



**PARKINSON MAGAZIN**

**HERBST 2015**



**Parkinson-Selbsthilfe-Österreich**

**Dachverband**

## IN EIGENER SACHE

Mit Stolz und etwas Lampenfieber präsentieren wir Ihnen das neue

PARKINSON MAGAZIN

des PSHÖ-DV.

Es war und ist uns ein Bestreben, dieses Magazin zeitlos, informativ und medizinisch fundiert zu gestalten. Dadurch haben auch neudiagnostizierte Menschen die Möglichkeit, wichtige Infos über Morbus Parkinson zu erhalten. Wir werden versuchen, das Magazin 4 Mal im Jahr herauszubringen und hoffen, dass es ihnen gefällt!

Wenn sie ein Thema haben, über das sie gerne mehr lesen möchten, dann lassen Sie es uns wissen. Wir werden uns bemühen, in einer der nächsten Ausgaben darüber zu berichten.

**Das Redaktionsteam**

## SUDOKU

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

Ziel beim SUDOKU ist es, die leeren Felder des Spielfeldes mit den Ziffern 1 – 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Quadrat (3x3) keine Zahl doppelt ist

Auflösung im hinteren Teil des Magazins

**DER DACHVERBAND NIMMT GERNE IHRE SPENDEN ENTGEGEN!**

Wir sind ein Verein der sich nicht aus Mitgliedsbeiträgen, sondern aus Spenden und Sponsorengeldern finanziert. Um unsere Mitmenschen informieren und ihnen beratend zur Seite stehen zu können, brauchen wir Sie und Ihre Spenden! Danke!

**Bank für Tirol und Vorarlberg, Konto Nr. 130 049 362, BLZ 16300  
(IBAN: AT65 1630 0001 3004 9362; BIC: BTVAAT22)**

**DANKE**

**IMPRESSUM:** PSHÖ-DV, Postfach 29, 1081 Wien, Tel: 0664 78 222 03  
[sekretariat@parkinson-sh.at](mailto:sekretariat@parkinson-sh.at) [www.parkinson-sh.at](http://www.parkinson-sh.at) Das Parkinson Magazin dient zur Information von Parkinson-Betroffenen in ganz Österreich, Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Auffassung der Redaktion entsprechen – Haftung ausgeschlossen!

## INHALTSVORSCHAU

In dieser Ausgabe finden sie unter anderem:

- Das ist der neue Dachverband
- Im Rückblick:  
Generalversammlung
- Tremitas
- Wir stellen ein Reha Zentrum vor- Bad Pirawarth
- Soziale Hilfestellungen
- Einen Rückblick auf die Sympath Fahrradstaffel
- In Bewegung bleiben – einfache Übungen
- Tipps & Tricks – Weg mit den Stolperfallen
- Berufe im Interview – Musik in der Therapie mit Mag. Roland Hollik
- Galgenhumor
- Sudoku

---

Die nächste Ausgabe

**PARKINSON MAGAZIN**  
**Winter 2015/2016**

Erscheint im Dezember 2015

---



WERTE LESERIN,

WERTER LESER,

für das neue Parkinson-Magazin beglückwünsche ich den Dachverband der Parkinson-Selbsthilfe Österreich sehr herzlich.

Unsere Parkinson-Patienten schätzen qualifizierte Informationen über ihre Erkrankung, die familiären und sozialen Folgen, ihre Behandlungsmöglichkeiten und die Möglichkeiten von Rehabilitation und medizinischer Trainingstherapie sehr. Dies wird durch das neue Magazin ermöglicht. Außerdem gibt es weiterhin in der Öffentlichkeit zu wenig Wissen über die Erkrankung und die Anliegen der Betroffenen, sodass der Information der Öffentlichkeit eine große Bedeutung zukommt. Junge PatientInnen sind besonders von den Folgen der Erkrankung betroffen und bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit.

Die Ö. Parkinson- Gesellschaft begrüßt die Zusammenarbeit mit dem Dachverband und den lokalen Selbsthilfeorganisationen und ihre Öffentlichkeitsarbeit und steht Ihnen für Ihre Anliegen gerne zur Verfügung. Die sich laufend weiterentwickelnde Kooperation ist uns ein wichtiges Anliegen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Beste Grüße

Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ransmayr

Vorstand Abteilung für Neurologie  
und Psychiatrie  
AKh- Linz GmbH.

# DAS IST DER NEUE DACHVERBAND

## PRÄSIDENTIN



Mein Name ist **Gabriele Hafner**, ich wohne im Burgenland, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter, auf die ich ganz stolz bin.

Im Jahre 2008 bekam ich im Alter von 40 Jahren die Diagnose „Morbus Parkinson“ gestellt - erste Anzeichen traten bereits 2 Jahre davor auf. Eine Zeit des Suchens nach der Ursache meines langsamen, aber stetigen körperlichen Verfalles begann. Dies leitete den Wendepunkt in meinem Leben ein.

Das Leben ist lebenswert und man kann trotz einer chronischen Erkrankung noch sehr viel machen, Spaß und Lust am Leben haben und auch Positives bewirken, wie. z.B. durch Engagement in einer Selbsthilfegruppe. Zwei Jahre fuhr ich nach Wien zu den monatlichen Gruppentreffen „jüngerer Parkinsonpatienten“, bis ich schließlich 2010 die „Jupps-Burgenland“ Gruppe ins Leben rief und auch den Landesverband der Parkinson Selbsthilfe Burgenland gründete. Durch den Kontakt mit anderen Betroffenen, mit Menschen im Allgemeinen, habe ich den Sinn meines Lebens gefunden. Seit meiner Erkrankung erfuhr ich viele positive Veränderungen in meinem Leben. Ich fand zu „Mir“, ich entwickelte mich zu einer selbstbewussten Frau, die ihren Weg gefunden hat, ich entdeckte Seiten an mir, von denen ich nie geahnt hätte, sie zu besitzen...UND...ICH schrieb ein Buch!!! („Schritt-Tempo-40“)

## VIZEPRÄSIDENT



**Dr. Ebner Johann**, 59 Jahre alt, geboren und wohnhaft in Salzburg, Facharzt für Augenheilkunde, Parkinsonbetroffener seit 13 Jahren und seit 11 Jahren in der Parkinson Selbsthilfe tätig. Steckenpferde: Malen (Acryl), Radfahren, Schwimmen, Modelleisenbahn, ... und Beschäftigung mit Strategien zur Bewältigung der Diagnose Morbus Parkinson. Dabei ist ein Buch entstanden mit dem Titel ``**LUST AUF LEBEN – TROTZ PARKINSON**``. Es besteht aus 3 Teilen – dem Nachtzug nach Rom, den Glücksgeheimnissen und einem Parkinsonteil mit

alternativen Therapiemöglichkeiten und einer Checkliste im Sinne einer integrativen Medizin. Es stellt dieses Buch den Versuch dar, am Beispiel der eigenen Betroffenheit eine allgemeine, ganzheitlich aufgebaute Hilfestellung zur Bewältigung der Diagnose zu geben. Bestellmöglichkeit über Titel ``**LUST AUF LEBEN – TROTZ PARKINSON**`` und Nummer ISBN 978 3 902776 20 4 in jeder Buchhandlung und über Internet (Amazon, Thalia, ...)

## VIZEPRÄSIDENTIN



Ich bin **Sabine Galler** und wohne in der Steiermark. Meine Lieblingsjahreszeit ist der Sommer. Ich bin ein Sonnenkind und würde am liebsten am Meer leben. Ich bin ein sehr kreativer Mensch – meine Inspiration finde ich überall - dann male ich Sonnenaufgänge, zeichne Landschaften und Comics – oder schreibe Gedichte, Geschichten und Kinderbücher. Meine Freunde sind mir wichtig, ebenso meine beiden erwachsenen Kinder und mein Dackelmischling Moritz. Parkinson ist seit 2007 ein Teil meines Lebens – aber eben nur EIN TEIL davon.

Ich bin dagegen, dass man auf eine Krankheit reduziert wird, deshalb engagiere ich mich und versuche den Menschen nahezubringen, dass das Leben vielfältig, schön und voll Freude sein kann. Auch mit so einer Diagnose!

## KASSIER



Mein Name ist **Franz Schlemmer** und ich komme aus Niederösterreich. Ich bin verheiratet, stolzer Vater von zwei Töchtern und Opa von drei wunderschönen Enkeltöchtern. Mit der Diagnose Morbus Parkinson lebe ich seit 2003, habe mit der Krankheit dann noch zehn Jahre arbeiten können, seit 2013 bin ich aber in Pension. Während eines Reha Aufenthaltes lernte ich gleichgesinnte Betroffene kennen und da beschlossen wir auch, eine Selbsthilfegruppe für junge Parkinson Erkrankte zu gründen. Seitdem engagiere ich mich sehr – sowohl in der Gruppe, als auch Österreichweit – um zu Helfen und zu vermitteln, das wir nicht alleine mit dieser Diagnose sind. Mein Motto: Geh durchs Leben mit offenen Augen, genieße jeden Sonnenaufgang und LEBE!!

## KASSIER STV.



Zu Parkinson kam ich, **Henriette Woronka**, durch die Parkinson-Krankheit meines Mannes, die uns über 20 Jahre begleitete. Durch eine Veranstaltung im Landeskrankenhaus Villach unter dem Titel „Selbsthilfegruppe Parkinson“, unter der Patronanz von OA. Dr. Schautzer, kam ich dazu mich für SH zu interessieren. Mein Mann überredete mich, mitzumachen. Ein Parkinson-Erkrankter Herr Max Kummer und ich bemühten uns diese Gruppe - übrigens die 3. SHG in Kärnten- zu organisieren. Wir treffen uns einmal im Monat und das nun schon seit 13 Jahren. Unsere Gruppe ist gut besucht und es sind auch richtige Freundschaften entstanden. Ich bin noch heute gerne dabei und freue mich jedes Mal, alle zu treffen.

## SCHRIFTFÜHRER



**Mag. Erwin Fugger**, seit 1980 verheiratet, zwei erwachsene Söhne. Wir wohnen in NÖ, aber meinen burgenländischen Wurzeln folgend kam ich im Herbst 2011 zur dortigen Selbsthilfegruppe, deren Mitglied (Schriftführer) ich seit damals bin. Ich fühle mich dort wohl und schätze die monatlichen Treffen mit anderen Betroffenen. Dass sich bei mir eine neurologische Erkrankung eingenistet haben könnte, wurde zuerst von Freunden entdeckt, denen die Verlangsamung meiner Bewegungen aufgefallen war. Nach Konsultation von „Dr. Google“ erahnte ich was das zu bedeuten hatte, nahm es aber gelassen zur Kenntnis. Mein Leitgedanke war: „Es wird schon nicht so arg werden“. Das war Mitte 2010. Nach Monaten besuchte ich eine Neurologin die meine Annahme „Morbus Parkinson“ bestätigte. Seit Kurzem gehöre ich auch dem Dachverband als Schriftführer an. Ich werde im DV unter anderem auch bei der Wartung der Homepage mitarbeiten. Wenn ich einen Rat geben darf: „Bewegt euch so vielfältig und so oft als möglich“.

## SCHRIFTFÜHRER STV.



Mein Name ist **Gabriele Bauer**. Ich bin gebürtige Burgenländerin, seit meiner Hochzeit mit Johannes vor 29 Jahren lebe ich in Oberösterreich. Wir haben drei erwachsene Kinder. Den Kontakt zur Parkinson Selbsthilfe bekam ich durch ihn, da er in Oberösterreich als Physiotherapeut für die Bewegungsgruppe im AKh Linz verantwortlich ist. Nach meiner Tätigkeit als Dipl. Krankenschwester, nahm ich 2009 eine Teilzeitbeschäftigung bei der Parkinson Selbsthilfe OÖ an, welche mir große Freude bereitet. In OÖ haben wir 360 Mitglieder, in 10 Städten finden regelmäßige Gruppentreffen statt. Meine Aufgaben in OÖ sind die Mitgliederverwaltung und Buchhaltung, Organisation von Informationsveranstaltungen und Unterstützung der Ortsgruppen. Ich freue mich, dass ich dadurch bei der Bewältigung von Parkinson mithelfen kann.



## Patientenorganisation

### Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband

Postfach 29; A-1081 Wien

Tel: +43 (0) 664 78 22 03

email: [sekretariat@parkinson-sh.at](mailto:sekretariat@parkinson-sh.at) Website: [www.parkinson-sh.at](http://www.parkinson-sh.at)



## Information in eigener Sache!

Der Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband (PSHÖ-DV) **distanziert sich offiziell** vom Verein „ParkinsonOnline – Steirertreff“ (PON) unter seinem Präsidenten Ganglbauer Gerald, der KEIN Mitglied des PSHÖ-DV ist!

Die Generalversammlung des PSHÖ-DV hat sich zu dieser Distanzierung entschieden, um Ruhe und Klarheit innerhalb der österreichischen Parkinsonszene herzustellen, bzw. zu Gewähr leisten.

Der Verein „PON“ verschickt Folder samt Begleitschreiben um Erwerb der Mitgliedschaft an Parkinsonbetroffene in Österreich!  
Eine Mitgliedschaft bei „PON“ **ist nicht gleich** einer Mitgliedschaft der österreichischen Parkinson-Selbsthilfe!!!

Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband steht für Stabilität, Verantwortung, aber vor allem für Seriosität!

Liebe Grüße Ihre

Gabriele Hafner  
*Präsidentin des DV der PSHÖ*

**Sie müssen den Weg nicht alleine gehen!**

**Gemeinsam sind wir stark**

**Helfen Sie uns helfen**

Bank für Tirol und Vorarlberg, Konto Nr. 130 049 362 BLZ 16300 ZVR 209 722 962

## IM RÜCKBLICK

### GENERALVERSAMMLUNG 1. SEPTEMBER 2015

Die 1. Generalversammlung des PSHÖ-DV fand am 1. September 2015 in Wien statt. Ein herzliches Danke gilt hier Herrn Mag. Tibor Jugovits, für die freie Benutzung der Räumlichkeiten von Center Consult in Wien, so wie für die herzliche Aufnahme und Bewirtung!

Mit Ausnahme von Vorarlberg (Terminkollision) waren die Landesverbände vollzählig vertreten.

Nach der offiziellen Begrüßung durch die Präsidentin Gabriele Hafner, begannen wir, die Tagesordnungspunkte abzuarbeiten. Der erste Punkt, die Berichterstattung der Präsidentin, wurde von allen Anwesenden gespannt erwartet, da der Vorstand des DV von außen sehr starkem Druck und Erwartungen ausgesetzt war.



Frau Hafner bedankte sich bei den Anwesenden unter anderem auch dafür, dass sich niemand durch diese Anfeindungen in seiner Arbeit beirren ließ.



Fehler können passieren, wie sie auch in der Anfangsphase passierten.

Dafür bat die Präsidentin um Nachsicht und meinte, dass man aus Fehlern auch lerne. Ihren Bericht beendete Gabi Hafner mit einer Bitte: „Anregungen, Fragen und Beschwerden künftig direkt an die offizielle Adresse des DV richten, nur so sei auch eine Antwort garantiert.“

Durch den schriftlichen Rücktritt von Vizepräsidentin Agnes Pintar im Juni 2015, wurde Sabine Galler Anfang Juli in St. Stefan/Gailtal kooptiert und beim nächsten Tagesordnungspunkt einstimmig gewählt.

Die Generalversammlung beschloss weiters eine Überarbeitung der Statuten, unter Miteinbeziehung eines Rechtsvertreters.

Folgende Projekte des DV sind im Entstehen:

Eine neue, zeitgerechte Homepage, die auch auf Tablets und Smartphones problemlos funktionieren wird, ist in Arbeit.

Anfang Dezember wird eine neue Broschüre des PSHÖ-DV vorgestellt werden, die sowohl als Onlinebroschüre wie auch als Printmedium zur Verfügung stehen wird.

Die Parkinsonnachrichten werden durch das Parkinson Magazin des PSHÖ-DV ersetzt. Das Magazin wird ¼ jährlich erscheinen!

Ich möchte den Bericht mit den passenden Schlussworten, Aufruf der Präsidentin Gabriele Hafner, schließen:

**„Ich appelliere an Alle, sich dem Gedanken der Selbsthilfe zu widmen! Wir arbeiten alle ehrenamtlich zum Wohle der Parkinson Patienten und deren Angehörigen! Wir wollen Information, Erleichterung, Beistand, Hoffnung.... vermitteln!!!!  
Dies sollte unser Fokus sein!!!  
Lassen wir uns auf keine Hetzkampagnen ein!**

**In der Selbsthilfe haben Anfeindungen und Konkurrenzdenken nichts verloren!**

Bericht von Sabine Galler



Sitzend von links: Helmuth Sonnenschein, Henriette Woronka, Dr. Johann Ebner,  
Franz Schlemmer, Renate Lemanski

Stehend von links: Gabi Hafner, Sabine Galler, Gabi Bauer, Lamija Muzurovic, Karl Ortner

## **SELBSTHILFE? Wozu?**

Auch wenn man es während der Diagnosesuche schon ahnt, die brutale Wahrheit bestätigt zu bekommen ist meist ein großer Schock. Morbus Parkinson! Im Kopf dreht sich alles. Ängste, Verzweiflung, Fragen – eine bisher heile Welt bricht plötzlich zusammen. Die Emotionen spielen verrückt – Hoffnungslosigkeit („Warum gerade ich?“) wechselt sich ab mit Kampfgeist („ich schaffe das!“). Man verschweigt es, man versucht die Symptome zu verstecken, man fühlt sich alleine und hadert mit Gott und der Welt. Hat man jemanden, dem man sich anvertrauen kann, sollte man es tun. Es ist sehr wichtig, mit so einer Diagnose nicht alleine bleiben zu müssen. Doch nicht jeder hat einen Menschen des Vertrauens in seinen Umfeld- und da kommen die Selbsthilfegruppen gerade recht. Vielleicht braucht es etwas Überwindung, den ersten Kontakt herzustellen, aber glauben Sie mir, wenn das geschafft ist, geht es Ihnen besser. In den Selbsthilfegruppen sind Sie nicht allein. Im Gegenteil - hier treffen Sie Menschen, die auch an Morbus Parkinson erkrankt sind, mit denen Sie sich austauschen können. Egal ob Sie Trost brauchen oder Unterstützung, egal ob Sie Fragen beantwortet haben möchten oder einfach mehr über die Krankheit wissen wollen – in einer Selbsthilfegruppe können Sie das alles haben. Man kann auch gerne vorerst anonym bleiben – manche Menschen tun sich damit leichter. Das ist alles kein Problem. Wenn man erste Kontakte geknüpft hat, steht auch einem persönlichen näherem Kennenlernen nichts mehr im Wege. Viele Betroffene treffen sich auch außerhalb der Gruppentermine und häufig werden auch richtige Freundschaften geschlossen. Parkinson verbindet, denn gemeinsam ist vieles besser zu bewältigen. Ja, gemeinsam sind wir stark. Beim Dachverband der Parkinson Selbsthilfe Österreich finden Sie (Selbst)Hilfe. Auf der Rückseite dieses Magazins haben wir für Sie die Kontaktdaten Ihres Bundeslandes notiert. Dort erfahren Sie, wo es eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe gibt. Sollte der Weg zur nächsten Gruppe für Sie zu weit sein, gibt es auch die Möglichkeit, sich virtuell über Skype auszutauschen. Kontaktieren Sie den Dachverband oder ihren Landesverband – und wir helfen Ihnen gegebenenfalls beim Einrichten von Skype, Unsere Kontaktadressen teilen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe mit.

Egal welchen Weg sie wählen, ob telefonisch, schriftlich, per Email oder über Skype - wir freuen uns auf Sie.

Vielleicht kommen Sie dann sogar auf den Geschmack und möchten sich selbst einbringen? Vielleicht gründen Sie irgendwann eine SHG in Ihrer Stadt? Wer weiß?

S. Galler

### **Was sind Selbsthilfegruppen?**

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von gleichgesinnten Menschen, um gemeinsam ihre Krankheiten oder Probleme zu bewältigen!

### **Was sind die Ziele von Selbsthilfegruppen?**

Man lernt andere Betroffene kennen, mit denen man Erfahrungen teilen, Ängste und Sorgen besprechen und Lösungen suchen kann. Man kann voneinander lernen, trösten und getröstet werden, zuhören, ermutigen, Informationen bekommen und auch geben.

### **Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?**

Selbsthilfe ist freiwillig und kostenlos. Die jeweilige Gruppe sollte überschaubar sein und sich regelmäßig treffen. Es nicht wichtig, ob man „nur“ Kaffee trinkt und Kuchen isst, oder ob man tiefschürfende Diskussionen führt. Wichtig ist Vertrauen, Verschwiegenheit und Unterstützung von beiden Seiten. Wichtig ist es auch zu zeigen, dass niemand mit seinem Schicksal alleine bleiben muss, sondern dass es sehr viele Betroffene gibt, die sich gegenseitig auffangen und helfen.

### **Selbsthilfe -**

**wie gut, dass es sie gibt!**

## Tremitas -

### ein neuer Ansatz zur objektiven Erfassung des Tremors

Seit einigen Monaten arbeitet eine Gruppe von Experten an einem neuartigen Stift, der ParkinsonpatientInnen in der Bewältigung der Krankheit unterstützen soll. Im Vordergrund steht der Tremor, der je nach betroffenen Menschen unterschiedlich stark auftritt. Im Rahmen einer Studie, die mit der renommierten Tremorexpertin Prof. Dr. Schwingenschuh organisiert wird, werden ab Herbst die Grundlagen aufbereitet.

#### Motivation für das Projekt:

Die Grundidee für das sogenannte „Tremitas“ Projekt hatte der Grazer Student Tibor Zechmeister. Während seines Medizintechnik Studiums war Herr Zechmeister auf der Suche nach einem Projekt für seine Bachelor Arbeit und wurde schnell fündig. Bei einem abendlichen Gespräch mit seinem Vater in einem Kärntner Restaurant, sprachen beide über den Urgroßvater der Familie. Dieser erkrankte zu Lebzeiten an der Parkinson Krankheit und insbesondere die Unberechenbarkeit seines Tremors belastete ihn. Das war der Anlass. Nachdem nun auch bei der Mutter von Herrn Zechmeister ein Essentieller Tremor diagnostiziert wurde, ist er noch mehr motiviert, wenn schon noch keine Heilung möglich ist, zumindest alles zum besseren Management der Krankheit beitragen zu wollen.

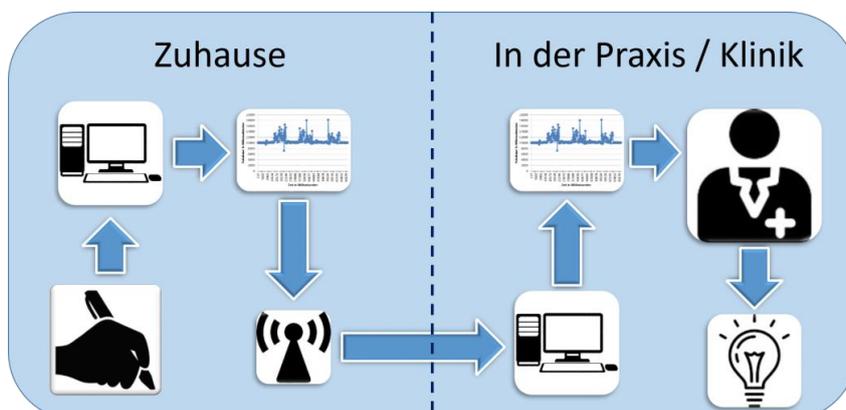
#### Die Grundidee – Abnahme des Tremors durch einen Sensorstift

Das Ziel ist ein möglichst einfaches Gerät zu entwickeln, das nicht nur einfach in der Anwendung ist, sondern auch präzise Daten über den Tremor aufnehmen kann. Noch dazu sollte eine Aufnahme nicht lange dauern und sowohl in einer Klinik als auch Zuhause möglich sein. Durch diese Überlegungen wurde beschlossen einen speziellen Stift zu entwickeln.

Mit diesem Stift ist es möglich zu schreiben, mit ihm zu zeichnen oder Texte zu markieren. Der einzig große Unterschied liegt darin, dass sich innerhalb dieses Stiftes ein kleiner elektronischer Schaltkreis befindet, der mit hochmodernen Sensoren ausgestattet ist. Die Sensoren erfassen den Tremor der Anwender. Die aufgenommenen Daten werden an einen Rechner, sei es ein Smartphone, ein Tablet, ein PC oder ein Laptop, weitergeleitet, wo die Signale mit einem Computerprogramm verarbeitet werden. Nach einer Datenaufnahme können die Ergebnisse mit dem Computerprogramm betrachtet werden. Das Programm zeigt, ob der Tremor sich im Lauf der Zeit geändert hat oder nicht. So kann eine Verlaufsbeobachtung unkompliziert stattfinden.

#### Wie sieht eine typische Anwendung aus?

*Der Stift wird in die Hand genommen und der Tremor erfasst. Das Computerprogramm verarbeitet die*



*ansschließend an. Die Daten können zum Arzt mitgenommen werden oder bei Bedarf zum Computer der Ärzte übermittelt werden. Diese analysieren die Daten und können darauf basierend Therapieentscheidungen in Absprache mit dem Patienten treffen.*

## Positive Effekte für die Anwender

Das Tremitas System soll die drei Aspekte Objektivität, die Möglichkeit den Tremor in Zahlen zu fassen und die Bemächtigung der Betroffenen unterstützen.

**1) Objektivität:** Der Stiftsensor ermöglicht eine Darstellung des Tremors ohne subjektive Beeinflussung. Fragen, ob zum Beispiel der Tremor zu einem gewissen Zeitpunkt stärker oder schwächer geworden ist, werden sofort und klar beantwortet. Dies gilt auch für längere Zeiträume, um einen Überblick über etwaige Tremor Änderungen zu erhalten. Das persönliche Erleben wird dadurch mit objektiven Zahlen untermauert.

**2) Der Tremor in Zahlen:** Eine objektive Aufnahme produziert zahlreiche Werte, die in Statistiken verarbeitet werden können. Diese Statistiken helfen einerseits den Betroffenen, den Verlauf ihrer Krankheit zu überwachen. Andererseits erhalten Ärzte und Wissenschaftler bei klinischen Studien oder pharmazeutischen Studien wertvolle Informationen darüber, ob neuartige Therapien oder Medikamente richtig funktionieren.

**3) Bemächtigung der Betroffenen:** Zumindest einen Teil der Kontrolle über die Krankheit zurückzugewinnen - das ist eines der wichtigsten Ziele. Der Tremor kann eine Woche lang gleich bleiben, oder sich mehrmals pro Tag ändern. Mit den vorhandenen Aufnahmen durch das Tremitas System sollen Betroffene genau verfolgen können, wie sich Parkinson innerhalb von Stunden, Tagen oder gar Monaten ändert. Diese Kontrolle ermöglicht es insbesondere die Verteilung der Medikamenteneinnahme über den Tag besser zu steuern und bei außerordentlichen Verschlechterungen rechtzeitig einen medizinischen Experten kontaktieren zu können. Parkinson ist vielleicht nicht heilbar, aber mit der Kontrolle wird zumindest die Ungewissheit beim Tremor in die Schranken gewiesen.

## Treffen mit Frau Gabriele Hafner, Präsidentin der Parkinson Selbsthilfegruppe Österreich

Am 17. September trafen sich Frau Gabriele Hafner (Präsidentin des Dachverbandes), Herr Helmuth Sonnenschein (Präsident des Steiermärkischen Landesverbandes) und Tibor Zechmeister, um den Tremitas Stift vorzustellen. Frau Hafner machte gleich eine Aufnahme mit dem aktuellen Prototypen und die Ergebnisse wurden sogleich betrachtet. Anschließend besprachen die Teilnehmer eine weitere mögliche Vorgehensweise bei der Weiterentwicklung des Projektes.



## Kontaktmöglichkeiten und Weitere Informationen:

Falls Ihnen das Projekt gefällt und Sie bei der Entwicklung mithelfen möchten, dann bitten wir Sie einfach Kontakt mit uns aufzunehmen. Weitere Informationen stehen auch auf unserer Webseite zur Verfügung:

Kontakt:

Tibor Zechmeister: [zechmeister@tremitas.com](mailto:zechmeister@tremitas.com)

[www.tremitas.com](http://www.tremitas.com)



**BAD PIRAWARTH**

# Wir stellen ein Reha- Zentrum vor:

**Bericht: F. Schlemmer/S. Galler**

Immer wenn man um eine Reha ansucht, kann man eine Wunschklinik angeben. Manchmal hat man Glück und erwischt gleich beim Ersten Mal genau das, was man sich vorgestellt hat. Manchmal aber kann man sich einfach nicht entscheiden wohin es gehen soll. Wir wollen Ihnen jetzt Bad Pirawarth vorstellen, vielleicht hilft das dem Einen oder Anderen, sich die Entscheidung leichter zu machen.

Im Bezirk Gänserndorf, etwa eine halbe Autostunde von Wien entfernt, liegt das Reha Zentrum Bad Pirawarth. Franz ist mittlerweile das 7. Mal dort gewesen und berichtete mir begeistert davon. Was er mir erzählt hat, bringe ich hier zu Papier. Kommt man an, wird man freundlich und herzlich begrüßt und die Aufnahme-prozedur ist völlig unkompliziert. Es ist beinahe ein „Willkommen daheim“. Ärzte, Therapeuten und das Pflegepersonal sind von der ersten Minute an um den Patienten bemüht. Sehr kompetent und sehr einfühlsam werden die individuellen Bedürfnisse herausgefunden und das

Therapieprogramm zusammengestellt. Dabei wird sehr darauf achtgegeben, dass man weder unter-, noch überfordert wird. Sollte der Patient trotzdem eine Änderung wollen, so ist das kein Problem. In einem klärenden Gespräch kommt es immer zu einer Lösung, die für beide Seiten passt. Die Zimmer sind nett eingerichtet und es gibt genügend Platz, um es sich vier (oder mehr) Wochen gemütlich zu machen. Fernseher und Kühlschrank sind selbstverständlich vorhanden. Die Badezimmer sind sauber, modern und behindertengerecht, wie das ganze Areal auch. Therapieräume, Speisesaal, Aufenthaltsräume – alles ist hell und ansprechend. Man kann sich hier also durchaus wohlfühlen.

Apropos wohlfühlen - die Saunaanlage mit ihrem sehr freundlich gestalteten Ruhebereich lädt die Patienten dazu ein, Stress und innere Unruhe abzubauen und sich gut zu entspannen. Man darf auch nicht vergessen, über die Verpflegung zu schreiben – denn sie ist oft ein wichtiges Kriterium, ob man sich wohlfühlt oder nicht. In Bad Pirawarth kann man zwischen Normalkost, vegetarische Kost oder Schonkost wählen. Natürlich wird auf alle individuellen Einschränkungen, wie Diabetes oder Unverträglichkeiten, eingegangen. Kurz gesagt – es passt und schmeckt!

Therapiemäßig ist die ganze Palette vorhanden. Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie ... speziell Bewegungstraining steht dabei auf dem Programm, da gerade Parkinsonbetroffene nicht „einrosten“ sollen. Aber keine Angst, es wird gut darauf geachtet, dass niemand überanstrengt wird. Nordic Walken steht ebenso auf dem Therapieplan, wie Ausdauer und Krafttraining.

Es gibt aber auch „Wohlfühltherapien“! Damit meine ich Dinge, die richtig Spaß machen. Zum Beispiel das Bogenschießen, das Malen, oder das Arbeiten mit Ton - und natürlich auch die Musiktherapie, an der Alle immer wieder gerne teilnehmen.



Extra erwähnen möchte ich noch die BIG Therapie. Zur genauen Beschreibung zitiere ich aus dem Internet: < Diese Bewegungstherapie soll der

fortschreitenden Abnahme der Beweglichkeit bei der Parkinson-Erkrankung entgegenwirken: Die BIG-Methode Schwerpunkt von »BIG« ist das gezielte Üben von Bewegungen mit großer Amplitude (Umfang) zur Verbesserung von Geschwindigkeit und Bewegungsausmaß bei Patienten mit parkinsontypischer Verlangsamung und Verkleinerung der Bewegungen (»Bradykinese«). Durch intensives Wiederholen und ständige Erfolgskontrolle durch den Therapeuten bewirkt BIG, dass Patienten wieder auf ungenutzte Bewegungsmöglichkeiten zugreifen und diese bewusst im Alltag einsetzen können. Die Behandlung ist auf eine Verminderung der Bewegungsverlangsamung ausgerichtet

und hat eine Verbesserung der Alltagskompetenz zum Ziel. Die Gehgeschwindigkeit nimmt durch Vergrößerung der Schrittlänge zu und auch zielgerichtete Bewegungen der Arme werden größer und schneller. Durch die Anwendung von BIG-Bewegungen im Alltag entsteht zunehmend eine Situation des permanenten Übens, so dass die verbesserten Bewegungsabläufe immer mehr automatisiert und selbstverständlich werden ---- Zitat Ende (Quelle: [www.deutsche-parkinson-hilfe.de](http://www.deutsche-parkinson-hilfe.de))

Im Reha Zentrum kann man auch eine Psychologische Betreuung in Anspruch nehmen. Hier wird sehr kompetent und sehr menschlich an der eigenen Wertschätzung gearbeitet. Denn, nur wer mit sich selbst im Reinen ist, ist in der Lage Großes zu leisten! Und eine Reha zu machen ist eine große Leistung für Körper und Seele, das ist uns allen klar. Auch in der Freizeit wird es nie langweilig, denn man kann bis 21.00 Uhr das Hallenbad nutzen, außerdem kann man Darts und Tischtennis spielen, oder man macht mit bei einem Spieleabend wo es viele beliebte Brett- und Kartenspiele gibt.

Am Schluss möchte ich noch darauf hinweisen, dass in Bad Pirawarth an jedem 2. Montag ein Parkinsonforum stattfindet. Eine Schwester leitet diese wichtige und interessante Runde, wo es um **Selbsthilfe, Umgang der Angehörigen mit dem Betroffenen und mit der Krankheit, Förderansuchen, Selbsthilfegruppen Kontaktadressen und andere Top-Themen** geht. Das sollte man sich nicht entgehen lassen. Nun hoffe ich, dass dieser Bericht manchem Unschlüssigen eine Entscheidungshilfe sein wird. Vielleicht treffen wir uns ja bald in



## SOZIALE HILFESTELLUNGEN

Nicht selten kommt es zu finanziellen Engpässen – und erst Recht, wenn man eine Diagnose wie Morbus Parkinson bekommt. Viele Faktoren spielen zusammen – Arbeitsunfähigkeit führt zur I-Pension und irgendwann kommen Kosten auf uns zu (z.B. ein Badezimmer Umbau, oder ein Treppenlift Einbau), die nicht mehr ohne Hilfe zu bewältigen sind.

Aber man muss nicht verzweifeln, denn es gibt Hilfe – man muss nur wissen woher und wie man sie bekommt. Da helfen wir gerne weiter.

### Behindertenpass



#### Allgemeines

Der Behindertenpass gilt als einheitlicher Nachweis der Behinderung. Ein Anspruch auf eine finanzielle Leistung wird dadurch nicht erwirkt. Zur Inanspruchnahme des Freibetrages gemäß § 35 Einkommensteuergesetz 1988 ist der Behindertenpass dem zuständigen Finanzamt vorzulegen. Bei diversen kulturellen Veranstaltungen und/oder Freizeiteinrichtungen können bei Vorlage des Behindertenpasses Ermäßigungen gewährt werden.

#### Grad der Behinderung

Liegt eine Einschätzung des Grades der Behinderung (bzw. der Minderung der Erwerbsfähigkeit) nach bundesgesetzlichen Vorschriften nicht vor, wird diese seitens des Ärztlichen Dienstes des Sozialministeriumservice vorgenommen. Amtsärztliche Einschätzungen können bei der Ausstellung des Behindertenpasses nicht berücksichtigt werden.

### Autobahnvignette gratis



Alle Menschen mit Behinderungen, die folgende Voraussetzungen erfüllen, erhalten vom Sozialministeriumservice eine Gratis-Vignette für ihren PKW:  
Behindertenpass des Sozialministeriumservice mit der Eintragung  
Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel  
ODER

Blindheit

Anmeldung des KFZ auf die behinderte Person Wenn die Mautvignette bereits gekauft wurde und die genannten Voraussetzungen erfüllt werden, kann die Rückerstattung der Kosten bei der Mautgesellschaft beantragt werden.

## **Parkausweis für gehbehinderte Personen nach § 29b Straßenverkehrsordnung 1960 (StVO)**



Mit 1.1.2014 ist die Zuständigkeit zur Ausstellung von Ausweisen gemäß § 29b der Straßenverkehrsordnung von den Bezirkshauptmannschaften bzw. Magistraten auf das Sozialministeriumservice übergegangen.

Voraussetzung für die Ausstellung des Parkausweises ist der Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung "Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung".

erforderliche Unterlagen

- Antragsformular "Parkausweis"
- ein Lichtbild 3,5 x 4,5 cm

Der Parkausweis wird vom Sozialministeriumservice gebührenfrei ausgestellt.

Ausweise von Landesbehörden

Parkausweise, die vor dem 1.1.2001 ausgestellt wurden, verlieren mit Ablauf des 31.12.2015 ihre Gültigkeit und müssen beim Sozialministeriumservice neu beantragt werden.

## **Fahrpreisermäßigung ÖBB**



■ 50 % Ermäßigung auf ÖBB Standard-Einzeltickets für Reisende in Österreich (an allen Vertriebskanälen)

■ Begleitperson bzw. Assistenzhund reisen bei entsprechendem Vermerk im Behindertenpass gratis mit

Voraussetzung

Österreichischer Behindertenpass oder Schwerkriegsbeschädigtenausweis mit folgenden Angaben:

■ Angabe des Behinderungsgrads von mindestens 70 % oder ■ Eintrag „Der/die InhaberIn des Passes kann die Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen.“ Der Behindertenpass muss im Zug mitgeführt werden!

Ansprechpartner

ÖBB-Kundenservice Tel. 05-17 17 (täglich 0 – 24 Uhr)

Hinweis: Die Vergünstigungen bei Verkehrsverbänden (Voraussetzungen wie bei ÖBB) richten sich nach den Tarifbestimmungen im jeweiligen Bundesland.

## Befreiung motorbezogener Steuer



### Voraussetzung

■ Zulassung des Kraftfahrzeuges ausschließlich auf die behinderte Person (auch Kinder). Der Zulassungsbesitzer muss aber nicht auch VersicherungsnehmerIn sein. ■ Übergabe einer Abgabenerklärung (Formular KR 21) an das Versicherungsunternehmen, das für die Haftpflichtversicherung zuständig ist. Die Versicherung leitet das Formular an das zuständige Finanzamt weiter.

- Nachweis der Körperbehinderung (erhältlich beim Sozialministeriumservice)
- Ausweis gemäß § 29b StVO (Parkausweis)

### ODER

■ Eintragung der Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel oder der Blindheit im Behindertenpass

Hinweis: Die Steuerfreiheit steht erst ab Überreichung der Abgabenerklärung zu. Es besteht jedoch die Möglichkeit die Abgabenerklärung abzugeben und die Nachweise nachzureichen. Bei negativem Ausgang des Verfahrens ist jedoch die motorbezogene Versicherungssteuer nachzuzahlen!

## ÖAMTC und ARBÖ



### Ermäßigte Mitgliedschaft bei Behinderung unter Vorlage

■ Ausweis nach § 29b StVO (Parkausweis) oder ■ Behindertenpass, wenn darin die Unzumutbarkeit der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel bescheinigt ist oder ■ Einschränkung der LenkerInnen-Berechtigung gemäß §69 Abs. 1 lit.c KFG oder §8 Abs. 3 FSG (Lenkerberechtigung auf Invaliden- oder Ausgleichskraftfahrzeuge eingeschränkt) oder ■ Bestätigungen oder Bescheide (Versicherung oder Finanzamt) über die Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer (ehem. KFZ-Steuer)

### QUELLE

SOZIALMINISTERIUMSERVICE  
Babenberger Straße 5, 1010 Wien  
Tel.: 05 99 88  
[www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

## DAS WAR DIE SYMPATH FAHRRAD-STAFFEL

Als ich im Jänner von der Möglichkeit erfuhr an einer Radstaffel für Parkinson Patienten teilzunehmen, erweckte das sofort mein Interesse.

Das von der EU geförderte SYMPATH-Projekt mit seinen vier österreichischen Partnern AFFiRiS, biolution, Medizinische Universität Innsbruck und Prosenex Ambulatorium, organisierte die Fahrradstaffel in enger Zusammenarbeit mit der Parkinson Selbsthilfe Österreich.

Parkinson - Patienten radelten mit fünf Zwischenstopps in den Bundesländern von Innsbruck bis nach Wien, um ein Zeichen zu setzen: für eine bessere Diagnostik und Behandlung der Erkrankung, die es zu erforschen gilt. Auch sollte auf die vielfältigen Herausforderungen denen sich die Betroffenen täglich stellen müssen, hingewiesen werden.

Nach jeder Etappe gab es vor Ort eine Ausstellung wo über den aktuellen Forschungsstand ausführlich informiert wurde.

### **Etappe 1 - Start am 30.5. in Innsbruck**

Hier wurden wir auf dem Campus der Uni-Klinik Innsbruck von Dr. Iris Grünert, O. Univ. Prof. Dr. Werner Poewe, dem Vorstand der Uni Klinik Innsbruck und O. Univ. Prof. Dr. Helga Fritsch, Direktorin der Uni Klinik Innsbruck, Frau Mag. Sonja Pitschneider, Vizebürgermeisterin der Stadt Innsbruck, sowie auch von Dr. Hans Rezac (LV Tirol) herzlich begrüßt.

Die Ausstellung vor Ort war sehr interessant und gab allen Anwesenden die Möglichkeit, Fragen an die Parkinson-Experten zu stellen. Angehörige und Betroffene machten gerne davon Gebrauch.

Punkt 12 Uhr hatten sich etwa 25 Radfahrer eingefunden. Auch der Vorstand der Uni Klinik, sowie Ärzte, Schwestern und Therapeuten. Mit Polizeibegleitung starteten wir und radelten quer durch Innsbruck bis zum Innradweg. Es war ein herrliches Gefühl hinter einem, mit Blaulicht fahrendem Polizeiwagen zu radeln und den Verkehr etwas zu behindern, denn so wurde man auf uns aufmerksam. In Hall/Tirol gingen wir noch gemeinsam auf ein Eis. In dieser lockeren und unbeschwerten Stimmung ergaben sich erste interessante Gespräche, die beim gemeinsamen Abendessen fortgesetzt wurden.

So sollte es auch in der Praxis funktionieren: Nicht über den Patienten sprechen, sondern MIT ihm! Narrative (Sprechende) Medizin! ... und über all das konnten wir ausführlich mit den uns begleitenden Ärzten, Therapeuten usw. sprechen



## **Etappe 2 - nach Kufstein**

Bei strahlendem Sonnenschein fuhren wir bis zum Innradweg. Klaus Lederer der Gruppenleiter der SHG Kufstein und andere Betroffene begleiteten uns. Das Kufstein Lied singend erreichten wir das Ziel, wo uns bereits von Prim. Univ. Doz. Dr. Klaus Berek, Bürgermeister Mag. Martin Krumschnabel und Affiris-Koordinator Dr. Markus Mandler, erwarteten. Auch hier interessierten sich zahlreiche Anwesende für die Ausstellung.

## **Etappe 3 - Salzburg, die Schlössertour**

Vor dem Schloss Hellbrunn versammelten sich alte und neue Freunde um uns zu begleiten. Der in Salzburg lebende Dr. Joe Ebner hatte diese Tour geplant und führte sie an. Um 13.30 Uhr starteten wir



los, durch den Schlosspark in Richtung Altstadt. Vorbei an der Universität bis hin zum Domplatz. Joe entpuppte sich zum perfekten Stadtführer. Es war spannend ihm zuzuhören. Nach knapp 2 Stunden erreichten wir Schloss Mirabell, wo wir von Univ.- Prof. Dr. Achim Schneeberger - Affiris Koordinator, Vizebürgermeisterin Mag. Anja Hagenauer, Dr. Peter Grüner - Chefarzt der Salzburger Gebietskrankenkasse und Assoc. Prof. Univ. Doz. Dr. med. Wolfgang Staffen - Private Medizinische Universität Salzburg begrüßt und bestens versorgt wurden.



## **Etappe 4 - Linz**

Diese Etappe startete in Enns. Bis zum Start um 12.00 Uhr hatten sich ca. 30 Mitradler dazugesellt. Was uns sehr freute, war die Teilnahme von Manfred Gatringer, Paralympics Teilnehmer und Rennradprofi, der uns die ganze Strecke begleitete. In Linz angekommen wurden wir von der Polizei über die Nibelungenbrücke, durch die Altstadt bis hin zum Landhaus eskortiert.



Dort wurden wir im Steinernen Saal von Frau Eva Maria Gattringer, Landtagsabgeordnete, in Vertretung vom Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, Karin Hörzing, Vizebürgermeisterin Linz, Prim. Univ. Prof. Dr. Gerhard Ransmayr, Abteilung für Neurologie und Psychatrie, AKH Linz und Präsident der österreichischen Parkinson-Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Achim Schneeberger, AFFiRiS, Koordinator

SYMPATH und Johannes Bauer, Präsident Landesverband OÖ der Parkinson Selbsthilfe Österreich empfangen

Nach dem offiziellen Teil waren wir im Nebenzimmer zu einem Imbiss geladen. Auch hier konnten wir Gespräche führen die sonst kaum möglich gewesen wären. Dr. Ransmayr und Dr. Schneeberger bestätigten uns in jeder Hinsicht, dass auch sie überzeugt sind, wie wichtig es in Zukunft sei auf die Bedürfnisse der Patienten einzugehen und ihnen in Augenhöhe zu begegnen.



## Etappe 5 - Amstetten

Am nächsten Tag starteten ca. 50 Radfahrer von Wallsee in Richtung Amstetten. Auf dieser Strecke war eine Bergwertung dabei, die aber von allen bestens gemeistert wurde. Umso schöner war dann der Zieleinlauf bergab nach Amstetten. Am Hauptplatz wurden wir von



vielen Freunden und Angehörigen erwartet. Frau Bürgermeister persönlich regelte den Verkehr, damit wir ungehindert einfahren konnten. Wilhelm Schmutz, Ihm gebührt ein besonderer Dank, denn er

hat zusammen mit Franz Schlemmer einen Großteil dieser Veranstaltung organisiert. In seiner Ansprache betonte er noch einmal, wie wichtig die Zusammenarbeit von Arzt und Patient auf gleicher Augenhöhe ist. Diesen schönen Tag ließen wir bei einem Mostheurigen gemütlich ausklingen bevor wir am nächsten Morgen die Tour nach Krems in Angriff nahmen.

## Etappe 6 - nach Krems

Wer kennt sie nicht die Wachau - wir starteten in Melk und jeder für sich genoss diese Strecke entlang der Donau. Kurz vor Krems geleitete uns die Polizei sicher an unser Ziel.



## Etappe 7 - nach Wien

Auf einem großen Parkplatz in Klosterneuburg versammelten sich ca. 60 Radfahrer - darunter auch zwei Gäste aus Deutschland - Dr. Jürgen Weber & Wolfgang Bornemann (Alpenüberquerung trotz Parkinson mit dem Fahrrad) und Gabi Hafner - Präsidentin des Dachverbandes der

Parkinson Selbsthilfe Österreich.

Pünktlich um 13 Uhr starteten wir los. Es war für die meisten überraschend, wie schön die Radwege in Wien angelegt sind. Um 15 Uhr kamen wir im Marx Palast an. Der Empfang der Wiener SHG war sehr herzlich und es tat gut, so manche lieb gewonnenen Freunde in die Arme zu nehmen. Sehr persönliche Willkommensgrüße kamen von Renate Lemanski, Obfrau des Landesverbandes Wien. Von der Landtagspräsidentin Frau Marianne Klicka wurden wir zu einem Empfang und einer Radhausbesichtigung eingeladen. Jetzt hatten wir die letzte Etappe geschafft. Um 20 Uhr trafen wir uns zum letzten gemeinsamen Abendessen. Noch einmal ließen wir Erlebnisse Revue passieren und unterhielten uns über die vielen schönen Momente, die wir in den letzten Tagen erlebt hatten. Wir haben zusammen gelacht, gesungen, geschimpft, geschwitzt, gestöhnt ,gefeiert, viel Spaß gehabt und neue Freundschaften geknüpft.



Aber das wichtigste ist, wie Dr. Achim Schneeberger (AFFiRiS), Koordinator des Projektes, es ausdrückte, „dass die Beteiligten an unserer Fahrradstaffel zu einem Team zusammengewachsen sind“.

Bericht: Zázilia Penz

## IN BEWEGUNG BLEIBEN

## EINFACHE ÜBUNGEN

Flach auf den Boden legen. Die Hände liegen neben dem Körper.  
Einatmen und dabei den rechten Arm nach oben strecken und  
neben dem Kopf ablegen.

Das rechte Bein anwinkeln.

**Wichtig:** nicht die Schultern, nur die Arme bewegen.

Ausatmen und dabei den Arm und das Bein wieder in die  
Ausgangsposition bringen.

Einatmen und nun den linken Arm nach oben strecken und neben dem Kopf ablegen.

Das linke Bein anwinkeln.

Nicht die Schultern, nur die Arme bewegen.



Übung 5 - 10 Mal wiederholen

---



Arme neben dem Körper ablegen, die Beine sind  
aufgestellt

Gesäß anheben, dabei ausatmen.

Der Oberkörper soll mit den Oberschenkeln eine Gerade  
bilden

Gesäß wieder absenken, dabei ausatmen.

Übung 5 – 10 Mal wiederholen

---

In den Vierfüßler Stand gehen.

Rücken durchhängen lassen

Ein Hohlkreuz (Katzenbuckel) machen - den Kopf locker nach  
unten hängen lassen, die Wirbelsäule nach oben bringen.

Gesäß ausgestreckt lassen.

Kopf nach rechts drehen.

Übung 5 - 10 Mal wiederholen

---



## Rückenübung mit Stab (Besenstiel, Skistock,...)

Stab mit beiden Händen über den Kopf halten.  
Ausatmen beim Heben des Stabes  
Stab **hinter** den Kopf so weit wie möglich senken,  
dabei einatmen.

Übung 10 - 20 Mal wiederholen



Hüftbreiter Stand.  
Arme seitlich strecken,  
Handflächen zeigen nach unten.  
Einatmen.

Oberkörper seitwärts nach rechts beugen,  
dabei ausatmen

Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren,  
dabei einatmen.  
Oberkörper seitwärts nach links beugen,  
dabei wieder ausatmen.

Übung 5 – 10 Mal wiederholen



Arme angewinkelt nach oben halten  
Unterarme auf Schulterhöhe.  
Rechte Schulter vor  
dabei die linke Schulter zurück.  
Langsamer Seitenwechsel.  
Gleichmäßig atmen!

Übung 10 - 20 Mal wiederholen

Quelle:  
[www.parkinson.hexal.de](http://www.parkinson.hexal.de)



# TIPPS & TRICKS

## Weg mit den Stolperfallen

Im Laufe der Parkinson - Erkrankung verändert sich unsere Körperhaltung und dadurch auch unser Gang, er wird kleinschrittig und unsicher.

Um Stürze zu vermeiden sollten Sie frühzeitig "Stolperfallen" aus dem Weg räumen.



Da die meisten Stürze zu Hause passieren, wird empfohlen, zum Aufspüren von Stolperfallen, wie ein Besucher durch die eigene Wohnung zu gehen. Mit den Augen eines "Besuchers" entdecken Sie diese meist eher.

Verbannen Sie überflüssige Teppiche und Läufer! Oder Kleben Sie lose Teppiche fest oder

verwenden Sie rutschfeste Matten. Entfernen Sie rutschende Bettvorleger!

Ein Nachtlicht im Flur erleichtert den nächtlichen Weg zum Badezimmer /WC oder schalten Sie nachts eine kleine Lampe an!

Vermeiden Sie am Boden freiliegende Kabel! Sichern Sie Stromkabel und Schnüre, damit Sie nicht darüber stolpern. Bringen Sie Handläufe an den Treppen an!

Bringen Sie Haltegriffe in WC, Wanne und Dusche an!

Legen Sie Antirutschmatten in Wanne und Dusche! Entfernen Sie alle Duschtüren aus Glas und ersetzen Sie sie durch splitterfreies Glas oder Kunststoff.



Wem das Ein- und Aussteigen in der Wanne schwerfällt, dem helfen neben Griffen ein Badewannensitz und ein Wannenbutler. Falls nötig, kann eine Hebevorrichtung (Badelift) eingebaut werden.

Vermeiden Sie eine Überladung der Räume mit unnötigen Möbel, da dies nur das sichere Bewegen erschwert. Aber Sie können stabile Möbel zum Abstützen an Ihre Wegstrecke stellen! Alle Stühle sollten kipp-fest sein!



Kennzeichnen Sie nicht deutlich ersichtliche Stufen mit hellfarbenen Bändern.

Bodenreinigung = RUTSCHGEFAHR: Wenn Sie den Fußboden feucht mit einem Mopp reinigen, lassen Sie den Boden gründlich trocknen, bevor Sie darauf gehen. Verwenden Sie kein Wachs, um Böden zu polieren, da diese sehr rutschig werden können.



Gehen: Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung bevor Sie losgehen, stehen Sie so gerade wie möglich und blicken Sie geradeaus statt auf den Boden. Konzentrieren Sie sich auf große Schritte, schwingen Sie die Arme und schauen Sie auf.

Lassen Sie sich nicht ablenken und denken Sie nur ans ‚Gehen‘.

Gehen und reden Sie nicht gleichzeitig.

Verwenden Sie das richtige Schuhwerk: Vermeiden Sie Krepp- oder Gummisohlen, da diese auf dem Boden „hängen bleiben“ können. Leder ist zu empfehlen, kann aber auf einigen Böden rutschig sein. Vermeiden Sie lose Sandalen (neben der Stolpergefahr auch häufiger Zehenkrallen). Schuhe mit niedrigen Absätzen sind zu empfehlen. Drehen Sie sich in einem großen Kreis um, mit langen Schritten, um Stürze zu vermeiden.

Dr. med. Johann Ebner

## BERUFE IM INTERVIEW

Im Gespräch mit Mag. Roland Hollik über **MUSIK IN DER THERAPIE**

**Roland, du bist ja selbst seit Jahren Betroffener. Wie bist du auf die Idee gekommen, Musiktherapie zu machen?**

Ich habe seit 11 Jahren Parkinson.

Mir wurde die Möglichkeit in diesem Metier zu arbeiten, von der REHA Klinik in Bad Radkersburg angeboten, da ich während meines Aufenthaltes als Patient in derselben Klinik Konzerte gab und mir Primar Dr. Wolfgang Kubik erklärte, ich könne Menschen mit meiner Musik positiv beeinflussen. Dies äußerte sich bei Patienten, indem sie noch Tage nach den Konzerten weniger Schmerz im Bereich ihrer Krankheiten verspürten, oder zum Teil Übungen im Sequenz- oder Ergometer-Bereich besser umsetzen konnten. Man wandelte mit Beginn meiner Arbeit in der Klinik den Begriff "Musiktherapie" in "Musik in der Therapie" um, da ich keine berufliche Ausbildung für einen Musiktherapeuten hatte.



**Woran hast du bemerkt, dass Musik Positives bewirkt? Und wo bewirkt sie Positives – körperlich? seelisch?**

An Verbesserungen in der Feinmotorik, im Bereich der Aufmerksamkeit, Erleichterungen des Bewegungsapparates. Mit Hilfe von lateinamerikanischer Musik, die mit geraden taktisch gleichmäßigen Rhythmen mit einer Hand oder mit beiden Händen gespielt wird und das aktive Spielen mit Rhythmen und Melodien von Salsa, Rumba, Merengue, Cha Cha Cha, usw. dass sehr großen Spaß macht.

**Du machst ja mit den Patienten vieles – singen, Bewegungsabläufe, Gedächtnisübungen, Schlaginstrumente, Klanginstrumente .... Wie machst du das, dass die Menschen ihre Hemmungen verlieren und mitmachen?**

Es liegt sicher einerseits am freundlichen Umgang mit Menschen, mit Ihnen zu kommunizieren, Ziele anzustreben, ein für sie gut vorbereitetes interessantes Musikrepertoire so zu erarbeiten, dass jeder in der Gruppe egal mit welchen gesundheitlichen Problemen man zu kämpfen hat, aktiv mitwirken kann. Andererseits musst du als Vortragender von deiner Arbeit überzeugt sein.

Und eine gute Portion "Schmäh", jemanden zum Lachen zu bringen, gehört natürlich auch dazu.



**Es gibt auch absolut unmusikalische Menschen, hilft ihnen deine Therapie auch, oder braucht man dazu schon rhythmische Ansätze?**

Es gibt keine unmusikalischen Menschen und man braucht auch keine musikalischen Kenntnisse oder Voraussetzungen, die notwendig wären, um bei diesem Musikprogramm teilnehmen zu können.

Unmusikalisch kann bedeuten, dass man sich mit der Materie "Musizieren" aktiv kaum oder noch nicht auseinandersetzen konnte und aufgrund fehlender Praxis Strukturen nicht bekannt sind (Erkennen von Intervallen - rhythmisches Gefühl erfassen).

**Woher nimmst du deine „Übungen“? hast du die Bewegungen, die du mit Musik machst, mit Ergo- oder Physiotherapeuten entwickelt, oder hat sich das im Laufe der Zeit herauskristallisiert?**

Diese "Übungen", wie du meine Bewegungen bezeichnest, haben sich im Rahmen meiner Ausbildung an der Musikhochschule und aufgrund langjähriger Spielpraxis in Ensembles perfektioniert und sind rhythmische mit Percussions gespielte Bestandteile meines Konzertrepertoires.



**Können dich SHG „buchen“ oder machst du irgendwo regelmäßig deine Musik als Therapie?**

Im Moment widme ich mich wieder mehr dem aktiven Spielen auf dem Saxophon und dem Singen. Aber natürlich hat jede SHG die Möglichkeit mein Konzept im Rahmen einer Schnupperstunde kennenzulernen. Meine Kontaktdaten sind am Ende des Berichtes angeführt.

**Gibt es etwas, dass du anderen Parkinsonbetroffenen mit auf den Weg geben möchtest?**

Positives Denken; nie aufgeben seine Schwächen zu erkennen; die vielen Möglichkeiten, die uns heutzutage im Bereich der Kunst "Musik" allgemein und jeglicher sportlichen Tätigkeit angeboten werden nutzen, um sich wohler fühlen zu können.

**Das war ein sehr schöner Abschluss, Roland. Ich bedanke mich herzlich für das interessante Gespräch und wünsche dir weiterhin alles Gute!**

**Zur Person:**

*Mag. Roland Hollik, Studienabschluss mit Diplom und Lehrbefähigung mit Auszeichnung an der Musikhochschule in Graz für Musik und darstellende Kunst für Saxophon, Jazz und Klassik. Stadtmusikschuldirektor in Kapfenberg (1994 - 2007). Als aktiver Musiker Mitglied in zahlreichen Ensembles - Konzerte im In und Ausland.*

Kontakt: [roland@rolandhollik.at](mailto:roland@rolandhollik.at)

# GALGENHUMOR



So mancher ärgert sich verbittert,  
weil er mit seinen Händen zittert.  
Der Tremor steuert deine Hand,  
doch – ist das folgende bekannt?

Während ich in der Sonne liege  
und eine tolle Farbe kriege,  
da gräbt mein Tremor von allein  
die Löcher für die Blümelein!

Will ich mal einen schönen Kuchen,  
muss ich die Lösung nicht lang suchen!  
Ich nehm´ den Zuckerstreuer bloß  
und mein Tremor startet los!

Mache ich einen Mittagsschlaf,  
verhält sich meine Katze brav,  
die Hand hängt mir vom Sofa runter-  
die Katze liegt bequem darunter.  
Der Tremor krault sanft ihr Fell,  
da schnurrt die Katze ziemlich schnell!



Stell ich mich mal beim Ufer hin,  
geschnitt´nes Brot ich einfach nimm-  
schon streut mein Tremor ganz perfekt,  
das Futter, das den Enten schmeckt!

Ein Tremor kann im Haushalt nutzen!  
Er hilft der Hausfrau sehr beim Putzen,  
das Staubtuch halt zum Fenster raus-  
dein Tremor schüttelt es dann aus!

Was haben wir daraus gelernt?  
Nur wenn das Schlechte man entfernt –  
Dann haben sogar blöde Sachen,  
Aspekte die uns Freude machen!

S. Galler

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

Auflösung Sudoku



## DACHVERBAND

0664 78 222 03

Postfach 29

1081 Wien

[sekretariat@parkinson-sh.at](mailto:sekretariat@parkinson-sh.at)

[www.parkinson-sh.at](http://www.parkinson-sh.at)

## LANDESVERBÄNDE

### WIEN

01 982 68 21

0681 814 253 12

[www.parkinson-selbsthilfe.at](http://www.parkinson-selbsthilfe.at)

[info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at)

### NIEDERÖSTERREICH

0664 415 32 12

[helmut.markovits@chello.at](mailto:helmut.markovits@chello.at)

### BURGENLAND

0664 43 88 460

[Jupps-bgld@gmx.at](mailto:Jupps-bgld@gmx.at)

[www.parkinsonselbsthilfe-bgld.at](http://www.parkinsonselbsthilfe-bgld.at)

### OBERÖSTERREICH

0680 12 79 891

[ooe@parkinson-sh.at](mailto:ooe@parkinson-sh.at)

### STEIERMARK

0316 48 33 77

[Office.europa@gmail.com](mailto:Office.europa@gmail.com)

[www.parkinsonstmk.at](http://www.parkinsonstmk.at)

### KÄRNTEN

0664 99 666 62

[august.dorn@gmx.at](mailto:august.dorn@gmx.at)

### SALZBURG

0662 85 25 34

[johann.ebner@inode.at](mailto:johann.ebner@inode.at)

### TIROL

0512 377 448

[hans.rezac@aon.at](mailto:hans.rezac@aon.at)

### VORARLBERG

0664 14 02 980

[schatz.helmuth@cable.vol.at](mailto:schatz.helmuth@cable.vol.at)