

# PARKINSON

Poste Italiane S.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/2004 nr. 46) art.1, comma 2. NE BOLZANO - Tassa pagata/Taxe Percue

## Aktuell



Informationszeitschrift der Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen



[www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it)

Nr. 71 / März 2017

Erscheint vierteljährlich



4 Niemand muss alleine gehen - psychologische Begleitung bei Parkinson

8 Frühlingsausflug „zu den Sternen“

17 Ernährung bei Parkinson

SITZ: I- 39100 Bozen, Galilei-Straße 4/a, Tel. 0471 931888, Fax 0471 513246, E-Mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it); [www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it)  
Öffnungszeiten: täglich von 9.00 - 12.00 Uhr, außer Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr



## Kleines Fischlein\*

Hand, was machst Du?  
 Du tanzt alleine?  
 Hand, du sprichst  
 und gebrauchst keine Worte.  
 Eine Hand, die flüchtet,  
 zupackt,  
 sich festklammert.  
 Eine unsichere Hand,  
 eine Hand, die ausreißt.  
 Zuckt und sich bewegt.  
 Ich nehme deine Hand,  
 lege sie mir ans Herz.  
 Mit meinem Herzschlag  
 versuche ich dich zu beruhigen.

Du bist ein Fischlein,  
 aber du kannst nicht schwimmen.  
 Also führe ich dich  
 In diesem, meinem Meer.  
 Zwischen den Wellen des Tango,  
 lass ich dich tanzen.

M.B

\*Übersetzung des  
 italienischen Originalgedichtes

### Inhalt

Inhalt und Impressum	2
Editorial	3
Infos & Hilfe	4-6, 7, 11, 14, 15, 17, 18
Vereinsleben	8, 10, 13, 16
Sprechstunde	9
Spenden & Mitgliedschaft	12

### Impressum

**Herausgeber:** Südtiroler Gesellschaft für Parkinson  
 und verwandte Erkrankungen

**Sitz:** Galileo Galilei-Straße 4/a, 39100 Bozen, St. Nr. 94056360210.

**Ärztlicher und wissenschaftlicher Beirat:**

Dr. Mariantonietta Mazzoldi, Dr. Stefano Zanigni, Prof. Dr. Bruno  
 Bonetti, Dr. F. Spögler, Dr. A. Gasperi, Dr. Claudio Corradini

**Eingetragen beim Landesgericht Bozen unter Nr. 7/99**

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Verantwortlicher Redakteur:** Walther Werth

**Redaktion:** Elke Schlemmer

**Fotos:** Redaktion, Privatarhive Mitglieder, pixelio.de.

**Coverfoto:** pixelio.de

**Druck:** Tezzele by Esperia, Bozen

Gedruckt auf umweltfreundlichem FSC-Papier

*Liebe Freundinnen und Freunde,*

Hier nun die erste Ausgabe von Parkinson Aktuell im Jahr 2017. Wieder gibt es viel Wissenswertes nachzulesen.

Am 22. April findet die jährliche Mitgliederversammlung statt, diesmal wird ein neuer Vorstand gewählt. Ich bitte um zahlreiche Teilnahme und darum, sich der Wahl zu stellen und jene zu unterstützen, die das tun. Die Vereinigung braucht Menschen, die Ideen haben und gerne aktiv mitgestalten möchten. Es ist eine sehr schöne Aufgabe und auch nicht sonderlich aufwändig — insbesondere, wenn sie auf mehrere aktive Personen aufgeteilt wird!

Auf den nachfolgenden Seiten gibt es alle Infos zu den Erholungswochen in Salò und zum diesjährigen Frühlingsausflug! Bitte meldet Euch rechtzeitig an!

Die Einführung des psychologischen Screenings am Krankenhaus Bozen schreitet fort. Von Frau Dr. Mazzoldi vom psychologischen Dienst vorgeschlagen fand das Projekt die Unterstützung vom Primar der Neurologie. Leider wird Prof. Bonetti seine Tätigkeit im Krankenhaus Bozen beenden, um in seinem Wohnort Verona zu wirken. Das tut uns sehr leid, er hat unsere Forderung nach einer multidisziplinären Behandlung sehr unterstützt. Im Namen der Vereinigung bedanken wir uns herzlich für die hervorragende und konkrete Zusammenarbeit und wünschen ihm alles Gute.

Zugleich hoffen wir, dass er bald durch jemanden ersetzt wird, der ebenso sehr an der Verbesserung der Situation interessiert ist. Auch Dr. Pramstaller wird die Parkinsonambulanz verlassen, die er über viele Jahre geleitet hat. Er wird sich nunmehr ausschließlich der Forschungstätigkeit an der EURAC widmen. Auch ihm wünschen wir alles Gute und viele wissenschaftliche Erfolge, in der Hoffnung, dass diese Ergebnisse Fortschritte in der Behandlung von Parkinson bringen mögen.

In dieser Ausgabe von Parkinson Aktuell gibt es eine herausnehmbare Kartei zum Thema Ernährung. Viele PatientInnen gerade im fortgeschrittenen Krankheitsstadium ernähren sich nicht richtig. Bitte vergesst nicht, dass es eiweißhaltige Nahrungsmittel untertags, bei Einnahme von Levodopa, zu vermeiden gilt. Wie uns die Mediziner



anlässlich des Kongresses im November immer wieder bestätigten, reduzieren eiweißhaltige Speisen (z.B. Fleisch, Fisch, Käse) die Wirkung von Levodopa.

Apropos Kongress: wir arbeiten gerade das Filmmaterial auf, um es als Video auf unserer Internetseite allen zugänglich zu machen. Noch tüfteln wir an der Behebung einiger technischer Schwierigkeiten, aber wir hoffen, diese demnächst beseitigt zu haben.

Lassen wir nun die Freiluftsaison kommen, genießen wir die frische Luft, gehen wir spazieren. Das fördert die gute Laune und das Wohlbefinden! Alles Gute an alle und einen schönen Frühling!

*Alessandra Zendron*



Foto: all-free-download.com/kev-shine

*Dr.in Helga Vieider bietet Parkinson-Patienten und deren Angehörigen psychologische Begleitung*

## **Niemand muss alleine gehen**

***Etwas Schwieriges nicht allein bewältigen zu müssen, sondern auf dem schwierigen Weg begleitet zu werden, hilft Ängste, Verunsicherung, Befürchtungen zu überwinden. Und den Weg, den wir zu gehen haben, anders zu gehen. Oder manchmal auch, ihn überhaupt erst zu gehen.***

Wenn etwas schwierig ist, stärkt nicht allein zu sein den Selbstwert, das Selbstvertrauen, den Mut, die Zuversicht, es zu schaffen. Wenn auch vielleicht nicht genauso, wie wir uns das jeweils in den Kopf gesetzt haben. Gott sei Dank sind die meisten von uns nicht mutterseelenallein im Leben, sondern haben Menschen um sich, die präsent sind, wenn es schwierig wird.

Jeder ist im Laufe seines Heranwachsens selbstverständlich begleitet worden von Erwachsenen, wenn es darum ging, einen neuen Lebensabschnitt anzutreten: am ersten Kindertag, am ersten Schultag, ins Internat, an den Traualtar. Dazu gab und gibt es im Leben Situationen, in denen uns Begleitung angeboten wird, und wir entscheiden, ob wir sie annehmen oder nicht. Zum Beispiel: Soll ich dich nach Hause begleiten? Soll ich dich zur Visite begleiten? Möchtest du, dass ich dich zum

Bewerbungsgespräch begleite?

Da hat jemand den Eindruck, dass uns etwas schwer fällt und denkt, Begleitung könnte uns vielleicht eine Hilfe sein. Wenn jemand Begleitung anbietet, sagt er/sie nicht, dass er/sie uns etwas abnehmen will/kann, sondern lediglich, dass wir nicht alleine gehen müssten.

### **Warum psychologische Begleitung?**

Dr.in Helga Vieider hatte während der Gesundheits- und Erholungswoche in Goldrain Gelegenheit, mit einem Herrn, der schon zum vierten Mal dabei war, darüber zu sprechen, wie er dazugekommen ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Er sagte es habe ziemlich lange gedauert, bis er diesen Schritt gemacht hat. Irgendwann hat er gemerkt, dass es Dinge gibt, die er sowohl in der Familie als auch mit Freunden nicht anspricht: aus Angst, die

anderen zu belasten; aus Angst, Ratschläge zu bekommen, die für ihn nicht passen; aus Angst, Konflikte heraufzubeschwören, denen er dann nicht gewachsen ist. Aber diese „Dinge“ verbesserten sich nicht und ließen sich längerfristig auch nicht mehr leugnen. Und das habe zusehends den inneren Druck erhöht. So habe er sich aufgerafft, zu einem Vortrag über die Parkinson-Erkrankung zu gehen in der Hoffnung, etwas für ihn Brauchbares zu erfahren. Das sei dann auch so gewesen, doch vor allem die Kontakte, die sich im Anschluss ergaben, hätten ihm sehr gut getan. Es sei Vertrauen entstanden. Er sei von da an in die Selbsthilfegruppe gegangen und habe sich in den Verein eingeschrieben. Und aufgrund des ständig wachsenden Vertrauens war es ihm auch möglich, die verschiedenen Angebote für sich zu nutzen. Auch die psychologische Beratung.

### **Was ist im Kontakt mit einem professionellen Helfer anders als mit Familienangehörigen und Freunden?**

Als Angehöriger und Freund des betroffenen Patienten, aber auch als Freund von Angehörigen ist man durch seine eigene Nähe automatisch mit betroffen. Die Not des unmittelbar Betroffenen bringt somit auch den Angehörigen und Freund in Not. Verunsicherung, Ängste, Befürchtungen überfluten auch die Angehörigen und Freunde; gleichzeitig möchte man hilfreich sein, trösten, ermuntern, nach Lösungen suchen. So entsteht oft eine angespannte Situation, in der jeder verunsichert ist, und die Beziehungen werden schwierig. Die Krankheit verändert so viel, wenn auch langsam, sodass man auch ein bisschen Zeit hat, sich mit den Veränderungen auseinander zu setzen.

Da ist vorab die Tatsache, dass sich etwas verän-

dert in eine Richtung, die man sich nicht wünscht. Ein Leben lang ausgeführte Bewegungsabläufe entziehen sich der persönlichen Kontrolle. Das verunsichert, macht wütend, hilflos, niedergeschlagen, ängstlich. Es beeinflusst die Beziehungen. Als Mutter, Vater ist man plötzlich nicht mehr der Fels in der Brandung, in der Partnerschaft verschiebt sich einiges. Die Rollenverteilung, wie sie bislang gelebt worden ist, erfordert neue Verhaltensweisen. Solange es möglich ist, mit alledem einigermaßen zurechtzukommen, besteht kein Grund, sich Hil-



Foto: all-free-download.com/Pedro Ribeiro Simões

fe zu holen. Aber wenn bei allen Beteiligten der Stresspegel steigt, die bisherigen Verhaltensmuster nicht mehr zum Erfolg führen, nicht mehr zu kontrollierende Gefühle und Verhaltensweisen überhand nehmen, dann darf man sich eingestehen: So, jetzt brauche ich professionelle Unterstützung.

### **Was ist nun das reale Angebot eines Psychologen, einer Psychologin?**

Mitunter haben Menschen ein verzerrtes Bild von einem Psychologen, einer Psychologin: Was soll einem jemand sagen, der das gar nicht mitgemacht hat? Die kramen immer in der Vergangenheit her-

um, und das macht alles nur noch schlimmer. Ich hab's schon einmal versucht, aber das hat alles nichts gebracht.

Das ist schade, weil aufgrund einer solchen Einstellung psychologische Begleitung womöglich nicht in Anspruch genommen wird. Der entscheidende eigene Schritt dorthin wird nicht getan. Dabei ist das Schlagwort „Hilfe zur Selbsthilfe“: Es geht darum, herauszufinden: Wie ist die Situation? Was ist derzeit noch in Ordnung? Was sollte verändert werden? Was ist ein realistisches Ziel? Was sind die Hindernisse, drinnen und draußen? Wo ist Veränderung möglich?

Die meisten von uns wünschen sich, dass sich die Außenwelt ändert, die Gesellschaft, der Partner. Aber weder die Gesellschaft oder ein Partner lassen sich auf Knopfdruck verändern. Mit einem Psychologen/einer Psychologin kann man erarbeiten, wo der Betreffende selber Möglichkeiten hat, sich zu verändern und welche blockierenden Verhaltensmuster er ablegen sollte. Allein letzteres ergibt eine neue Perspektive: Wenn ich mich schon selber blockieren kann, vielleicht kann ich dann auch selber etwas dazu tun, damit sich die Blockaden lösen. Daran kann dann gearbeitet werden. Natürlich begegnen einem dabei auch Ängste, aber man kann mit kleinen Veränderungsschritten anfangen. Und langsam fühlt man sich aufrecht, kraftvoll, mitunter auch stolz, dass man zu sich selber, zu seiner

## Perspektiven und Vorhaben

Projekt des Psychologischen Screenings von Dr.in Mazzoldi und Dr.in Mannino vom Psychologischen Dienst im Krankenhaus Bozen, beschrieben in der Dezemberausgabe von Parkinson Aktuell.

Angebot von Dr.in Vieider (hat bis zu ihrer Pensionierung 2016 hauptberuflich als Psychologin und Psychotherapeutin gearbeitet): Sie stellt sich ehrenamtlich innerhalb der Parkinsoengesellschaft und im Rahmen ihrer zeitlichen Möglichkeiten für Einzel-, Paar- und Familiengespräche zur Verfügung. Falls es gewünscht wird, wird sie auch direkt zu den Parkinson-Betroffenen bzw. deren Angehörigen nach Hause kommen. Das Parkinsonbüro übernimmt die Anbahnung des Erstkontaktes unter Tel. 0471 931888!

wirklichen Wahrheit steht.

Bei solchen Entwicklungen Hilfestellung zu leisten — das ist die eigentliche Aufgabe eines Psychologen/einer Psychologin.

**Unterstütze uns mit Deiner Steuererklärung**

**5%**

**Südtiroler Gesellschaft für Parkinson**

**94056360210**

**... und setze Deine Unterschrift!**

**Danke!**



## Gruppen-Logotherapie könnte Gutes bewirken

*Otto Frick machte vor etwa zehn Jahren die ersten Erfahrungen mit Logopädie. Diese waren eher mittelmäßig. Die Therapie heute ist da ganz anders.*



Foto: all-free-download, Wolly von Wollery

„Bis vor 10 Jahren hatte ich keine konkreten Vorstellungen von Logopädie. Doch dann, Ende 2006/ anfangs 2007 schwebte ich – nach einem von mir selbst verursachten Autounfall – zwischen Leben und Tod. Als ich nach einigen Wochen aufwachte war ich des Sprechens nicht mehr mächtig. Ich befand mich in einem elenden, für mich fast aussichtslosen Zustand. Doch dank ärztlicher Kunst ging es wieder aufwärts. Die lebensrettende Röhre wurde mir aus dem Kehlkopf entfernt und in der Reha unterstützten mich verschiedene Logopädinnen, denen ich heute noch dankbar bin. Allerdings verlief die Behandlung im hektischen Betrieb des Bozner Krankenhauses ziemlich unpersönlich, Informationen flossen spärlich und häufig gab es Wechsel der Logopädinnen, Verschiebung bzw. Ausfall von Terminen u.ä.

### **Positive Erfahrungen**

Als letzthin Stimme und die Deutlichkeit der

Aussprache stark nachließen, wurde mir vor einigen Monaten eine logopädische Therapie verschrieben. Aufgrund der zuvor gemachten Erfahrungen meldete ich mich mit ziemlich gemäßigten Erwartungen beim Rehabilitationszentrum in der Bozner Fagenstraße an. Doch schon die Terminvereinbarung erfolgte problemlos, wobei meine Wünsche soweit als möglich berücksichtigt wurden. Bisher gab es keinerlei Ausfälle, ich wurde stets von derselben Logopädin behandelt, die mich mit Charme und viel Geduld in die Welt der Körperwahrnehmung, Atmung und Haltung eingeführt hat. Es werden viele praktische Übungen zur Verbesserung der Stimmproduktion und der Artikulation durchgeführt. Alles in allem ist die Therapie eine wirklich positive Erfahrung. Vielleicht ist es in nächster Zeit möglich, eine Gruppen-Logotherapie auf die Beine zu stellen, die viel Gutes bewirken könnte!“



## Ein Ausflug „zu den Sternen“!

***Der diesjährige Frühlingsausflug führt uns am Donnerstag, den 1. Juni ins Weltnaturerbe der Dolomiten. Genau gesagt ins Zentrum des ersten europäischen Sternendorfes. In Gummer besuchen wir den Untereggerhof direkt oberhalb der Sternwarte „Max Valier“ und am Planetenweg.***

Wir werden in Bussen direkt bis zum Gasthof fahren. Der Untereggerhof liegt auf 1325 Höhenmetern auf einem kleinen Hochplateau direkt bei der Sternwarte. Diese ist der Mittelpunkt des Planetenweges und symbolisiert die Sonne.

Hier nehmen wir unser Mittagessen ein. Es erwartet uns eine extra für uns vorbereitete kleine Karte mit herzhaften Schmankerln. Wir hoffen auf schönes Wetter, um direkt vom Haus aus die wunderbare Panorama-Aussicht auf die umliegenden Wälder und Bergspitzen zu genießen.

Wer möchte, kann sich nach dem Essen im Gastgarten oder der angrenzenden Liegewiese ausruhen, sich bei Plaudereien oder einem Karterle unterhalten. Es bietet sich auch die Gelegenheit, einige Schritte entlang des Planetenweges zu gehen. Auf dem Spazierweg sind die Planeten unseres Sonnensystems in ihrer richtigen Entfernung im Maßstab 1:1 Milliarde dargestellt und jeweils beschrieben. Im Abschnitt des Weges am Untereggerhof kommen die Spaziergänger an den Tafeln der sonnennahen Planeten Mars, Erde, Venus und Merkur vorbei.

Die Vereinigung organisiert die gemeinsame Anreise mit Bus. Zustiegemöglichkeiten bestehen an den üblichen Haltestellen. Die genauen Abfahrtszeiten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben! Die Rückfahrt ist für etwa 16.00 Uhr geplant. Wir freuen uns auf eure zahlreiche Teilnahme!



Foto: Mapio.net

**Infos und Anmeldung innerhalb 20. Mai im Parkinsonbüro unter Tel. 0471 931888.**

*Alle Betroffenen, die nicht vollkommen autonom sind und eine Begleitperson benötigen, können sich an die Parkinson-Gesellschaft wenden!*



## Vollnarkose bei Parkinson

***Parkinsonsymptome traten bei mir erstmals nach einer Vollnarkose auf. 16 Jahre später hat sich mein Zustand nach einer erneuten Operation mit Vollnarkose deutlich verschlechtert. Kann eine Vollnarkose eine merkliche und anhaltende Verschlimmerung der Parkinsonsymptome zur Folge haben?***

Eine Vollnarkose wie auch jede Operation an sich sind große Belastungen für den Körper. Bei Parkinsonkranken ist es ein häufig gesehenes Phänomen, dass sich die Symptome dadurch vorübergehend verstärken können. Es gibt jedoch keine Belege dafür, dass eine Allgemeinanästhesie zu dauerhaften Problemen bei Parkinsonpatienten führen kann. Vor, während und nach der Narkose muss darauf geachtet werden, dass die Medikamente möglichst unverändert weitergegeben werden, dass der Patient mit Vorteil als erster auf dem Operationsprogramm steht und dass keine Medikamente verwendet werden, die in den Dopaminhaushalt eingreifen. Die Narkoseärzte sind sich dieser Grundproblematik bewusst.

*Dr. med. Georg Kägi*

***Ich (64) nehme seit rund 10 Jahren Parkinsonmedikamente. Nach einer Operation vor 10 Wochen war anfangs die Wirkungsdauer der Medikamente verringert und ich lag nachts stundenlang wach. Schlafmittel brachten wenig. Langsam wird es nun besser, aber noch immer sackt mein Blutdruck morgens stark ab. Was kann ich tun?***

Man sieht immer wieder, dass es Parkinsonpatienten nach operativen Eingriffen für einige Zeit schlechter geht – obwohl an der Medikation nichts geändert wurde. Eine plausible Erklärung dafür zu geben, fällt oft schwer. Es kann sein, dass neu hinzugekommene Medikamente die Wirksamkeit der Parkinsonmedikamente beeinträchtigen. Auch die allgemeine Schwächung nach der Operation kann eine Rolle spielen. Und es kann auch sein, dass der Patient nach dem Eingriff höhere Ansprüche an seine körperliche Leistungsfähigkeit stellt. Dann ist manchmal eine Dosiserhöhung nötig. Normalerweise pendelt sich die Sache meist nach einiger Zeit wieder ein. Ich selbst gebe meinen Parkinsonpatienten wann immer möglich



keine Schlafmittel. Wenn man nachts aufstehen muss, werden die Unsicherheit und damit die Unfallgefahr durch die Schlafmittel erhöht. Der Blutdruckabfall wird nach einer gewissen Krankheitsdauer für viele Parkinsonpatienten zu einem Problem. Wichtig ist in jedem Fall eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Auch Stützstrümpfe können helfen. Bei manchen Patienten muss zudem mehr Kochsalz zugeführt werden. Falls dies alles zu keinem befriedigenden Ergebnis führt, muss der Blutdruck medikamentös gestützt werden.

*Prof. Dr. med. Hans-Peter Ludin*

Quelle: [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

## Eine herzliche Umarmung!

Professor Bruno Bonetti, Primar der Neurologie am Krankenhaus Bozen, wird Bozen verlassen und nach Verona zurückkehren. Hier sein Abschiedsgruß:

„Ich durfte hier in Bozen sehr positive Erfahrungen sammeln; sowohl in beruflicher als auch in menschlicher Hinsicht. Bozen und allgemein Südtirol bildet sowohl eine geografische als auch kulturelle Grenze. Das bringt Nachteile, birgt aber auch enorme Vorteile in sich: vieles hängt von der Fähigkeit ab, die positiven Aspekte beider Kulturen aufzunehmen und sie für sich zu vereinen, um ein besseres Ergebnis zu erzielen. Wie vielleicht nicht alle wissen, habe ich vordergründig aus familiären Gründen beschlossen, nach Verona zurückzukehren. Die Entscheidung ist mir außerordentlich schwer gefallen, weil ich mir hier sehr wohlgeföhlt habe und sowohl innerhalb als auch außerhalb des Krankenhauses in wundervoller Weise aufgenommen worden bin.

Seit ich weiß, dass ich nach Verona zurückkehren



werde, ist es mein Bemühen, all das, was es in den letzten eineinhalb Jahren an Verbesserungen gegeben hat, beizubehalten. Ich vertraue darauf, dass die Sanitätsdirektion die Botschaft erkannt hat und sich auch weiterhin aktiv dafür einsetzt. Vieles konnte erreicht werden, nun gilt es, die Veränderungen zu festigen und weitere ins Auge zu fassen. Die Menschen dafür sind da, sie sind kompetent und voller Tatendrang, daher bin ich optimistisch. Hinsichtlich der Behandlung von Parkinson muss das nächste Ziel sein, junge, begeisterte Ärzte mit einzubeziehen, die Einführung der Apomorphin- und Duodopapumpentherapie voranzutreiben und auf die Zusammenarbeit mit

Physiatern in der Rehabilitation zu bestehen.

Ich möchte mich von allen verabschieden: von den Patienten (auch wenn ich nicht alle kenne!) und allen innerhalb der Vereine, die eine so wertvolle Arbeit leisten!“

*Eine herzliche Umarmung, Bruno Bonetti*

## Einladung zur Mitgliederversammlung Samstag, den 22. April 2017

in 1. Einberufung um 06.00 Uhr  
und in 2. Einberufung **um 14.30 Uhr in  
Bozen im Sitz des Parkinsonvereins,  
G. Galileistr. 4/a, Saal im 2. Stock**

Sie sind herzlich zur Mitgliederversammlung eingeladen.

*Die Präsidentin  
Alessandra Zendron*

### Tagesordnung:

1. Begrüßung durch die Vorsitzende
2. Ernennung des/der Schriftführers/In und der Stimmzähler/Innen
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung vom 19.03.2016
4. Abschlussbericht und Abschlussrechnung 2016
5. Bericht der Rechnungsrevisoren
6. Genehmigung der Abschlussrechnung 2016 - Entlastung des Vorstandes
7. Tätigkeitsvorschau und Haushaltsvoranschlag für das Jahr 2017
8. Genehmigung des Haushaltvoranschlages 2017- Abstimmung
9. Kurze Vorstellung der KandidatInnen für den Vorstand
10. Wahl des Vorstandes
11. Wahl des Aufsichtsrates
12. Wahl des Schiedsgerichts
- kurze Pause
13. Abschluss und Mitteilung der Ergebnisse

## Selbsthilfegruppen: Programme und Kontakte

### BOZEN:

**Kontakt:** Hermine Staffler Gadotti  
Tel.: 0471 914332

**Regelmäßige Treffen:** jeden Donnerstag um 15.00 Uhr im Saal des Seniorenzentrums, Dalmatienstraße 36, Bozen. Alle 2 Wochen Anwesenheit einer Psychologin oder Musiktherapeutin

#### **Feldenkrais-Therapie mit Guido Moser:**

Jeden Dienstag von 10.00 bis 11.30 Uhr, im Saal des Seniorenzentrums, Dalmatienstraße 36, Bozen

#### **Wassergymnastik:** Klinik Melitta

(Anmeldung im Parkinson Büro: 0471-931888)

#### **Logopädie:** Gruppen-oder Einzeltherapien

(Anmeldung im Parkinson Büro: 0471-931888)

### MERAN:

**Kontakt:** Edith Siegel, Tel.: 0473 231766

Rosmarie Brunner Ciresa, Tel.: 0473 200565

**Regelmäßige Treffen:** jeden zweiten Montag des Monats, von 15.00 – 17.00 Uhr, Sozial- und Gesundheitssprengel, Romstraße 3/A, Meran.

Gymnastik und gemütliches Beisammensein mit Informations- und Erfahrungsaustausch.

### EPPAN:

**Kontakt:** Rita und Hilde Wöth, Tel.: 0471 663194

**Regelmäßige Treffen:** jeden ersten Freitag des Monats. Geselliges Beisammensein und verschiedene Therapien, Mehrzwecksaal in St. Michael-Eppan.

### UNTERLAND – NEUMARKT:

**Kontakt:** Erika Veronesi Rossi, Tel.: 333 4433248

**Regelmäßige Treffen:** jeden ersten Dienstag des Monats, 09.30 Uhr, Sozialsprengel Neumarkt, F.-Bonatti-Platz 1. Gemütliches Beisammensein mit Informations- und Erfahrungsaustausch, Logopädie und Gymnastik, sowie verschiedene Treffen mit der Multiple Sklerose Gruppe Unterland

### BRIXEN:

**Kontakt:** Martha Egger, Tel.: 320 6068847

**Regelmäßige Treffen:** die Gruppe trifft sich jeden Dienstag im Jakob-Steiner-Haus in Milland. Auf dem Programm stehen: Logopädie, Wassergymnastik und Bewegungstherapie im Reha-Zentrum Krankenhaus Brixen, Bewegung mit Musik

### BRUNECK:

**Kontakt:** Hildegard Pescosta, Tel.: 0474 410832  
Helga Weber, Tel.: 0474 409404

**Regelmäßige Treffen:** jeden zweiten Mittwoch, Trayah, Josef-Ferrari-Str. 18/C, Bruneck 10.00 Uhr zu Musiktherapie mit Annemarie Moser

**Gemeinsames Mittagessen:** jeden ersten Mittwoch des Monats in einem Gasthof und geselliges Beisammensein.

### VINSCHGAU:

**Kontakt:** Evelyn Peer, Tel.: 348 2829109

**Regelmäßige Treffen:** jeden ersten Freitag des Monats, 15.00 Uhr, Pilserstube am Sitz des Sozialsprengels, Schlanders, Hauptstraße 134. Gymnastische und logopädische Übungen, geselliges Beisammensein

### JUNGE SÜDTIROLER PARKINSON BETROFFENE

**Kontakt:** Daniela und Luciano Bernardi,  
Tel.: 0471 953624

**Gruppengymnastik:** jeden Montag mit Christine Oberrauch, Obstplatz 42, Bozen

**Gesprächsrunde:** mit Dr. Helga Vieider, (nach Vereinbarung) Anmeldungen bei den Gruppenleitern oder im Parkinson Büro. Tel.: 0471 931888

### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FAMILIENANGEHÖRIGE UND BETREUENDE:

**Kontakt:** Marika Kuen, Büro Gesellschaft für Parkinson Tel.: 0471 931888

Es finden regelmäßige Treffen für Angehörige und Betreuende statt. Nähere Infos im Parkinson Büro.

## Liebe Spenderinnen und Spender,

wir danken Euch allen herzlich für Eure Unterstützung! Dank Eurer Hilfe war es uns bisher und wird es hoffentlich auch in Zukunft möglich sein, unseren Parkinson-Patienten, ihren Angehörigen und Betreuern mit Veranstaltungen, wertvollen Informationen und Tipps zur Seite zu stehen. Vielen Dank!

Gartner Sports GmbH, Bozen | Erich Werth, Eppan | Erich Vantsch, Bozen | Christian Ohnewein, Eppan | Agnese Girardelli Bona, Bozen | Daniel Grüner, Schnals | Karl Oberhofer, Mühlbach | Carmen Monti, Bozen | Walter und Agnes Ohnewein, Girlan | Antonio Anticoli, Bozen | Tullio Pompermaier, Leifers | Luciana Bonfante, Bozen | Grete Villa Zadra, Lana | Maria De Marchi Bagatin, Kardaun | Theresia Plieger Hasler, Lajen | Josef Gögele, Riffian | Lorenz Marsoner, Latsch | Edith und Johann Baumgartner, Vahrn | Paula Stuffer, Villnöss | Rainer Leopold, Ridnaun | Bernhard Kostner, Oberbozen | Ferdinand Pratzner, Bozen

**Im Gedenken an Frau Antonia Fischer**  
Mitarbeiter der Firma Globus

**Im Gedenken an Herrn Angelo Piazza und Frau Marta Demattio**  
Marisa Piazza, Tesero

**Im Gedenken an Herrn Adolf Klammer**  
Wolfgang Klammer, Brixen

### Unsere Spendenkonten:

#### Raiffeisenkasse Überetsch:

IT 07 G 08255 58160 000300210854

#### Südtiroler Volksbank – Filiale 52:

IT 91 L 05856 11603 052570009677

#### Südtiroler Sparkasse – Filiale Eppan:

IT 24 Y 06045 58160 000005000179

#### Postüberweisung:

IT 78 Y 07601 11600 000033706011

DANK!

## Ich möchte Mitglied werden

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Plz. Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

- Ich bin Parkinson-Betroffene/r     Ich bin Angehörige/r eines/er Parkinson-Patienten/in  
 Ich bin Gönner/in des Parkinsonvereins

**Jahresbeitrag Einzelmitgliedschaft: 20.00 Euro**

**Jahresbeitrag Doppelmitgliedschaft: 30.00 Euro**

Laut Art. 10 des Gesetzes Nr. 675/96 (Benutzung persönlicher Daten) stimme ich der Verarbeitung dieser Daten nur für die Erreichung der Satzungszwecke zu.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte ausfüllen und einsenden an:

**Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, Galileo-Galilei-Straße 4/a, 39100 Bozen; Tel. 0471 931888**

**Einzahlung des Mitgliedbeitrages:**

**Südtiroler Volksbank - Filiale 52, IT 91 L 05856 11603 052570009677**

**Wir freuen uns über jede Spende!**

## FOS-Maturanten überreichen Spende

**Am 30. Jänner wurde von Repräsentanten aller Abschlussklassen der Fachoberschule für Tourismus und Biotechnologie "Marie Curie" ein Scheck über 760 Euro an die Präsidentin der Südtiroler Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen, Dr. Alessandra Zendron, übergeben.**

Wie auch schon in den vergangenen Jahren haben auch heuer die Abschlussklassen beschlossen, einen Teil des Reinerlöses aus der FOS-Gala einer gemeinnützigen Organisation zu spenden. In diesem Jahr fiel die Wahl auf die Südtiroler Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen. Vor der feierlichen Scheckübergabe berichtete Frau Dr. Zendron in der Aula der FOS über die Krankheit selbst, die Arbeit der Organisation, die Schwierigkeiten die sich bei der Begleitung und Betreuung der Patienten und Patientinnen ergeben und wie schwierig es sei, allen Betroffenen zu helfen. Sie erläuterte, dass viele Erkrankte aber auch deren Angehörigen sehr oft mit der Krankheit allein gelassen werden würden.

Anschließend erläuterte die Koordinatorin der Vereinigung, Marika Kuen, ein laufendes Projekt, das die Vereinigung unterstützt. Bei diesem erstellt eine Studentin der Physiotherapie der Claudiana individualisierte Videos mit speziellen Übungen für junge Parkinson-Patienten, die diesen den Umgang mit den krankheitsbedingten motorischen Schwierigkeiten im täglichen Leben erleichtern können. Die Spende wird für Informationstätigkeiten zur Krankheit und konkrete aktive Tätigkeiten zur Unterstützung der Patienten/innen verwendet. Darunter das Projekt DANCE WELL, eine Art des Tanzes, die speziell die motorische Sicherheit der Betroffenen fördern kann.

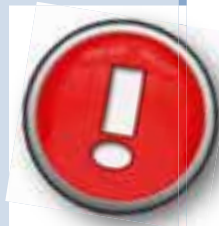
Zum Schluss bedankte sich Frau Zendron für die Spende und das rege Interesse der SchülerInnen und verabschiedete sich.



### Noch Plätze frei für Gesundheitswochen in Salò

Die Erholungswochen in Salò mit Unterkunft im Hotel Conca d'Oro finden vom 8. bis 15. und vom 15. bis 25. Mai 2017 statt. Es sind noch Plätze frei!

**Für Infos und Anmeldungen bitte das Parkinson-Büro kontaktieren.  
Tel. 0471 931888 oder [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it)**



## Hilfsdienste im Überblick

*Wo erhalten Parkinson-PatientInnen sowie Angehörige Hilfe,  
Rat und fachärztliche Unterstützung?*

### PARKINSON-VEREINIGUNG

Büro Südtiroler Gesellschaft für Parkinson  
und verwandte Erkrankungen  
Galileistraße 4/a – 39100 Bozen

#### Öffnungszeiten:

**Mo/Di/Mi/Fr: 09.00 - 12.00 Uhr**

**Do: 15.00 - 18.00 Uhr**

**Telefon:** 0471 931888 oder 0471 513244

**Fax:** 0471 0471 513246

**E-Mail:** info@parkinson.bz.it

**Internet:** www.parkinson.bz.it



Das Team der Parkinson-Ambulanz: Edith Kompatscher, Dr. Susanne Büchner, Dr. Marika Falla, Agatha Eisendle, Stephanie Blasi und Dr. Peter P. Pramstaller.

**Bei Parkinson-Begleiterscheinungen meldet euch auch bei eurem Basisarzt. Er/Sie kennt euch und kann euch weiterhelfen und sich, falls notwendig, direkt an die Parkinsonambulanz wenden.**

### FACHÄRZTLICHE VISITEN

**Zur Vormerkung ist eine Bewilligung des Hausarztes notwendig!**

#### Gesundheitsbezirk Bozen

Fachvisiten in der **Parkinson Ambulanz**

Tel. 0471 908774

Vormerkungen für Erstvisiten über die einheitliche Vormerkungsstelle (EVS):

Tel. 0471 457457 (08.00 - 16.00 Uhr)

Ärzte: Dr. Marika Falla, Dr. Susanne Büchner

#### Gesundheitsbezirk Meran

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz

Zentrale Vormerkungen:

Tel. 0473 264000 (08.00 - 17.00 Uhr)

Primar: Dr. Frediano Tezzon

#### Gesundheitsbezirk Brixen

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz

Vormerkungen:

Tel. 0472 813120 (09.00 - 11.00 Uhr)

Primar: Dr. Franz Spögler

#### Raum Sterzing

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz

Dienstags im Krankenhaus Sterzing

Vormerkungen:

Tel. 0472 774432 (08.00 - 12.00 Uhr)

#### Gesundheitsbezirk Bruneck

Fachvisiten in der Parkinson-Ambulanz

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Vormerkungen:

Tel. 0474 581350 (09.00 - 12.00 Uhr)

Primar: Dr. Arno Gasperi

## Günstige Taxifahrten für Senioren

*Senioren welche das Taxi benützen, können in verschiedenen Gemeinden Südtirols eine Rückerstattung eines Teiles des Fahrtpreises beanspruchen.*

In Bozen gilt diese Sonderregelung für Senioren, die das 70. Lebensjahr erreicht haben, hier ansässig sind und das Taxi entweder alleine, oder in Begleitung nutzen. Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Vergütung ist der Besitz der Taxi-Card für Senioren, die vom ABÖ - Amt für die Beziehungen zur Öffentlichkeit und von den Bürgerzentren ausgestellt wird. Dazu ist eine entsprechende Anfrage an das Amt zu richten und der Personalausweis und die Steuernummer mitzubringen. Wer sich in Bozen aufhält, seinen Wohnsitz aber nicht hier hat, kann über die Angabe des Grundes seines Aufenthaltes (z.B. Gesundheitsgründe oder besondere Gründe der Fürsorge) die Anfrage um Ausstellung der Taxi Card stellen. Der Anspruch auf die Vergütung gilt für alle Fahrten innerhalb der Stadtgemeinde Bozen, von Montag bis Sonntag und auch an Feiertagen von 00.00 bis 24.00 Uhr. Vergütet werden maximal 30 Taxifahrten jährlich mit 3,00 Euro für jede Fahrt. In der Praxis läuft die Rückerstattung so vor, dass man am Ende der Fahrt dem Taxifahrer die Taxi-Card zeigt. Dieser stellt den Gutschein aus, auf dem er die Nummer der Taxi-Card, das Datum und die Uhrzeit der Fahrt angibt. Mit diesem Gutschein begibt man sich innerhalb eines Jahres zum ABÖ - Amt für die Beziehungen zur Öffentlichkeit bei den Bürgerzentren und reicht diesen dort zur Auszahlung ein. Die Parkinsonvereinigung plant, bei der Gemeinde Bozen um die Erweiterung dieser Sonderregelung auf von Parkinson betroffene Bürgerinnen und



Bürger. Sie haben vielfach Schwierigkeiten sich zu bewegen, auch wenn sie noch nicht 70 Jahre alt sind. Wie wir wissen, verzichten manche Kranke auf Therapien, weil es ihnen nicht möglich ist, die Orte zu erreichen, an denen diese angeboten werden. Für die Tätigkeiten in der Gruppe wird der Transport mit einem Kleinbus der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte organisiert, für Einzelpersonen ist das leider aus finanziellen Gründen nicht möglich. Wir hoffen sehr, im Bozner Gemeinderat und später in anderen Gemeinden Gehör für dieses richtige und wichtige Anliegen unserer Mitglieder zu bekommen.

Auch in den Gemeinden Meran, Tirol, Algund, Schenna, Partschins, Kuens, Marling, Lana, Tschermers, Riffian bieten einige Einzelunternehmen und InhaberInnen einer Lizenz für den Mietwagendienst einen Vorteil für 70+-Fahrgäste, die in diesen Gemeinden wohnhaft sind. Sie erhalten eine Fahrtkostenerstattung in Höhe von 5,50 Euro. Zu diesem Zweck werden den TaxifahrernInnen eigene, von der Stadtverwaltung vordruckte Belegscheine übergeben. Am Ende der Fahrt füllt der/die TaxifahrerIn den Belegschein aus und übergibt ihn dem Fahrgast. Auf dem Beleg müssen Datum und Uhrzeit der Fahrt aufscheinen. Das Angebot gilt für bis zu 25 Fahrten im Jahr. Die Fahrtkostenerstattung erfolgt in der Wohnsitzgemeinde. In Meran werden die Belegscheine im BürgerInnenamt im Parterre des Rathauses eingelöst.



### Mitgliedsbeitrag 2017

Wir danken allen, die den Mitgliedsbeitrag für 2017 bereits überwiesen haben, für die Unterstützung! Gleichzeitig erinnern wir alle, die Ihren Beitrag noch nicht bezahlt haben, dies sofort zu erledigen.

**Vielen Dank für Eure wertvolle Hilfe!**



Foto: blogger.com/Viktoria Wallner

## 11. April: Internationaler Parkinson-Tag

Der Welt-Parkinson-Tag gedenkt am 11. April 2017 der langsam fortschreitenden neurologischen Erkrankung. 1997 wurde dieser Aktionstag ins Leben gerufen. Die Wahl des Tages fiel auf den Geburtstag von James Parkinson, der 1817 erstmals die Krankheit beschrieb.

Die Parkinson-Erkrankung setzt zwar meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr ein, immer öfter jedoch sind auch jüngere Personen ab 40 oder noch jünger, betroffen. Bislang gibt es noch keine Möglichkeit zur Verhinderung bzw. vollständig aufhaltenden Behandlung. Viele Symptome lassen sich jedoch gezielt behandeln, sodass die Patienten teils auch Jahrzehnte nach der Feststellung der Erkrankung ein verhältnismäßig unbehindertes Leben führen können. Der Welt-Parkinson-Tag wird weltweit mit verschiedenen Aktionen begangen,

bei denen sich Betroffene, Angehörige und alle am Thema interessierten Personen über die neuesten Erkenntnisse informieren können und vor allem die breite Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam gemacht wird.

### **Infostand am 10. April von 08.00-16.00 Uhr im Meraner Krankenhaus**

Wie jedes Jahr organisiert die Selbsthilfegruppe Meran anlässlich des Weltparkinsontages wieder ihren Informationsstand: Im Eingangsbereich des Meraner Krankenhauses werden die Besucher und alle interessierten Personen an dem kleinen Stand auf die Krankheit und ihre Problematiken aufmerksam gemacht.

*Quelle: kleiner.kalender.de*

## Hinweise

**Hier werden unseren Mitgliedern Preisnachlässe gewährt:**

**Physiotherapeut Peter Bracchetti**  
Wangergasse 20 – Bozen  
Tel. 0471 970331  
Private Einzeltherapiestunden

**Arte Ortopedica**  
Amba-Alagi-Straße 28 – Bozen  
Tel. 0471 402403  
Kauf von orthopädischen Hilfsmitteln

**Physiotherapeutin Angelina Massaro**  
Stadelgasse 12/c – Brixen  
Tel. 348 5220012  
Private Einzeltherapiestunden





## Ernährungstipps bei Parkinson

***Neben einem erhöhten Energiebedarf haben Parkinsonerkrankte oft Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme durch Schluckbeschwerden oder Einschränkungen in der Motorik. Auch bereiten Nebenwirkungen der Medikamente oder Verstopfung vielen Betroffenen Probleme.***

Um dem entgegenzuwirken ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Art, Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten sind entscheidend: fünf oder mehr kleinere Mahlzeiten am Tag anstatt der klassischen drei „großen“ sind zu empfehlen. Auch die Art der Nahrungsaufnahme bzw. einige kleine Tricks können helfen.

### Welche Nahrungsmittel einnehmen

#### ***Regelmäßig Obst und Gemüse***

Parkinson-Erkrankte sollten auf eine regelmäßige Zufuhr von Obst und Gemüse achten. Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Stoffe sind gesundheitsfördernd und tragen zum Wohlbefinden bei. Zu empfehlen sind verschiedene Sorten an Obst und Gemüse, roh oder warm gedünstet bzw. als Kompott zubereitet.

#### ***Calcium für die Knochenstabilität***

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten ist wichtig. Calcium wird für die Stabilität der Knochen benötigt. Besonders Personen mit Parkinson leiden häufiger als gesunde Menschen unter Osteoporose. Aufgrund der eingeschränkten Beweglichkeit, die im Verlauf der Krankheit zunimmt, steigt auch die Sturzgefahr. Gute Calcium-Lieferanten sind Käse (besonders Feta oder Mozzarella), Milch und

Quark sowie einige Gemüsesorten wie Broccoli, Bohnen oder Nüsse.

#### ***Fett sparsam verwenden***

Fett ist ungesund und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verzichten Sie also auf Lebensmittel wie Schokolade, Chips oder fettige Wurst. Greifen Sie zu gesunden Fetten wie sie in pflanzlichen Ölen vorkommen. Diese enthalten ungesättigte Fettsäuren. Ernährung hat Einfluss auf Medikamente und deren Wirkung.

#### ***Eiweißkonsum kontrollieren***

Auch die Wirksamkeit der Medikamente kann durch die Ernährung beeinflusst werden. L-Dopa-Medikamente haben eine verminderte Wirkung, wenn sie zusammen mit Eiweiß eingenommen werden. Daher sollten sie entweder auf nüchternen Magen genommen werden oder in zeitlichem Abstand zu den Medikamenten: mindestens eine halbe Stunde vor oder frühestens 90 Minuten nach dem Verzehr von Eiweiß (z.B. Joghurt, Quark, Käse, Fisch, Fleisch) sollten die Tabletten eingenommen werden. Viele Ärzte raten zudem, eiweißhaltige Nahrungsmittel nicht während des Tages, sondern erst mit dem Abendessen zu sich zu nehmen.

**Ausreichend trinken**

Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf, indem Sie täglich etwa 1,5 Liter trinken. Wasser oder verdünnte Saftschorlen sowie Tee sind ideal.

**Übelkeit entgegenwirken**

Eine häufige Nebenwirkung von Parkinsonmedikamenten ist die Übelkeit. Folgendes kann man tun, um ihr entgegenzuwirken:

- Das Essen von trockenen Kräckern oder Keksen kann Übelkeit lindern. Auch das Ankämpfen gegen Schluckstörungen kann hilfreich sein;
- Geruchsarme Speisen wählen;
- Fettarme, leicht verdauliche, nicht zu würzige Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Stets zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht zum Essen;
- Häufig eingenommene, kleinere Mahlzeiten können Übelkeit verursacht durch den leeren Magen verhindern;
- Bei heftiger Übelkeit kann die Einnahme von speziellen Medikamenten erwogen werden. Diese sollte ggf. kurz nach der Einnahme von Levodopa erfolgen.

**Verstopfung vorbeugen**

Magen-Darm-Probleme gehören zu den häufigsten Störungen beim Parkinson-Syndrom, wobei die Darmträgheit mit Verstopfung (Obstipation) an oberster Stelle steht. Sie entstehen durch:

- vegetative Regulationsstörungen der Magen-Darm-Passage;
- falsche Ernährung (wenig Ballaststoffe, zu viel Süßes);
- unzureichende Flüssigkeitsaufnahme;
- Bewegungsmangel;
- Hemmung der Darmbewegung (Peristaltik) als Nebenwirkung von Medikamenten.



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Von der Einnahme von Abführmitteln über eine längere Zeit ist abzuraten — Verstopfungsprobleme werden dann sogar gefördert. Sinnvoller ist es, langfristig die Ernährung umzustellen.

**Gewusst wie!**

Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Parkinsonpatienten sollten zu der Zeit Essen, in denen die maximale und somit optimale Medikamentenwirkung besteht. Sitzen Sie beim Essen aufrecht und halten Sie Ihren Kopf dabei so gerade wie möglich. Konzentrieren Sie sich auf das Essen und vermeiden Sie Ablenkung, z. B. durch den Fernseher. Essen und Trinken sollen niemals gleichzeitig stattfinden; die Nahrung muss immer erst vollständig hinuntergeschluckt werden, bevor getrunken wird. Erleichtern Sie sich das Trinken mit einem dicken Strohhalm. Bereiten Ihnen harte Nahrungsmittel beim Schlucken Schwierigkeiten, greifen Sie besser nach weicheren Alternativen.

*(Verschiedene Quellen zum Thema „Leben mit Parkinson“ und „Ernährung bei Parkinson“)*