

# 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. 65 / September 2015



04 Klausurtagung

07 Neues aus Wissenschaft und Forschung

12 Vereinsleben und Neues aus den Selbsthilfegruppen

SITZ:

I- 39100 Bozen, Galilei-Straße 4/a, Tel. 0471 93 18 88, Fax 0471 51 32 46, E-mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it);  
Steuernummer 94056360210.

Öffnungszeiten: täglich von 9.00 - 12.00 Uhr, außer Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr



## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Inhalt	2
Editorial	3
Wissenschaft und Forschung	4-6
Klausurtagung	7-8
Selbsthilfegruppen	9
Sprechstunde	10
Vereinsleben	11-13
Spenden	14
Hilfsdienste	15
Informationen	16
Gymnastik fürs Wohlbefinden	17-18

## IMPRESSUM:

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

Sitz: Galileo-Galilei-Straße 4/a, Bozen

**Ärztlicher und wissenschaftlicher Beirat:**

Dr. R. Schönhuber, Bozen; Dr. F. Spögler, Brixen;

Dr. A. Gasperi, Bruneck, Dr. Claudio Corradini,

Bruneck; Dr. Mariantonietta Mazzoldi/Bozen;

Dr. Stefano Zanigni/Bologna

**Eintragung beim Landesgericht Bozen unter 7/99**

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Verantwortlicher Redakteur:** Walther Werth

**Redaktion:** Gabriele Claudia Schwarze

(claudia.schwarze@alice.it, Mobil 349 4699885)

**Fotos:** Parkinson Schweiz, Gabriele Claudia

Schwarze, Privatarchive Mitglieder

**Druck:** Tezzele by Esperia, Bozen

Gedruckt auf FSC Papier

## LIEBER HERBERT

Herbert Mayr war ein sanftmütiger und netter Mensch. Und sehr mutig. Er war ein Sportler, ein Lehrer, eine Person, die sich gesellschaftlich engagierte. Zehn Jahre war er Vizebürgermeister der Stadt Bozen, dann Präsident der städtischen Gesellschaft für Wasserver- und Abfallentsorgung (damals auch Gasversorgung). Er war von 2002 bis 2011 neun Jahre lang Präsident unserer Vereinigung.

Obwohl er eine sehr bekannte Person war, versteckte er sich nicht, als er an Parkinson erkrankte. Im Gegenteil, er nutzte seine Bekanntheit, um dazu beizutragen, das Stigma einer Krankheit, die vielen Angst machte und deshalb versteckt wurde, zu beseitigen. Ich schreibe in der Vergangenheit, denn dank ihm hat sich die Situation verbessert. Heute ist Parkinson eine schwere Krankheit, aber gegen die man kämpft, mit der man leben kann. Trotzdem gibt es noch viel zu tun.

Gerade vor einigen Tagen erzählte mir jemand von einem Freund, der mit weniger als 50 Jahren Selbstmord begangen hatte, nachdem ihm mitgeteilt wurde, dass er erkrankt war. Er hatte Depressionen, ein oft unterschätztes Symptom bei Parkinson, und er nahm Antidepressiva. Zum Zeitpunkt der Diagnose erhielt er nicht die notwendige psychologische Unterstützung.

Wir benötigen eine öffentliche Struktur, die die Patienten im Moment der Diagnosestellung auffängt und ihnen das Gefühl gibt mit dem Parkinson leben zu können.

Herbert hatte viele Ideen. Zusammen mit Ärzten, Krankenschwestern und Erkrankten hatte er ein Projekt für die optimale Behandlung von Parkinson ausgearbeitet. Auch heute ist sein Projekt immer noch nicht umgesetzt, aber dennoch weiterhin gültig. Ihm war klar, was benötigt wird: eine medikamentöse Behandlung, unter Einbeziehung der körperlichen Rehabilitation, Logopädie, und Psychologie.

Er war ein rechtschaffender Mensch. Ich werde euch eine kleine Episode erzählen. Der Vorstand der Vereinigung hatte beschlossen, um eine deutliche Reduzierung der hohen Kosten für die Tiefgarage des Krankenhauses Bozen anzufragen. Es

handelt sich um einen unfairen Betrag, der diejenigen benachteiligt, die oft ins Krankenhaus kommen müssen, weil sie entweder selbst chronisch krank sind oder viele Stunden bzw. Tage im Krankenhaus bei ihren Lieben verbringen, die auf ständige Pflege angewiesen sind, weil sie weder allein essen und trinken oder nicht sprechen können.

Wir wandten unsere Anfrage an den Dachverband für Soziales und Gesundheit, der uns unterstützen sollte (was er nicht tat). Herbert als Präsident der SEAB, die das Parkhaus erbaut hatte, hatte mir das Wort übergeben, als wir gemeinsam vorsprachen. Er hat mir nicht widersprochen, im Gegenteil, er hat dem Verbandsdirektor erklärt, dass es sich dabei um eine Entscheidung des Vorstandes handelte. Trotz seines „Interessenkonfliktes“ hat er sich für unsere Vereinigung und die Schwächsten eingesetzt.

Als es ihm sehr schlecht ging, habe ich ihn oft zu Hause besucht, um mit ihm zu diskutieren und mich beraten zu lassen, wie unsere Vereinigung tätig sein soll. Er litt sehr und entschuldigte sich, wenn es ihm nach einer Weile zu viel wurde. Es war schmerzlich mit anzusehen, aber er beklagte sich nicht, er versuchte sein Haus und seine Aktivitäten der fortschreitenden Krankheit anzupassen. Letztendlich ist er zurückgetreten. Das letzte Mal als er zur jährlichen Vollversammlung gekommen ist, war er voller Schmerzen. Herbert war sehr wichtig für unseren Verein. Für unsere Freunde, die Erkrankten war er beispielhaft, mutig, immer lächelnd, freundlich, nett zu den Kranken, denen er Mut zusprach. Herbert hat wie ein Löwe gegen seine Krankheit angekämpft. Aber am Ende musste er nachgeben, und weit weg leben von allem, dem seine Leidenschaft galt, als Sportler, Person und Politiker. Luis, der ihn öfters sah, überbrachte uns Nachrichten über ihn. Er war froh über die Nähe zu seinem Bruder, der sich um ihn kümmerte.

Ein Dank von uns allen, lieber Herbert. Ruhe in Frieden. Wir werden das weitertragen, wofür Du gekämpft hast. Du wirst in unseren Herzen weiterleben. a.z.



## Klausurtagung

*Wie jedes Jahr haben sich auch heuer die Mitglieder des Vorstandes mit den Leiterinnen der Selbsthilfegruppen und anderen Eingeladenen getroffen, um sich gemeinsam Informationen und Ideen auszutauschen und die Arbeit für das nächste Jahr zu planen.*

Präsidentin Alessandra Zendron gab einen kurzen Rückblick über die wichtigen Ereignisse des Jahres, dazu zählt der Besuch der Landesrätin Martha Stocker. Bei dem zweistündigen Treffen mit dem Vorstand gab sie ausführlich Auskunft über die neuen Richtlinien der Sanitätsreform, hörte sich aber auch an was wir zu sagen hatten, und insbesondere unsere Forderung über eine multidisziplinäre Behandlung der Krankheit.

Die Klausurtagung diente vor allem als Ausblick für das neue Jahr 2015/2016. Für eine bessere Behandlung muss die Parkinsonambulanz von Bozen mit Rehabilitation, Psychotherapie und Logopädie integriert werden, wie es bereits in vielen anderen Krankenhäusern der Fall ist, unter anderem auch in Trient und Innsbruck. Im Trentino sind durch ein Gesetz zwei Ambulanzen eröffnet worden, und nach einem Jahr herrscht große Zufriedenheit von Seiten der Betroffenen, der Ärzten und allen Mitarbeitern. Auch mit Prof. Wenning in Innsbruck stehen wir in Kontakt. Diese Ambulanz existiert bereits seit 25 Jahren. Das Ziel muss sein, eine

enge Zusammenarbeit zwischen Neurologen, Psychotherapeuten, Krankenpfleger und Logopäden aufzubauen und jedem Patienten einen Verantwortlichen zur Seite zu stellen.

Unser Vorschlag wurde bereits vor Jahren eingebracht, aber es hat sich nichts geändert. Es fehlen unter anderem die notwendigen Räumlichkeiten und das Personal. Da die Ambulanz 2017 voraussichtlich ins neue Gebäude umzieht, wäre jetzt der richtige Zeitpunkt das Thema wieder aufzugreifen, damit in Zukunft genügend Räumlichkeiten zur Verfügung stehen. Edith oder Agatha, Alessandra, Edith oder Rosmarie, Karl und Laura werden in einer Arbeitsgruppe einen genauen Vorschlag ausarbeiten.

Einige Teilnehmer unterstrichen, dass allen Patienten im Land die gleiche Behandlung zusteht. Für Patienten, die in der Parkinsonambulanz in Bozen behandelt werden, ist dies nicht der Fall. Bei den chronisch Kranken müssen die notwendigen Therapien verschrieben und innerhalb einem tragbaren Termin ausgeführt werden und es muss möglich sein, diese ohne große bürokratische Aufwände zu wiederholen.

Die Krankenhäuser Bruneck und Brixen haben ein gutes Angebot. Agatha wies darauf hin, dass Patienten schon Anrecht auf angemessene Therapien haben, aber sie müssen auch zuhause weiter üben. Denn Sport und Bewegung sind besonders wichtig,



um möglichst lange selbständig und aktiv zu bleiben. Die Patienten müssen überzeugt werden auch alleine zu trainieren.

Agatha hat auch gebeten, dass besonders alte Patienten und solche mit großen Schwierigkeiten von ihren Angehörigen begleitet werden, da diese oft überfordert sind und sich nicht trauen nach weiteren Untersuchungen und Therapien zu fragen.

Im Anschluss kamen die Vertreter der Selbsthilfegruppen zu Wort, welche das Herz der Vereinigung sind. Karl Haas berichtete vom guten Funktionieren der SHG Unterland, die sich in Neumarkt trifft. Kritik gab es von ihm allerdings wegen der langen Wartezeiten der Visiten: „Eine gute Betreuung beginnt bei den Fachärzten, das ist die beste Therapie! Deshalb ist es schlimm für uns Betroffene, über ein halbes Jahr warten zu müssen.“

Ein weiteres Problem das uns am Herzen liegt ist der Transport der Personen, die nicht selbst im Stande sind die Orte der Veranstaltungen zu erreichen. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist für die Erkrankten wichtig, um sozial integriert zu bleiben. Es wurde vorgeschlagen, dass die Suche nach Ehrenamtlichen intensiviert werden muss. Dazu können auch Aufrufe in unserer Parkinson Aktuell, Tageszeitungen, Dorfblätter und das Internet genutzt werden.

Marika berichtet über die neue Selbsthilfegruppe für Angehörige. Die bisherigen fünf Treffen haben

gezeigt, dass das Bedürfnis zusammenzukommen groß ist. Auch psychologische Beratung wird erwünscht und deshalb in Zukunft organisiert. Es ist sehr wichtig sich auszutauschen und frei über die eigenen Probleme reden zu können und dabei Aufmerksamkeit und Verständnis zu finden.

Um die Vereinigung in der Öffentlichkeit bekannter zu machen, sollte weiterhin im Krankenhaus, in den Apotheken, Ambulatorien und Sanitätseinheiten Informationsmaterial verteilt werden. Das wird besonders intensiv von Rosmarie in Meran gemacht und findet sehr guten Anklang. Im Krankenhaus werden die Informationen über die Selbsthilfegruppen und die Gesellschaft aufmerksam gelesen, berichtet Agatha. In den Oberschulen, vor allem mit sozialer und medizinischer Ausrichtung, könnten Informationsveranstaltungen dazu beitragen, freiwillige HelferInnen zu gewinnen. Auch die lokalen TV- und Radiosender werden aufmerksam verfolgt. Interviews mit Fachärzten zum Thema Parkinson würden die Krankheit und unsere Vereinigung den Menschen näher bringen und auch neuen Betroffenen und ihren Angehörigen den Weg zu unserer aktiven Hilfe öffnen.

Wie jedes Jahr hat vor der Klausurtagung ein Treffen der SelbsthilfegruppenleiterInnen stattgefunden, bei dem neue Ideen gesucht wurden, um die Gruppen mit ihren alten und neuen Aktivitäten weiterzubringen.

## Am 24. September trifft sich die Selbsthilfegruppe für Familienangehörige und Care-Giver

*Wie inzwischen bekannt ist, besteht seit Anfang des Jahres eine Selbsthilfegruppe für Familienangehörige von Parkinsonerkrankten. Die Gruppe entstand nach der Konferenz Ende November letzten Jahres, die anlässlich des Nationalen Parkinontages stattfand.*

Auf die Probleme der Familienangehörigen, die sich der Betreuung von Erkrankten annehmen, waren der Neurologe Stefano Zanigni und die Psychologin Mariantonietta Mazzoldi eingegangen. Interessierte konnten sich für die neue Gruppe anmelden, die von Marika Kuen koordiniert wird. Seitdem haben wir uns mehrfach getroffen. Die ersten beiden Treffen fanden im Vereinssitz in der Galileistraße in Bozen statt, danach waren es ein Spaziergang in der Stadt, entlang der Talfer und dann auch auf dem Ritten. Es waren die Teilnehmer, die den Wunsch äußerten, sich im Freien zu treffen. Viele von ihnen sind mit der Pflege ihrer Lieben engagiert und benötigen diese Stunden der Entspannung. Uns im Freien bei schönem Wetter zu treffen (wir haben damit im Frühjahr begonnen), war einfach ideal. Beim Wandern oder einem Kaffee konnten wir über unsere Probleme sprechen und planen, was in Zukunft gemeinsam unternommen werden soll. Unsere Teilnehmer kamen aus



verschiedenen Orten Südtirols. Auf den Ritten sind wir mit der Seilbahn gefahren. Dort angekommen, begleitete uns Helmut Schäfer, der bis vor zwei Jahren Vize-Präsident unseres Vereins war. Beim letzten Treffen waren wir in kleiner Runde, denn es war sehr heiß und fast Sommer. Jetzt werden die Treffen am 24. September wieder aufgenommen. Geplant ist ungefähr ein Treffen im Monat. Das erste Treffen findet im Büro der Galilei-Straße statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Bisher waren die Zusammenkünfte für alle sehr interessant und angenehm.

## Golf für die Parkinson-Vereinigung - Danke!

Mitte Juni war es wieder soweit: Im Golfclub Sarnonico ging es im Rahmen des Golfturniers von „Autoindustriale Mercedes – Benz Trentino-Südtirol“ allerdings nicht allein um den Sieg. Anlässlich des Turniers wurde auch eine Benefizaktion gestartet, deren Erlös der Südtiroler Gesellschaft für Parkinson zur Verfügung gestellt wird. Alle Teilnehmer konnten dabei an einem Wettbewerb teil-

nehmen, sie wurden aber um eine Spende gebeten. Die Sonderpreise gingen an die Golfer mit den besten Ergebnissen an 4 Löchern mit Par 4 - und dabei wurde kräftig gesammelt. Ein besonderer Dank geht deshalb an Clubmanager Luis Obertegger, der kräftig die Werbetrommel rührte. Der Erlös, 1065 Euro, wurde vom Präsidenten der Sportkommission, Roberto Malfatti, dem Betreiber des Golf Dolomiti, Luca Borzaga, sowie dem Vertreter von Autoindustriale, Michele Tessadri, an Renate Kritzingler übergeben. Natürlich auch an Renate ein herzlicher Dank für ihr großes Engagement!





Pixelio\_knipsetime\_CC

## Wer sich wenig bewegt erkrankt häufiger an Parkinson?

***Körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit, senkt das Risiko für Schlaganfall und Demenz – und kann das Parkinsonrisiko senken. Das fanden schwedische Wissenschaftler heraus.***

Wer sich täglich bewegt, hat ein deutlich kleineres Risiko, an Parkinson zu erkranken. So lautet das Resultat einer Studie von Forschern des renommierten Karolinska Institut in Stockholm (Brain: A Journal of Neurology 2015: 138; 269-275).

Um zu klären, welche Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und dem Risiko, an Parkinson zu erkranken, bestehen, werteten die Forscher die Daten von mehr als 43 000 Schweden (27 863 Frauen und 15 505 Männer, im Schnitt 50 Jahre alt) aus, die im Rahmen einer Krebsvorbeugungsstudie in der Zeit zwischen 1997 und Ende 2010 beobachtet wurden.

Zu Beginn litt keiner der Probanden an Parkinson. Am Ende der Studie, nach einem Beobachtungszeitraum von 12,6 Jahren, hatten 286 der insgesamt 43 368 Studienteilnehmer die Diagnose Parkinson erhalten. 158 (rund 55%) der betroffenen Personen waren Männer.

### **Umfangreiche Datensätze ausgewertet**

Von allen Studienteilnehmern waren anhand eines 36 Seiten umfassenden Fragebogens detaillierte Angaben zu deren körperlichen Aktivitäten

im Alltag (im Haushalt, auf dem Weg zur Arbeit, in Beruf und Freizeit) erfragt worden. Zusätzlich wurde erhoben, wie körperlich aktiv die Probanden in bestimmten Altersperioden gewesen waren. Als Maß für die körperliche Aktivität dienten bei der Auswertung sogenannte MET-Punkte (engl.: Metabolic Equivalent of Task = Metabolische Äquivalente). Diese lassen über den geschätzten Sauerstoffverbrauch Rückschlüsse auf die körperliche Belastung verschiedener Alltagsaktivitäten zu.

Die MET-Punkte für Haushaltsarbeiten, das Pendeln zum Job sowie alle Freizeitaktivitäten wurden zu einem Wert für die «allgemeine körperliche Aktivität» aufsummiert. Anhand dieses Wertes ermittelten die Forscher dann das «Risiko für eine Parkinsonerkrankung in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität».

### **Sechs Stunden allgemeine Aktivität = 45 Prozent geringeres Parkinsonrisiko**

Die Resultate der Studie lassen aufhorchen: Die Probanden, die pro Woche mehr als sechs Stunden im Haushalt und auf dem Weg zum Arbeitsplatz körperlich aktiv waren, hatten ein 43 Prozent niedrigeres Parkinsonrisiko als jene, welche auf diese Aktivitäten weniger als zwei Stunden wöchentlich verwendeten. Bei Männern sank das Parkinsonrisiko sogar um 45 Prozent. Die zusätzliche Analyse

bereits veröffentlichter prospektiver Kohortenstudien erhärteten das Ergebnis: Auch hier zeigte sich, dass moderate Bewegung das Parkinsonrisiko bei Männern und Frauen zu senken vermag.

### Zusammenhänge noch unklar

Der Parkinsonexperte Prof. Dr. Günther Deuschl, Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel sowie Präsident der European Academy of Neurology (EAN), kommentiert die Erkenntnisse seiner schwedischen Kollegen mit den Worten: «Zusammen mit weiteren Studien, die in dieselbe Richtung weisen, ist dies der Einstieg in eine wissenschaftlich abgesicherte Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen. Bewegung in den Alltag zu integrieren, fällt wohl den meisten Menschen leichter, als gezielt regelmässig Sport zu treiben. Diese Erkenntnis könnte positive Langzeiteffekte für die Gesundheit haben.» Zwar seien die Mechanismen für die neuroprotektive Wirkung von Bewegung noch nicht



klar. Doch sei landläufig bekannt, dass körperliche Bewegung viele positive Effekte habe, darunter die Freisetzung von Wachstumsfaktoren, verminderte Entzündungsaktivität und eine höhere Vitamin-D-Produktion.

Quelle: Magazin Parkinson Schweiz 118/2015

## Unser neuer Internetauftritt = <http://www.parkinson.bz.it>

Endlich ist unsere neue Homepage online! Viel Zeit wurde benötigt, aber die Arbeitsgruppe ist zufrieden. Wir hoffen, sie gefällt auch Euch. Wir wollten eine einfache, übersichtliche Seite mit vielen Informationen, großer Schrift, dass sie für alle leicht lesbar ist, in frischen Farben, natürlich in beiden Landessprachen, und obendrein wollten wir nicht zu viel ausgeben. Ein Dank allen, die mitgeholfen haben: der Arbeitsgruppe, an Marika, die die Koordination und Projektleitung inne hatte, an Daniela, die die Homepage wei-

terhin betreuen wird, an die Ärzte Stefano Zanigni und Arno Gasperi vom Wissenschaftlichen Beirat der Vereinigung, an Agatha Eisendle und Maria-Luise Winkler, Siegel Edith und Martha Egger, die die Texte gelesen und korrigiert haben. Ein Dank auch an die Stiftung Sparkasse für die großzügige finanzielle Unterstützung.

**Jetzt liegt es an Euch! Schaut sie Euch an, lest, sucht und teilt uns mit, ob sie Euch gefällt!**

gefördert von  
Stiftung Südtiroler Sparkasse  
Fondazione Cassa di Risparmio  
sostenuto da

## Selbsthilfegruppen: Programme und Kontakte

### > BOZEN

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

**Treffen:** ab 1. Oktober jeden Donnerstag, 15.00 Uhr, Saal des Seniorenzentrums, Dalmatienstraße 36, Bozen, alle zwei Wochen Anwesenheit einer Psychologin oder Musiktherapie

### > JUNGE SÜDTIROLER PARKINSON-BETROFFENE

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

**Treffen:** erstes Treffen nach der Sommerpause am Montag, 5. Oktober, 15.00 Uhr, Gruppengymnastik mit Christine Oberrauch am Obstplatz 42, Bozen, Singen mit dem Harmony Ensemble, ab 22. September im Vereinssitz Bozen alle zwei Wochen immer Dienstag, 17.30 Uhr, Gesprächsrunde mit Helga Vieider, am Samstag 10. Oktober, 9.00 Uhr im Vereinssitz in Bozen.

Anmeldung erforderlich bei den Gruppenleitern oder im Parkinsonbüro.

### > UNTERLAND - NEUMARKT

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

**Treffen:** seit 1. September jeden ersten Dienstag des Monats, 9.30 Uhr, Sozialsprengel Neumarkt, F.-Bonatti- Platz 1, gemütliches Beisammensein mit Informationsaustausch, auf Wunsch mit Logopädie und Gymnastik, Möglichkeit der Teilnahme an Kursen für Atemübungen und Feldenkrais mit der Multiple Sklerose Gruppe Unterland

### > BRIXEN

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

**Treffen:** jeden Dienstag im Jakob-Steiner-Haus, Milland seit dem 25. August Vorgesehen sind: Wassergymnastik, Bewegungstherapie und Logopädie im Reha-Zentrum KH Brixen, Bewegung mit Musik, Vortrag über Ergo-Therapie, Weihnachtsfeier

### > BRUNECK

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

**Treffen:** ab 23. September jeden zweiten Mittwoch, Trayah, Josef- Ferrari-Str. 18/C, Bruneck, 10.00 - 11.00 Uhr, Musiktherapie mit Annemarie Moser, Gemeinsames Mittagessen: jeden ersten Mittwoch in einem Gasthof mit geselligem Beisammensein

### > MERAN

**Kontakt:** Edith Siegel  
Tel. 0473 231766  
Rosmarie Brunner Ciresa  
Tel: 0473 200565

**Treffen:** jeden zweiten Montag des Monats, 15.00 – 17.00 Uhr, Sozial- und Gesundheitsprengel, Romstraße 3/A, Meran, erstes Treffen nach der Sommerpause am 14. September mit der Gedächtnistrainerin Hildegard Gross Trenner vom Ritten

### > EPPAN

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

**Treffen:** geselliges Beisammensein und verschiedene Therapien jeden ersten Freitag des Monats, Mehrzwecksaal in St. Michael – Eppan, erstes Treffen nach den Sommerferien: 2. Oktober

### > VINSCHGAU - SCHLANDERS

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

**Treffen:** jeden ersten Freitag des Monats, 15.00 Uhr, Pilserstube am Sitz des Sozialsprengels Schlanders, Hauptstraße 134, mit Logopädie, Gymnastik und geselligem Beisammensein; erstes Treffen nach der Sommerpause: 2. Oktober

### >SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FAMILIEN-ANGEHÖRIGE UND CARE-GIVER

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

**Treffen:** erstes Treffpunkt nach der Sommerpause am 24. September

## Tagsüber immer müde

**Meine Mutter leidet seit rund 8 Jahren an Parkinson. In letzter Zeit kann sie sehr schlecht einschlafen, schläft nicht durch und ist tagsüber oft sehr müde. Woran liegt das? Was können wir tun?**

Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit gehören zu den häufigsten nicht motorischen Parkinsonsymptomen. Ihre Ursachen sind vielfältig. Einerseits gibt es eine Reihe von Krankheiten, die den Schlaf stören können, welche bei Parkinsonpatienten gehäuft auftreten. Beispielsweise das Restless-legs-Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine) oder ein Schlaf-Apnoe-Syndrom, bei dem es zu lautem Schnarchen und nächtlichen Atemaussetzern kommt. Auch eine Depression, nächtliche Halluzinationen oder häufiger Harndrang können den Schlaf massiv stören. Häufig sind aber motorische Parkinsonsymptome wie nächtliche Unterbeweglichkeit oder Schmerzen verantwortlich für den schlechten Schlaf. Auch die Tagesschläfrigkeit kann viele Ursachen haben. Ein besonderes Augenmerk muss auf schläfrigmachende Medikamente geworfen werden. Dies, weil

einige Anti-Parkinson-Medikamente, vor allem die Dopaminagonisten, müde und schläfrig machen können. Prinzipiell ist es wichtig, zunächst die genauen Ursachen zu identifizieren. Meist reicht dazu ein ausführliches Arztgespräch – manchmal braucht es aber eine Untersuchung im Schlaflabor. Ist die Ursache geklärt, kann man diese gezielt behandeln. Zudem ist eine optimale Einstellung der Anti-Parkinson-Medikamente essenziell. So können langwirksame Dopaminagonisten, aber auch Pumpensysteme oder eine Tiefe Hirnstimulation den Nachtschlaf verbessern.

Bei Schlafproblemen, die nicht durch eine gezielte Ursachenbeseitigung oder eine Anpassung der Anti-Parkinson-Medikation behandelt werden können, muss durch den behandelnden Neurologen festgelegt werden, inwieweit eine symptomatische Behandlung sinnvoll und Erfolg versprechend ist. Denn klassische Schlafmittel sind grundsätzlich nur für den kurzfristigen Gebrauch geeignet.

**Dr. med. Fabian Büchele, Assistenzarzt an der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich** (aus dem Magazin Parkinson Schweiz Nr. 118/2015)

## Was tun bei Feinmotorikstörungen im Alltag?

**Trotz meiner gut eingestellten medikamentösen Therapie bereiten mir diverse manuelle Tätigkeiten im Alltag (z. B. Hemd zuknöpfen, Tastatur meines Handys benützen) Mühe. Gibt es spezifische Übungen, um die Feinmotorik zu verbessern?**

Die dopaminerge Behandlung ist sicher primär die richtige Therapie. Sie wirkt gezielt auf die primären motorischen Parkinsonsymptome, wie die Bewegungsverlangsamung (Bradykinese), den Rigor (Steifheit) und das Zittern (Tremor). Jedoch ist die medikamentöse Behandlung nicht immer ausreichend, um die bestehenden Störungen der Feinmotorik aufzuheben – sowohl für die weniger betroffene als auch für die mehr betroffene Körperseite. In der Ergotherapie werden feinmotorische

Schwierigkeiten im Alltag gezielt analysiert und behandelt. In der Evaluation wird geprüft, inwieweit die Handkraft und auch die feinen alternierenden, koordinierten Fingerbewegungen vorhanden sind. Anhand dieser Analyse können dann spezifische Feinmotorikübungen instruiert werden, die auch später zu Hause durchgeführt werden können. Das typische Kleinerwerden der Handschrift (Mikrografie) kann mittels visueller Hilfen (vorgegebene, auseinanderlaufende Linien auf einem Blatt Papier) trainiert werden. Zudem können verschiedene Hilfsmittel den Alltag erleichtern.

**Dr. phil. Tim Vanbellingen, Leiter der motorischen Therapien am Zentrum für Neurologie und Neurorehabilitation des Luzerner Kantonsspitals (LUKS).**

(aus dem Magazin Parkinson Schweiz Nr. 119/2015)

**ES SIND NOCH PLÄTZE FREI!**

## Gesundheits- und Erholungswoche auf Schloss Goldrain

**27. September bis 3. Oktober 2015  
im Gästehaus von Schloss Goldrain**

Eine Woche mit therapeutischen Übungen, Gesang, Tanz, Spaziergängen in der schönen Natur des Vinschgaus, Spiel und natürlich viel Spaß und Geselligkeit, aber auch Ruhe und Entspannung.

**Kosten:** 390 Euro Kursbeitrag inklusive Unterkunft und Vollpension.

**Anmeldung:** direkt in Schloss Goldrain (Tel. 0473 742433, [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com), [www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com))



## Gesundheitswoche in Salò am Gardasee

**im Hotel Conca d'Oro | 5. – 12. Oktober 2015**

**Kosten:** 46 Euro/Tag im Doppelzimmer Vollpension inklusive Getränke, Shuttelservice, Unterhaltungsprogramm. Vormerkungen direkt im Büro der Parkinsongesellschaft.

Tel.: 0471 931888 – E-Mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it)

## Es ist Törggelezeit!

**29. Oktober 2015 – 12.30 Uhr  
im Hilberkeller in Kuens**

Die Küche des historischen Gasthauses bietet typische Südtiroler Köstlichkeiten in einem harmonischen Ambiente. Neben Vollwertkost von einheimischen Bauernhöfen erwarten Grillspezialitäten vom Spieß, herzhaft regionale Gerichte und ein guter Südtiroler Tropfen die Gäste.

Die Parkinson-Gesellschaft organisiert bei genügender Teilnehmerzahl einen Bus, die Kosten dafür werden übernommen. Das Essen fällt zu Lasten der Teilnehmer.

**Anmeldungen** innerhalb 16. Oktober direkt im Büro der Parkinsongesellschaft.

Tel.: 0471 931888 – E-Mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it)

**Achtung: Betroffene, die nicht vollkommen autonom sind und eine Begleitperson benötigen, möchten sich an die Parkinson-Gesellschaft wenden. Wir werden versuchen eine Lösung zu finden.**





## Sommerausflug der Brixner Gruppe

*Am 30. Juli stand für die Selbsthilfegruppe Brixner der alljährliche Sommerausflug auf dem Programm. Als Ziel hatten wir uns dieses Jahr die „Roner-Hütte“ auf der Rodenecker Alm ausgesucht.*

Nach einer gemeinsamen Fahrt mit dem Kleinbus zum Zumis-Parkplatz wanderten die „Gehtüchtigen“ unter uns in einem rund einstündigen Fußmarsch bis zur Hütte. Der Rest der Gruppe wurde komfortabel mit dem Kleinbus zum Ziel gebracht. Nach dem guten und reichlichen Mittagessen spielten einige Karten, andere genossen die Sonne, einige gingen bis zum Kirchlein „Pianer Kreuz“, das

sogar Papst Benedikt XVI 2008 bei seinem Südtirol-Urlaub besucht hat. Gestärkt durch Kaffee und Kuchen und nach dem Singen einiger Lieder machten wir uns gegen 16 Uhr wieder auf den Heimweg: Froh und dankbar für den schönen gemeinsamen Tag, an dem es sogar das Wetter gut mit uns meinte und sich der Rekordsommer einen Tag Pause von der Hitze gönnte. Die fast vollzählige Teilnahme von 19 Gruppenmitgliedern bestätigte wiederum, wie beliebt unser Sommerausflug ist.

Ein herzliches „Vergelt’s Gott“ der Parkinson Vereinigung für die Übernahme der Fahrtkosten und dem Busfahrer Josef, der uns wie immer mit viel Liebe und Geduld begleitet hat.

## Nationaler Parkinsontag

Am Samstag, 28. November 2015, wird der 7. Nationale Parkinsontag begangen. In anderen italienischen Provinzen und Regionen werden zu diesem Anlass Informationsveranstaltungen in den Gesundheitsstrukturen und Krankenhäusern organisiert. Es handelt sich dabei um Initiativen mit dem Ziel, die Öffentlichkeit und alle direkt Interessierten, die Erkrankten und ihre Familienangehörigen über die Symptome und möglichen Behandlungen dieser sehr verbreiteten Krankheit zu informieren. Es ist besonders wichtig, die Symptome zeitig zu

erkennen, damit schnell eine korrekte Diagnose gestellt und mit den zur Verfügung stehenden Therapien entgegen gewirkt werden kann. Noch ist die Krankheit nicht heilbar, aber die vorhandenen Medikamente können die Symptome auch über einen langen Zeitraum lindern. Außerdem tragen die Rehabilitationstherapien und nützliche Tipps entscheidend dazu bei, Stürze und Unfälle zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern. Sie ermöglichen es, mit Gelassenheit in eine bessere Zukunft zu blicken.

## Die Parkinson Gesellschaft hofft auf gute Zusammenarbeit mit der neuen Karl Golser Stiftung

***Am 20. Juni nahm eine Delegation unserer Vereinigung auf Einladung in Brixen an der Gründungsfeier der Karl Golser Stiftung teil. Die Stiftung trägt den Namen des Altbischofs, der auf Grund einer schweren Form von Parkinson sein Amt niederlegen musste.***

Die Initiatoren erklärten ihre Ziele und wie sie es geschafft hatten, die notwendigen Mittel für die Gründung der Stiftung aufzubringen. Anschließend ergab sich auch für uns die Möglichkeit einer Ansprache.

Unter anderem waren der Präsident der Südtiroler Sparkasse, Gerhard Brandstätter, Athesia-Chef Michl Ebner, mehrere Würdenträger und der amtierende Bischof anwesend. Professor Wenning aus Innsbruck erläuterte die wissenschaftliche Zwecke der neuen Initiative. Die Statuten der Stiftung sehen Maßnahmen zugunsten der Forschung und zu Studienzwecken im Bereich von Parkinson sowie der Theologie vor und, wie ebenfalls auf der Versammlung betont, auch zur Unterstützung der Familien und Kranken, die an einer atypischen Form der Parkinson-Krankheit leiden.

In unserem Beitrag haben wir unsere Vereinigung vorgestellt, die vor zwanzig Jahren von einer Gruppe Parkinson-Erkrankter und Angehöriger, zusammen mit Dr. Peter Pramstaller gegründet wurde.

Ihre Ziele waren, und sind es auch heute noch, die bestmögliche Therapie für die damals noch wenig bekannte Krankheit zu finden, den Erkrankten und ihren Familien zu helfen, die Öffentlichkeit zu informieren und zu sensibilisieren sowie die wissenschaftliche Forschung zu unterstützen. Wie haben darauf hingewiesen, dass heute neun Selbsthilfegruppen in sieben verschiedenen Orten Südtirols aktiv sind, darunter eine für junge Betroffene, und seit kurzem eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betreuer. Wir haben erklärt, dass unsere

Tätigkeit fast ausschließlich von Ehrenamtlichen gemacht wird. Wir stellen unsere Zeit und unsere Leidenschaft zur Verfügung, um die Parkinson-Betroffenen und ihre Familien zu unterstützen. Wir bieten rehabilitative und komplementäre Therapien an, die oft nicht zur Genüge von der öffentlichen Sanität angeboten werden. Wir organisieren Erholungswochen, Vorträge, gesellschaftliche Veranstaltungen, gewährleisten psychologische Beratung und vieles mehr.

Wir haben auf die dringende Notwendigkeit hingewiesen, dass das öffentliche Gesundheitswesen in unserer Provinz einen multidisziplinären Ansatz in der Fürsorge für die Parkinson-Erkrankten einführen muss. Dafür haben wir unsere Zusammenarbeit angeboten.

Natürlich haben wir nicht verborgen, dass viele von uns seinerzeit die Ankündigung der Gründung der Karl Golser Stiftung mit Sorge vernommen haben. Viele haben sich gefragt: wozu eine zweite Parkinson Gesellschaft in Südtirol? Wir befürchteten Konkurrenz, gerade in einer Zeit der finanziellen Krise, auch einen Rückgang der Spendengelder und somit eine Einschränkung unserer Aktivitäten und Hilfen für die Kranken und Familien.

Allerdings müssen wir es als positive Nachricht ansehen, dass der Einsatz für die Betroffenen, sowie für die Forschung der Parkinson Krankheit wächst, denn wir alle hoffen, dass es bald eine bessere Methode zur Behandlung oder gar Heilung der Krankheit geben wird.

Deshalb wünschen wir der neuen Initiative viel Erfolg und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit zugunsten der Parkinson-Betroffenen. Den Abschluss unserer Rede bildeten die Worte eines Mitglieds unseres Vorstandes: „Die Forschung ist wichtig, aber ebenso wichtig ist die Betreuung der Erkrankten.“

## SPENDEN

Wir danken allen, die uns in den vergangenen Monaten unterstützt haben!

Seppi Susanne, Eppan | Alessandra Zendron, Bozen  
 Frieda Winkler, Terlan | Raiffeisenkasse Eisacktal  
 Pfarrei zum Hl. Erzenkel Michael, Innichen  
 Verena Zeschg, Girlan | Waltraud Bauer  
 Wegscheider, Kaltern | Regina Winkler, Bruneck

**Im Gedenken an Franz Linter**

Matthias Geier, Terlan

**Im Gedenken an Josef Schrott**

Johanna Pardeller

**Im Gedenken an Giuliana Riccardi Wwe. Micheli**

Lions Club Meran-o Maiense

Augusta und Annamaria Biasini und Fam.

**Im Gedenken an Siegfried Sinn**

Fam. Rosa Andergassen Sinn, Kaltern

Ing. Günther Winter | Maria Cristina Mancini,

Bozen | Herta Ruedl Lanz mit Fam., Kaltern

Hubert Dichristin, Kaltern

**Im Gedenken an Francesco Capuzzo**

Kollegen von Carolina Capuzzo vom demografi-  
 schen Dienst | Kondominium Europa, Bozen

**Im Gedenken an Albert Kofler und Helene Kofler Tschimben**

Geschwister der Fam. Tschimben

Rosamunde und Rüdiger Hofer, Eppan

Patenkind Anna, Kaltern | Martha Ambach, Kaltern

Pfarrei Maria Himmelfahrt, Kaltern

**Im Gedenken an Rosa Strasser und Elsa Stubenruss**

Pfarrei zum Hl. Erzenkel Michael, Innichen

**Im Gedenken an Marta Demattio**

Marisa Piazzini, Tesero

**Im Gedenken an Maria Etzthaler**

Pfarrei zum Hl. Martin, Tschars

**Unsere Spendenkonten:****Raiffeisenkasse Überetsch**

IT 07 G 08255 58160 000300210854

**Südtiroler Volksbank**

IT 91 L 05856 11603 052570009677

**Südtiroler Landessparkasse**

IT 24 Y 06045 58160 000005000179

**Postüberweisung:**

IT 78 Y 07601 11600 000033706011

DANKIE

**Ich möchte Mitglied werden**

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Betroffener Angehöriger Gönner **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!**

# 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: 9.00 – 12.00 Uhr**

**Do: 15.00 – 18.00 Uhr**

**Telefon:** 0471 931 888, 0471 513 244

**Fax:** 0471 513 246

**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 falls notwendig, sich direkt an die Parkinsonambulanz wenden.**

## FACHÄRZTLICHE VISITEN

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

### Gesundheitsbezirk BOZEN

Arztvisiten in der **Parkinson-Ambulanz**  
Tel. 0471 908 774.

Visiten am Mi/Do/Fr

Vormerkungen für Erstvisiten über die einheitliche Vormerkungsstelle (EVS):  
Tel. 0471 457457 (8.00 – 16.00 Uhr)

Ärzte: Dr. Peter P. Pramstaller,  
Dr. Marika Falla, Dr. Susanne Büchner

### Gesundheitsbezirk MERAN

Arztvisiten in der Neurologie-Ambulanz  
Zentrale Vormerkungen unter:

Tel. 0473 264000 (8.00 – 17.00 Uhr)

Primar: Dr. Frediano Tezzon

### Gesundheitsbezirk BRIXEN

Arztvisiten in der Neurologie-Ambulanz.  
Vormerkungen unter

Tel. 0472 813120 (9.00 – 11.00 Uhr)

Primar: Dr. Franz Spögler

### Raum STERZING:

Arztvisiten in der Neurologie-Ambulanz  
Krankenhaus Sterzing

Dienstag

Vormerkungen:

Tel. 0472 774432 (8.00 – 12.00 Uhr)

### Gesundheitsbezirk BRUNECK

Arztvisiten in der Parkinson-Ambulanz  
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Vormerkungen:

Tel. 0474 581350 (9.00 – 12.00 Uhr)

Primar: Dr. Arno Gasperi.

## Radfahren trotz Parkinson

*Professor Bastiaan Bloem, Dozent für Neurologie an der Universität Radboud in Nimega in den Niederlanden, wollte seinen Augen nicht glauben, als ihm ein Parkinson-Patient in einem bereits fortgeschrittenen Krankheitsstadium und mit großen Bewegungsschwierigkeiten vorführte, dass er ohne Probleme in der Lage ist, Fahrrad zu fahren.*

“Wahrscheinlich wird das rhythmische Radeln, das man als junger Mensch erlernt, von einem anderen Teil des Gehirns „kontrolliert“, als jenes des zu Fußgehens, und das in diesem Fall nicht auf die gleiche Art und Weise geschädigt ist”, sagte der Arzt und Wissenschaftler.

Professor Bloem betreibt seitdem seine Studien über Parkinsonerkrankte, die Sport treiben, und vergleicht sie mit jenen, die sich kaum bewegen. Auch das Team um Dr. Jay Alberts der Cleveland Clinic Lerner Research Institute, Ohio hat bestätigt, dass regelmäßiges Radeln oder kräftiges “in die Pedale treten” auf dem Heimtrainer, dazu verhilft, die Verbindungen in den Hirnregionen zu verbessern, die mit Parkinson in Verbindung gebracht werden. Dabei geht es nicht um Heilung, sondern um das Verlangsamen der nachlassenden motorischen und kognitiven Fähigkeiten, um die Verbesserung des



Gleichgewichts und um Depressionen vorzubeugen. Nicht wenige Parkinsonerkrankte radeln regelmäßig. Sei es, um so die Schwierigkeiten zu Fuß zu überwinden, aber auch, um gemeinsam Spaß zu haben, die Freude an der Bewegung im Freien zu teilen und immer mit der Sicherheit, im Falle von Schwierigkeiten Hilfe zu erhalten.

### KONVENTIONEN

**Preisnachlässe werden unseren Mitgliedern gewährt:**

**Physiotherapeut Peter Brachetti, Bozen**

Private Einzeltherapiestunden  
Wangergasse 20, 39100 Bozen  
Tel.: 0471 970331

**ARTE ORTOPEDICA, Bozen**

Kauf von orthopädischen Hilfsmitteln  
Amba-Alagi-Straße 28, Bozen  
Tel.: 0471 402403

**Physiotherapeut Christian Haringer, Kastelbell**

Private Einzeltherapiestunden  
Hauptstr. 2, Kastelbell/Tschars  
Tel.: 347 7330108

**Physiotherapeutin Angelina Massaro, Brixen**

Private Einzeltherapiestunden  
Umgezogen – neue Adresse:  
Stadelgasse 12/c, Brixen | Tel.: 348 5220012

## Gymnastik zur besseren Beweglichkeit

Krankheitsbedingt zeigt sich bei vielen Patienten mit Morbus Parkinson ein Defizit in ihren motorischen Fähigkeiten. Gymnastik und Fitnesstraining können zielgerichtet dazu beitragen, die Symptome zu reduzieren oder den Verlauf zu verlangsamen. Deshalb ist es wichtig, möglichst zeitig die Therapien zu beginnen und damit die Lebensqualität selber mit zu beeinflussen. Dabei reichen oft einfach, leichte Übungen, die regelmäßig ausgeführt, die Beweglichkeit und das motorische Feingefühl positiv beeinflussen.

Da jeder Patient ein eigenes Krankheitsbild aufweist und auch der Verlauf der Krankheit sehr unterschiedlich sein kann, braucht der Patient auch eine individuelle Behandlung und ein auf ihn persönlich angepasstes Training. Dies ist am besten mit dem Physiotherapeuten während der ambulanten oder Rehabilitationstherapien abzustimmen. Es muss so ausgelegt sein, dass jeder Patient in der Lage ist, die Übungen ohne aufwendige Ausrüstung und großen Platzbedarf zu Hause allein ausführen zu können. Wiederholungen tragen dazu bei, die Bewegungsabläufe flüssig ausführen zu können, ab und zu eine Abwechslung im Programm beugt Langeweile vor.

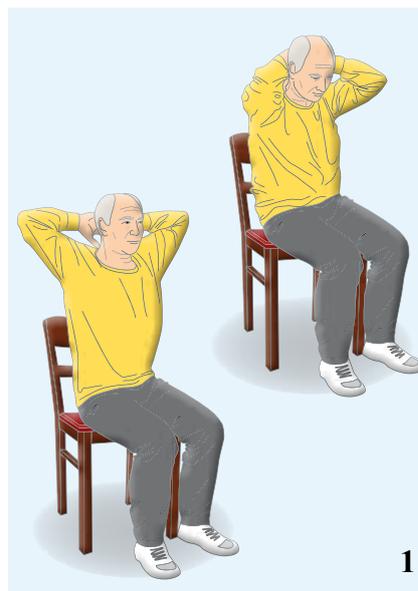
Regelmäßige Übungen halten nicht nur länger beweglich, man kann dabei auch schwierig gewordene Tätigkeiten und Bewegungsabläufe trainieren, die dann weniger schwer fallen oder auf eine andere Weise wie bisher angegangen werden, die leichter auszuführen ist. Ein konsequentes Training hilft die Beweglichkeit und Kraft zu steigern, gleichzeitig können auch das Gleichgewicht, die Körperhaltung und die Koordination geschult werden. Jeden Tag, regelmässig ausgeführt und vor allem mit Spaß absolviert, ist die Gymnastik ein wichtiger Faktor, die Lebensqualität zu fördern und Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Hier einige einfache Übungen: Jede Übung sollte mehrfach wiederholt werden. Bei mehreren Übungen in Folge kann ab und zu eine kurze Pause eingelegt werden.

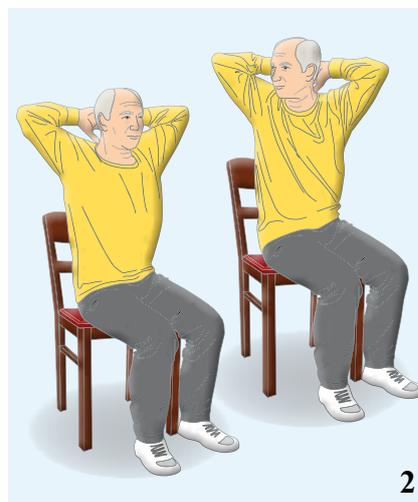
### Beweglichkeit der Wirbelsäule

**1.** Die Hände am Hinterkopf verschränken, die Wirbelsäule so gerade wie möglich aufrichten. Die Ellenbogen nach hinten drücken und kurz anspannen. Entspannen und etwas nach vor zusammensinken. Danach wieder aufrichten und anspannen. Mehrfacher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

**2.** Die gleiche Position wie bei Übung 1 einnehmen. Den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen und den Kopf mit in diese Richtung drehen. Dabei fest auf dem Stuhl sitzen bleiben. Die Übung kann auch mit leichten seitlichen Beugungen des Rumpfs abwechselnd rechts und links fortgesetzt werden.



1



2

### Für Gang und Haltung

**3.** Mit gleichmäßigen Schritten auf der Stelle marschieren und nach jedem dritten Schritt mit der Fußspitze nach außen tippen, dabei im Rhythmus drei normale Schritte auf der Stelle, einmal mit dem linken Fuß nach außen tippen, drei normale Schritte auf der Stelle, dann mit dem rechten Fuß nach außen tippen.

**4.** Seitlich mit der linken Hand an einem soliden, festen Griff oder Möbelstück festhalten. Der rechte Arm ist frei, die Wirbelsäule aufgerichtet. Das linke Bein mit leicht gebeugtem Knie nach vorn heben und es anschließend dann weit nach hinten schwingen, so dass sich das Hüftgelenk streckt. Abwechselnd nach vorn und nach hinten schwingen, anschließend die Seite wechseln und die Übung mit dem rechten Bein wiederholen. Den Oberkörper dabei aufgerichtet und ruhig halten.

### Für Gleichgewicht und Koordination

**5.** Auf allen Vieren so hinknien, dass Kopf, Hals und Rücken eine Linie bilden. Den Blick dabei auf den Boden richten. Abwechselnd den rechten oder linken Arm, später das rechte bzw. linke Bein jeweils so anheben, dass sie auf der gleichen Höhe mit der Wirbelsäule und parallel zum Boden sind.

**6.** Aus der Position auf allen Vieren nach hinten gehen und sich im Seitsitz rechts neben Ihre Fersen auf den Boden setzen. Dann auf die linke Seite wechseln. Dabei erst hinknien und dann den Po auf die andere Seite gleiten lassen. Mehrmals die Seiten wechseln.

*Übungsvorschläge und Zeichnungen aus „Mehr Beweglichkeit durch gezielte Gymnastik - Übungen für Parkinson-Patienten“ von Barbara Itot / Schule für Physiotherapie und Massage der Uniklinik Köln*

