Kostenloses
Mitnahmeexemplar von AbbVie

PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

13 | Sept. – Nov. 2017

„Man muss dranbleiben!“

Hans Hiesberger ist und bleibt ein Abenteurer

Therapien im Erkrankungsverlauf

Strategien für mehr Lebensqualität

Mit Kindern über Parkinson reden

Hilfreich sind konkrete Antworten

with you
abbvie care

4 Hans Hiesberger

10 Therapiemöglichkeiten

14 Mit Kindern reden

18 Karate und Tanz

4 „Man muss dranbleiben!“
Hans Hiesberger lebt seit 17 Jahren mit Parkinson und ist weiterhin ein Abenteurer

8 Hilfreiches rund ums Internet
Clever genutzt bietet die Online-Welt viele Vorteile

9 Als Patientenvertreterin aktiv im Gemeinsamen Bundesausschuss
Magdalene Kaminski von der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) gibt Einblick in ihre Arbeit

10 Therapiemöglichkeiten bei fortgeschrittenem Parkinson
Wirksame Behandlungsstrategien für mehr Lebensqualität

13 Die AbbVie-Initiative „Mein kleines Glück“
Die eigenen Stärken fördern

14 Mit Kindern über Parkinson reden
Hilfreich sind konkrete und altersgerechte Antworten

16 Die pflegerische Versorgung in Deutschland verändert sich
Der Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA) bringt neue Fortbildungskonzepte ein

17 Die Initiative „Was hab’ ich?“
Ein Team von Medizinstudierenden übersetzt medizinische Befunde in Klartext

18 Mit Karate und Tanz im Gleichgewicht
Eine Studie untersucht die positiven Auswirkungen verschiedener Therapieformen auf Körper und Geist

20 Leserecke
Ihre Beiträge im PARKOUR

22 Rätsel

23 Impressum

„Mein kleines Glück" – die ersten so schön bunten Kürbisse auf dem Markt.

Liebe Leserinnen & Leser,

lernen Sie in dieser Ausgabe den 75-jährigen Hans Hiesberger kennen. Der unternehmungslustige Hesse hat mithilfe einer Medikamentenpumpe zurück in einen aktiven Alltag gefunden.

Lesen Sie auch, wie Parkinson im Verlauf behandelt werden kann und was für die persönliche Therapieentscheidung in die Waagschale fällt. Darüber hinaus finden Sie auf den folgenden Seiten hilfreiche Hinweise und Tipps für den Alltag. Wir stellen Ihnen unter anderem den Befunddolmetscher vor, informieren über eine Studie zu Karate und Tanz für Parkinson-Betroffene und haben Anregungen, wie Sie mit Kindern über die Erkrankung reden können.

Die Leserecke ist wie gewohnt für Ihre Beiträge reserviert. Wir bedanken uns für Ihre vielen tollen Einsendungen und sind gespannt auf weitere Post zu Ihrem persönlichen „kleinen Glück". Wir freuen uns auch, wenn Sie sich kurz Zeit nehmen und die Fragen auf der letzten Seite beantworten. Damit helfen Sie uns, den PARKOUR nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen, bunten und aktiven Herbst!

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

„Man muss dranbleiben!“

Hans Hiesberger lebt seit 17 Jahren mit Parkinson und ist weiterhin ein Abenteurer, der gerne Neuland entdeckt

Foto: Achim Hehn

„Ich bin ein Bewegungsmensch und war immer mobil und unabhängig. Es ist mir wichtig, das trotz Parkinson zu erhalten."

„Schauen Sie mal, man braucht kaum Kraft: Sie treten nur leicht an und rollen direkt los." Hans Hiesberger strahlt, wenn er sein dreirädriges Fahrrad mit Elektromotor und sicherem Sitz für den Fahrer vorführt. Möglichst täglich ist er damit unterwegs. „Ich komme im Jahr auf 6.000 Kilometer. Das ist mehr als meine Frau mit dem Auto fährt", schmunzelt der 75-Jährige mit dem fröhlichen, von Wind und Wetter gegerbten Gesicht. Er selbst fühlt sich für den Platz hinter dem Steuer nicht mehr fit genug und lässt den Wagen lieber stehen. Auch das klassische Zweirad scheidet aus. Zu groß ist die Gefahr, dass er das Gleichgewicht verliert und stürzt. Umso glücklicher ist er, dass er vor zwei Jahren sein Spezialgefährt entdeckt hat. „Ich bin ein Bewegungsmensch und war immer mobil und unabhängig. Mit dem Rad kann ich mir das trotz Parkinson erhalten."

Von seiner Erkrankung weiß der gebürtige Wiener, der mit seiner Frau in Maintal-Wachenbuchen bei Hanau lebt, seit 17 Jahren. Veränderungen, die er aus heutiger Sicht dem Parkinson zuordnet, bemerkt er schon früher. „Ich bekam plötzlich grundlos Angstgefühle", blickt er zurück. „Meine Frau und ich hatten im Urlaub ein Segelboot gemietet. Ich bin ein Stück damit rausgefahren – und direkt wieder umgekehrt: Ich hatte Angst! Das kannte ich überhaupt nicht von mir, ich bin eher der ‚No risk, no fun'-Typ." Auf der Fahrt nach Hause halten die Beklemmungen an. „Das Cabrio musste offen bleiben, weil ich im geschlossenen Wagen panisch wurde". Auch körperlich geht es dem dynamischen, sehr sportlichen Mann nicht gut. Seine Beine sind unruhig, er schläft schlecht, kann nicht richtig laufen, eine Schulter schmerzt. Ein Tennisfreund, dem die verkürzten Schritte seines Spielpartners auffallen, rät ihm, sich auf Parkinson untersuchen zu lassen.

Abschiede akzeptieren

Das eindeutige Ergebnis seines Besuchs beim Neurologen wirft Hans Hiesberger in ein tiefes Loch. „An einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung zu leiden, hat mich regelrecht depressiv gemacht“, erinnert er sich mit ernster Miene. Er sei immer einer gewesen, der alles ausprobieren musste. „Fliegen, Fallschirmspringen, Paragliding, Skitouren, Regatten segeln – das war meine Welt. Die schlimmste Vorstellung für mich war, ins Grab zu fallen und etwas nicht gemacht zu haben, was mich gereizt hätte. Tauchen stand zum Beispiel noch auf meiner Liste. Das ging nun alles nicht mehr und das war bitter.“

Schweren Herzens gibt der Ingenieur nach 45 Jahren Betriebszugehörigkeit seinen Geschäftsführerposten in einer kleinen Firma auf und geht in Frührente. „Ich konnte meine eigene Schrift nicht mehr lesen, da lag es auf der Hand, dass ich nicht bleiben kann.“ Doch es rührt sich auch die Kämpfernatur in ihm. Er will möglichst aktiv bleiben und weiterhin das Leben genießen. Zusammen mit seiner Frau besucht er eine Selbsthilfegruppe in Hanau, um mehr über die Erkrankung und mögliche Therapien zu erfahren. Er entdeckt Feldenkrais für sich, ein Lern- und Übungssystem für mehr Körperwahrnehmung und Beweglichkeit, und trainiert regelmäßig. Wichtig ist ihm, möglichst lange alleine zurechtzukommen. „Ich achte deshalb darauf, etwas nicht zu früh aufzugeben, etwa auf Klettverschlüsse umzusatteln, weil es mit den Knöpfen nicht mehr so schnell geht. Denn was ich nicht mehr mache, das verlernt mein Gehirn. Also übe ich es, so lange es geht. Man muss dranbleiben!“

Austausch und Kontakt mit anderen geben Halt.

Hans Hiesberger hadert nicht damit, dass Parkinson seinen Alltag verändert hat. „Sicher, man muss sein Leben umstellen. Das heißt aber nicht, dass es dann schlechter ist. Es ist anders.“ Mit viel Elan erschließt er sich neue Bereiche. In seinem Buch „65 Jahre Hans Hiesberger“ bündelt er Fotos und eigene Texte über seine bewegte Vergangenheit. Er entdeckt die Malerei, findet Spaß am Kochen und lernt Saxofon – nicht zuletzt, um die Auswirkungen seiner Erkrankung einzudämmen. „Der Arzt meinte, ich solle täglich eine Stunde ein Holzblättchen zwischen

den Lippen halten. Das sollte die Muskulatur stärken, die ich für eine klare Aussprache brauche. Aber das war ein ‚blödes Spiel', um es mit den Worten meiner Enkelin zu sagen", grinst der zweifache Großvater. Er erkundigt sich, wie er anders vorgehen kann – und findet heraus, dass Saxofon spielen ähnliche Effekte hat. „Also habe ich mir ein Instrument gekauft und mich zum Unterricht angemeldet. Seit acht Jahren spiele ich regelmäßig und habe viel Freude daran." Mit zwei Mitstreitern hat der Hobbymusiker sogar ein Konzert gegeben – vor 200 begeisterten Zuhörern in der Kirche.

Menschen zusammenbringen

Hans Hiesberger ist ein geselliger, fröhlicher Mensch, der aus seiner Parkinson-Erkrankung keinen Hehl macht. Als er in der Tageszeitung liest, dass sich ein betroffener Maintaler wundert, kaum weitere Menschen mit Parkinson zu kennen, ruft er einen Stammtisch für Betroffene ins Leben. Heute, elf Jahre später, organisiert der Gründervater weiterhin Fachvorträge, Ausflüge und Feste für die fast 40 Mitglieder. „Der Austausch tut einfach gut – und wer mit Parkinson allein bleibt, tut sich keinen Gefallen", erklärt er. „Wer nicht von sich aus kommt, den spreche ich daher gezielt an. Sie sind natürlich überrascht, wenn ich unangemeldet bei ihnen vor der Tür stehe. Aber die meisten kann ich überzeugen, sich unseren Stammtisch einmal anzuschauen." Zusätzlich organisiert seine Frau Beate alle zwei Monate ein Treffen für Angehörige. „Es hilft ihnen sehr, sich hin und wieder nur unter sich auszutauschen", weiß ihr Ehemann. Stolz ist er auch auf einen Film über Parkinson, den er mit einem professionellen Team und Sponsorengeldern realisiert hat. „Er informiert über die Erkrankung und zeigt vor allem: Man hat mit Parkinson noch ein Leben."

Hans Hiesberger selbst ist dafür das beste Beispiel. Seine Tage sind erfüllt, sein soziales Netz ist weit gefächert. Möglich ist ihm sein aktives Leben mithilfe einer Medikamentenpumpe, die er seit eineinhalb Jahren trägt. Die Umstellung auf diese Therapieform wurde nötig, da Tabletten gegen Parkinson nicht mehr ausreichend wirkten. Hat Hans Hiesberger trotz allem einmal einen weniger guten Tag, schwingt er sich in den Sattel, um den Kopf freizubekommen. „Wenn ich mich in die Ecke setze, komme ich aus dem Tief nicht raus", weiß er. Ebenso wichtig sei, das Positive zu sehen, auch im Kleinen. „Als ich die Pumpe neu hatte, konnte ich zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder freihändig duschen", gibt er ein Beispiel. „Im Grunde ist das keine große Sache – aber es war ein großartiges Gefühl, das ich ganz bewusst genossen habe!" [**ps**]

Aufmerksam für die schönen Dinge im Leben sein.

Was ich nicht mehr mache, verlernt mein Gehirn. Also übe ich es, so lange es geht. Man muss einfach dranbleiben!"

Fotos: Achim Hehn

Hilfreiches rund ums Internet

Clever genutzt bietet die Online-Welt viele Vorteile

Ihr Partner möchte gern mit Ihnen durch das World Wide Web reisen? Ihr Enkel kennt sich mit dem Computer gut aus? Dann surfen Sie gemeinsam los – zu zweit das Internet zu erkunden kann sehr unterhaltsam sein!

Bedienhilfen für den Computer

Wer Probleme im Umgang mit einer gewöhnlichen Tastatur oder Maus hat, kann auf eine Reihe von Hilfsmitteln setzen. Das sind zum Beispiel Tastaturen mit extra großen Tasten, speziell geformte Mäuse, Joysticks oder ein Maus-Adapter, der ein Zittern ausgleicht. Die Seite **www.rehadat-hilfsmittel.de** listet unter „Information und Kommunikation“ Produkte und Programme. Gegebenenfalls erstattet die Krankenkasse die Kosten für ein Computerhilfsmittel.

Barrierefreie Internetseiten

Ist auf einer Internetseite das Zeichen „90plus“ oder „95plus“ angegeben (s. Abb.)? Dann ist sie mit dem vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Test geprüft worden. Er bewertet nach einem Punktesystem die Barrierefreiheit von Internetangeboten. Kriterien sind unter anderem, ob die Inhalte leicht verständlich sind, die Seite optisch gut lesbar und über die Tastatur zu steuern ist. Ab 90 von maximal 100 Punkten gilt ein Webauftritt als „gut zugänglich“, ab 95 Punkten als „sehr gut zugänglich“. Auch das Angebot von **www.abbvie-care.de/parkinson** wurde ausgezeichnet.

Medizinische Fachbegriffe verstehen

Unter **www.befunddolmetscher.de** können Sie verständliche Erklärungen für medizinische Fachbegriffe nachschlagen. Erläutert werden die Fachwörter in Bezug auf die untersuchte Körperregion und das Verfahren. Aktuell bietet der Befunddolmetscher rund 10.000 alltagssprachliche Übersetzungen. Entwickelt wurde er von der Initiative „Was hab’ ich?“ (**www.washabich.de**, siehe S. 17) und der Bertelsmann Stiftung.

Fit fürs Netz?!

Internetkurse geben Starthilfe und Tipps für die Nutzung von Online-Angeboten. Kurse bieten unter anderem Volkshochschulen (Suche unter **www.meine-vhs.de/meine-vhs**), Seniorenakademien, Wohlfahrtsverbände, städtische Seniorenbüros und Bürgerzentren. Neben dem Umgang mit der Technik erfahren Sie, worauf Sie achten sollten. Öffnen Sie zum Beispiel keine E-Mail-Anhänge von unbekannten Absendern. Bilden Sie für Zahlungen oder Foren ausreichend lange Passwörter mit Groß- und Kleinbuchstaben, wenn möglich auch Ziffern und Sonderzeichen wie Bindestrichen. Prüfen Sie bei unbekannten Internetseiten, ob ein vollständiges Impressum angegeben ist. Es informiert darüber, wer die Seite anbietet und wie die Verantwortlichen zu erreichen sind. Überlegen Sie zudem gut, welche persönlichen Daten Sie in sozialen Netzwerken preisgeben. (Mehr unter **www.verbraucherzentrale.de**, Rubrik „Markt und Recht“).

Alle Texte: [**ps**]

Als Patientenvertreterin aktiv im Gemeinsamen Bundesausschuss

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Anlässlich einer Ärztefortbildung unterhalte ich, Magdalene Kaminski, mich mit Ärzten, die sich nach ihrem Studium mit ihrer Doktorarbeit beschäftigen. Wir kommen auch auf die Arbeit des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) mit Sitz in Berlin zu sprechen. Dabei zeigt sich, dass ihnen die Arbeit des G-BA bekannt ist, aber doch nicht so ganz. Es erstaunt sie nämlich, dass zu seiner Struktur auch die Patientenvertretung gehört.

Als Patientenvertreterin der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV) im G-BA gebe ich den jungen Ärzten auf ihren Wunsch hin einige Erklärungen zu diesem Gremium. Der G-BA ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. In Form von Richtlinien legt er fest, welche medizinischen Versorgungsleistungen die gesetzliche Krankenversicherung erstattet. Weiterhin beschließt er Maßnahmen der Qualitätssicherung für den ambulanten und stationären Bereich des Gesundheitswesens. Das zentrale Entscheidungsgremium ist das meistens zweimal monatlich in öffentlicher Sitzung tagende Plenum. Insgesamt nehmen 13 stimmberechtigte Mitglieder teil. Mit Ausnahme des unparteiischen Vorsitzenden und zwei weiteren unparteiischen Mitgliedern arbeiten sie ehrenamtlich.

Patientenorganisationen, die sich um die Belange chronisch Kranker und Behinderter kümmern, haben gemäß Sozialgesetzbuch V ein Mitberatungs- und Antragsrecht im G-BA. Ein Stimmrecht haben sie aber nicht. Zurzeit sind vier Patienten- und Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene berechtigt, Patientenvertreter zu benennen. Sie bilden auch den Koordinierungsausschuss. Allerdings kann der G-BA auf Antrag weitere Organisationen als auf Bundesebene maßgeblich anerkennen. Sie können für die Mitwirkung einer Patientenvertretung im G-BA einen Akkreditierungsantrag beim Koordinierungsausschuss stellen.

Zur Vorbereitung seiner Entscheidungen und Beschlussfassungen setzt das Plenum im G-BA Unterausschüsse ein. Vorbereitend für deren Aktivitäten arbeiten Patientenvertreter in Arbeitsgemeinschaften mit. Dabei geht es zum Beispiel um Festbeträge für Arzneimittel oder ob Medizinprodukte in die Arzneimittelrichtlinie aufgenommen werden. Diese Arbeit ist zeitaufwändig, auch hinsichtlich Vorbereitungszeit, Einarbeiten und Lesen der Arbeitsunterlagen. Zu den Sitzungen reisen die Patientenvertreter, oft selbst erkrankt, aus ganz Deutschland an.

Die dPV ist mit zwei Patientenvertretern im Unterausschuss Arzneimittel in allen Arbeitsgemeinschaften vertreten. Wir sind also immer dabei, werden gehört und um unsere Meinung gebeten, auch wenn wir als Patientenvertreter immer noch nicht stimmberechtigt sind. Ich selbst habe als Patientenvertreterin im G-BA gelernt, die Zusammenhänge im deutschen Gesundheitswesen zu verstehen. Ich habe an Anhörungen teilgenommen und die oft komplizierte Bewertung der verschiedenen Arzneimittel kennengelernt. Ich habe viele Menschen getroffen und durfte mich mit ihnen auseinandersetzen. Nicht zuletzt habe ich erfahren: Indem ich etwas für mich tue, tue ich gleichzeitig etwas für die Gemeinschaft.

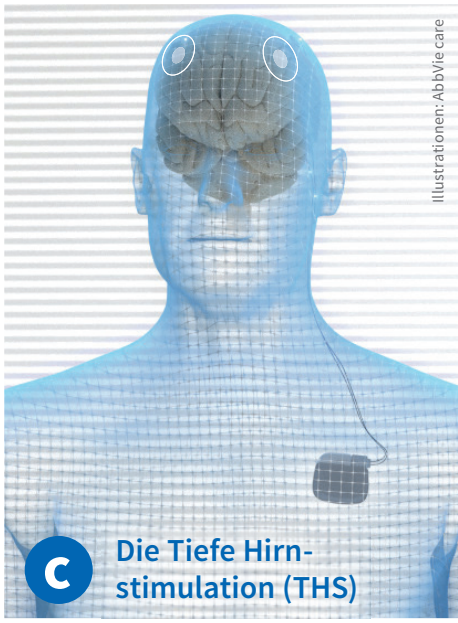
Foto: dPV

Magdalene Kaminski ist Erste Vorsitzende der dPV und arbeitet als ständige Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss mit.

Mehr über die dPV unter www.parkinson-vereinigung.de und Tel. 02131 740 270

Die kontinuierliche Levodopa-Infusion

Die kontinuierliche Apomorphin-Infusion



Die Tiefe Hirnstimulation (THS)

Illustrationen: AbbVie care

Therapiemöglichkeiten bei fortgeschrittenem Parkinson

Wirksame Behandlungsstrategien für mehr Lebensqualität

Foto: privat

Prof. Dr. Andreas Kupsch ist Neurologe mit eigener Praxis in Berlin und Leiter der Basalganglienforschung der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Die hauptsächlichen Auswirkungen einer Parkinson-Erkrankung und viele typische Begleiterscheinungen können mit Tabletten gut eingedämmt werden. Lässt ihre Wirkung bei fortgeschrittenem Parkinson nach, können andere Therapien helfen.

Bei Parkinson mangelt es im Gehirn an Dopamin. Dieser chemische Botenstoff ist insbesondere für die Beweglichkeit wichtig. Bislang lässt sich die Erkrankung nicht aufhalten. „Durch die zunehmenden Veränderungen wirken die eingenommenen Parkinson-Medikamente nach etwa fünf bis acht Jahren oft nicht mehr so gut und es kommt zu Wirkschwankungen“, weiß Prof. Andreas Kupsch. Sind zu manchen Zeiten zu viele Wirkstoffe aktiv, leiden die Betroffenen unter unwillkürlichen Überbewegungen. In Phasen, in denen es an Wirkstoffen fehlt, sind sie steif und können sich nicht richtig bewegen. „Allein mit Tabletten lassen sich diese Wirkschwankungen trotz großer Sorgfalt bei der Therapiegestaltung meistens nicht mehr ausreichend behandeln. Wir haben jedoch weitere Möglichkeiten, um den Betroffenen zu helfen“, erklärt der Neurologe.

Drei Therapien gegen Wirkschwankungen

Eine Möglichkeit ist die kontinuierliche Infusion von Levodopa, kurz L-Dopa. Für eine gleichmäßige Wirkung kann **L-Dopa über eine Medikamentenpumpe (Abb. a)** in den Dünndarm geleitet werden. Der Weg des Wirkstoffs durch Magen und Dickdarm wird damit umgangen. Bei fortgeschrittenem Parkinson ist das ein Vorteil, da der Verdauungstrakt oft verlangsamt arbeitet und oral eingenommene Tabletten somit weniger zuverlässig wirken. In Deutschland ist der Einsatz der L-Dopa-Pumpe in den Behandlungsleitlinien für Parkinson verankert. Diese Empfehlungen der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften sollen Ärzten bei ihren Therapieentscheidungen helfen. Sie beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis bewährten Verfahren.

Eine andere Möglichkeit ist, das Parkinson-Medikament **Apomorphin über eine Medikamentenpumpe (Abb. b)** unter die Haut zu verabreichen. Dabei muss es ebenfalls nicht durch Magen und Darm gelangen. Bei akuten Bewegungsproblemen kann Apomorphin als Notfallmedikament gespritzt werden.

Die dritte Möglichkeit ist die **Tiefe Hirnstimulation (Abb. c)**. Hierbei werden in einer mehrstündigen Operation zwei Elektroden in bestimmte Hirnareale eingebracht. Über ihre elektrischen Impulse werden überaktive Gehirnbereiche reguliert und dadurch Wirkschwankungen reduziert.

Alle drei Therapieverfahren können helfen, die Wirkschwankungen einer fortgeschrittenen Parkinson-Erkrankung zu behandeln. Sie können aber auch schon zu einem früheren Zeitpunkt wirksamer sein als Tabletten. „Für die Tiefe Hirnstimulation ist das wissenschaftlich nachgewiesen“, informiert Prof. Kupsch. „Eine Studie zeigt klar, dass man diese Methode nicht erst im fortgeschrittenen Stadium einsetzen sollte.“ Für die beiden Medikamenten-Pumpen sei das in dieser Form derzeit zwar nicht nachgewiesen, weiß der Experte. „Es ist jedoch wahrscheinlich, dass sich die Studienergebnisse zur Tiefen Hirnstimulation auf die beiden Medikamentenpumpen übertragen lassen.“

Rechtzeitig die beste Strategie nutzen

In der Praxis würden beide Pumpentherapien jedoch häufig erst sehr spät eingesetzt. „Dabei gibt es grundsätzlich kein Argument dafür, sie möglichst lange aufzuschieben“, findet Prof. Kupsch. „Wir haben bei Parkinson kein Bausparprinzip. Es bringt nichts, jetzt an Wirkstoffen zu sparen, um in Zukunft bessere Möglichkeiten zu haben. Eine hohe L-Dopa-Dosis etwa birgt zwar ein Risiko für vermehrte Überbewegungen. Schiebe ich die höhere Dosierung über eine Pumpe jedoch auf, können sich die Betroffenen nicht gut bewegen. Später kann ich ihnen dann zwar mehr L-Dopa geben. Im Verlauf der Erkrankung nehmen jedoch auch die Überbewegungen zu. Der Patient hat somit zu keinem Zeitpunkt die Lebensqualität erfahren, die vorher gegebenenfalls möglich gewesen wäre.“

Hilfreiche zweite Meinung

„Niemand sollte sich scheuen, eine zweite Meinung einzuholen“, ermutigt Prof. Kupsch. „Denn: Der Arzt berät – der Patient entscheidet. Mit einem zweiten Parkinson-Spezialisten zu sprechen kann Betroffenen und Angehörigen helfen, sich informiert und mit einem gutem Gefühl für einen speziellen Therapieweg zu entscheiden.“

Gute Beratung ist das A und O

Ärzte sollten Parkinson-Betroffene, die an Wirkschwankungen und Überbewegungen leiden, daher frühzeitig über die drei Therapiemöglichkeiten aufklären und jeweils Vor- und Nachteile erläutern, fordert der Berliner Neurologe. „Darüber hinaus kann es Betroffenen helfen, sich mit anderen auszutauschen, die bereits Erfahrungen mit diesen Behandlungsmöglichkeiten gesammelt haben.“ Kontakte vermitteln Ärzte, örtliche Selbsthilfegruppen und die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV). [**ps**]

Der Austausch mit anderen kann die eigene Entscheidung erleichtern.

Video zu Wirkschwankungen

Ein Video auf der Internetseite **www.abbvie-care.de/parkinson** erläutert anschaulich, wie sich Wirkschwankungen im Alltag bemerkbar machen können und warum es wichtig ist, auf Anzeichen zu achten. Zu finden ist das Video in der Rubrik „Was ist Parkinson“ in der rechten Navigationsleiste.

Bild: www.abbvie-care.de/parkinson

Mögliche Nebenwirkungen

Die kontinuierliche Levodopa-Infusion

Sehr häufige Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit dem Wirkstoff auftreten können (kann mehr als 1 Person von 10 Personen betreffen):

- Stürze
- Gewichtsverlust
- Gefühl der Übelkeit, Verstopfung
- Angst, Depression, nicht in der Lage sein zu schlafen (Schlaflosigkeit)
- Bewegungen machen, ohne diese zu wollen (Dyskinesien), Verschlimmerung der Parkinson-Krankheit
- Schwindelgefühl beim Aufstehen oder beim Lagewechsel (orthostatische Hypotonie) – dies kommt von niedrigem Blutdruck. Verändern Sie Ihre Lage/Stellung immer langsam – stehen Sie nicht schnell auf.

Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit der Pumpe oder Sonde auftreten können, sind eingriffsbedingt und häufig von vorübergehender Art. Die häufigsten Nebenwirkungen sind (kann mehr als 1 Person von 10 Personen betreffen):

- Magenschmerzen
- Infektion an der Stelle, wo die Sonde in den Magen führt – verursacht durch die Operation
- Dicke Operationsnarben an der Stelle, wo die Sonde in den Magen führt
- Schwierigkeiten, die vom Einsetzen der Sonde herrühren – Schmerzen oder Anschwellen im Mund oder Rachen, Schwierigkeiten beim Schlucken, Magenbeschwerden, Schmerzen oder Schwellung, Verletzung im Rachen, Mund oder Magen, Blutung, Kranksein (Erbrechen), Blähungen (Flatulenz), Angstgefühl
- Schwierigkeiten um die Stelle herum, wo die Sonde in den Magen führt – rote oder entzündete Haut, wunde Stellen, Auslaufen nach dem Eingriff, Schmerzen oder Hautreizung.

Quelle: Fachinfo-Service, Frankfurt

Die kontinuierliche Apomorphin-Infusion

Sehr häufige Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit der Pumpe oder der Nadel/dem Schlauch auftreten können (kann mehr als 1 Person von 10 Personen betreffen):

- Knotenbildungen unter der Haut an der Injektionsstelle, welche wund, störend und eventuell gerötet und juckend sind. Diese Knötchen sind harmlos und bilden sich in den meisten Fällen zurück. Im Behandlungsverlauf können sie aber dennoch Probleme bereiten. Beispielsweise kann die Aufnahme von Apomorphin so deutlich beeinträchtigt sein, dass die Pumpentherapie nicht fortgesetzt werden kann. Zur Vermeidung dieser Knotenbildung ist es empfehlenswert, die Injektionsstelle jedes Mal zu wechseln.

Mögliche weitere unerwünschte Wirkungen der Therapie mit dem Wirkstoff Apomorphin:

- Übelkeit
- Gestörte Regulation des Blutdrucks
- Auftreten von Halluzinationen

Die Tiefe Hirnstimulation (THS)

Sehr häufige Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit einer THS auftreten können (kann mehr als 1 Person von 10 Personen betreffen):

- Risiken in Verbindung mit der Tiefen Hirnstimulation, wie z. B. eine Hirnblutung, ergeben sich aus dem operativen Eingriff im Gehirn. Dazu kommt, dass sich bei manchen Betroffenen im Zusammenhang mit dieser Therapie das Sprechen verschlechtern kann. Auch eine vorher bestehende Gangunsicherheit kann zunehmen.

Mein kleines Glück

Eine AbbVie-Initiative

Die eigenen Stärken fördern

Welche guten Eigenschaften zeichnen uns aus? Was schätzen andere an uns? Was macht uns stark, gerade auch in schwierigen Zeiten?

Forscher der Universität Zürich definierten 24 einzelne Charakterstärken, die als moralisch geschätzte Teile unserer Persönlichkeit gelten und ordneten sie in sechs Kategorien (s. Grafik). Jede einzelne beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten. So sind zum Beispiel Tapferkeit und Ausdauer wichtige Eigenschaften, um Mut auszuleben.

Bei jedem Menschen sind bis zu sieben dieser 24 Stärken besonders stark ausgeprägt und kommen häufig zum Einsatz. Ziel ist es daher, die eigenen individuellen Signaturstärken für sich zu erkennen, optimal einzusetzen und zu fördern. Denn mit ihrer Hilfe können wir selbst schwierige Lebensumstände gut meistern.

Nach einem dramatischen Erlebnis ist es zum Beispiel ein großer Schutzfaktor, wenn wir eine hohe Ausprägung der Stärken Optimismus und Selbstkontrolle besitzen. Wer sehr optimistisch ist, hat ein geringeres Risiko, eine Depressionen oder eine Angsterkrankung zu bekommen. Charakterstärken unterstützen uns so bei der Heilung und Vorbeugung von psychischen und körperlichen Erkrankungen. Darüber hinaus steigert allein das Bewusstsein für die eigenen Stärken das Wohlbefinden, die Motivation und das Engagement.

Wir können einiges dafür tun, unsere Signaturstärken auszubauen, uns damit stressresistenter zu machen und glücklicher zu werden. Für die Steigerung der Stärke Dankbarkeit können wir beispielsweise einem uns nahestehenden Menschen einen Brief schreiben und uns dafür bedanken, was sie oder er für uns getan hat oder wie jemand uns bereichert hat. Auch können wir lernen, mit unseren Charakterstärken Probleme in den Bereichen zu lösen, in denen wir vielleicht eher kleine Schwächen haben. Wenn wir etwa Dankbarkeit, Optimismus, Humor, Neugier und Enthusiasmus stärken, hat dies nachweislich positiven Einfluss auf unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden. [**sn**]

Die Charakterstärken im Überblick*

Wissen
Kreativät
Neugier
Urteilsvermögen
Liebe zum Lernen
Weisheit

Mut
Authentizität
Tapferkeit
Ausdauer
Enthusiasmus

Menschlichkeit
Freundlichkeit
Bindungsfähigkeit
Soziale Intelligenz

Gerechtigkeit
Fairness
Teamwork
Führungsvermögen

Mäßigung
Vergebungsbereitschaft
Bescheidenheit
Vorsicht
Selbstregulation

Transzendenz
Dankbarkeit
Hoffnung
Humor
Spiritualität
Sinn für Schönes

*Quelle: C. Peterson, M. Seligman, Values in Action Institute (VIA); Deutsche Version: www.charakterstaerken.org (Universität Zürich). Auf der Webseite können Sie auch Ihren eigenen Charakterstärken nachspüren. Damit nehmen Sie gleichzeitig anonym an einer wissenschaftlichen Studie teil.

Mit Kindern über Parkinson reden

Hilfreich sind konkrete und altersgerechte Antworten

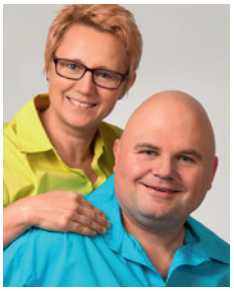


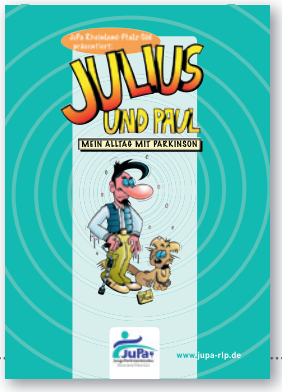
Foto: JuPa RLP-Süd

Ria Gerike und Wilfried Scholl von JuPa RLP-Süd sind selbst Eltern. Wilfried Scholl ist jung an Parkinson erkrankt.

Wie kann man Kindern erklären, was Parkinson bedeutet? Wie können sie damit umgehen, wenn ein Elternteil betroffen ist? Die Selbsthilfegruppe Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz-Süd (JuPa RLP-Süd) hat eine Reihe von hilfreichen Medien für Kinder und Jugendliche, Eltern und Großeltern entwickelt.

„Immer wieder haben erkrankte Väter oder Mütter berichtet, dass ihnen die richtigen Worte oder Bilder fehlen, um ihrem Kind zu erklären, was Parkinson ist oder was sich zukünftig in der Familie ändern könnte“, beschreibt Ria Gerike, Leiterin von JuPa RLP-Süd. „So kam die Idee auf, kindgerechte Medien zu entwickeln, die dabei helfen.“ Um zu erfahren, was dem Nachwuchs auf der Seele brennt, lud die Selbsthilfegruppe Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren zu einer Reihe von Workshops ein. In lockerer Atmosphäre sprachen sie mit Medizinern und Betroffenen über Fragen und Sorgen, die im Leben mit einem erkrankten Elternteil vorkommen können. Die Ergebnisse der Gespräche sind in das Medienprojekt „Parkinson verstehen“ eingeflossen (siehe Infobox).

„Kinder und Jugendliche erfahren darin etwas über die Erkrankung und den alltäglichen Umgang damit“, erläutert Wilfried Scholl, JuPa-Bundesbeauftragter der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV). „Auch Eltern und Großeltern können unsere Medien nutzen, um mit Kindern und Enkeln zu sprechen.“ Generell findet er es wichtig, dem Nachwuchs offen zu begegnen und Fragen nicht abzuwiegeln. „Es ist durchaus möglich, altersgerechte Antworten zu finden. Allerdings sollte man auch nicht zu sehr ins Detail gehen. Kinder wünschen sich eine konkrete Antwort auf eine bestimmte Frage – keinen ausufernden Vortrag über Parkinson.“ [**ps**]



Abbildungen: JuPa Rheinland-Pfalz-Süd

Immer noch mein Papa? Klar!!!*
Zwei Geschwister tauschen sich über E-Mail mit ihrer Tante über Fragen rund um die Parkinson-Erkrankung ihres Vaters aus. Für Kinder von 6–11 Jahren. (1 Euro)

PARKIS – Familienleben mit Parkinson-Erkrankten*
Das Magazin für Leser von 12–17 Jahren kombiniert Erfahrungen von Jugendlichen mit sachlichen Informationen über Parkinson. (0,50 Euro)

Julius und Paul – Mein Alltag mit Parkinson*
Ein Comic mit humorvollen Alltagsszenen aus dem Leben eines jung Erkrankten – für Jugendliche und jung Gebliebene. (2 Euro)

www.parkinson-verstehen.de
Das Internetportal informiert Kinder und Jugendliche zu Parkinson und gibt Tipps zu Themen wie „mit Gefühlen umgehen“ oder „sich streiten“.

* Broschüre, Magazin und Comic können auf **www.jupa-rlp.de** in der Rubrik „Angebote“ unter „JuPa-Artikel“ angefordert werden.

Als Kerstin Krolop 2010 mit 47 Jahren die Diagnose Parkinson erhält, sind ihre beiden älteren Kinder bereits aus dem Haus, ihr jüngster Sohn ist acht Jahre alt. Wie hat sie mit dem heute 15-Jährigen über die Situation gesprochen?

Kerstin Krolop lebt mit ihrem Sohn und ihrem Mann in Berlin und ist Ansprechpartnerin der Berliner Regionalgruppe von „Jung & Parkinson e. V." (JuP).

Wann haben Sie Ihrem Sohn von der Diagnose erzählt?
Ich hatte schon vorher Anzeichen wie zitternde Hände und versucht, das vor ihm zu verbergen. Das war sehr belastend und hat natürlich auch gar nicht so geklappt. Die Diagnose war für meinen Mann und mich dann der Anlass, offen mit ihm über alles zu reden.

Wie hat er reagiert?
Zunächst hatte er Angst, dass ich an Parkinson sterben könnte. Es war daher wichtig, ihm zu erklären: Die Erkrankung ist zwar nicht heilbar und kann sich immer wieder ein bisschen verschlechtern. Aber man kann damit genauso alt werden wie gesunde Menschen. Das hat ihn sehr erleichtert.

Fühlt sich Ihr Sohn manchmal zurückgesetzt, wenn es Ihnen nicht gut geht?
Als er jünger war, kam das schon mal vor, etwa wenn ich nicht mit ihm Radfahren oder ihn nicht zur Schule bringen konnte. Wichtig war, ihm zu vermitteln: Es liegt nicht an ihm und oder daran, dass ich keine Lust hätte, sondern es gibt einen Grund dafür, dass ich ihn nicht begleiten kann.

„Kinder brauchen Raum für ihr eigenes Leben."

Welche Bedeutung hat Parkinson heute in Ihrem gemeinsamen Alltag?
Er ist immer mal wieder Thema und ich mache meinem Sohn gegenüber keinen Hehl daraus, dass ich irgendwann vielleicht einmal mehr Hilfe benötigen werde. Aber ich male kein Katastrophenszenario aus. Parkinson verläuft sehr unterschiedlich und niemand weiß, was auf ihn zukommt. Man sollte bei einem Kind keine unnötigen Ängste schüren.

Fotos: privat

Ist Ihrem Sohn Ihre Erkrankung manchmal peinlich?
Eher unangenehm. Ich habe zum Beispiel auf Spaziergängen manchmal meinen Rollstuhl mitgenommen und vor mir hergeschoben. War ich erschöpft, konnte ich ein Stück darin fahren. Es war für meinen Sohn ein unstimmiges Bild und es hat ihn gestört, dass ich unsicher gehe, aber den Rollstuhl trotzdem nur schiebe.

Wie gehen Sie damit um?
Ich frage nach, was ihn konkret stört. Dann können wir für ihn kritische Punkte herausfinden und überlegen, was wir anders machen können, statt etwas gleich ganz zu lassen. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Mittlerweile gehen wir öfter zu dritt eine kleinere Runde. Dann bringen mich mein Mann und mein Sohn nach Hause und ziehen zu zweit noch einmal los.

Was raten Sie anderen Eltern?
Das Allerwichtigste ist, sein Kind aufmerksam zu beobachten. Wenn man das Gefühl hat, dass es etwas mit sich herumträgt, aber nichts sagt, sollte man vorsichtig nachfragen. Man sollte zudem dazu stehen, dass es einem manchmal nicht gut geht, aber sich nicht zu sehr hängen lassen. Das Kind kann ja nichts daran ändern und ist womöglich überfordert. Es sollte sich zudem nicht zu viel um ein erkranktes Elternteil kümmern müssen. Kinder brauchen ausreichend Raum, um den Weg in ihr eigenes Leben zu finden. [**ps**]

Foto: Stock/izusek

Die pflegerische Versorgung in Deutschland verändert sich

Der Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA) bringt neue Fortbildungskonzepte ein

Es ist ein notwendiger Schritt und eine gute Nachricht: Der Deutsche Bundestag hat den Weg für die generalisierte Pflegeausbildung frei gemacht. Damit passt er sich dem europäischen Standard an.

Mit den neuen Beschlüssen werden in Zukunft die drei Ausbildungszweige Krankenpflege, Altenpflege und Kinderkrankenpflege zu einer generalisierten Ausbildung mit anschließender Spezialisierung zusammengeführt. Dadurch ist sichergestellt, dass der Wissensstand und die Weiterbildungskriterien im Krankenhaus und in Pflegeeinrichtungen gleich sind. Ebenso werden die Auszubildenden mehr Möglichkeiten haben, sich zur Pflegefachkraft zu spezialisieren. Das kann auch für Menschen mit Morbus Parkinson von großer Bedeutung sein. Ab 2020 werden die bisherigen Ausbildungen durch die generalisierte Ausbildung ersetzt. Erste Pilotprojekte sind bereits jetzt schon angelaufen.

Erste Fortbildungen vermittelten wichtiges Wissen für die Praxis.

Pflege organisiert sich

Gleichzeitig entstehen in den einzelnen Bundesländern Pflegekammern. Ebenso ist eine Bundespflegekammer in Vorbereitung. Die neuen Pflegekammern gehören wie die Ärztekammern zu den Kammern der Heilberufe. Sie erlassen eine Berufs- und Weiterbildungsverordnung und überwachen deren Einhaltung. Auch die Qualitätssicherung in der Pflege durch Fort-und Weiterbildung wird so geregelt. Alle Pflegekräfte in Deutschland werden zentral erfasst und müssen entsprechende Nachweise über erworbene Fortbildungspunkte einreichen.

Der VPNA begrüßt und unterstützt diese Entwicklung. Als Verein haben wir zum Krankheitsbild Morbus Parkinson bereits erste Fortbildungskonzepte für Pflegekräfte entwickelt und sie in der Praxis gemeinsam mit neurologischen Kliniken und Versorgungsspezialisten aus der Pharmaindustrie erfolgreich umgesetzt. Viele Teilnehmer begrüßten, dass sie aus den Fortbildungen neben hilfreichem Hintergrundwissen vor allem auch sehr praktische Kenntnisse mitnehmen konnten. Generell hat sich in den Veranstaltungen gezeigt, wie wenig Wissen über Parkinson in der Pflege vorhanden ist. Wir werden deshalb alles dafür tun, dass spezielle Fortbildungen zum Thema Parkinson einen Platz in dem Fortbildungskatalog der Pflegekammern bekommen. [**bk**]

Die Inhalte der Fortbildungen und die nächsten Termine finden Sie auf unserer Internetseite: **www.vpna-ev.de**
Kontakt zum VPNA:
Telefon: 0511 2153811
E-Mail: info@vpna-ev.de

Was hab' ich?

Was hab' ich?

Ein Team von Medizinstudierenden übersetzt medizinische Befunde in Klartext

Was hab' ich?-Team (von links): Anne Klinkenberg, Ariane Schick-Wetzel, Beatrice Brülke, Ansgar Jonietz, Franziska Mettke

Wer kennt es nicht: Nach einer Untersuchung erhält man vom Arzt einen Befund, versteht aber kaum, worum es geht. Das Internet-Portal „Was hab' ich?" schafft Abhilfe: Medizinstudierende wandeln das Fachchinesisch in eine für Laien verständliche Sprache um.

Seinen Befund einschicken und auf Antwort warten – so einfach funktioniert das kostenlose Angebot von „Was hab' ich?". Über die Webseite https://washabich.de erreicht das Dokument ein Team von ehrenamtlichen Medizinstudierenden. Sie übersetzen die für Betroffene und Angehörige meist wenig aussagekräftigen ärztlichen Befunde in eine leicht verständliche Sprache. „Dabei übersetzen wir nicht Wort für Wort, sondern in verständlichen Sätzen", erläutert Beatrice Brülke von „Was hab' ich?". „Wir geben auch erklärende Zusatzinformationen, etwa wie eine Untersuchung funktioniert, warum sie gemacht wurde oder wie der Körperteil arbeitet, um den es geht."

Seit Start der Initiative im Jahr 2011 wurden bereits über 32.000 Dokumente auf diese Weise bearbeitet. Eingereicht werden können Untersuchungsergebnisse, Laborbefunde, Arztbriefe, Fachbegriffe und Diagnose-Schlüssel aus sämtlichen medizinischen Fachrichtungen. „Im Schnitt erhalten die Absender innerhalb einer Woche einen Link, unter dem sie ihre Übersetzung passwortgeschützt abrufen können", beschreibt die Kommunikationswissenschaftlerin.

Einen Arztbesuch ersetzt „Was hab' ich?" nicht. „Patienten erhalten von uns keine Diagnose, Zweitmeinung oder Therapieempfehlung", betont Brülke. „Ebenso wenig interpretieren oder bewerten wir die Daten. Wir beschränken uns darauf, die Informationen zu übersetzen, die ein Arzt vorher aufgeschrieben hat. Der Patient muss sich dazu immer individuell mit seinem Arzt besprechen."

Schlüssel für die individuelle Behandlung bleibt das Gespräch mit dem Arzt.

Die große Vision des engagierten Teams ist, Arzt und Patienten auf Augenhöhe zu bringen. „Wir möchten Patienten leicht verständliche Gesundheitsinformationen bieten, damit sie besser verstehen, was sie haben", fasst Brülke zusammen. „So können sie ihrem Arzt die richtigen Fragen stellen und erkennen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können." [**ps**]

„Der Nächste, bitte!"
In der 32-seitigen Broschüre bündelt „Was hab' ich?" hilfreiche Tipps für den Arztbesuch, von einer guten Vorbereitung auf den Termin über Hinweise für das Arztgespräch selbst bis zur Erklärung von Fachbegriffen und Laborwerten. Die Broschüre kann unter **https://washabich.de/arztbesuch** kostenfrei heruntergeladen werden.

Mit Karate und Tanz im Gleichgewicht

Eine Studie untersucht die positiven Auswirkungen verschiedener Therapieformen auf Körper und Geist bei Menschen mit Parkinson

Karate und Tanz wirken sich positiv auf Körper und Geist aus.

Für eine Erhebung der Universität Regensburg trainierte eine speziell zusammengestellte Gruppe ein halbes Jahr lang einmal wöchentlich professionell angeleitet Karate. Von 24 Teilnehmern hatten 16 Parkinson, das Durchschnittsalter lag bei 70 Jahren. Eine ähnlich zusammengesetzte Gruppe absolvierte parallel ein Tanztraining. Mit ihrer Studie möchten die Psychologinnen Prof. Dr. Petra Jansen vom Lehrstuhl für Sportwissenschaft und Dr. Katharina Dahmen-Zimmer von Institut für Psychologie herausfinden, ob und wie Menschen mit Parkinson von Karate und Tanz profitieren können.

Warum haben Sie Karate und Tanz gewählt?
Dr. Katharina Dahmen-Zimmer:
Beide Bewegungsformen sprechen mehrere Bereiche an: Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden gestärkt, indem die Trainierenden gezielte Schritte setzen und Drehungen machen. Ebenso schult es das Gleichgewicht, wenn man sich auf einem Bein stehend ausbalancieren muss, während man mit dem freien Fuß eine Aktion wie einen Tritt ausführt. Wahrnehmung und Denken werden gefördert, da Karate und Tanz den ganzen Körper ansprechen und die beiden Gehirnhälften zusammenarbeiten müssen. Zudem müssen sich die Akteure Bewegungsabfolgen merken und auf ein Gegenüber reagieren. Das fördert die geistige Fitness und die Reaktionsschnelle.

Darüber hinaus wirken Karate und Tanz positiv auf die Psyche. Etwas Neues zu lernen und dabei Spaß zu haben hebt die Stimmung. Es tut den Teilnehmern gut, wenn sie erleben: Sie können ein durchaus anspruchsvolles Training bewältigen. Ihr Selbstbewusstsein wächst, wenn sie erkennen: Ich bin nicht allem ausgeliefert, sondern kann selbst etwas dazu beitragen, dass es mir besser geht. Das gemeinsame Training mit anderen ist dabei ein zusätzlicher Pluspunkt.

Auf was haben Sie im Einzelnen geachtet?
Prof. Dr. Petra Jansen:
Die Probanden haben vor und nach der Trainingsphase verschiedene Tests absolviert und Fragebögen ausgefüllt. Die Ergebnisse vergleichen wir miteinander. Veränderungen im Gleichgewicht lassen sich zum Beispiel daran messen, wie lange jemand auf einem Bein stehen kann. Auswirkungen auf die geistigen Fähigkeiten erkennen wir, indem wir

Fähigkeiten wie Informationsverarbeitung, Erinnerungsvermögen und räumliches Denken testen. Für Aussagen über die psychische Befindlichkeit haben wir die Teilnehmer befragt, ob, wann und wie oft sie zum Beispiel traurig oder glücklich waren.

Wie haben Sie die Teilnehmer im Training erlebt?
Dr. Katharina Dahmen-Zimmer:
Anfangs waren alle sehr vorsichtig. Wir Trainer waren natürlich gerade beim Karate auch sehr auf Sicherheit bedacht. Damit sich niemand verletzt, falls er fallen sollte, haben wir auf dicken Matten trainiert. Wir haben jedoch gesehen: Wenn man es vorsichtig und langsam angeht, können Menschen mit Parkinson ein ganz normales Karatetraining absolvieren. Man muss dabei im wahrsten Sinne nicht hoch hinaus wollen. Die Standfestigkeit wird bereits trainiert, wenn man einen Fuß leicht anhebt, nach vorne tritt und ihn wieder zurückzieht.

Insgesamt waren alle Probanden begeistert bei der Sache. Sie haben schnell als Gruppe zusammengefunden und sich gegenseitig unterstützt. Viele möchten weitermachen. Und alle haben sich wirklich hervorragend gemacht. Wir haben viel Hochachtung insbesondere vor denen, die trotz Parkinson mitgemacht und sich etwas zugetraut haben.

Haben Sie schon erste Erkenntnisse?
Prof. Dr. Petra Jansen:
Noch werten wir die Daten aus. Daher können wir nur subjektive Aussagen einzelner Teilnehmer wiedergeben. Die sind durchweg positiv. So finden einige, ihr Gleichgewicht habe sich verbessert. Andere meinten, sie würden sich durch das Training energievoller und unternehmungslustiger fühlen.

Karate und Parkinson - diese Kombination ist überraschend. Eignet sie sich für jeden?
Prof. Dr. Petra Jansen:
Für unsere Studie haben wir nach den Regeln des Deutschen Karateverbands trainiert. Dabei lernen die Akteure bewusste und gezielte Bewegungen wie Faustschläge, Fußtritte und Abwehrreaktionen. Sie dienen der Gesundheit und können zur Selbstverteidigung angewendet werden. Es wird aber möglichst berührungsfrei trainiert, damit der andere nicht verletzt wird. Auf dieser Basis konnten die Probanden die regulären Techniken üben. Es gibt also so gut wie keine Einschränkungen, solange man sich wohl dabei fühlt. Wer Interesse hat, sollte jedoch zur Sicherheit zuvor mit seinem Arzt sprechen.

Was geben Sie Menschen mit Parkinson generell mit auf den Weg?
Dr. Katharina Dahmen-Zimmer:
Ganz gleich wie: Sie sollten möglichst in Bewegung bleiben oder kommen. Besonders vorteilhaft ist es, etwas neu zu lernen und dabei seine Fortschritte zu erleben. Positiv ist auch, sich mit jemandem zusammenzuschließen. Deshalb haben in unseren Gruppen teilweise die gesunden Partner mittrainiert und mitgetanzt. Schließlich zählt, sich regelmäßig zu bewegen. Im philosophischen Hintergrund des Karate heißt es dazu: „Das Wasser muss warm gehalten werden.“ [**ps**]

Wenn das Wohlbefinden stimmt, gibt es so gut wie keine Einschränkungen.

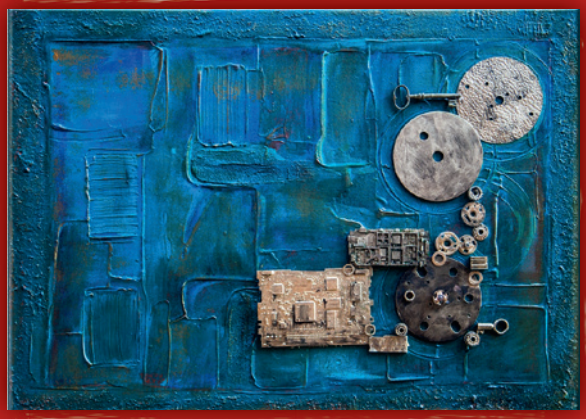
Foto: privat

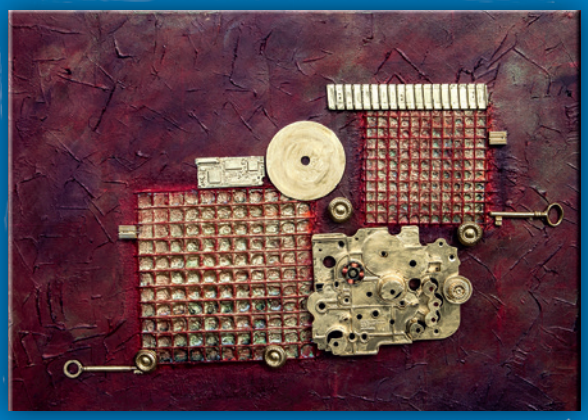
Dr. Katharina Dahmen-Zimmer setzt in ihrer Arbeit Schwerpunkte im Bereich angewandte und experimentelle Psychologie. Als ausgebildete und erfahrene Karatetrainerin war sie im Trainerteam der Studie aktiv.

Foto: privat

Prof. Dr. Petra Jansen ist Inhaberin des Lehrstuhls für Sportwissenschaft der Universität Regensburg. In ihrer Forschung interessiert sie sich besonders für die Bereiche Bewegung, Wahrnehmung und Denken.

Diese Seite ist reserviert für Ihre Beiträge!





Bilder: Franko F.

Schrott im Bild

Der 54-jährige Hobbymaler und -fotograf **Franko F.** erhielt die Diagnose Parkinson mit gerade einmal 39 Jahren. Unter seinen neuesten Werken finden sich Kompositionen, die er als „Schrottbilder“ bezeichnet. Sie geben ausrangierten Metallteilchen ein Zuhause in der Kunst und eröffnen einen spannenden Dialog zwischen Farbe und Material.

Foto: privat

Bilder: Gerhild G.

Foto: privat

Ruhe in der Kunst

Die Bühnen- und Kostümbildnerin **Gerhild G.** lebt seit 2011 in der Prignitz im nördlichen Brandenburg und widmet sich hier ausschließlich der Malerei. „Die Ruhe und die Kunst scheinen sich positiv auszuwirken, meine Beschwerden durch Parkinson haben sich seitdem kaum verschlechtert“, sagt sie. Gerne würde sie sich mit anderen an Parkinson erkrankten Künstlerinnen und Künstlern austauschen. Wer Interesse hat, kann sie über die Redaktion kontaktieren.

Trotz allem ...

Foto: Sieglinde S.

Trotz allem, was traurig macht und
den Tag verfinstert – nicht aufgeben,
einer Blume Beachtung schenken,
denn zum Leben berufen ist das Leben.

Trotz allem, was gerade schwer ist,
jedem neuen Tag eine Struktur geben,
ihm irgendetwas Gutes abgewinnen
und mutig wieder neue Pläne weben.

Trotz allem, was wie ein Berg ist,
den nächsten Schritt kraftvoll gehen
und im Lächeln eines Mitmenschen
einen Schimmer der Hoffnung sehen.

Trotz allem, was an Arbeit ansteht,
die Seele auch mal baumeln lassen
und die Chancen, die sich bieten,
ergreifen, nicht nur zaghaft erfassen.

Trotz allem, was „andere denken“,
sich im Alltag mit Kleinem belohnen,
denn auch die Liebe zu sich selber
ist wichtig und darf im Herzen wohnen.

Crailsheim, 19.2.2016

Positives im Blick

Sieglinde S. aus Crailsheim in Baden-Württemberg schreibt seit ihrer Jugend Gedichte. „In manchem meiner Werke spiegeln sich Krankheit und Leid wider, aber auch das, was man als Mensch dem Schweren entgegensetzen kann“, sagt sie selbst über ihre Lyrik.

Foto: privat

Sie haben auch Bilder, Gedichte, Geschichten, Rezepte, Basteltipps oder Ihr „kleines Glück“ in Wort und Bild für diese Seite?
Wir freuen uns über Ihre Zusendung an parkour@abbvie.com oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln

Fotos: Stock/bizoo_n/123ducu/Tolga Tecan

Sudoku

Machen Sie es sich mit einer Tasse Tee gemütlich. Draußen wirbeln die ersten Herbststürme das Laub von den Bäumen – wirbeln Sie die Zahlen an die richtigen Plätze. Alle Ziffern von 1 bis 9 müssen in jedem Quadrat und in den waagerechten und senkrechten Linien jeweils einmal vorkommen. Viel Spaß beim Knobeln!

Leicht

8			6					
	3	9		4		7	8	
		7		3	9	5		1
3	8	5	2				1	
	4						6	
	1				8	3	9	2
6		4	1	8		2		
	2	3		6		1	7	
					5			9

raetselstunde.com

Schwer

					7	2		8
		8			1	5		6
				5			1	
					4		9	
9	5						8	2
	6		2					
	4			2				
3		1	6			9		
7		6	3					

raetselstunde.com

Quelle: raetselstunde.com

Auflösung:

5	4	9	1	2	8	7	6	3
3	8	1	6	7	5	9	2	4
7	2	6	3	4	9	8	5	1
8	6	7	2	9	3	1	4	5
9	5	4	7	1	6	3	8	2
1	3	2	5	8	4	6	9	7
6	7	3	8	5	2	4	1	9
2	9	8	4	3	1	5	7	6
4	1	5	9	6	7	2	3	8

6	9	4	1	8	7	2	5	3
5	2	3	9	6	4	1	7	8
1	7	8	3	2	5	6	4	9
7	1	6	4	5	8	3	9	2
9	4	2	7	1	3	8	6	5
3	8	5	2	9	6	4	1	7
4	6	7	8	3	9	5	2	1
2	3	9	5	4	1	7	8	6
8	5	1	6	7	2	9	3	4

Impressum

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

Verlag
Allround Team GmbH
Mozartstraße 9
50674 Köln
Telefon 0221 9 955 500
Fax 0221 99 555 079
info@allround-team.com
www.allround-team.com

Chefredaktion
Ulrike Fechtner

Redaktion
Jenny Bluhm
Patricia Karasch
Tina Stotz [**V.i.S.d.P.**]
Petra Sperling [**ps**]

Freie Mitarbeit
Achim Hehn

Layout und Design
Hubert Hinkelmann
Cover: Achim Hehn

Schlussredaktion
Susanne Straßmann

Druck
Schmidt printmedien
Haagweg 44
65462 Ginsheim-Gustavsburg
Telefon 06134 55 980
info@schmidt-printmedien.de
www.schmidt-printmedien.de

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit
Beatrice Brülke/„Was hab ich?“ gemeinnützige GmbH, Dr. Katharina Dahmen-Zimmer/Universität Regensburg, Hans Hiesberger, Prof. Dr. Petra Jansen/ Universität Regensburg, Bernhard König [**bk**]/ Verein Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA), Kerstin Krolop/ Jung & Parkinson e. V. (JuP) Regional-gruppe Berlin, Prof. Dr. Andreas Kupsch/ Berlin, Magdalene Kaminski/Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV), Saskia Rudolph, Andrea Horn/Spiegelneuronen, Angewandte Positive Psychologie GmbH [**sn**], Wilfried Scholl/Junge Parkinson-kranke Rheinland-Pfalz-Süd

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 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
13. Oktober 2017
Die nächste PARKOUR erscheint im Dezember 2017

Ihre Meinung ist uns wichtig.

Mit Ihren Antworten helfen Sie uns, ein für Sie passendes Angebot zu gestalten.

Danke, dass Sie sich kurz Zeit für die Beantwortung der folgenden Fragen nehmen!

1. Welche Themen sind Ihnen am wichtigsten? Bitte nummerieren Sie die folgenden Rubriken mit Ziffern von 1 für „sehr wichtig“ bis 6 für „nicht wichtig“:

___ Porträt ___ Medizin ___ Praktische Tipps ___ Angehörige
___ Aktives Leben ___ Rätsel ___ Leserbeiträge

2. Sind Sie gerne im Internet? Bitte kreuzen Sie an:

☐ ja ☐ nein ☐ manchmal

3. Wie müsste ein PARKOUR-Angebot im Internet beschaffen sein, um Ihnen den Zugang zu erleichtern? Bitte kreuzen Sie an (Mehrfachnennungen möglich):

☐ über Tastatur bedienbar ☐ gut lesbar ☐ übersichtlicher Aufbau
☐ leicht verständliche Inhalte ☐ vorgelesene Inhalte ☐ Videos

4. Verschicken und empfangen Sie E-Mails?

☐ ja ☐ nein

Printed in Germany | Copyright AbbVie | September 2017 | Allround Team GmbH

Porto zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

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

DE/DUO/5217/1642

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?

Foto: gettyimages/Kathrin Ziegler

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.

with you

abbvie care