



5 Jahre Parkinson-Reha in Münster

OÄ Dr. Michaela Stampfer-Kountchev

Rund 1500 Parkinsonpatienten haben in den letzten 5 Jahren das Reha Zentrum Münster besucht. Während eines 4-wöchigen Aufenthaltes konnten bei den meisten von ihnen die noch vorhandenen Fähigkeiten optimiert und mehr Information über die Grunderkrankung gewonnen werden.

Die Schlussfolgerung, dass durch physikalische Therapie der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden kann, stützt sich auf wissenschaftliche Arbeiten. In tierexperimentellen Studien wurde beobachtet, dass konventionelles muskuloskeletales Training (also Kraft- und Ausdauertraining) die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren fördert, die Produktion von Dopamin normalisiert und nigrostriale Neurone schützt (1).

Neben dem konventionellen Ausdauer- und Krafttraining kommen bei unseren Patienten individuell angepasste und krankheitsspezifische Anwendungen zum Einsatz. Die bei uns angewendeten parkinsonspezifischen Therapiemethoden, angelehnt an LSVT BIG, stützen sich auf wissenschaftlichen Arbeiten, in denen gezeigt wurde, dass nach einer intensiven Therapie über einen Zeitraum von 4 Wochen ein anhaltender Effekt über 3 bis 4 Monaten beobachtet werden kann. Dies unterstreicht umso mehr die Bedeutung einer regelmäßigen Bewegungstherapie im ambulanten sowie stationären Bereich.

Viele Parkinsonpatienten leiden zudem an Problemen mit dem Schrittrhythmus in unterschiedlicher Ausprägung (z.B. Probleme beim Losgehen, Trippeln auf der Stelle und Schwierigkeiten beim Weitergehen). Solche Symptome lassen sich durch die dopaminerge Therapie nicht positiv beeinflussen, da die dopaminerge Medikation v.a. den räumlichen Aspekt einer Bewegung (wie Schrittlänge), aber nicht den temporalen Aspekt (wie Schrittrhythmus) beeinflusst (2). Solche Symptome lassen sich durch Therapien mit gezielter Sinnesstimulation (z.B. Parkinsonstock als optischer Reiz, Zählen oder Musik als Hörreiz u.s.w.) gut behandeln (3). Weiters sei noch erwähnt, dass im Rahmen eines 4-wöchigen stationären Aufenthaltes die optimale Voraussetzung für eine Therapieeinstellung und -umstellung gegeben ist, da eine kontinuierliche ärztliche Beobachtung gewährleistet ist.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Patientinnen und Patienten, die bisher unser Rehazentrum besucht haben (und viele davon bereits jährlich mit Erfolg), für das Vertrauen und die positiven Rückmeldungen bedanken. Unser Ziel ist es weiterhin, ein Schwerpunktzentrum und Ansprechpartner zu sein, um Patienten trotz physischer Einschränkungen die Teilhabe an verschiedensten Lebensbereichen zu ermöglichen. Allerdings sei auch erwähnt, dass bei bereits fortgeschrittener Erkrankung die Therapiemöglichkeiten leider begrenzt sind und nur in Abhängigkeit vom Allgemeinzustand durchgeführt werden können, sodass frühzeitig an Rehamaßnahmen gedacht werden soll.

Zu 1, 2, 3 Literatur zur Einsicht bei der Verfasserin

*Liebe Betroffene,
liebe Angehörige,*

wieder neigt sich ein Sommer dem Ende zu, ein Sommer mit Hochwasser und Murenabgängen. Ich hoffe, dass ihr alle von diesen Wetterkapriolen verschont geblieben seid und nun die letzten warmen Sonnentage genießen könnt.

Ja, die Zeit läuft grad so dahin. Hatte ich doch vor kurzem unser Infoblatt Nummer 24 in der Hand, so können wir nun voller Stolz die Ausgabe 25 präsentieren.

Ich möchte unserem Ex-Obmann Hans Rezac ein großes Dankeschön sagen, denn ohne sein Engagement in den letzten 6 Jahren (1. Ausgabe im September 2010) würde es unser Infoblatt nicht geben. Aber auch denen, die sich aktiv mit Fotos und Texten beteiligt haben, ein herzliches Danke.

Ein Highlight, welches ich hier extra erwähnen möchte, war der Tag der Offenen Tür in der Reha Münster zu ihrem fünfjährigen Bestehen. Frau OÄ Dr. Stampfer-Kountchev hat uns zu diesem Anlass den nebenstehenden Bericht über Entwicklung und Stand der Parkinson Therapie verfasst, für den ich ihr herzlich danke.

Für weiterhin gute Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Klinik sorgte ein interessantes Gespräch mit Herrn Univ. Prof. Dr. Poewe Anfang August. Bei dieser Gelegenheit konnten wir u.a. erfahren, dass ab September Prof. Seppi die Parkinson Ambulanz der Klinik leiten wird. Ihm schon jetzt alles Gute für diese Aufgabe.

Euer Charly Ortner, Obmann

Parkinson Info-Tage in Salzburg vom 1. bis 2. Juli 2016

Die Landesgruppe Salzburg der Parkinson Selbsthilfe hat zum Parkinson-Rundblick eingeladen. Sechs Tiroler/innen unter der Leitung unseres Obmanns Charly Ortner freuten sich über die Einladung zu dieser Veranstaltung. Das Parkhotel Brunauer mit seinen Seminarräumen, dem großen Garten und dem aufmerksamen Personal war der ideale Rahmen für ein Seminar, das einerseits Wissen „up to date“ vermittelte und andererseits auf die Besonderheiten der Betroffenen einging.

Dr. Johann Ebner, der Obmann der Salzburger SHG, begrüßte am Freitag Mittag die Seminarteilnehmer und eröffnete die Konferenz. Den Anfang machte Frau Priv. Doz. Dr. Sylvia Boesch von der Universitätsklinik Innsbruck mit ihren Referaten „Parkinson - was gibt es Neues in Diagnostik und Therapie?“ und „Chirurgische Therapien“. In einem Zwiegespräch mit OA Dr. Volker Tomantschger von der Gailtal-Klinik in Hermagor machten die beiden Ärzte darauf aufmerksam, dass gerade die chirurgischen Therapien sich nur für eine spezielle Patientengruppe eignen. Drei betroffene Patientinnen und Patienten berichteten über ihre Erfahrungen.

Parkinson ist eine Krankheit, die oft im höheren Alter auftritt. Zu diesem Zeitpunkt benötigt der Patient neben den Parkinson Medikamenten meist noch andere Medikamente und es sind insbesondere Neben- und Wechselwirkungen zu beachten. Der Hausarzt ist hier ein wichtiger Koordinator!

Dr. Tomantschger und MSC Auguste Tautscher-Basnett berichteten über Rehabilitation bzw. Strategien und Tipps für den Alltag. Dem Psychologen bzw. Psychotherapeuten kommt ebenfalls eine wesentliche Rolle zu. Da viele The-

rapien hohe Kosten verursachen, ist es wichtig sich über soziale Hilfestellungen zu informieren. Mag. Peter Wieser vom Sozialministerium – Landesstelle Salzburg informierte uns und beantwortete offene Fragen.

Die Kreativität der Betroffenen bietet nicht nur viele Therapieansätze, sondern hat im Leben einiger Parkinsonisten einen hohen Stellenwert und steigert das Selbstwertgefühl der Betroffenen. In einem Diavortrag präsentierte uns Dr. Ebner exemplarisch einige Werke. Dadurch haben wir Anregungen bekommen auch selbst kreativ zu sein.



Trotz der vielen informativen Vorträge gab es noch genug Zeit für das persönliche Gespräch und ein gemütliches Beisammensein. Ein großes Dankeschön an die Selbsthilfegruppe Salzburg und deren Obmann Dr. Johann Ebner für die Organisation der gelungenen Veranstaltung und - nicht zuletzt - für die Gratis-Bewirtung mit Speis und Trank! (B.R.)

Tag der offenen Tür im Reha Zentrum Münster

Als im Frühsommer 2011 das Reha-Zentrum in Münster eröffnet wurde, bedeutete dies einen Meilenstein für das Gesundheitswesen in Tirol. Patienten, die von Herz-, Lungen- oder neurologischen Erkrankungen betroffen sind, müssen nun nicht mehr weit nach Ostösterreich fahren, um die nötigen Therapien zu erhalten. Rund 6000 Patienten haben mittlerweile einen Reha-Aufenthalt in Münster absolviert, für viele brachte dies eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustands.

Naheliegender, dass die Leitung des Reha Zentrums den medizinischen und wirtschaftlichen Erfolg zum Anlass nahm, ihn am 25. Juni mit einem großen „Tag der offenen Tür“ zu feiern. Die Selbsthilfe Tirol war, vertreten durch die Präsidentin Frau Maria Grander, mit insgesamt sechs Ständen vor Ort. Interessierte konnten sich hier mit Broschüren versorgen, vor allem aber in persönlichen

Gesprächen Auskunft über die jeweiligen Krankheiten sowie Unterstützungsmöglichkeiten erhalten. (H.R.)



Unser Info-Stand mit dem neuen Roll-up. Das hochauflösende Parkinson -Logo, nachgebaut von einem hilfsbereiten Nachbarn unseres Obmann-Stellvertreters, steht ab sofort allen Gruppen zur Verfügung.

Statt Sommerpause Ausflug ins Salzburgische

SHG Kitzbühel: Am Mittwoch, dem 6. Juli 2016 traf sich die PSHG des Bezirkes Kitzbühel zum Ausflug nach Maria Kirchenthal in St. Martin bei Lofer. Die Anreise erfolgte teils privat, wofür wir den Angehörigen sehr dankbar sind.

Wir besuchten den weitem bekannten Wallfahrtsort und nach der Führung wussten wir mehr über seine Entstehung und Entwicklung, über den Barockbaumeister



Fischer von Erlach und die seltene Darstellung der Stieglitzmadonna. Die Besichtigung des kleinen Museums und der großen Sammlung von Votivbildern führte uns die Bedeutung des Pinzgauer Domes vor Augen.

Zum gemütlichen Beisammensein lud uns anschließend Frau Hermine Volgger ein, deren Sohn in St. Martin ein Café betreibt. Danke für den schönen gemeinsamen Sommertag!
(Angela Spiegl, SHG Kitzbühel)

Ausflug zum Weißensee

SHG Osttirol: Bei Kaiserwetter haben wir am 23. Juni 2016 unseren Gruppenausflug zum Weißensee angetreten. Mit dem Schiff „Alpenperle“ ging es zunächst bis zum Ostufer, wo wir unser Mittagessen mit Blick zum See genossen.

Anschließend hatten wir die Möglichkeit zu einem kurzen Spaziergang oder ein paar ruhige Minuten beim See. Zurück in Seefriede gab es ein weiteres Highlight. Michael Winkler, der Sohn eines Gruppenmitglieds, hat sich in den letzten Jahren viel mit dem Bau von Booten beschäftigt und mit seiner Familie einen Bootsbetrieb aufgebaut. Wir kamen in den Genuss einer Führung speziell für unsere Gruppe und konnten somit Interessantes über den Bootsbau erfahren. Zum Abschluss wurden wir von Frau Winkler mit Getränken und Selbstgebackenem verwöhnt. Es war ein toller, erlebnisreicher Tag für uns.

(Anna Webhofer, SHG Osttirol)

Ausflug einmal anders

SHG Innsbruck: In den letzten Jahren waren wir bei unseren Ausflügen immer mit dem Bus unterwegs, diesmal machten wir es anders. Wir vertrauten uns der ÖBB an und ließen uns mit der Karwendelbahn nach Mittenwald bringen, dem bekannten Zentrum des Geigenbaus.

Schon auf dem Weg ins Ortszentrum konnten wir einen ersten Eindruck von dem wohlhabenden, gepflegten Ort gewinnen, der heute immerhin 7000 Einwohner zählt. Vor dem Matthias-Klotz-Denkmal erfuhren wir einiges über die Geschichte des Orts, woran sich der Besuch des Geigenbau-Museums schloss. Ein Film führte uns in das Kunsthandwerk des Geigenbaus ein, ein Rundgang bot einen beeindruckenden Überblick über die Vielfalt des Mittenwalder Instrumentenbaus von seiner Blüte im 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Den Abschluss bildete ein gemütliches Zusammensein im Café, wo die wahren Freunde bayrischer Lebensart Weißwurst und Bier gegenüber Kaffee und Kuchen bevorzugten. (H.R.)



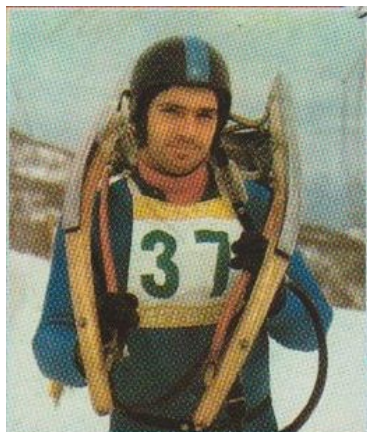
Großes Interesse für LSVT BIG

SHG Kufstein-Ebbs: Wie viele von Parkinson Betroffene aus eigener Erfahrung bestätigen können, ist LSVT BIG ein wirksames physiotherapeutisches Programm. BIG (groß) steht für bewusst großräumige Bewegungen, welche – konsequent durchgeführt – die Beweglichkeit im Alltag erhalten helfen.

Bisher war das Programm nur an der Klinik und in Münster sowie bei einzelnen freien TherapeutInnen verfügbar, jetzt wird es auch von anderen Einrichtungen angeboten, wie die Gruppe Kufstein-Ebbs bei ihrem Treffen am 20. Mai 2016 feststellen konnte. Eine Physiotherapeutin vom Therapiezentrum Hopfgarten stellte das Programm vor, erarbeitete einige wichtige Übungen und gab den Teilnehmern ein Skript zum weiteren Üben nach Hause mit. Letzteres ist unbedingt notwendig, aber die nötige Ausdauer aufzubringen ist bekanntlich nicht leicht.

(Marion Lederer, SHG Kufstein-Ebbs/HR)

Auch Olympiasieger werden von Parkinson nicht verschont



Er ist jenes Mitglied der SHG Innsbruck, das mit Abstand die tollste Sportler-Karriere aufzuweisen hat: Klaus BONSACK, ein Mann, der sich nicht unterkriegen lässt...

Klaus wurde am 26.12.1941 in WALTERSHAUSEN (ehem. DDR) geboren, ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Er studier-

te an der Uni SCHMALHALDEN das Fach Maschinenbau, das er als Ingenieur beendete.

Klaus BONSACK gehörte zu den **erfolgreichsten Rennrodlern der Welt** und wurde 2004 als eines der drei ersten Mitglieder in die HALL OF FAME des Rennrodelverbandes FIL aufgenommen.

Seine größten Erfolge als Rennrodler bei den olympischen Winterspielen:

1964 – INNSBRUCK

Einsitzer: Silbermedaille

1968 – GRENOBLE (Frankreich)

Doppelsitzer: Goldmedaille

Einsitzer: Bronzemedaille

1972 – SAPPORO (Japan)

Doppelsitzer: Bronzemedaille

1967 – Weltmeisterschaft HAMMASTRAND (Swe.)

Doppelsitzer: Weltmeister

Einsitzer: Vizeweltmeister

Bereits **1961** holte er sich den ersten DDR-Meistertitel, dem 10 weitere folgten.

Klaus war Vizepräsident der Technik im wissenschaftlichen Zentrum des Schlitten- und Bobsportverbandes der DDR und wurde nach Ende seiner „Rodlerkarriere“ Trainer und Vorsitzender der Bobbahnkommission der FIL.

1990 übernahm Klaus die Trainerposition beim österr. Rodelverband und trainierte erfolgreich unter anderem die Schwestern Doris und Andrea NEUNER, Markus PROCK, Robert MANZENREITER, Markus SCHMIDT u.v.a.

1994 beendete er seine Trainerlaufbahn und ging in die Privatwirtschaft. 2003 trat er den Ruhestand an.

2003 wurde bei Klaus PARKINSON diagnostiziert.

Nach anfänglichem Schock, aber dann nach dem Motto „Und jetzt erst recht!“ hat er weiterhin seine Hobbies Wandern und Radfahren betrieben. Mehrmalige Aufenthalte in der Reha MÜNSTER haben nicht nur seiner Seele, sondern auch seiner Kondition gut getan.

Klaus ist seit Jahren Mitglied der SHG Innsbruck und ein Urgestein des Parkinsonturnens an der Klinik, an dem er jeden Dienstag teilnimmt. Der persönliche Kontakt mit Gleichgesinnten liegt ihm am Herzen. Er ist immer gut aufgelegt und sein Rat an alle lautet:

„Raus in die Natur und genießt das Schöne rund um euch!“
(Helmut Galgoczy, SHG Innsbruck)

Wie in den vergangenen Jahren vertrat uns auch diesmal **Charly Ortner** bei der **Parkinsoniade** im tschechischen **Hodonin**. Leider galt auch für ihn, was für viele österreichische Teilnehmer bei den olympischen Spielen in Brasilien galt: knapp an einer Medaille vorbei! (H.R.)

Medikamentenversorgung

Wie von manchen Gruppenmitgliedern zu erfahren war, funktioniert die **Verschreibung des Medikamentenbedarfs** für jeweils drei Monate noch nicht nach Wunsch. Wir haben deshalb in einem neuerlichen Gespräch am 7. Juni 2016 die TGKK um entsprechende Information der Ärzteschaft gebeten, was uns zugesagt wurde. Es ist nun wichtig, dass Angehörige und Patienten – evtl. mit Nachdruck – auf dieser Möglichkeit bestehen. (H.R.)

Termine

Parkinson-Turnen an der Klinik:

ab Di 13.09.16, 11.00 – 12.00

und Do 15.09.16, 09.45 – 10.45;

Neuzugänge sich bitte in der Ambulanz anzumelden.

20 Jahre PSH Vorarlberg: Freitag, 21.10.16

IMPRESSUM

Herausgeber: Parkinson Selbsthilfe Tirol

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Hans Rezac

Layout: Heidi Kostenzer (SELBSTHILFE TIROL)

Anschrift: 6020 Innsbruck, Innrain 43

E-Mail: parkinson@selbsthilfe-tirol.at

MITGLIED BEI
**SELBSTHILFE
TIROL**

Absender

**Parkinson Selbsthilfe Tirol
Innrain 43
A-6020 Innsbruck**