-wort		völlig	▶		○ 13		
▶	○ 7		Fremd-wortteil: Ei		ein Grund-fisch	▶				○ 21	franzö-sisch: ja	▶	○ 18
Fußpfad		auf der Hand liegend, klar	▼					○ 12				Kfz-Z. Kempten	▶
deutsche Parkinson Vereinigung	▶				stark metall-haltiges Mineral	▶		Fremd-wortteil: zwischen	▶	○ 23		○ 16	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## 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

Achim Hehn,  
Dr. Borries Kukowski [ bk ]  
Gregor Kühn [ gk ]  
Christine Schneider [ cs ]

### Schlussredaktion

Gisa Roudil d'Ajoux-Hillebrand

### Layout und Design

Carolin Ross, Hubert Hinkelmann  
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

Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV), Dr. Joachim Durner/Fachklinik Ichenhausen, Udo Hoffmann, Gerd Klier, Bernhard König/Parkinson Nurses und Assistentinnen e. V., Dr. Inga Liepelt-Scarfone/Universitätsklinikum Tübingen, Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/Deutsche Parkinson Vereinigung, Wilfried Scholl, Gisela Steinert/JuPa-Südhessen

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. Die Artikel geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

Unsere Covermodels 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

15. Januar 2016

Die nächste PARKOUR erscheint im März 2016

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

Diese Ausgabe wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt.



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