Kostenloses
Mitnahmeexemplar von AbbVie

PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

07|März – Mai 2016

Das Positive im Blick

Stefan Berg steht mitten im Leben

Wirkschwankungen gegensteuern

Im Zentrum steht die Lebensqualität

Wertvolle Hilfen im Alltag

Unterstützendes Wissen für Angehörige

4 Stefan Berg

10 Wirkschwankungen

14 Hilfen im Alltag

18 Parkinson bewegt e. V.

4 Das Positive im Blick
Der Spiegel-Redakteur und Autor Stefan Berg steht mit Parkinson mitten im Leben und voll im Beruf

8 Hilfreiches für die eigenen vier Wände
Bei einem Umbau der Wohnung lässt sich auch mit einfachen Mitteln viel erreichen

9 Finanzspritze für den Wohnungsumbau
Die individuelle Situation entscheidet über infrage kommende Leistungen

10 Möglichen Wirkschwankungen gegensteuern
Im Zentrum steht die Lebensqualität

11 Der Weg der Wirkstoffe
Wie Arzneistoffe dorthin gelangen, wo sie wirken

13 Das Kreuz mit dem Kreuzchen
Die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) fordert, Parkinson-Patienten von der gesetzlichen Austauschpflicht für Medikamente auszunehmen

14 Wertvolle Hilfen im Alltag
Unterstützende Gesten und Griffe können vieles erleichtern

16 Die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“
Kleine Pausen – große Wirkung

17 Heilsames Durchschütteln
Die Vibrationstherapie lindert Beschwerden von Parkinson-Erkrankten

18 Mit Musik und Bewegung mehr Freude am Leben
Parkinson bewegt e. V. fördert nicht medikamentöse Verfahren

20 Leserecke
Ihre Beiträge im PARKOUR

22 Rätsel

23 Impressum

„Meine kleine Pause – ein Kaffee in der Sonne“

Liebe Leserinnen & Leser,

mit Parkinson berufstätig zu sein, kann Kraft kosten, aber auch Kraft geben. Das zeigt der Journalist Stefan Berg auf beeindruckende Weise. Er erhielt mit 44 Jahren die Diagnose und erzählt im PARKOUR von seinem Alltag mit Parkinson.

Neben Themen zu medizinischen oder rechtlichen Aspekten gibt es auf Ihren Wunsch hin zudem wieder viele praktische Tipps. Angehörige finden nützliche Hinweise, wie sie Betroffene im Alltag unterstützen können.

Darüber hinaus möchten wir Sie ermutigen, sich bewusst Gutes zu tun. Auch die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“ lädt dazu ein. Das aktuelle Thema in dieser Ausgabe ist der große Wert kleiner Pausen. Denn tatsächlich braucht es oft gar nicht viel, um einmal durchzuatmen. Für mich war solch ein Moment neulich der Genuss eines leckeren Kaffees in der Sonne, von dem ich gleich gut gelaunt ein Foto machen musste. Welche kleinen Pausen genießen Sie? Wir freuen uns, wenn Sie uns Fotos, Zeichnungen oder Beschreibungen Ihrer Glücksmomente schicken.

Natürlich sind wir auch gespannt, wie der PARKOUR Ihnen gefällt. Nutzen Sie die letzte Seite im Heft und schicken Sie uns Ihre Meinung.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen schönen Frühling!

Ihre Ulrike Fechtner
Patient Relations Manager bei AbbVie Deutschland

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

Das Positive im Blick

Der Spiegel-Redakteur und Autor Stefan Berg steht mit Parkinson mitten im Leben und voll im Beruf

Foto: Tanja Schnitzer

„Bisher kannte ich das als Alte-Leute-Krankheit. Es war mir völlig neu, dass es auch eine Jugendmannschaft gibt."

Er auf dem Podium, zu seiner Linken ein prominenter Politiker, vor den beiden Hunderte von Zuschauern im Saal. Eine Situation, die den erfahrenen Journalisten Stefan Berg positiv fordert und in der Regel nicht unkontrolliert zittern lässt. Doch an diesem Tag im Jahr 2008 entwickelt seine linke Hand ein Eigenleben. Fast schlägt sie seinem Interviewpartner das Mikrofon unter das Kinn. Stefan Berg nimmt es in die rechte, ruhige Hand, niemand bemerkt etwas. Doch seine Sorge bleibt. „Mir war schon seit einiger Zeit aufgefallen, dass ich manchmal eine seltsame Unruhe in mir hatte", erzählt der heute 51-Jährige. „Ich hatte es auf Stress im Job und einen Alltag voller Termine geschoben. Aber das war nun eine neue Qualität."

Er lässt sich untersuchen – und die Neurologie bringt es an den Tag: Die Ursache für die Auffälligkeiten ist eine Parkinson-Erkrankung. „Das war ein Hammer und fühlte sich bedrohlich an", erinnert sich Stefan Berg. „Bisher war das für mich eine Alte-Leute-Krankheit. Mir war völlig neu, dass es auch eine Jugendmannschaft gibt", sagt er mit einem sympathischen Grinsen, in das sich Nachdenklichkeit mischt. Gleichzeitig fühlt er sich aber auch ein Stück weit erleichtert. „Endlich wusste ich, was los war, und konnte mich um passende Therapien kümmern."

Der gebürtige Ostberliner ist zu dieser Zeit 44 Jahre alt und stellvertretender Leiter des Ressorts Innenpolitik im Berliner Büro des Nachrichtenmagazins Der Spiegel. Und jetzt? Er informiert noch am Tag der Diagnose seinen Chef. „Er hat sehr verständnisvoll reagiert und mir signalisiert: ‚Wir stehen zu dir. Sag, was du brauchst.'" Seinen leitenden Posten gibt er auf eigenen Wunsch hin ab. „Täglich zehn Leute koordinieren, teilweise bis nachts arbeiten – das ist nicht pfleglich für die Gehirnströme, das war mal direkt klar."

Stefan Berg schätzt die Freiheit, zwischendrin aufs Rad steigen oder entspannen zu können.

Innerhalb der Redaktion wechselt er in einem Bereich, der ihm mehr Flexibilität, selbstbestimmte Pausen und das Schreiben von zu Hause aus erlaubt. Er weiß: Müsste er heute auf die Schnelle drei Tage irgendwo hin oder hätte einen Termin nach dem anderen, würde ihm bald der Kopf schwirren. „Aber Hintergrundberichte, Essays und Kommentare, das geht gut. Ein Bericht über Martin Luther ist in Sachen Aktualität überschaubar und eine Interviewanfrage fällt weg", schmunzelt er. „Insgesamt stabilisiert mich meine Arbeit." Wird es doch einmal zu viel, meldet ihm das ein unfehlbarer innerer Seismograf: „Ich bin von den Medikamenten her gut eingestellt und habe kaum Probleme. Wenn mein linker Fuß zu wippen beginnt, weiß ich daher: Es ist Zeit für eine Pause."

Phase des Rückzugs

Privat zieht sich der Ehemann und Vater von vier Kindern nach der Diagnose zunächst zurück. Er taucht ein in die Stille der Uckermark, wo er mit seiner Familie abseits des pulsierenden Berlins eine Heimat gefunden hat. „Ich war in dieser Phase sehr darauf bezogen, wie es mir körperlich und seelisch geht", blickt er zurück. „Auch Gedanken wie ‚Müssen wir umziehen? Wie lange wirst du alles alleine hinbekommen?' schwirrten mir durch den Kopf. Mich hat zudem sehr beschäftigt, ob die Krankheit meine Persönlichkeit verändern wird." Insgesamt sei das ein schwieriger Prozess gewesen – für ihn, aber auch für seine Frau und die Kinder. „Sie merkten ja, dass ich abwesend war, weil ich ständig in mich hineinhorchte, ob da etwas wackelt oder zuckt. Aber sie konnten nichts machen."

In der Öffentlichkeit fühlt Stefan Berg sich anfangs häufig beobachtet. „Ich habe auch versucht, Parkinson zu verbergen. Bei einer Verabredung zum Essen beispielsweise habe ich nur Suppe bestellt. Es sollte keiner sehen, dass beim Schneiden das Messer in meiner Hand wackeln würde." Zudem sei in dieser Zeit vieles anstrengend gewesen. „Es kam vor, dass ich die Schnürsenkel nicht zubekam. Oder ich bin links aufs Rad und ungewollt rechts gleich wieder runter. Das war teilweise schon sehr wackelig."

Fotos: Tanja Schnitzer

„Nicht nur die Medikamente sorgen dafür, dass es mir gut geht. Ich selbst leiste auch meinen Beitrag."

Als wohltuenden Schutzraum und positiven Impuls erlebt er den Aufenthalt in einer Rehaklinik. „Hier hatten alle eine Schlagseite und jeder hatte mit sich zu tun. Wenn wir als selbst ernannte ‚lustige Invaliden' mit den Rädern raus sind, hatten alle ihre Probleme, aber auch ihren Spaß. Das hat mir geholfen, wieder Normalität zu finden", betont Stefan Berg. In der Klinik belebt der ehemalige Leichtathlet auch seine sportliche Seite neu. „Ich habe hilfreiche Trainings kennengelernt, etwa an der Kletterwand. Vor allem aber hat es mir gutgetan, kräftiger zu werden und zu sehen: Nicht nur die Medikamente sorgen dafür, dass es mir gut geht. Ich selbst leiste auch meinen Beitrag."

Bewegtes Leben

Laufbandeinheiten, Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Feinmotorik und ausgiebige Fahrten mit den Rennrad prägen heute seinen Alltag. „Letztes Jahr saß ich an die 1.500 Kilometer im Sattel", bilanziert der Hobbysportler zufrieden. „Wenn ich nach einer Tour mit dem Rad über der Schulter in die Bahn steige und meinen Schwerbehindertenausweis aus der Tasche krame, ist das schon lustig."

Auch der offene Umgang mit Parkinson ist für Stefan Berg längst selbstverständlich. Hat er das Gefühl, jemand ist irritiert oder spürt er selbst Anzeichen der Erkrankung, spricht er das an. Um an diesen Punkt zu gelangen, sei besonders wichtig gewesen, der Erkrankung einen passenden Platz zuzuweisen. Dabei habe ihm sein Neurologe sehr geholfen. „Er hat mir bewusst gemacht, gegen was ich angehen kann und was ich nun als zu mir gehörend akzeptieren muss", beschreibt Stefan Berg. „Er hat mir auch vermittelt: Es geht letztlich nicht darum, warum einer krank wird oder gesund bleibt. Wichtig ist, wie man beides ausbalanciert. Das hat mich aus der Konzentration auf mich selbst und auf die Krankheit herausgelöst. Heute sage ich nicht ‚Ich bin krank', sondern ‚An mir ist etwas krank'. Und ich bin dankbar dafür, dass zurzeit an mir wesentlich mehr gesund ist." Generell stärkt ihn der Blick auf das Positive. „Ich wandere zum Beispiel viel. Dabei genieße ich bewusst, wie gut mir das tut, und denke mir: ‚Siehst du, früher hättest du das nicht gehabt, da wärst du am Schreibtisch sitzen geblieben.'"

Hilfreiches Schreiben

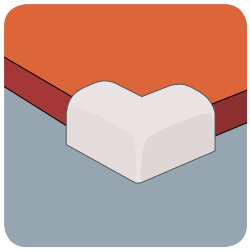
Über sein Zusammentreffen mit Parkinson hat der Journalist auch ein Buch geschrieben: In „Zitterpartie" erzählt er die Geschichte eines Mannes mit teilweise autobiografischen Zügen, der die Diagnose erhält und gleichzeitig eine Frau kennenlernt. „Es war ein bisschen Therapie, meine Gedanken niederzuschreiben", sagt er. Am Ende nimmt seine Geschichte eine versöhnliche Wendung. Wer Stefan Berg erlebt hat, erkennt auch darin die autobiografische Note. **[ps]**

„Man sollte versuchen, sich mit seiner Situation auszusöhnen. Dann wird man auch wieder offener für andere Dinge."

Hilfreiches für die eigenen vier Wände

Bei einem Umbau der Wohnung lässt sich auch mit einfachen Mitteln viel erreichen

Jeder möchte sich seine Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung so lange wie möglich erhalten. Um sich hier leicht und sicher bewegen zu können, muss mitunter umgebaut werden. (Mögliche Hilfen hierzu s. Seite 9). Oft kann man mit einfachen Kniffen vieles erleichtern.



Hilfreiches für das Wohnzimmer

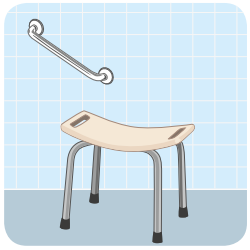
Für viele ist das Wohnzimmer ein zentraler Ort. Möbel und Tische sollten stand- und kippsicher sein. Wer zu Stürzen neigt, sollte Plastikvorsätze auf scharfe Kanten ziehen. Mit einem schwenkbaren Tablett an Sofa- oder Sessellehne hat man Trinkglas oder Fernbedienung schnell zur Hand. Beim Hinsetzen oder Aufstehen helfen tragbare Aufstehhilfen. Achtung: Telefonkabel können Stolperfallen sein. Für einen sorglosen Austausch mit Freunden und Bekannten am Telefon empfehlen sich schnurlose Geräte.

Mehr Ratschläge unter bit.ly/wohnzimmertipps

Flexibel in der Küche

Wer gerne in der Küche aktiv ist, kann von Umbauten enorm profitieren. Arbeitsflächen und Oberschränke können auf Schienen befestigt und mit einem Motor ausgestattet werden. Per Knopfdruck lassen sie sich dann auf die jeweils gewünschte Höhe bringen. Ausziehbare Unterschränke erleichtern den Zugang zu den benötigten Utensilien. Höher eingebaute Backöfen, Kühlschränke und Spülmaschinen lassen sich auch im Sitzen bequem erreichen. Wer Herd, Arbeitsplatte und Spüle über Eck anordnen lässt, spart sich kräftezehrende Drehungen.

Mehr Tipps unter bit.ly/küchenhilfen



Sicher im Bad

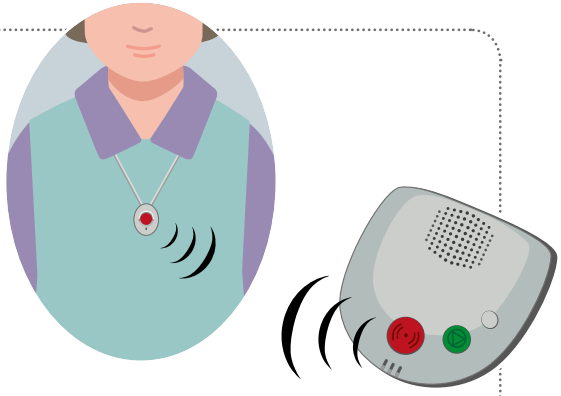
Einfache Hilfsmittel machen Bad, Dusche und Toilette sicherer. Fest montierte Einstiegshilfen und Haltegriffe helfen beim Einstieg in Wanne oder Dusche. Rutschfeste Matten geben Sicherheit. Mit einem Badewannensitz und einem Duschhocker kann längeres Stehen vermieden werden. Ein höhenverstellbares WC oder ein erhöhter Toilettensitz erleichtert die Benutzung des stillen Örtchens.

Mehr Informationen unter bit.ly/badtipps

Schnelle Hilfe bei Notfällen

Grundsätzlich muss niemand auf das Leben in den eigenen vier Wände verzichten. Hausnotrufsysteme ermöglichen es, im Notfall schnell Hilfe anzufordern. Ein Knopfdruck auf einen am Körper getragenen Funksender reicht, um die Notrufzentrale zu alarmieren. Dort lässt sich auf Wunsch ein Zweitschlüssel hinterlegen. Es lohnt sich, bei seiner Pflegekasse nachzufragen, ob sie eventuell einen Zuschuss zu den Kosten gewährt.

Ausführliche Infos bieten die Krankenkassen.



Alle Texte: [**to**]

Finanzspritze für den Wohnungsumbau

Die individuelle Situation entscheidet über infrage kommende Leistungen

Wer als Parkinson-Betroffener körperlich eingeschränkt ist, dem steht laut Sozialgesetzbuch eine Unterstützung zu. Sie soll ihm „die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ermöglichen oder sichern" oder ihn „so weit wie möglich unabhängig von Pflege machen". Ausdrücklich erwähnt werden „Hilfen bei der Beschaffung, dem Umbau, der Ausstattung und der Erhaltung einer Wohnung, die den besonderen Bedürfnissen der behinderten Menschen entspricht".

Unterstützung durch Sozialträger möglich

Wer seine bisherigen vier Wände nicht aufgeben will, kann Leistungen für die notwendige Umrüstung beantragen. Ein formloser Antrag beim zuständigen Versorgungsamt, bei der Pflegeversicherung oder der gesetzlichen Renten- oder Unfallversicherung genügt.

Sollte der Antrag abgelehnt werden und auch ein – ebenfalls formloser – Widerspruch nicht erfolgreich sein, kann der Betroffene beim örtlichen Sozialgericht Klage einreichen. Der Gang vor Gericht selbst ist kostenfrei. Für mögliche Anwaltsgebühren kommt gegebenenfalls die Rechtsschutzversicherung auf. Wer keine hat, kann bei Gericht Prozesskostenhilfe beantragen.

Ein Verfahren kann sich lohnen: Zum Beispiel sprach das Bundessozialgericht 2004 einer Betroffenen den Einbau eines hydraulischen Personenaufzugs[1] und 2001 einer anderen Erkrankten den Einbau einer Gegensprechanlage[2] zu. Damit haben die Richter jedoch keine für alle in gleicher Lage geltenden Fördermaßnahmen festgelegt. Es kommt stets auf die Situation des Einzelnen an. **[gk]**

[1] BSG 3. Senat B 3 P 5/03 [2] BSG 3. Senat B 3 P 3/00

Ein behindertengerechter Wohnungsumbau kann formlos beantragt werden. Was bewilligt wird, ist immer eine Einzelfallentscheidung.

Gerd Klier ist Fachanwalt für Medizinrecht, Arbeitsrecht und Sozialrecht in Berlin und Brandenburg. Auf seiner Internetseite informiert er über weitere Rechtsthemen: www.anwaltskanzlei-klier.de. Unter „Download" finden Sie dort Muster für Widerspruch im Sozialrecht und für Klagen beim Sozialgericht.

Termine

Welt-Parkinson-Tag

Zahlreiche Aktionen am 11. April 2016

Der Welt-Parkinson-Tag erinnert an den Geburtstag des englischen Arztes James Parkinson. Er war es, der die Erkrankung 1817 erstmals beschrieb. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag 1997 von der European Parkinson's Disease Association (EPDA) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Seitdem finden am 11. April jährlich weltweit viele Informationsveranstaltungen und Aktionen für Betroffene, Angehörige und Interessierte statt. Die Themen kreisen um Aktuelles aus der Forschung, Therapiemöglichkeiten, den Alltag mit der Erkrankung und Hilfsangebote. Alle Beteiligten hegen den Wunsch, dass am Welt-Parkinson-Tag Betroffene und Gesunde miteinander ins Gespräch kommen und somit das Verständnis für Menschen mit Parkinson wächst.

Für Informationen zu Aktionen in Ihrer Region können Sie die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV), Selbsthilfegruppen, Ärzte, Kliniken oder auch Ihre Krankenkasse ansprechen.

Foto: ©iStock/Alina Solovyova-Vincent

Möglichen Wirkschwankungen gegensteuern

Im Zentrum steht die Lebensqualität

Wenn sich die Auswirkungen von Parkinson mit fortschreitender Erkrankung verändern, kann das den Alltag von Betroffenen durcheinanderbringen. In vielen Fällen lassen sich die Beschwerden jedoch gut in den Griff bekommen, weiß PD Dr. Martin Wolz, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Elblandkliniken in Meißen.

Wie eventuellen Wirkschwankungen begegnet wird, hängt oft auch von der individuellen Lebenssituation ab.

Meistens liegt die Diagnose bereits einige Jahre zurück, bevor neue Beschwerden auftreten oder bekannte Wirkungen sich verändern. Das können zum Beispiel Phasen sein, in denen die Muskeln häufiger steif sind und die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist. Oder es kommt zu überschießenden Bewegungen, die sich nicht bewusst steuern lassen.

„Eine veränderte Dosierung der Medikamente kann dann oft helfen", erklärt Dr. Wolz. „Grundsätzlich gilt die Devise: So viel Wirkstoff wie nötig, so wenig wie möglich. Es ist wichtig, dass sich die Betroffenen immer möglichst gut fühlen und ihre Lebensqualität weitestgehend erhalten bleibt." Für die Therapieentscheidung sei zu berücksichtigen, wie sich Parkinson individuell zeigt, wie alt jemand ist und was er von der Behandlung erwartet. So hätten jüngere Betroffene mit Familien, die außerdem noch berufstätig sind, andere Ansprüche als ältere Menschen. „Sie entscheiden sich daher oft schneller für eine höhere Dosierung, um ihren Alltag meistern zu können", erlebt der Neurologe.

Verschiedene Formen von Wirkschwankungen

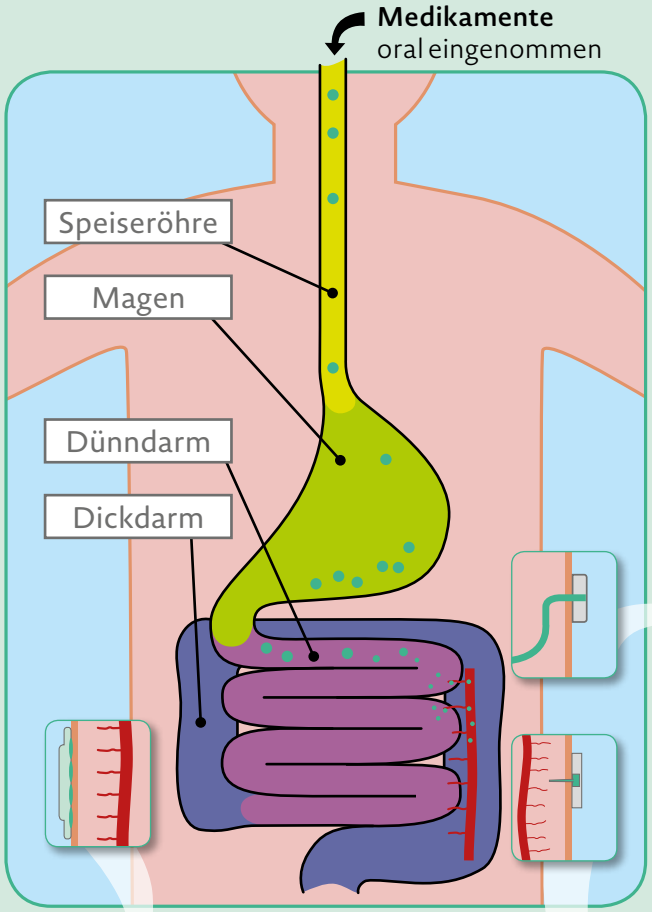
In anderen Fällen scheint es, als wirkten die Parkinson-Medikamente nicht mehr richtig. Mediziner sprechen von „Wirkschwankungen". Sie beruhen allerdings nicht allein auf einer ungleichmäßigen Medikamentenwirkung. Auch andere Faktoren spielen eine Rolle, etwa die abnehmende Fähigkeit der Gehirnzellen, den Botenstoff Dopamin zu speichern. Wirkschwankungen können zur Folge haben, dass sich die Beweglichkeit schneller und häufiger verschlechtert, obwohl der Betroffene seine Arzneimittel regelmäßig einnimmt. Oder sie lässt schon vor der nächsten geplanten Dosis nach. „Wirkschwankungen sind auch verantwortlich, wenn jemand nach dem Aufwachen am Morgen beinahe unbeweglich ist", beschreibt Dr. Wolz.

Fortsetzung auf Seite 12 >

Der Weg der Wirkstoffe

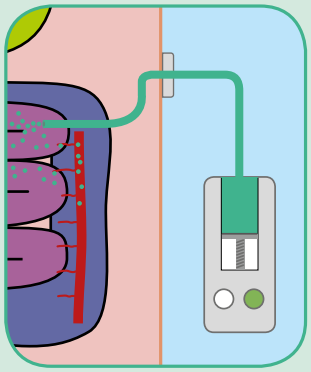
Wie Arzneistoffe dorthin gelangen, wo sie wirken

Parkinson-Medikamente gelangen über das Blut in das Gehirn. Hier sollen sie den Verlust des Botenstoffs Dopamin ausgleichen. Oral eingenommene Mittel wie Tabletten und Kapseln müssen dafür zunächst den Magen passieren und in den Dünndarm gelangen. Der gibt ihre Arzneistoffe an das Blut ab.



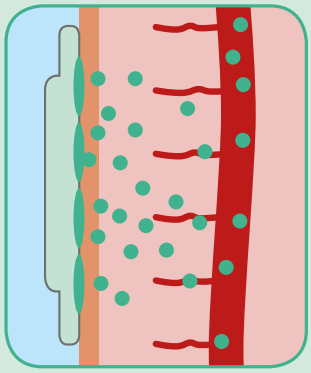
Im Verlauf der Parkinson-Erkrankung kann es jedoch sein, dass die Muskulatur von Magen und Darm langsamer arbeitet. Oral eingenommene Tabletten bleiben dann länger im Magen „liegen" und ihre Wirkstoffe werden verzögert weitergegeben. Das kann zu Wirkschwankungen führen.

Kann eine solche orale Therapie mit Tabletten diese Schwankungen nicht mehr ausreichend glätten, gibt es weitere Möglichkeiten, wie medizinische Wirkstoffe in den Körper gebracht werden können:



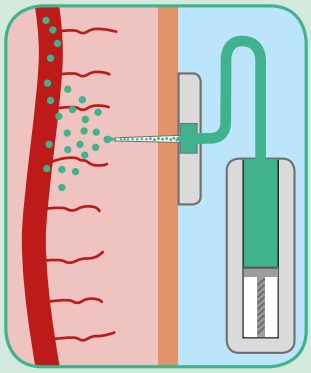
Levodopa-Pumpe

Über einen dünnen Schlauch wird das Medikament direkt in den Dünndarm geleitet. Von dort gelangt es in die Blutbahn. Die Magenpassage wird umgangen.



Medikamenten-Pflaster

Sie geben ihre Wirkstoffe in die Haut ab. Von dort werden sie in das Blut abgegeben und über die Blutbahn weiter in das Gehirn transportiert.



Apomorphin-Pumpe

Der Magen wird umgangen, indem das Parkinson-Mittel über eine Kanüle in die Haut eingebracht wird und von dort weiter ins Blut gelangt.

Es kann auch hilfreich sein, sich die Zusammenhänge von Medikamenteneinnahme und Beschwerden zu notieren.

„So vielschichtig die Ursachen von Wirkschwankungen sind – sicher ist, dass wir sie inzwischen sehr gut behandeln können", fasst der Facharzt zusammen. Um die Therapie gezielt an die neue Situation anpassen zu können, müsse man zunächst das Zusammenspiel von Beschwerden und Medikamentengabe gut ergründen. „Die Beschreibungen der Angehörigen sind hierfür oft ebenso wertvoll wie die der Betroffenen. Beide können sich in ihren Beobachtungen sehr gut ergänzen."

Wirkstoffe gleichmäßiger verteilen

Um Wirkschwankungen zu begegnen, kann das Einnahmeschema für die Medikamente verändert werden. Die einzelnen Dosen sind dann geringer, folgen aber schneller aufeinander. „Das kann die Schwankungen bereits verringern", informiert Dr. Wolz. „Zudem können zusätzliche Parkinson-Medikamente helfen."

Reicht das nicht aus, können andere Therapiemöglichkeiten in Betracht gezogen werden. Dazu gehören die Levodopa-Pumpe und die Apomorphin-Pumpe. Sie führen die Medikamente durch den Dünndarm beziehungsweise durch die Haut direkt in den Stoffwechsel. Dafür trägt der Betroffene das jeweilige Pumpensystem dauerhaft am Körper. Eine dritte Möglichkeit ist die Tiefe Hirnstimulation. Dabei werden in einer Operation zwei Elektroden in das Gehirn eingesetzt. Von außen gesteuert, sollen sie die Wirkschwankungen mindern.

„Sicher ist es ein Schritt, sich für eine dieser Möglichkeiten zu entscheiden", betont Dr. Wolz. „Wenn jemand stark unter Wirkungsschwankungen leidet, können diese Maßnahmen jedoch eine große Hilfe sein." Ob einer dieser Wege im individuellen Fall infrage kommt, gilt es, in offenen Gesprächen mit dem Arzt und den Angehörigen zu klären."

[cp]

Hilfreiche Notizen

Wann nehmen Sie Ihre Parkinson-Medikamente ein? Wann wirken sie gut, wann haben Sie Beschwerden? Verändert sich das trotz regelmäßiger Einnahme? Es ist hilfreich, das wie in einem Tagebuch aufzuschreiben. Sie können dafür einen Kalender nutzen. Vielleicht hat auch Ihr Neurologe einen Vordruck. Ihre Notizen helfen ihm, die Therapie zu beurteilen und gegebenenfalls anzupassen.

Foto: © iStock/M_a_y_a

Foto: © iStock/vgajic

Das Kreuz mit dem Kreuzchen

Parkinson-Patienten von der gesetzlichen Austauschpflicht für Medikamente ausnehmen!

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Foto: © iStock/kzenon

Der Geschäftsführer der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV), Friedrich-Wilhelm Mehrhoff, hat am 20. Januar 2016 in Berlin das Parlament aufgefordert, sich endlich der an Parkinson erkrankten Menschen in Deutschland anzunehmen und ihnen durch eine Ausnahmeregelung zusätzliches Leid zu ersparen.

Kein „Aut idem" bei Parkinson-Mitteln

Derzeit gilt: Hat der Arzt auf einem Rezept den Vermerk „Aut idem" angekreuzt, muss der Apotheker prüfen, ob er statt des verordneten Arzeimittels ein anderes, wirkstoffgleiches Medikament abgibt, für dass die Krankenkasse des Patienten einen Rabattvertrag mit dem Hersteller geschlossen hat. Bei Parkinson-Kranken dürften wirkstoffgleiche Medikamente jedoch aus medizinischen Gründen nicht ausgetauscht werden, weil die erlaubten Abweichungen bei ihnen zu extremen Wirkungsschwankungen führen können. „Parkinson-Patienten sind für die Aut-idem-Regelung einfach zu empfindlich. Diese Besonderheit muss in einer Sonderregelung ihren Niederschlag finden", sagte Mehrhoff vor Journalisten. Eine solche Ausnahmeregelung mit der Begründung abzulehnen, es käme dadurch zu einer Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes, sei wie ein Schlag ins Gesicht der Kranken.

Tatsächlich würde die schwierige medikamentöse Einstellung der Parkinson-Patienten, die meist über zwei Wochen im Krankenhaus erfolge, durch die Aut-idem-Regelung ständig unterminiert: Kaum sei der Patient wieder zu Hause, werde seine mühsam gefundene Kombinationsmedikation beim Arzt oder in der Apotheke wieder ausgetauscht. Dadurch könnten zusätzliche Krankenhausaufenthalte nötig werden, die der Versichertengemeinschaft unnötige Kosten verursachten, so Mehrhoff weiter. Gleichzeitig würde die geforderte Ausnahmeregelung aber keine zusätzlichen Kosten verursachen, da nahezu alle Parkinson-Medikamente inzwischen als preiswerte Generika zur Verfügung stünden.

Der Gesetzgeber sei sichtlich entschlossen, die Versorgung Kranker in vielen Bereichen zu verbessern. Diese positiven Ansätze seien aber an den Parkinson-Kranken bislang vorbeigegangen. Eine Ausnahme bei der gesetzlichen Austauschpflicht für Medikamente sei ein wichtiger Schritt, Patienten das Leben mit der schweren Bewegungsstörung Morbus Parkinson ein Stück weit zu erleichtern. Es handele sich dabei auch um eine grundlegende Gerechtigkeitsfrage, schloss der Vertreter der Vereinigung. Er kündigte an, die Gespräche mit Parlaments- und Parteienvertretern zu intensivieren.

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

Foto: © iStock/Squaredpixels

Wertvolle Hilfen im Alltag

Unterstützende Gesten und Griffe können vieles erleichtern

Wer mit einem von Parkinson betroffenen Menschen zusammenlebt, möchte ihn so gut wie möglich umsorgen – und die beste Unterstützung ist, was beiden hilft. Sabine Ahrendt, ausgebildete Parkinson Nurse am Universitätsklinikum Freiburg, hat praktische Tipps für Angehörige zusammengestellt.

Die Körperhaltung fördern

Viele Parkinson-Betroffene neigen aufgrund mangelnder Muskelbeweglichkeit dazu, den Oberkörper nach vorne zu beugen. Angehörigen fällt das oft eher auf als den Betroffenen selbst. Ermahnen sie ihren Partner oder Angehörigen jedes Mal, dass er sich gerade halten möge, kann das auf Dauer nerven und sich abnutzen.

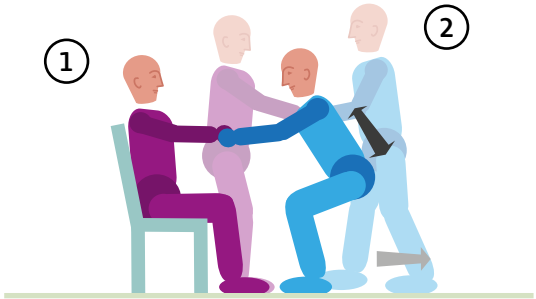
Besser ist eine kleine Geste, weiß Sabine Ahrendt. „Legen Sie dem Betroffenen für einen kurzen Moment Ihre Handfläche auf den Rücken, im Lendenwirbelbereich. Üben Sie dabei leichten Druck aus. Viele machen diesen „Griff ins Kreuz“ auch bei sich selbst, wenn sie Rückenschmerzen haben. Er hat den Effekt, dass der Körper sich streckt. Anfangs können Sie Ihre Berührung kommentieren und zum Beispiel fragen: ‚Ist es in Ordnung, wenn ich dich daran erinnere, dass du dich wieder aufrichtest?‘ Mit der Zeit wirkt das Handauflegen auch ohne Worte wie ein sanftes Signal.“

Kleine, liebevolle Berührungen sind auch eine schöne Möglichkeit, Nähe und Verbundenheit auszudrücken.

Aus dem Sitzen hochhelfen

Wenn der Betroffene alleine nicht aus dem Sitzen in den Stand kommt, versuchen Angehörige oft, ihn anzuheben oder nach oben zu ziehen. Das erfordert jedoch viel Kraft und ist Gift für den Rücken.

Sabine Ahrendt kennt einen einfacheren Weg: Stellen Sie sich mit beiden Füßen nebeneinander vor den Sitzenden, mit nur geringem Abstand zu seinen Füßen. Fassen Sie ihn an den Händen und ziehen Sie ihn mit anfangs fast ausgestreckten Armen zu sich hin. Strecken Sie am Anfang Ihrer Ziehbewegung Ihr Gesäß leicht nach hinten aus. So verstärkt Ihr eigenes Gewicht Ihre Kraft (1). Wird dabei ein stabiles Gleichgewicht überschritten, richten Sie sich selbst vollständig auf und gehen einen oder auch mehrere Schritte nach hinten – bis sie beide aufrecht und sicher stehen (2). Wichtig ist, dem Betroffenen zügig, aber nicht zu schwungvoll aufzuhelfen. Dann können Sie seine Aufwärtsbewegung gut steuern.



Die Position im Liegen verändern
Um einen bettlägerigen Angehörigen bewegen zu können, kennt die Expertin praktische Handgriffe, die den Rücken des Pflegenden schonen, und der Pflegebedürftige hat nicht das Gefühl, dass an ihm herumgezogen wird. Voraussetzung für die Anwendung der Techniken ist, dass keine andere Erkrankung des Hilfebedürftigen dagegenspricht.

„Der Betroffene liegt auf dem Rücken und mit der Körpermitte auf einer quadratischen Stoffunterlage. Das kann ein reißfestes Tuch sein, besser eignet sich eine Inkontinenzunterlage. Für eine Drehung auf die rechte Körperseite treten Sie an die linke Bettseite. Fassen Sie mit beiden Händen das Tuch und raffen Sie es zusammen, bis Sie nah am Körper des Liegenden ankommen. Ziehen Sie das Tuch nun mit ausgestreckten Armen zu sich hin. Strecken Sie dabei Ihr Gesäß nach hinten und nutzen Sie Ihr eigenes Körpergewicht (1).

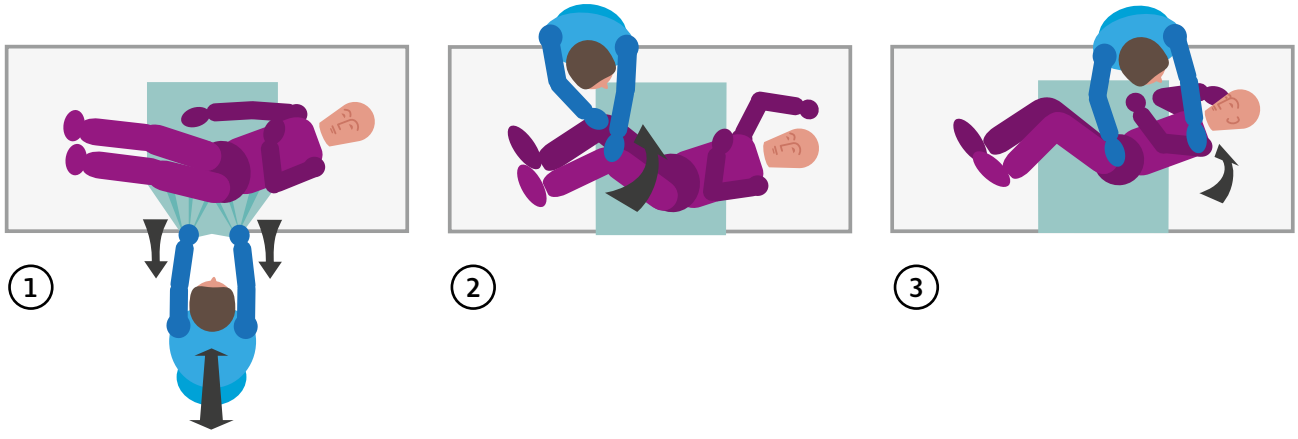
Holen Sie in einem zweiten und dritten Schritt den Oberkörper und die Beine nach. Der Betroffene liegt jetzt auf dem Rücken links im Bett. Wechseln Sie auf die andere Bettseite. Winkeln Sie dann seine Beine an und kippen Sie seine Knie nach rechts (2). Das Becken kommt dabei automatisch mit. Legen Sie nun noch Ihre flache Hand auf das linke Schulterblatt des Betroffenen und holen Sie seinen Oberköper nach (3)."

Diese Technik mit dem Tuch hilft auch, wenn der Betroffene im Bett nach unten gerutscht ist. „Arbeiten Sie dann vom Kopfende her mit dem Tuch", beschreibt Sabine Ahrendt. „Ist es mitgerutscht und nicht greifbar, greifen Sie direkt das Laken."

Freezing überwinden
Der Begriff Freezing steht für das Einfrieren der Bewegungen beim Gehen. Angehörige können mit kleinen Tricks relativ einfach gegensteuern. „Menschen mit Parkinson geraten ins Stocken, wenn ihr innerer Takt nicht richtig funktioniert", erläutert Sabine Ahrendt. „Als Angehöriger können Sie den fehlenden Rhythmus von außen vorgeben, indem Sie zum Beispiel ‚Eins, zwei, eins, zwei' sagen – damit der Betroffene wieder in Bewegung kommt."

Wenn die Bewegung ins Stocken gerät, sind Reize von außen hilfreiche Impulse.

„Gut helfen kann in der Regel auch, wenn der Betroffene ein Hindernis übersteigen kann", erklärt die Parkinson Nurse. „Meistens reicht es, wenn Sie ihm Ihren eigenen Fuß in den Weg stellen." Für Menschen, die einen Rollator nutzen, hat Sabine Ahrendt einen weiteren hilfreichen Tipp: „Befestigen Sie an einem kleinen Schaumstoffball ein Band und binden Sie ihn damit so an den Rollator, dass er zwei, drei Zentimeter über dem Boden schwebt. Der Schiebende muss ihn von oben sehen können. Bei einem Freezing kann er den Ball mit dem Fuß anstoßen – und schon ist der erste Schritt getan." [ps]



Mein kleines Glück
Eine AbbVie-Initiative

Kleine Pausen – große Wirkung

Das Lieblingsbuch, ein warmes Bad, die richtige Musik oder der frische Wind, der uns um die Nase weht – es gibt viele Möglichkeiten, die Hektik des Alltags für einige Augenblicke auszublenden und wertvolle Pausen einzulegen.

Foto: ©iStock/tmarr_47

Erkenntnisse aus der Wissenschaft der Positiven Psychologie zeigen: Durch bewusstes Innehalten können Sie viel Energie auftanken und sich ganz auf den Moment konzentrieren. Sorgen und Grübeleien haben dann keinen Platz mehr. Die Glücksforschung ist sich einig: Für Ihr eigenes Glück und Wohlbefinden lohnt es sich, regelmäßig tief durchzuatmen und achtsam zu genießen, anstatt durch das Leben zu hetzen und somit Gefahr zu laufen, die besonderen – oft so kleinen – Dinge zu übersehen.

Dabei ist es wichtig, dass Sie sich diese Auszeiten bewusst gönnen, anstatt stets darüber nachzudenken, was Sie eigentlich noch erledigen müssten. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Sammeln Sie Erfahrungen, lernen Sie sich selbst kennen und erschließen Sie sich neue Wege zu mehr Ruhe. Pausen, Entspannung und bewusstes Genießen sind nicht nur in besonderen Situationen erlaubt. Sie sollten wesentlicher Bestandteil Ihres Alltags sein.

Ihre Lieblingsmusik eignet sich zum Beispiel hervorragend, um Pausen bewusst zu genießen: Hören Sie mehrmals ein Lied, das Sie sehr mögen. Achten Sie beim ersten Hören nur auf den Rhythmus und wie er erzeugt wird. Hören Sie danach besonders auf die hohen Töne, später dann auf die tiefen. Welche Instrumente hören Sie heraus? Hören Sie eine Stimme? Wie klingt sie? Hören Sie ganz genau hin!

Doch nicht nur unsere Ohren helfen uns dabei, ganz im Moment zu sein und ihn bewusst zu erleben – unsere Augen können uns dabei ebenfalls eine große Hilfe sein. Auch hier empfehlen wir Ihnen eine wohltuende Übung, die Sie in Ruhe ausprobieren können: Gehen Sie in die Natur und suchen Sie sich einen schönen Platz. Lassen Sie Ihren Blick durch die Gegend schweifen. Was sehen Sie dort? Wie weit können Sie sehen? Welche Farbe dominiert? Welche Formen können Sie erkennen? Schauen Sie sich in Ruhe um, nehmen Sie einfach nur wahr, was es wahrzunehmen gibt. Ohne Wertung, ohne Ziel. Es geht schlicht und einfach um das bewusste Sehen, das uns entspannt und auf das Wesentliche konzentrieren lässt. **[sn]**

Für die kleinen Pausen des Alltags brauchen Sie nicht viel Zeit – im Gegenteil.
Es reichen schon wenige Minuten, um eine Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden unterstützende Wirkung zu erzielen. Nutzen Sie also die Momente der Auszeit.

Was war Ihre schönste Auszeit? Schicken Sie uns ein Foto oder eine kleine Beschreibung von Ihrem persönlichen Genussmoment – per E-Mail an parkour@abbvie.com oder per Post an Redaktion PARKOUR, c/o Allround Team GmbH, Mozartstraße 9, 50674 Köln.

Heilsames Durchschütteln

Die Vibrationstherapie lindert Beschwerden von Parkinson-Erkrankten

Die Vibrationstherapie kann ein Zittern oder eine Muskelsteifheit reduzieren und das Gehen erleichtern. Dr. Oliver Kaut vom Universitätsklinikum Bonn erklärt, wie das geht.

Dem französischen Neurologen Jean-Martin Charcot kam Erstaunliches zu Ohren: Manche seiner Parkinson-Patienten konnten nach einer langen Kutsch- und Zugfahrt besser gehen und stehen und fühlten sich weniger steif. Der Mediziner erkannte, dass dafür das ständige Durchrütteln verantwortlich war. Um den positiven Effekt gezielt zu nutzen, ließ er 1892 einen „Schüttelstuhl" bauen. Nach seinem Tod geriet diese Idee in Vergessenheit. Seit etwa 20 Jahren erlebt die verfeinerte Schüttel- oder Vibrationstherapie jedoch ein Comeback.

Ansatz aus der Sportmedizin

„In den 1990er-Jahren stellte ein Team von Forschern um den Frankfurter Sportwissenschaftler Prof. Dietmar Schmidtbleicher fest, dass alpine Skifahrer schneller und koordinierter fuhren, nachdem sie Vibrationen ausgesetzt waren." Das berichtet Dr. Oliver Kaut, Facharzt für Neurologie an der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Bonn. „Die Frankfurter untersuchten daraufhin, ob die Therapie auch bei Parkinson-Erkrankten helfen kann – und kamen zu vielversprechenden Ergebnissen."[1]

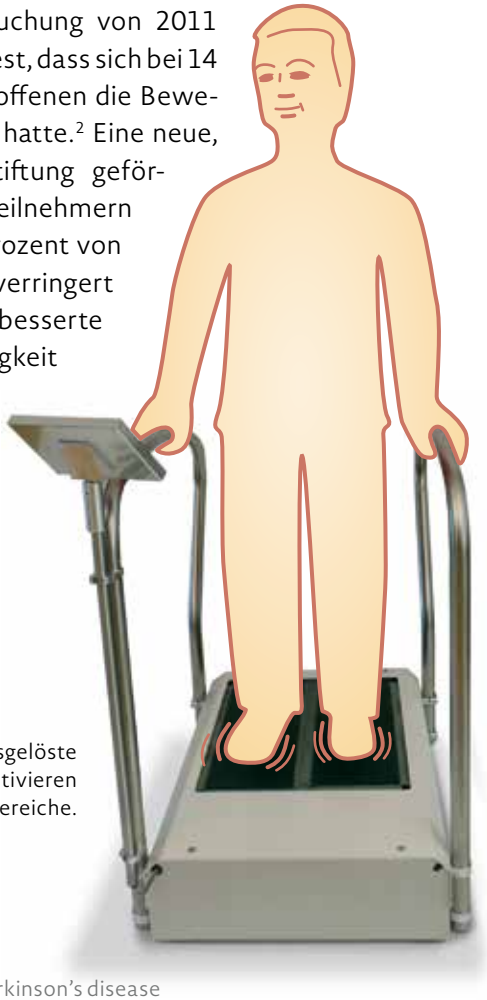
Darauf aufbauend wird in Bonn seit etwa zehn Jahren eine Ganzkörpervibration angeboten. „Der Patient steht auf dem SR-Zeptor, einem speziellen Gerät mit zwei Platten, die unregelmäßig rütteln und schütteln", erläutert Dr. Kaut. „Der Körper gerät dabei ständig aus dem Gleichgewicht. Das Gehirn muss sich also immer wieder neu anpassen. Wir konnten nachweisen, dass so einer der Bereiche im Gehirn aktiviert wird, der die Bewegung steuert." Zwei- bis dreimal in der Woche geht der Betroffene zur Behandlung. „Ratsam sind zwei bis drei Blöcke über mehrere Wochen pro Jahr mit einigen Monaten Pause dazwischen", urteilt der Experte.

Beschwingtere Bewegungen

Nicht für jeden Betroffenen ist die Vibrationstherapie gleich gut geeignet. „Nicht infrage kommt sie bei einer Erkrankung der Gelenke, etwa Arthrose oder Polyarthritis. Auch bei einem frisch eingesetzten Hüftgelenk raten wir ab, da sich der Zement lockern könnte", informiert der Bonner Facharzt. „Ansonsten besteht keine Einschränkung."

Wer sich schütteln lässt, könnte reich belohnt werden. In einer Untersuchung von 2011 stellte das Bonner Team fest, dass sich bei 14 von 18 behandelten Betroffenen die Bewegungsfähigkeit gebessert hatte.[2] Eine neue, von der Hilde-Ulrichs-Stiftung geförderte Studie mit 56 Teilnehmern zeigte, dass sich bei 42 Prozent von ihnen die Muskelsteifheit verringert hatte. Bei 18 Prozent verbesserte sich sogar die Standfestigkeit und sie stürzten seltener.[3] „Einige sagten, sie fühlten sich beschwingter", freut sich Dr. Kaut. [to]

Therapieangebote haben Rehabilitationskliniken und viele krankengymnastische Praxen. Fragen Sie Einrichtungen in Ihrer Umgebung. In der Regel kostet eine Behandlung drei Euro. Mehr unter: bit.ly/vibrationstherapie.



Über zwei Platten ausgelöste Vibrationen aktivieren bestimmte Gehirnbereiche.

Foto: © Zeptoring Deutschland GmbH; Illustration: PARKOUR

[1] NeuroRehabilitation 21 (2006) 29–36
[2] NeuroRehabilitation 28(4) (2011) 353–358
[3] Kaut O et al., Postural stability in Parkinson's disease patients is improved after stochastic resonance therapy. Parkinson's disease 2016 (in press)

Mit Musik und Bewegung mehr Freude am Leben!

Parkinson bewegt e. V. fördert nicht medikamentöse Verfahren

Alle Fotos: © www.erken-schroeder.de

Musizieren, Singen, Tanzen oder Theaterspielen finden als zusätzliche Angebote zu medikamentösen Therapien immer mehr Zuspruch. Der Bad Segeberger Verein Parkinson bewegt e. V. informiert über die positiven Einflüsse der künstlerisch aktivierenden Verfahren und lädt ein, sie auszuprobieren.

Aktivitäten wie Tanzen oder Singen sind auch eine gute Gelegenheit, um als Paar gemeinsam aktiv zu sein.

Parkinson bewegt e. V. bietet seit nunmehr zwei Jahren Wochenendangebote zu Tanz, Gesang, Musizieren und Theater für Menschen mit Parkinson und deren Angehörige an. „Wenn man sich selbst einbringt und aktiv mitmacht, belebt das Körper, Seele und Geist und lässt uns Parkinson-Betroffene unsere Fähigkeiten wieder neu entdecken“, berichtet Bernd Braun, erster Vorsitzender des Vereins.

Viele Betroffene würden im Verlauf der Erkrankung mit ihrem Körper hadern oder an Selbstbewusstsein einbüßen. Doch körperliche Einschränkungen seien kein Hindernis, sich künstlerisch zu betätigen. „Man kann auch im Sitzen einem Rhythmus nachspüren oder Theater spielen“, ermuntert Bernd Braun. Der 64-Jährige lebt bereits seit elf Jahren mit Parkinson. „Unsere Workshops eröffnen den Teilnehmern die Möglichkeit, sich wieder mehr auf das zu konzentrieren, was sie können – statt vornehmlich zu sehen, was vielleicht nicht mehr geht. Das gibt ihnen Kraft und Selbstwertgefühl zurück.“

Für jeden ein Angebot

Die Angebote des Vereins werden von professionell ausgebildeten Trainern und Fachleuten gestaltet. Die Kurse selbst zielen nicht auf fachmännisches Können der Teilnehmer, sondern möchten vielmehr die Freude an der eigenen Aktivität wecken. Dabei kann jeder ein Angebot finden, das er für sich nutzen kann. Wer zum Beispiel nicht mehr so gut beweglich ist, kann bei der „Body-Percussion“ seinen Körper im Sitzen als Instrument einsetzen, indem er zum Takt der Musik klatscht und vielleicht dazu singt.

„Die Musik und ihre heilende Wirkung werden in unserer Gesellschaft extrem unterschätzt“, fasst Bernd Braun zusammen. „Wenn man selbst singt, musiziert oder tanzt, entfaltet sich eine große Energie, die man sehen kann: Betroffene richten sich im wahrsten Sinne wieder auf und lachen häufiger.“ Wichtig ist dem Verein in seinen Projekten zudem ein offenes Miteinander. „Neben Menschen, die mit Parkinson leben, sind Angehörige und Freunde genauso eingeladen, mitzumachen. Wir möchten auf diese Weise Wege finden, die allen miteinander ein erfülltes Leben ermöglichen.“

Erfolgreiches Symposium

Der Verein wurde 2011 gegründet, um das erste „Segeberger Symposion" zu den künstlerisch aktivierenden Verfahren durchzuführen. Im Oktober 2016 findet die Veranstaltung zum dritten Mal statt. Die Besucher können Workshops zu allen vier Verfahren besuchen, Vorträge zu medizinischen und künstlerischen Aspekten hören und sich untereinander austauschen. Wie in den vergangenen Jahren rechnen die Veranstalter auch in diesem Herbst wieder mit bis zu 100 Besuchern.

Über diese Angebote hinaus möchte der Verein dazu anregen, die positiven Effekte der künstlerischen Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. „Unter der Dusche oder beim Staubsaugen zu singen, kann entspannend wirken", erklärt Bernd Braun. Wer Interesse an einem Gruppenangebot hat, könne bei Selbsthilfegruppen und Ärzten Informationen erfragen. „Zudem ist es generell wichtig, sein Interesse an entsprechenden Angeboten kundzutun", erklärt der Vereinsvorsitzende. „Wenn deutlich wird, dass eine Nachfrage besteht, kann das Angebot auch eher wachsen".

Austausch und Netzwerke fördern

Parkinson bewegt e.V. ist mit zehn Mitgliedern bewusst ein kleines Team, um die zur Verfügung stehenden Mittel konzentriert nutzen zu können. Das Team kommt mehrmals im Jahr und bei Bedarf zusätzlich zusammen. Vor allem ist es bestrebt, Förderer und Sponsoren zu gewinnen und Netzwerke zu spannen. Ein enger Kontakt besteht bereits zu dem Verein Singende Krankenhäuser, der auf die heilsame Kraft von Gesang setzt. Zudem ist der Bad Segeberger Verein bestrebt, die künstlerisch aktivierenden Verfahren auch in die Parkinson-Forschung einzubringen. Dafür tauschen sich die Akteure regelmäßig mit Prof. Dr. med. Björn Hauptmann aus, Chefarzt der Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen der Segeberger Kliniken Gruppe. Er erforscht die Wirkung künstlerisch aktivierender Verfahren auf Menschen mit Morbus Parkinson. [cp]

Parkinson bewegt e. V. setzt sich dafür ein, dass die Wirkung künstlerisch aktivierender Verfahren wissenschaftlich untersucht wird.

Wer sich für künstlerisch aktivierende Verfahren interessiert, kann sich im Internet unter **www.parkinson-bewegt.de** oder über **www.parkinson-bad-segeberg.de** informieren und mit dem Verein in Verbindung treten.
Informationen zum **3. Bad Segeberger Symposion** erhalten Sie bei Sylvia Dürkop unter Tel. 04551/802 5801 oder per E-Mail: Sylvia.Duerkop@segebergerkliniken.de.

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

Foto: privat

Bilderrahmen: © iStock/enviromantic

Zum Künstler

Hans-Jürgen Schlegel schreibt Gedichte, bastelt gerne und liebt die Malerei. Seine Aquarelle zeigen unverkennbar sein Gespür für Motive, Farben und Details. Der seit über 20 Jahren mit Parkinson lebende Lambsheimer engagiert sich zudem als 2. Vorsitzender der Parkinson-Selbsthilfegruppe Ludwigshafen.

Meine Geschichte vom kleinen Parkinesen

Viele Menschen legen sich im Alter eine Katze oder einen Hund zu, um nicht allein zu sein. Bei mir kam es etwas anders: Mir ist ein Parkinese zugelaufen! Nicht etwa, dass ich ihn angelockt hätte. Nein, ganz und gar nicht. Er hat sich ganz einfach zu mir gesellt – ohne mich zu fragen! Zunächst bemerkte ich ihn kaum. Da er noch sehr jung und klein war, störte er auch nicht sonderlich. Erst nach zwei Jahren spürte ich, da stimmt doch etwas nicht! Etwas hielt mich immer wieder am linken Hosenbein oder am Ärmel fest – nur, was war das bloß? Es dauerte eine gewisse Zeit, bis auch andere den kleinen Parkinesen an meiner Seite bemerkten. Inzwischen war er etwas gewachsen und damit auch sichtbarer geworden. Fortan muss ich wohl oder übel meine Zeit mit ihm teilen, denn Parkinesen sind nun einmal sehr treue und anhängliche Weggefährten.

Mein Begleiter ist ein reinrassiger Rigor-Parkinese, der mich erstarren lassen will. Glücklicherweise hat die Pharmaindustrie kräftig geforscht und kann mir doch einigermaßen im Umgang mit meinem Gefährten behilflich sein. Wenn er von mir sein „Leckerli“ bekommt, verhält er sich ganz friedlich und geht mir nicht weiter auf die Nerven. Er tut dann sogar weitestgehend das, was ICH will.

Seitdem er bei mir ist, hat sich mein Leben natürlich schon etwas verändert. So gehen wir beide in den Parkinesen-Sport, was meinem kleinen Racker nicht passt, mir aber sehr guttut. Eine weitere Abwechslung in unserem Alltag ist die Parkinesen-Selbsthilfegruppe. Hier kann ich mit anderen Parkinesen-Herrchen oder -Frauchen Erfahrungen austauschen. Häufig sind bei diesen Treffen auch „Parkinesen-Flüsterer“ dabei, die uns mit ihren Psycho-, Physio-, Logo- und Ergo-Tipps und -Tricks zur Seite stehen. Ganz besonders schätzen wir die Gassi-Ausflüge mit der Selbsthilfegruppe. Denn dort sind wir unter uns und keiner schaut uns schräg von der Seite an, nur weil wir uns etwas anders bewegen als Leute, die keinen Parkinesen besitzen.

Nachdem ich erfahren hatte, dass dieses kleine Ungeheuer nie mehr von meiner Seite weichen wird, habe ich beschlossen, ihn von nun an zu tolerieren und ihm nicht mehr Platz als nötig in meinem Leben zu gewähren. Durch das zwangsläufige Kürzertreten sind bei mir lang verschüttete Neigungen erwacht. So widme ich mich wieder der Malerei. Glücklicherweise lässt mich mein kleiner Kumpel bei dieser Tätigkeit in Ruhe und ich kann ungestört diesem Hobby nachgehen. Insofern hat mein Parkinese auch etwas Gutes bewirkt, was mein Leben bereichert hat. Ich hoffe, dass er noch viele Jahre gehorsam ist, mich als sein Herrchen respektiert und wir in Frieden unseren Lebensabend genießen können.

Der Parkinesen-Wolf

Foto: privat

Sie haben auch einen Beitrag für diese Seite? Wir freuen uns über Ihre Zusendungen an parkour@abbvie.com oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln

Wolfgang Daniel aus Staufen im Breisgau möchte mit seiner Sichtweise Betroffene zum Schmunzeln bringen und sie ermutigen, sich nicht unterkriegen zu lassen. Seine Bilder zeigt er unter **http://kunst-wodan.wix.com/wolridani3**

Foto: ©iStock/ksena32

Frühlingslabyrinth

Endlich Frühling! Bei den ersten wärmenden Sonnenstrahlen bekomme ich Lust, mich an die Gartenarbeit zu machen. Helfen Sie mir, den Weg zu Gießkanne, Eimer und Schubkarre zu finden?

Illustrationen: © iStock/Polkan61/Moloko88

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 Mitarbeit
Achim Hehn
Gerd Klier [**gk**]
Carolina Pasamonik [**cp**]

Layout und Design
Hubert Hinkelmann
Cover: Achim Hehn

Schlussredaktion
Gisa Roudil d'Ajoux-Hillebrand

Druck
Asterion Germany GmbH
Heidelberger Str. 59
68519 Viernheim
Telefon 06204 9686860
info-de@asterion-int.com
www.asterion-int.com

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit
Sabine Ahrendt/Universitätsklinikum Freiburg, Stefan Berg, Bernd Braun/Parkinson bewegt e. V., Wolfgang Daniel, Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV), Dr. Oliver Kaut/Klinik und Poliklinik für Neurologie Universitätsklinikum Bonn, Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/dPV, Saskia Rudolph, Andrea Horn/Spiegelneuronen, Angewandte Positive Psychologie GmbH [**sn**], Hans-Jürgen Schlegel, PD Dr. Martin Wolz/Klinik für Neurologie, Elblandkliniken Meißen

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. April 2016
Die nächste PARKOUR erscheint im Juni 2016

Ihre Meinung ist uns wichtig.

Bitte vergeben Sie bei den drei Fragen 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?

.....

.....

.....

Printed in Germany | Copyright AbbVie | März 2016 | Allround Team GmbH

Porto zahlt Empfänger

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

DE/DUO/1116/0092

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