

Kostenloses  
Mitnahmeexemplar von AbbVie



# PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

08 | Juni - Aug. 2016



## „Wir brauchen Freiräume“

Joanna Lacwik-Nikolic  
weiß, was ihr guttut

## Narkose bei Parkinson

Wie sie möglichst  
verträglich verläuft

## Miteinander reden

Hilfreiches für die  
Kommunikation im Alltag



4 Joanna Lacwik-Nikolic



10 Narkose



14 Kommunikation



18 Wassergymnastik

#### **4 „Wir brauchen Freiräume“**

Die Wienerin Joanna Lacwik-Nikolic hat mit 25 Jahren die Diagnose Parkinson erhalten

#### **8 Hilfreiches für die Reise**

Eine sorgfältige Vorbereitung ermöglicht eine optimale Erholung

#### **9 Was tun beim Arztbesuch im Urlaub?**

Informationen von Rechtsanwalt Gerd Klier

#### **10 Narkose bei Parkinson**

Wie der „künstliche Schlaf“ möglichst wenig Spuren hinterlässt

#### **11 Narkoseformen**

Narkose und Lokalanästhesie

#### **13 Große Leseraktion zum Welt-Parkinson-Tag 2016**

Rat und Hilfe rund um Bewegung und Beweglichkeit

#### **14 Miteinander reden**

Was die Kommunikation zwischen Angehörigen und Betroffenen stärken kann

#### **16 Patientensicherheit wird großgeschrieben**

Klinische Studien bei AbbVie – ein Blick hinter die Kulissen

#### **17 So schmeckt der Sommer!**

Ernährungstipps bei Morbus Parkinson

#### **18 „Man bekommt einfach Lust auf Bewegung!“**

Wassergymnastik fördert auf sanfte Weise die Beweglichkeit

#### **20 Leserecke**

„Mein kleines Glück“ – Ihre Beiträge im PARKOUR

#### **22 Rätsel**

#### **23 Impressum**



*„Mein kleines Glück – frische Radieschen aus dem eigenen Garten“*

Liebe Leserinnen & Leser,



kleine Glücksmomente im Alltag schenken Kraft und Freude. In der letzten Ausgabe hatten wir Sie gebeten, uns Fotos, Zeichnungen oder Beschreibungen Ihrer persönlichen Genussmomente zu schicken. Für Ihre Einsendungen bedanken wir uns herzlich. Einige zeigen wir in der Leserecke. Wir freuen uns auch weiterhin über Post zu Ihrem „kleinen Glück“!

Für diese Ausgabe haben wir eine junge Frau getroffen, die schon mit 25 Jahren erfuhrt, dass sie Parkinson hat. Im PARKOUR spricht sie offen über ihr Leben mit der Erkrankung.

Mit Blick darauf, dass der Sommer an die Tür klopft, finden Sie Tipps für Ihre Urlaubsvorbereitung, saisonale Ernährungstipps und Informationen über Wassergymnastik als effektives Bewegungstraining. Im medizinischen Teil berichten wir über Narkose bei Parkinson und Forschungsaktivitäten von AbbVie. Ein weiteres Thema ist, wie Angehörige und Betroffene erfolgreich miteinander kommunizieren.

Wir freuen uns, wenn Ihnen der neue PARKOUR gefällt – der mit dieser Ausgabe übrigens seinen zweiten Geburtstag feiert! Nutzen Sie gerne die Karte hinten im Heft und schicken Sie uns Ihre Meinung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer mit vielen kleinen Genussmomenten!

Ihre Ulrike Fechtner

Lead Patient Engagement Specialty Care bei AbbVie Deutschland



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



# „Wir brauchen Freiräume“

Die Wienerin Joanna Lacwik-Nikolic hat mit 25 Jahren die Diagnose Parkinson erhalten



## „Wir sollten das Gute in unserem Leben sehen. Denn man fährt in die Richtung, in die man schaut.“

Im Gymnasium wundern sich die Lehrer, warum sie vor den Abschlussarbeiten so nervös und zittrig ist. „Weiter hat darüber aber niemand nachgedacht“, blickt Joanna Lacwik-Nikolic zurück. „Es ist ja auch nicht völlig unnormal, dass man vor Prüfungen angespannt ist. Und ich war es vielleicht ein bisschen mehr als andere.“ 2002 schreibt sich die gebürtige Polin, die als Kind mit ihren Eltern nach Wien kam, für ein Volkswirtschaftsstudium ein. Die Anspannung begleitet sie weiter. „Bei Prüfungen schlug mir das Herz bis zum Hals, ich konnte kaum klar denken und hatte regelrechte Panikattacken“, schildert die heute 32-Jährige. „Überhaupt fühlte ich mich oft wie ein Druckkochtopf, der von innen her scheppert.“ Auch ihr Gang verändert sich: Ein Bein zieht sie leicht nach. 2006 bricht sie ihr Studium ab. „Ich musste mir eingestehen: Ich schaffe das einfach nicht.“

### Ein langer Weg

Die Auffälligkeiten werden mehr und mehr zur Qual. „Ich bin mittlerweile nur noch auf Zehenspitzen gegangen, wie eine Ballerina“, beschreibt Joanna. „Gleichzeitig habe ich die Schultern hochgezogen. Man nannte mich auch ‚Gazelle‘.“ Eine Odyssee von Arzt zu Arzt beginnt. „Mir wurde alles Mögliche bescheinigt, krankhafte Schüchternheit zum Beispiel. Dabei bin ich so ein offener Mensch!“ Parkinson zieht bei der 23-Jährigen niemand in Betracht. 2008 ist die junge Frau am Ende. Um Kraft zu schöpfen, kommt sie in eine Klinik. Hier testen die Ärzte nun auch ein Parkinson-Mittel – und ihre Verkrampfungen lösen sich. Zum ersten Mal seit Jahren kann Joanna ihren Fuß wieder normal absenken. „Ich bin die ganze Nacht über den Klinikflur gelaufen“, erinnert sie sich. „Es war so ein irre tolles Gefühl: Ich konnte wieder Mensch sein, ich konnte wieder gehen!“



## „Ich bin nicht die Erkrankung, und die Erkrankung ist nicht ich. Da ist kein Gleichzeichen dazwischen.“

Doch dann greift die Unsicherheit, wie es weitergehen soll. „Ich war 25 und dachte: ‚Okay, jetzt ist es vorbei.‘“, erzählt sie ernst. „Die Ärzte erklärten mir zwar, dass man mit Parkinson gut leben kann. Aber ich hatte keine Vorstellung, wie das funktionieren sollte.“ Ihre Verzweiflung mündet in den Entschluss, andere auf keinen Fall damit belasten zu wollen. „Du kannst gehen, ich bin dir nicht böse“, sagt sie zu ihrem Freund und heutigen Mann. „Das hier ist meins, das musst du nicht mitmachen. Das ist nicht zumutbar.“ Joanna stockt einen Moment, dann lächelt sie. „Er hat mich aber nur angeschaut und gesagt: ‚Bist du verrückt? Ich bleibe!‘“

### Reden tut gut

Schon früh hat die temperamentvolle junge Frau das Gefühl, herausschreien zu müssen, wie es ihr geht. „Ich wollte zeigen, dass es Parkinson gibt und ich immer noch ein Mensch bin und vieles machen kann. Ich bin nicht die Erkrankung, und die Erkrankung ist nicht ich. Da ist kein Gleichzeichen dazwischen.“ Auf einer Ausstellung ihrer eigenen Werke findet sie einen ersten Ansatz. „Eines meiner Bilder, in dem ich mich mit Parkinson beschäftige, hat die Leute besonders fasziniert. Da habe ich beschlossen, ihnen zu erläutern, welche Bedeutung es für mich hat. Dabei habe ich gemerkt, dass mir das vorher gefehlt hat.“ Joanna tauscht sich auch mit anderen jungen Betroffenen aus, die sie

über das Internet ausfindig macht. „Wir stehen nicht ständig in Kontakt. Aber wir können uns erreichen, auch mitten in der Nacht, wenn es einem vielleicht gerade nicht so gut geht.“

Mittlerweile sei sie an ihrer Erkrankung sehr gewachsen, stellt sie fest. „Früher habe ich Ausreden erfunden oder mich auf meine zitternden Hände gesetzt, damit sie keiner sieht. Heute ist mir klar: Das klappt nicht, du kannst den Parkinson nicht verstecken. Denn wenn man ihn partout nicht will, meldet er sich erst recht.“ Heute geht sie offen mit ihrer Situation um. „Vieles wird dadurch leichter und Vorurteile wie ‚Schau, eine Alkoholikerin, schau, die nimmt Drogen‘ fallen weg“, erlebt sie. Aber Joanna zieht auch Grenzen. „Wenn ich in einer schlechten Verfassung bin, gehe ich nicht raus. Gewissen Leuten oder Meinungen möchte ich mich dann nicht stellen.“

In der Arbeitswelt ist die gelernte Fachkraft für Rechnungs- und Personalwesen und ausgebildete Freizeitpädagogin ebenfalls zurückhaltender. Sie hat vielfältige Erfahrungen gesammelt und kommt zu dem Schluss: Gerade für junge Menschen ist es nicht leicht, im Vorstellungsgespräch oder im Job über Parkinson zu sprechen. „Du kannst zwar sagen ‚Ich habe diese Erkrankung und das ist kein Manko‘, und die Kollegen lächeln dich mit einem gewissen Verständnis an und

**Der Kontakt zu anderen jungen Betroffenen gibt Joanna viel Halt.**



Fotos: Michael Bueno

finden es persönlich super, dass du so offen und stark bist. Aber ihr Misstrauen in deine Leistung wächst – vor allem, wenn du neu im Betrieb bist und noch kein Standing hast. Das habe ich selbst erlebt. Man sollte daher gut überlegen, wem man sich öffnet.“

**Kunst als Ventil**

Zurzeit widmet sich Joanna freiberuflich ihrer großen Leidenschaft, der Malerei, und bereitet sich für die Aufnahmeprüfung an der *Wiener Universität für Angewandte Kunst* vor. „Ich war schon als Kind ständig im Kunstmuseum und muss einfach malen, es will aus mir heraus“, schmunzelt sie. Es ist ihr gleichzeitig ein wichtiger Ausgleich. „Wenn diese Unruhe und dieses Zittern kommen und ich daran zweifle, ob ich das überhaupt leben will – dann male ich. Und es ist unglaublich, aber ich werde ganz ruhig und bin in meiner Mitte. In der Kunst kann ich meine Gefühle transportieren. Sie ist ein tolles Ventil.“

Ihre Zeit nutzt sie zudem für Kunstprojekte mit Kindern. „Kinder sind mir wahnsinnig wichtig. Wir sollten gut auf sie achten. Sie sind unsere Zukunft und werden uns später zurückgeben, was sie jetzt von uns bekommen“, betont sie. „Leider stehen sie heute oft schon unter Leistungsdruck und können nicht wertfrei machen, was ganz natür-

lich in ihnen steckt. Das sollten wir ändern.“ Auch für Erwachsene wünscht sich Joanna weniger Druck. „Wir sind so wahnsinnig flexibel, so situationselastisch, wir wollen alles schaffen und andauernd in irgendetwas gut sein. Aber wir brauchen auch Grenzen und Freiräume und sollten schützen, was wir haben. Sich zu entschleunigen, das ist für uns alle und gerade auch bei Parkinson ein riesiges Thema!“

Noch etwas liegt ihr am Herzen: „Wir sollten das Gute in unserem Leben im Blick behalten, auch die kleinen Dinge. Man fährt in die Richtung, in die man schaut.“ [ ps ]

**Weniger Druck, Grenzen und Freiräume helfen zu schützen, was wir haben.**



Foto: privat

**Joannas Bild „Lebensblume“ steht für die Vielfalt an Möglichkeiten trotz Parkinson. Mehr unter: [www.joannamalt.at](http://www.joannamalt.at)**

## Hilfreiches für die Reise

Eine sorgfältige Vorbereitung ermöglicht eine optimale Erholung

Mit dem Sommer naht die Urlaubszeit. Hat der Arzt grünes Licht für die Reise gegeben, helfen unsere Tipps bei der Planung. Viele Ratschläge gibt auch eine Broschüre der *Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV)*. Sie ist für 2,50 Euro unter [bit.ly/reisebroschüre](http://bit.ly/reisebroschüre) erhältlich.



### Bequem unterwegs

Erholsam sollte schon die Anreise sein. Für weiter entfernte Ziele empfiehlt sich das Flugzeug. Unterstützung beim Einchecken und Einsteigen lässt sich vorab mit der Fluggesellschaft regeln. Wer nicht fliegen möchte, kann barrierefreie Busse nutzen.

Ein Verzeichnis von Anbietern gibt es unter [bit.ly/reisebusse](http://bit.ly/reisebusse)



### Gut untergebracht

Auch bei der Wahl des Hotels können schon bei der Buchung mögliche Hindernisse umschifft werden. Die Unterkunft sollte behindertengerecht und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sein, rät *feierabend.de*, das Internetportal für Senioren. Pluspunkte sind auch ein Fahrstuhl, hohe Betten und Haltegriffe in der Dusche. Entsprechend ausgestattete Hotels finden sich unter [www.handicapnet.com](http://www.handicapnet.com).

Quelle: [bit.ly/reisetipps-feierabend](http://bit.ly/reisetipps-feierabend)



### Sicherheit bei Medikamenten

Medikamente sollten im Handgepäck verstaut werden, da es passieren kann, dass am Schalter aufgebene Gepäckstücke nicht am Zielort ankommen. Für den Fall, dass der Aufenthalt unplanmäßig verlängert werden muss, empfiehlt die *Schön Klinik* in Prien am Chiemsee, mehr Medikamente als notwendig mitzunehmen. Der behandelnde Arzt kann zudem herausfinden, ob die Präparate im Urlaubsland einen anderen Namen haben. Er kann auch eine eventuell nötige Bescheinigung für die Arzneimittelmitnahme ausstellen und für Ziele in anderen Zeitzonen die geänderten Einnahmezeiten aufschreiben.

Quelle: [bit.ly/schön-klinik](http://bit.ly/schön-klinik)

### Kleine Skizzen für den Urlaub

Eine unterhaltsame Urlaubslektüre ist das neueste Buch von Eberhard Raetz. Nach einem Abendessen mit der Familie zittert die Hand des Vaters plötzlich bei dem Versuch, einen schweren gusseisernen Topf zu halten. In einer Klinik wird Parkinson festgestellt. Eberhard Raetz beginnt, seine Reise mit Parkinson aufzuschreiben und verwebt sie mit Erinnerungen aus seinem ereignisreichen Leben. Dabei entstehen 100 kleine Skizzen, die viel Kurzweil bieten.

Eberhard Raetz: „Auf dem Schlappseil“, Lindemanns Bibliothek, 240 Seiten, 16,80 Euro



Alle Texte: [ to ]

# Was tun beim Arztbesuch im Urlaub?

Informationen von Rechtsanwalt Gerd Klier



**Gut vorbereitet zu sein und wichtige Unterlagen im Reisegepäck zu haben, erleichtert vieles, wenn Sie im Urlaub medizinische Hilfe benötigen sollten.**

Die Krankenkassen können Ihnen Merkblätter für jedes denkbare Urlaubsland bereitstellen. Darin wird beschrieben, was im Krankheitsfall vor Ort wichtig ist, welche Leistungen Ihre Kasse zahlt und wie die Kosten abgewickelt werden.

## Was brauche ich in Deutschland?

Wer Urlaub in Deutschland macht und einen Arzt aufsuchen muss oder will, benötigt nur seine Krankenversicherungskarte. Hilfreich sind auf jeden Fall eine Liste der persönlichen Arzneimittel und ein Notfallausweis. Er beschreibt mögliche Anzeichen von Parkinson, informiert über Medikamente, die der Inhaber einnimmt, und liefert wichtige medizinische Daten. Unter [bit.ly/notfall-ausweis](http://bit.ly/notfall-ausweis) kann er kostenlos bestellt werden.

## Gut abgesichert in Europa

Auf der Rückseite Ihrer Versicherungskarte finden Sie die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Mit ihr erhalten gesetzlich Krankenversicherte europaweit medizinische Leistungen. Sie gilt in allen Ländern der Europäischen Union (EU), der Schweiz, Liechtenstein, Island, Norwegen, Serbien und Mazedonien. Ein Auslandskrankenschein ist eine Anspruchsbescheinigung für den kurzfristigen Auslandsaufenthalt. Ihn benötigen Sie für Bosnien-Herzegowina, Tunesien und die Türkei. Sie erhalten ihn bei Ihrer Krankenkasse.

## Auslandskrankenversicherung für den Rest der Welt

Behandlungskosten in einem Reiseland außerhalb Europas dürfen die deutschen Krankenkassen nicht erstatten. Bei einem Urlaub in einem entsprechenden Land können Sie sich mit einer privaten Auslandskrankenversicherung absichern. In Leistungsumfang und Preis sind diese Policen teilweise sehr unterschiedlich. Kontaktieren Sie bei Interesse einen Anbieter oder einen Versicherungsmakler, der in Absprache mit Ihnen einen für Sie passenden Vertrag zusammenstellt. Sind Sie privat krankenversichert, können Sie in ihrem Vertrag nachschauen, welche Leistungen er abdeckt. Oft ist dort bereits eine Auslandskrankenversicherung vereinbart.

**Bei Reisezielen außerhalb Europas ist es besonders wichtig, vorab den Versicherungsschutz zu klären.**

## Was, wenn ich die Reise nicht antreten kann?

Es kann vorkommen, dass Sie nach der Buchung erkranken und die Reise nicht antreten können. Für diesen Fall ist eine Reiserücktrittsversicherung von Vorteil. Sie verhindert, dass Sie die Kosten für die Reise teilweise oder bei kurzfristiger Stornierung vielleicht sogar vollständig zahlen müssen. Sie können eine solche Versicherung in der Regel zusammen mit Ihrer Buchung abschließen. Möglicherweise finden Sie über den Makler Ihres Vertrauens aber auch einen kostengünstigeren Vertrag. [ gk ]



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](http://www.anwaltskanzlei-klier.de).



Foto: © iStock/baytunc

## Narkose bei Parkinson

Wie der „künstliche Schlaf“ möglichst wenig Spuren hinterlässt

Mit modernen Medikamenten und präzisen Überwachungsgeräten lässt sich eine Narkose schonend und sicher durchführen. Wichtig für Parkinson-Betroffene ist allerdings, dass die mit ihrer Erkrankung verbundenen Besonderheiten beachtet werden.

Parkinson-Betroffene können davon ausgehen, dass eine Narkose mit ihrer Erkrankung normal verträglich ist. „Es gibt hierzu zwar keine genauen wissenschaftlichen Daten“, räumt Dr. Günter Edenharter ein. „Anhand von Erfahrungswerten kann man aber sagen: Eine nach geltenden Standards durchgeführte Narkose ist sehr sicher und birgt bei Parkinson kein erhöhtes gesundheitliches Risiko.“

Wichtig sei jedoch, dass mit der Erkrankung einhergehende Besonderheiten sorgfältig beachtet werden. „Das beginnt damit, dass Betroffene und Angehörige mit dem Narkosearzt im Vorfeld genau besprechen, welche Medikamente der Patient wie oft in welcher

Dosis einnimmt“, betont Dr. Edenharter. Wenn das bekannt ist, kann der behandelnde Mediziner die Narkosemittel wählen, die sich am besten mit den Parkinson-Medikamenten vertragen.

„Ebenso sollten Betroffene die Ärzte und das Personal im Krankenhaus über mögliche Auffälligkeiten informieren“, rät der Anästhesist. Haben sie beispielsweise manchmal sogenannte Off-Phasen mit schlechter Beweglichkeit, sollte das Klinikteam das wissen. „Die Mediziner können diese Einschränkungen dann richtig deuten und entsprechend reagieren“, erklärt Dr. Edenharter. „Vielleicht ist eine eingeschränkte Beweglichkeit aber auch eine unerwünschte Nachwirkung der Narkose. Auch das können sie dann besser einschätzen und in der Nachbehandlung berücksichtigen.“

Zeigen sich Parkinson-Beschwerden nach einer Narkose stärker als zuvor, hat das oft damit zu tun, dass der übliche Medikamentenrhythmus unterbrochen wurde. Ein

**Dr. Günter Edenharter**  
ist Oberarzt an der  
*Klinik für Anaesthesiologie im Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München.*

# Narkoseformen

## Narkose



Bei einer Narkose oder Allgemeinanästhesie wird der Organismus mit Medikamenten in einen Schlafzustand versetzt. Oft ist auch von einer Vollnarkose die Rede. Allerdings

ist jede Narkose „voll“ – der Patient ist nicht bei Bewusstsein und kann sich später nicht an die Zeit der Narkose erinnern.

**Es gibt drei Formen:**

### Inhalationsnarkose

Der Patient atmet über eine Gesichtsmaske ein **gasförmiges Narkosemittel** ein. Sobald er schläft, kann der Arzt die Narkose aufrechterhalten, indem er die Gase über einen Beatmungsschlauch in Mund oder Nase in die Luftröhre einführt. Eine Alternative ist die Zufuhr über eine Kehlkopfmaske.



### Intravenöse Narkose

**Flüssige Narkosemittel** werden über eine Vene in den Körper gebracht. Der Arzt legt hierfür einen Zugang meistens an der Hand oder am Arm. Über den Blutkreislauf verteilen sich die Wirkstoffe im Körper. Der Zugang kann zusätzlich genutzt werden, um weitere Arzneimittel in den Körper zu bringen.



### Balancierte Narkose

**Inhalation und Medikamentengabe über das Blut werden kombiniert.** In der Regel erhält der Patient zuerst ein Narkosemittel über die Vene. Während des Eingriffs atmet er zusätzlich Narkosegase ein. Zusammen mit der intravenösen Variante ist diese Form heute das gängigste Verfahren.



## Lokalanästhesie



Das Schmerzempfinden wird nur für einen begrenzten Körperbereich ausgeschaltet. Der Arzt kann die dazu notwendigen Medikamente **auf die Haut auftragen** oder gezielt **in das Gewebe spritzen**. So betäubt er das lokale Nervengeflecht oder auch einen einzelnen Nerv.

Anders als bei einer Narkose ist der Patient bei einer Lokalanästhesie oder örtlichen Betäubung wach. Es ist daher missverständlich, wenn sie als Teilnarkose bezeichnet wird. Für den Organismus ist die regionale Schmerzausschaltung weniger belastend als eine Narkose.



zentrales Ziel ist daher, Abweichungen möglichst gering zu halten. „Vor allem gilt es, unnötig große Pausen zu vermeiden“, so der Facharzt. „Die Leitlinien besagen, dass Patienten bis sechs Stunden vor einem Eingriff essen und bis zwei Stunden vorher klare ungezuckerte Flüssigkeiten trinken dürfen. Sprechen keine medizinischen Gründe dagegen, ist es aber völlig in Ordnung, vor der Narkoseeinleitung mit einem kleinen Schluck Wasser die Parkinson-Mittel einzunehmen.“

**Nach der Narkose ist es das Ziel, möglichst bald zum gewohnten Rhythmus zurückzufinden.**

Nach der Narkose ist es das Ziel, möglichst bald zum gewohnten Einnahmeschema zurückzukehren. „Sobald der Patient ausreichend wach ist und schlucken kann, sollte er seine oralen oder nicht oralen Parkinson-Medikamente erhalten“, hält Dr. Edenharter fest. „Spricht medizinisch nichts dagegen, geben wir sie unseren Patienten mitunter schon im Aufwachraum. Kann jemand noch nicht so gut schlucken, kann er seine Mittel vorübergehend auch über eine Magen- oder Ernährungssonde erhalten.“



In seltenen Fällen ist der Wirkstoffkreislauf durch die Narkose und die Operation so weit aus dem Takt geraten, dass eine Neueinstellung angezeigt ist. „Wurde die gewohnte Einnahme nicht länger als 24 Stunden unterbrochen, ist das aber meistens nicht nötig“, lautet hierzu die beruhigende Erfahrung des Anästhesisten. [ ps ]



**Wie eine Narkose durchgeführt wird, ist eine medizinische Entscheidung. Doch Betroffene können zu einem möglichst reibungslosen Verlauf beitragen.**

#### **Vor der Narkose**

- Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt ausführlich über Ihren Medikamentenplan und die Auswirkungen Ihrer Parkinson-Erkrankung.
- Weisen Sie in der Klinik darauf hin, dass Ihr Medikamentenplan nicht „vereinfacht“ werden darf – auch, wenn das besser zu den Abläufen auf der Station passen würde.
- Informieren Sie im Vorfeld das Krankenhaus, welche Medikamente Sie benötigen. Damit verhindern Sie, dass Sie auf andere Mittel ausweichen müssen, wenn Ihre Präparate dort nicht vorrätig sind.

#### **Nach der Narkose**

- Es ist normal, wenn Sie sich noch einige Stunden etwas verwirrt und schläfrig fühlen. Informieren Sie Ihren Arzt und das Pflegepersonal, wenn dieser Zustand anhält.
- Teilen Sie es mit, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit und Missempfindungen in den Armen verspüren oder eine Heiserkeit anhält.
- „Versuchen Sie, möglichst bald wieder alles zu tun, was Sie vorher auch machen konnten“, empfiehlt Dr. Edenharter. „Lassen Sie sich nicht in eine Passivhaltung drängen. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gilt die Devise ‚move to improve‘, also sich bewegen, um wieder fitter zu werden. Auch die verordneten Atemübungen sind wichtig. Sie kräftigen die während der Narkose untätig gewesene Lunge.“

# Große Leseraktion zum Welt-Parkinson-Tag 2016

Rat und Hilfe rund um Bewegung und Beweglichkeit

Auch in diesem Jahr organisierte der Bundesverband der *Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV)* erneut mit 30 Zeitungsredaktionen eine bundesweite Leseraktion zum Thema „Leben mit Parkinson – so bleiben Sie in Bewegung“.

Am 14. April 2016 standen fünf Fachärzte und eine Fachärztin für Neurologie sowie der Geschäftsführer der *dPV* für diese Aktion zur Verfügung. Zeitungsredaktionen hatten im Vorfeld die Aktion angekündigt und am 14. April 2016 nochmals darauf hingewiesen.

Als Reaktion darauf konnten in Köln, wo die Experten zentral zusammengekommen waren, 4.428 Anrufversuche registriert werden. Leider konnte aus Zeitgründen nur mit 231 Anrufern gesprochen werden. Dabei dauerten die Beratungsgespräche im Durchschnitt neun Minuten. Die Gesamtzahl der Anrufer und die Länge der Telefonate ent-

sprachen einer Beratungsleistung von durchschnittlich 36 Stunden. Dies zeigt, wie groß die Unsicherheit bei vielen Betroffenen hinsichtlich des Umgangs mit der Erkrankung und wie intensiv die Suche nach Informationen trotz Internet auch heute noch ist.

Bewegungen und Beweglichkeit möglichst gut kontrollieren zu können – darin liegt für Menschen mit Parkinson der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Medikamente spielen dabei eine wesentliche Rolle. Doch ihre Wirkung lässt mit Fortschreiten der Erkrankung nach. Es kommt dann zu erneuten Einschränkungen in der Beweglichkeit, oft in Verbindung mit Schmerzen. Was gegen das sogenannte „Wearing off“ hilft, erfahren Betroffene bei den Experten am Lesertelefon. Auch wie sie selbst und Angehörige im Alltag mit den Einschränkungen am besten umgehen können, wurde in vielen Beratungsgesprächen thematisiert.

## Parkinson-Fachbegriffe kurz erklärt

**| Wearing off |** Lässt die Wirkung der Parkinson-Medikamente nach, bevor die nächste Einnahme vorgesehen ist, sprechen Mediziner von „Wearing off“. Es tritt meist erst nach Jahren guter Kontrolle über die Parkinson-Anzeichen auf.

**| On-/Off-Phasen |** Mit „On“ wird die Phase bezeichnet, in der die Beweglichkeit gut ist und die Parkinson-Anzeichen gut unter Kontrolle sind. In einer „Off“-Phase kehren die Beschwerden zurück, die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt.

**| Dyskinesie |** Unter diesem Begriff werden Muskelbewegungen zusammengefasst, die von den Patienten nicht kontrolliert werden können. Sie treten häufig abhängig vom Wirkstoffspiegel der Medikamente auf.

**| Freezing |** Menschen mit Parkinson bezeichnen damit das Phänomen, in einer Bewegung einzufrieren. Es ist ihnen dann kaum möglich, die begonnene Bewegung zu Ende auszuführen, zum Beispiel beim Überschreiten einer Schwelle. Freezing ist nicht identisch mit einer „Off“-Phase, tritt dann jedoch häufiger auf.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., 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)



## Miteinander reden

Was die Kommunikation zwischen Angehörigen und Betroffenen stärken kann

Mimik, Gestik und Stimme spielen in der Kommunikation eine große Rolle. Es kann daher zu Missverständnissen kommen, wenn durch Parkinson die Gesichtszüge etwas starrer wirken oder die Stimme flacher klingt. Hier gibt es Wege, wie sich Paare besser verständigen können.

Im Gespräch miteinander gilt längst nicht nur das gesprochene Wort. „Das nonverbale, also das nicht sprachliche Verhalten mit Mimik, Gestik und Körperhaltung, Stimmlage, Betonung und Aussprache macht etwa 55 Prozent der Kommunikation aus“, erklärt Dr. Christoph Braukhaus, Psychologischer Psychotherapeut aus Kellinghusen.

Diese Vielschichtigkeit ermöglicht einen facettenreichen Austausch – kann aber auch Missverständnisse hervorrufen. „Es verunsichert uns, wenn sprachliches und nicht sprachliches Verhalten nicht übereinstimmen“, beschreibt Dr. Braukhaus, der sich intensiv mit Parkinson und Partnerschaft befasst und derzeit eine Studie zu diesem Thema auswertet. „Sagt jemand mit monotoner Stimme und ausdruckslosem Gesicht

„Ich liebe dich“ zu mir, nehme ich ihm das nicht recht ab oder denke, er sagt es nur so dahin. Wir glauben dem Nonverbalen sogar eher, bewerten also den unbewegten Gesichtsausdruck stärker als das Gesprochene.“ Hinzu käme ein weiterer Faktor. „In der Paarkommunikation heben fünf positive Botschaften eine negative auf. Ist dieses Verhältnis gestört, weil der Parkinson-Betroffene positive Botschaften nicht so gut senden kann oder der Angehörige meint, zu viele negative Inhalte zu empfangen, kann das die Beziehung belasten.“

Doch es gibt Wege, Missverständnisse gering zu halten oder sogar zu vermeiden. „Ideal ist es, wenn beide Partner einen regelmäßigen Termin miteinander verabreden, an dem sie über ihre Beziehung sprechen“, rät Dr. Braukhaus. „Vielleicht sagen sie: Jeden Freitag um 16 Uhr trinken wir gemeinsam Kaffee und reden über uns.“ Ein solches Gespräch eigne sich prima, um miteinander in Kontakt zu bleiben und über das zu sprechen, was die Partner beschäftigt oder auch stört. Es könne auch helfen, wachsende Unzufriedenheit zu verhindern.

**Sich regelmäßig zum Gespräch miteinander zu verabreden, kann Missverständnissen vorbeugen.**

### Gefühle offen ansprechen

Sich offen auszutauschen, ist für alle Beteiligten wichtig. „Ob gesund oder krank – niemand muss seine Gefühle hinunterschlucken. Es ist ohnehin besser, es offen zu sagen, wenn man wütend oder enttäuscht ist, statt sich wütend und enttäuscht zu verhalten“, betont der Experte. „Der andere hat dann die Chance, so gut er kann, darauf zu reagieren.“

Wertvoll sei zudem der ruhige Rahmen. In einer Konfliktsituation selbst würden vor lauter Aufregung schnell einmal Worte fallen, die so gar nicht gemeint sind, warnt Dr. Braukhaus. „Man kann die Inhalte auch weniger gut filtern. Womöglich streitet man nur noch mehr. Zudem kann der Stress Parkinson-Beschwerden verstärken und die Kommunikationsfähigkeit des Betroffenen verringern.“ Kommt doch einmal Streit auf, ist es daher besser, bewusst „auszusteigen“, etwa über ein verabredetes Signalwort, und später noch einmal in Ruhe zu reden.

Darüber hinaus sei es hilfreich, nicht automatisch zu bewerten. Das bedeute beispielsweise, eine fehlende Reaktion des Betroffenen nicht gleich – und womöglich falsch – als Desinteresse zu deuten, sondern zunächst einfach nur festzustellen: Er hat nicht reagiert. Das ist zwar nicht immer leicht – aber es lässt sich üben. „Setzen Sie sich zum Beispiel in ein Café und beschreiben Sie die anderen Menschen“, empfiehlt der Psychotherapeut als kleine Übung. „Urteilen Sie nicht ‚Der ist aber seltsam gekleidet.‘ oder ‚Der bestellt aber viel.‘ Sondern stellen Sie nur fest: ‚Er hat eine braune Jacke an, er trinkt Kaffee ...‘“

Schließlich liegt ihm noch ein weiterer Aspekt am Herzen: „Auch körperliche Nähe ist Kommunikation und Berührungen können manche Einschränkungen auf der sprachlichen Ebene ausgleichen. Von Parkinson betroffene Paare sollten sich daher nicht scheuen, auch über Körperlichkeit und Sexualität zu reden.“ [ ps ]

Hilfreich ist, Reaktionen des anderen nicht sofort zu bewerten, sondern zunächst nur wahrzunehmen.



### Fair und lösungsorientiert miteinander reden

- **Überlegen Sie vorher, was Sie empfinden** und wie Sie das vermitteln können. Manchmal lässt sich nämlich gar nicht so einfach erklären, was einen bewegt.
- **Sprechen Sie über sich.** Wenn Sie sagen „Mir geht es so, dass ...“ oder „Ich wünsche mir ...“, zeigt das: Es geht nicht um richtige oder falsche Ansichten, sondern um Ihre Wahrnehmung und Ihre Bedürfnisse.
- **Verallgemeinern Sie nicht.** Wendungen wie „Du bist immer so ...“ sind nicht wertschätzend und stellen den anderen grundsätzlich infrage.
- **Benennen Sie konkrete Situationen.** Mit der Aussage „Gestern beim Frühstück hast du ...“ kann der andere mehr anfangen als mit einem vagen „Du bist manchmal so abwesend.“
- **Bleiben Sie bei einem Thema.** Holen Sie auch keine alten Geschichten hoch. Womöglich weiß der andere gar nicht mehr, worum es ging.

## Patientensicherheit wird großgeschrieben

Klinische Studien bei AbbVie – ein Blick hinter die Kulissen

**Arzneimittelforschung zielt darauf ab, neue Wirkstoffe zu entdecken und zugelassene Medikamente weiterzuentwickeln. Die dafür notwendigen Daten werden in klinischen Studien gewonnen.**



Foto: privat

Dr. Katrin Pfütze

Bis ein neuer Wirkstoff auf den Markt kommt, sind viele Schritte zu gehen – vor allem auch, um Medikamente zu entwickeln, die Patientinnen und Patienten den besten Nutzen bei größter Sicherheit bieten. Bei AbbVie am Standort Wiesbaden ist ein über 30-köpfiges Team dafür zuständig, die notwendige Forschung zu

betreuen. Eine Mitarbeiterin in diesem Team ist Dr. Katrin Pfütze. Als Zellbiologin betreut sie verschiedene Studien des forschenden BioPharma-Unternehmens.

„In einer ersten Phase erhält eine kleine Gruppe von gesunden Teilnehmern das Medikament“, erläutert Dr. Katrin Pfütze den Ablauf eines Entwicklungsprogramms für ein neues Arzneimittel. „Man schaut, wie der Organismus den Wirkstoff aufnimmt und verarbeitet.“ In einer zweiten Phase wird die Studie für Patienten geöffnet, die von der Erkrankung betroffen sind, bei der das Medikament helfen soll. In der dritten Phase wird der Teilnehmerkreis nochmals ausgeweitet. „Jetzt geht es darum, mehr über die Dosierung zu erfahren, mit der das Medikament später zugelassen wird. Ebenso möchte man etwas über Wechselwirkun-

gen mit weiteren Wirkstoffen wissen und Standardtherapien entwickeln“, erklärt die Zellbiologin. Erst wenn die drei Phasen erfolgreich abgeschlossen sind, darf ein Medikament zugelassen werden. In der Regel dauert das mehrere Jahre.

Die Teilnehmer werden häufig von ihrem behandelnden Arzt angesprochen. Manche erfahren auch selbst von einem Forschungsvorhaben und melden Interesse an. „Es wird dann sorgfältig geprüft, ob sich jemand eignet“, betont Dr. Katrin Pfütze. „Vor allem darf die Teilnahme kein unnötiges gesundheitliches Risiko für denjenigen bedeuten.“ Betreut werden die Patienten während der Studien in ausgewählten Praxen und Kliniken. „Das medizinische Personal dort schulen wir zu Ablauf und Zielen der Studie“, erläutert die Expertin. „Wir halten zudem über die gesamte Laufzeit engen Kontakt und sind oft vor Ort. Dabei schauen wir zum Beispiel, dass Patientendaten überall gleich und korrekt erfasst werden – schließlich sind sie später entscheidend, ob ein Medikament zugelassen wird.“

Im Vordergrund aller Forschungsaktivitäten stehen Patientensicherheit und Patientennutzen. „Die Teilnehmer einer Studie werden zum Beispiel häufiger untersucht als gewöhnlich“, beschreibt Dr. Katrin Pfütze. „Was die Vorteile angeht: Sicher hat nicht jeder Teilnehmer direkt einen Nutzen von einer Studie. Aber er trägt dazu bei, dass es irgendwann vielleicht ein neues Medikament gibt, das ihm und vielen anderen Menschen helfen kann.“ [ ps ]

abbvie

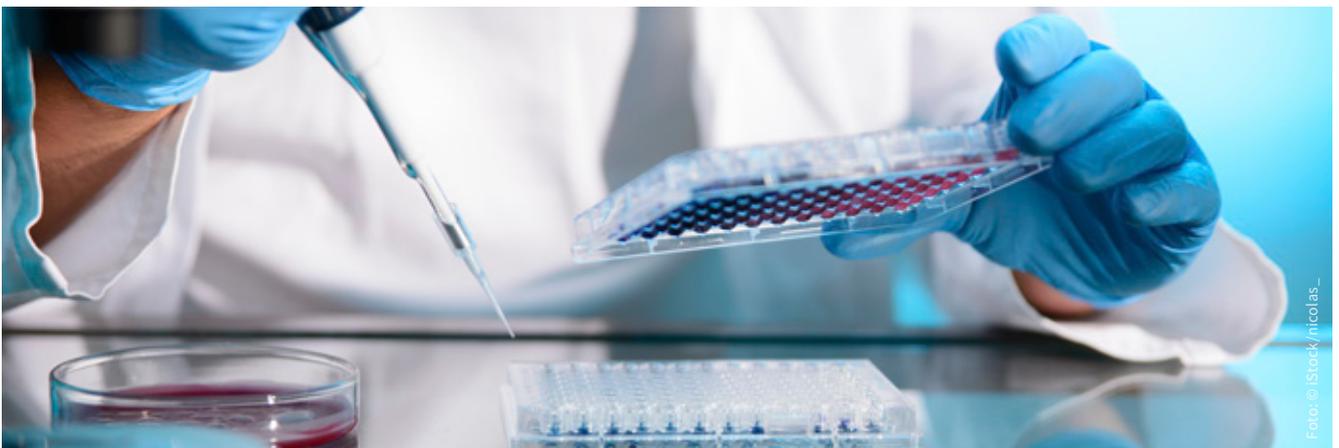


Foto: © iStock/nicolas

# So schmeckt der Sommer!

## Ernährungstipps bei Morbus Parkinson

Das vielfältige Angebot im Sommer lädt ein, sich frische und leckere Kost auf den Teller zu holen. Tipps für einen gesunden Genuss hat der Verein Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA).

### Genießen Sie Vielfalt

Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist lecker und gesund. Nutzen Sie jetzt das reiche Angebot an Obst und Gemüse. Auch Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und sind an warmen Tagen gesunde Frischspender. Außerdem stecken in Getreideprodukten, Kartoffeln, Fisch und Fleisch viele Nährstoffe. Wurstwaren, Eier, Zucker und Salz empfehlen wir, in Maßen zu essen.

### Trinken Sie ausreichend

An warmen Tagen verliert der Körper über die Haut und die Atemluft vermehrt Flüssigkeit. Denken Sie daher daran, ausreichend zu trinken. Am besten sind Wasser und kalorienarme Fruchtschorlen.

### Essen Sie kalorienbewusst

Idealerweise halten Sie Ihr Normalgewicht. Wie viele Kalorien Sie täglich benötigen, richtet sich nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, körperlichen Aktivitäten und Stoffwechsellätigkeit. Bei Übergewicht kann Ihr Energiebedarf vermindert, bei starker Überbeweglichkeit erhöht sein. Ein Gespräch mit dem

Neurologen, einer Parkinson Nurse oder einem Ernährungsberater hilft Ihnen bei der Orientierung.

### Lassen Sie sich Zeit

Bei Schluckstörungen gibt es einfache Tricks, wie die Nahrungsaufnahme besser klappt. Sie können Getränke andicken und Speisen sämig zubereiten. Sitzen Sie beim Essen aufrecht. Den Kopf können Sie leicht nach vorne beugen. Beim Trinken hilft ein Strohhalm. Lassen Sie sich zudem Zeit. Ein Warmhalteteller hält Speisen länger warm. Ist die Magenentleerung gestört, hilft es, mehrmals täglich kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

### Holen Sie sich Anregungen

Rund um das Thema Ernährung gibt es zahlreiche Erfahrungswerte. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen darüber aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe! Gerne beantworten auch wir Ihnen Fragen, wie Sie im Sommer – und natürlich zu jeder anderen Jahreszeit – möglichst genussvoll essen. [ bk ]

**Frisches Obst und Gemüse bringen Farbe auf den Teller – und das Auge isst mit!**



Bernhard König ist Geschäftsführer des Vereins Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA).

#### Kontakt zum VPNA

Telefon: 0511 2153811, E-Mail: info@vpna-ev.de

### Beeren-Smoothie – einfach köstlich

#### Zutaten für vier Portionen:

- 200 g Himbeeren
- 30 g Johannisbeeren
- 30 g Brombeeren
- 30 g Heidelbeeren
- 10 ml Zitronensaft
- 2 EL Agavendicksaft oder Honig
- 300 ml Rote-Bete-Saft

#### Zubereitung in fünf Minuten:

Die Beeren waschen und im Anschluss alle Zutaten im Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren.



Quelle: [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Dort finden Sie viele weitere Rezepte der Saison.



## „Man bekommt einfach Lust auf Bewegung!“

Wassergymnastik fördert auf sanfte Weise die Beweglichkeit

**Sport ist für Menschen mit Parkinson eine wirksame Möglichkeit, sich ihre Bewegungsfähigkeit weitgehend zu erhalten. Sehr beliebt sind Übungen im Wasser – als ein sanftes Training, das gleichzeitig Spaß macht.**

### Zwei- bis dreimal die Woche Sport

„Leben ist Bewegung, und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“ Dieser Satz des Malers und Erfinders Leonardo da Vinci treffe im besonderen Maße auf Menschen mit Parkinson zu, findet Ella Lehmann-Mohr. Sie ist fachliche Leiterin für Physiotherapie im Therapiezentrum *Team Mohr* in Osnabrück. „Bei vielen Betroffenen werden die Schrittfolgen immer kleiner. Auch ihre Reaktionsfähigkeit nimmt ab. Alltägliche Verrichtungen werden mühsamer oder dauern länger“, sagt sie. „Wer hier nicht rechtzeitig gegensteuert, entwickelt womöglich Haltungsschäden, Muskelschwund, Kreislauf- oder Atemprobleme oder wird übergewichtig. Das beeinträchtigt auch das seelische Wohlbefinden.“

Wer schon bald nach der Diagnose aktiv werde, bewahre sich seine Beweglichkeit länger, so die Expertin: „Es ist wichtig, gleich in

einer frühen Phase regelmäßig zwei- bis dreimal in der Woche Sport zu treiben und das möglichst dauerhaft beizubehalten.“

### Bewegung im Wasser macht Spaß

Eine gute Idee ist es, schwimmen zu gehen und die Leichtigkeit von Bewegungen im Wasser zu nutzen. Besonders wirkungsvoll ist gezielte Wassergymnastik. „Gerade wenn die Krankheit noch nicht weit fortgeschritten ist, kann man damit wunderbar arbeiten“, stellt Frau Lehmann-Mohr fest. „Im Wasser aktiv zu sein, macht viel Freude. Man bekommt einfach Lust, sich zu bewegen.“

Trainiert wird in der Regel in kleinen und seichten Becken, eine Wassertemperatur zwischen 27 bis 31 Grad ist ideal. „Die Teilnehmer haben einen stabilen Stand und immer Haltemöglichkeiten in der Nähe“, beschreibt die erfahrene Physiotherapeutin. Besonders hilfreich sei der Auftrieb. Im nassen Element sind nur noch zehn Prozent des normalen Eigengewichts spürbar. „Das unterstützt die Bewegungen. Betroffene, die an Land mit Gleichgewichtsproblemen zu tun haben, finden hier mehr Sicherheit und können ihre Koordination trainieren“, weiß Ella Lehmann-Mohr.

**Beweglich zu sein, wirkt sich auch auf das seelische Wohlbefinden sehr positiv aus.**



### Wie finden Sie zur Wassergymnastik?

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich für Wassergymnastik interessieren. Er kann Ihnen Rehabilitationssport verschreiben. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten.
- Nach Ablauf des Rezepts können Sie die Wassergymnastik als Selbstzahler fortsetzen. Die Preise dafür variieren je nach Praxis oder Einrichtung. Sprechen Sie Ihren Physiotherapeuten oder Kursleiter an.
- Viele der etwa 450 Regionalgruppen der *Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV)* bieten Wassergymnastik an. Erkundigen Sie sich bei einer dPV-Gruppe in Ihrer Nähe.
- Die dPV hält eine DVD mit leichten Übungen zum Nachmachen bereit. Sie können sie für drei Euro unter [bit.ly/wassergymnastik](http://bit.ly/wassergymnastik) bestellen.

Häufig unterstützt Musik die Übungen. „Man kann ganz wunderbar mit rhythmischen Klängen arbeiten, zum Beispiel mit Märschen. Der Kursleiter klatscht dazu oder gibt Kommandos. So bekommen die Teilnehmer

Ball von links nach rechts reichen“, sagt die Physiotherapeutin. „Auch Tempowechsel und Start- und Stoppbewegungen lassen sich gut üben. Dabei lachen alle, egal in welchem Alter.“



ein Gefühl für Takt und Bewegung.“ Auch der Widerstand des Wassers lasse sich nutzen. „Mit schönen, langsamen Bewegungen kann man ein tolles Krafttraining machen.“

### Ein Training in der Gruppe motiviert

Besonders viel Spaß mache Wassergymnastik in einer Gruppe, urteilt die Expertin. „Mitreiter motivieren einen, wenn man keine große Lust hat. Sie holen einen schon mal von zu Hause ab oder stehen helfend zur Seite, damit man sicher ins Schwimmbecken gelangt.“

Zudem funktionierten viele Übungen zur Erweiterung der Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit am besten in der Gemeinschaft. „Man kann in der Gruppe zum Beispiel einen

Übungen mit einem Partner haben einen weiteren Vorteil. „Man hält sich gegenseitig fest und gibt sich Halt“, erläutert Ella Lehmann-Mohr. „Am Schluss einer Stunde machen wir Entspannungsübungen, dabei zieht zum Beispiel der eine den anderen durch das Wasser. Wer gezogen wird, schließt die Augen und genießt. Danach sind alle ganz bedächtig und glücklich.“

### Erst die Kombination sichert den Erfolg

Bewegung im Wasser mache nicht nur fröhlich, sie bringe auch Erfolgserlebnisse, hat Ella Lehmann-Mohr beobachtet. „Viele merken, dass im Wasser leichter klappt, was sie an Land nicht so gut schaffen. Sie erlernen manche Bewegungen wieder und vergrößern ihren Radius.“

Allerdings sollte sich niemand auf diese Sportart beschränken, rät die Expertin. „Wassergymnastik ist eine schöne Ergänzung. Sie ersetzt aber keine Einzelgymnastik und andere Therapieformen, die den Bewegungsradius erweitern oder den Gleichgewichtssinn trainieren. Jeder kann sich aus diesen Methoden herausuchen, was ihm guttut. Das erhöht die Chance, lange Zeit so beschwerdefrei wie möglich zu bleiben.“ [ to ]

**Idealerweise wird Wassergymnastik mit anderen Übungsformen oder Behandlungsmöglichkeiten kombiniert.**

Auf unseren Aufruf „Schicken Sie uns Fotos, Zeichnungen oder Beschreibungen Ihrer kleinen persönlichen Glücksmomente“ haben wir tolle und teilweise sehr berührende Zuschriften erhalten. Sie zeigen: Ein Leben mit Parkinson lässt Raum für Glück und Genuss. Aber es ist längst nicht immer alles einfach und schön. Umso wichtiger ist es, das „kleine Glück“ nicht vorbeifliegen zu lassen. Hier sehen Sie, wie PARKOUR-Leser es in ihrem Herzen und in Wort und Bild eingefangen haben.



„Ich bin seit 2008 im Seniorenbeirat meiner Heimatstadt Borna und immer noch dabei, obwohl ich nun mit meiner Erkrankung zurecht kommen muss. Ein Höhepunkt war, beim Neujahrsempfang der Oberbürgermeisterin letztes Jahr den Ehrenamtspreis der Großen Kreisstadt Borna zu erhalten.“



Foto: privat



Wolfgang Fuchs, Borna



„Das erste Foto zeigt einen Birdie. Für mich war das an diesem Tag etwas ganz besonders Schönes, denn ich genieße die Momente auf dem Golfplatz sehr! Sie geben mir immer wieder Kraft und Energie. Mein Motto: Ich golfe trotz Handicap.“

Das zweite Foto hat eine liebe Freundin aufgenommen, als sie mich in der Reha besucht hat. Es war ein wunderschöner Tag am Federsee, und ich fühlte mich so richtig erholt und entspannt, als ich die Sonnenstrahlen aufnahm. Ein echter Genussmoment!“

Andrea Müller, Stuttgart

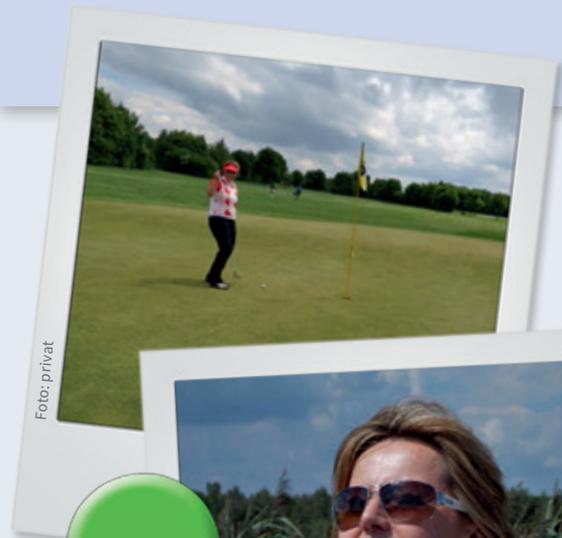


Foto: privat



Foto: privat



„Für mein persönliches kleines Glück steht das gemeinsame Musizieren und Singen mit den Mitgliedern unserer Regionalgruppe. Es bereitet uns nicht nur viel Freude, sondern tut Parkinson-Betroffenen auch sehr gut.“

Adelheid Epple (auf dem Foto rechts), Leiterin der Selbsthilfegruppe Kirchheim/Nürtingen der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV)



Foto: privat



Sie haben einen Beitrag zu „Mein kleines Glück“? Oder ein Gedicht, ein Bild, ein leckeres Rezept ...? Wir freuen uns über Ihre Post an [parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com) oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln



„Fotografieren ist meine Leidenschaft und bereitet mir viele schöne Momente. Auf der Suche nach schönen Motiven bin ich gerne schon früh morgens in der Natur unterwegs. Tiere, Wolken und Bäume fotografiere ich am liebsten.“

Helga Marx, Krauthausen



Foto: privat



Foto: privat

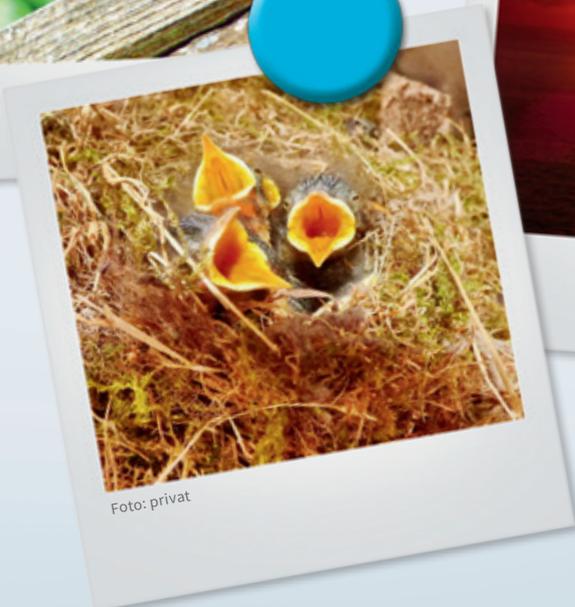


Foto: privat



Foto: privat



# Suchbild

Herrliche Ausblicke genießen und dem Treiben der Boote auf dem Fluss zuschauen – das ist an lauschigen Sommertagen besonders schön. Uns hat es allerdings auch Spaß gemacht, im unteren Bild **acht Kleinigkeiten** zu verändern. Finden Sie die Unterschiede?



## Impressum

### Herausgeber

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

### Verlag

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

### Chefredaktion

Ulrike Fechtner

### Redaktion

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

### Freie Mitarbeit

Achim Hehn  
Bernhard König [ bk ]  
Gerd Klier [ gk ]

### Layout und Design

Hubert Hinkelmann  
Cover: Achim Hehn

### Schlussredaktion

Gisa Roudil d'Ajoux-Hillebrand

### Druck

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

### Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit

Michael Bueno, Dr. Günther Edenharter/Klinik für Anaesthesiologie am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München, Adelheid Epple, Wolfgang Fuchs, Joanna Lacwik-Nikolic, Ella Lehmann-Mohr/Therapiezentrum Team Mohr, Helga Marx, Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV), Andrea Müller, Dr. Katrin Pfütze/AbbVie Deutschland

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

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

Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges, unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags ist der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder.

Unsere Covermodelle 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

8. Juli 2016  
Die nächste PARKOUR erscheint im September 2016



## Ihre Meinung ist uns wichtig.

Bitte vergeben Sie jeweils eine Note zwischen 1 (sehr gut) und 6 (ungenügend) oder schicken Sie uns Ihre Rückmeldung über die Internetseite [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de). Herzlichen Dank!



## Ihre Noten für den PARKOUR!

### 1. Wie gefällt Ihnen die Themenauswahl?

Ihre Note: 1  2  3  4  5  6

### 2. Wie gut verständlich sind die Artikel?

Ihre Note: 1  2  3  4  5  6

### 3. Wie gefällt Ihnen die Gestaltung?

Ihre Note: 1  2  3  4  5  6

### 4. Haben Sie Anregungen an uns?

.....

.....

.....

Porto zahlt Empfänger

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