Rundbrief 51
März 2019

Parkinson Selbsthilfe OÖ
4204 Reichenau
Hausberg 11
Tel.: 0680 1279891
ooe@parkinson-oesterreich.at

Österr. Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Abs: Parkinson SH OÖ, Hausberg 11, 4204 Reichenau

Sehr geehrtes Mitglied!

Um den Jahreswechsel, scheint die Zeit immer besonders schnell zu vergehen. Kaum hat man die letzten Berichte über Weihnachtsfeiern bekommen, steht man schon mitten in der Planung von zukünftigen Veranstaltungen.
So beginnen wir den heutigen Rundbrief mit Berichten, die wir im Jänner bekommen haben und dürfen mit Freude auf schöne Zeiten der Gemeinschaft zurückblicken.

Die ***Gruppe Wels*** hatte eine Adventfeier in ihrem Klubraum, im Pfarramt St. Stefan-Lichtenegg veranstaltet. Gruppenleiter Sigfried Stummer organisierte mit einigen Mitgliedern für den Nachmittag am 13. Dezember ein unterhaltsames Programm, bei dem auch das kulinarische Angebot nicht zu kurz kam.
Besonders eine Kegelpartie brachte tolle Stimmung und als glücklicher Gewinner konnte Kollege Alfred Altenstrasser eine von mir gespendete Krippe in der Spannschachtel, mit nach Hause nehmen.

Rudolf Prinz

Kripperlroas Bad Ischl

Am Dienstag, dem 22. Jänner haben Martha Laimer und GUE eine „Kripperlroas“ in Bad Ischl mit einer Pferdekutsche organisiert. Zu dieser Zeit versank Österreich im Schnee.

Um 10 Uhr 10 am Vormittag, bei trockenem freundlichem Wetter (übrigens der einzige Tag in dieser Woche), starteten wir am Pfandler Kirchenplatz Parkplatz zu unserer drei Stunden dauernden Roas (Reise).

Zuerst bekamen die Rösser Karotten und wir ein Schnapserl. Dann geht’s zur Müllegger Krippe in Kreutern, zur Schmied Krippe in der Stadt und wieder zurück nach Pfandl (Ortsteil von Bad Ischl) zur Moserkrippe.
Alle Krippenväter sowie Frau Moser erzählten über das Erbe, denn Aufbau, denn verschiedenen Figuren und einige Anekdoten zu ihrer Krippe.
Zum Abschluss kredenzte uns die Kutschenfahrerin einen „Apfelstrudel“ in flüssiger Form der so gut schmeckte dass wir alle 10 „Kripperlroasa“ nach einem Zweiten lechzten und bekamen. In bester Stimmung ging es ins Ristorante - Pizzeria Castello.
Gegen 15:00 Uhr endete diese Roas. Alle meinten: „Es war sehr schön und hat uns sehr gefallen“!

GUE

Erstes Angehörigentreffen in Linz

Am 23. Jänner trafen sich interessierte Angehörige, gemeinsam mit Dr. Steffelbauer Michaela und Gabi in Linz, in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe OÖ.
Viele Fragen, die Angehörige beschäftigen wurden gestellt, es gab aber auch Möglichkeit zum Austausch und Diskutieren.
Da dieses Treffen von den meisten sehr positiv empfunden wurde, fiel die Entscheidung, es im zweiten Halbjahr zu wiederholen.

Steyr

Am 11.03. hatten wir unser 2. Steyrer Parkinson-**Angehörigen-Treffen** im Gewölbstüberl vom GH zur Linde. Wir waren 9 Angehörige, 6 Frauen und 3 Männer. Wir tauschten unsere Erfahrungen und Erlebnisse

aus, und es tat gut, wieder einmal in angenehmer Atmosphäre bei guter Bewirtung ganz privat zu sein.

Gleichzeitig hatte ich auch zum „lachenden Salon“ eingeladen. Der fand bereits zum 2. Mal statt und betraf alleinstehende Damen. 7 waren gekommen, 3 Betroffene, 3 verwitwete Angehörige und 1 Betroffene, deren Gatte beim Angehörigentreffen dabei war. Diese Damen saßen an einem runden Tisch und unterhielten sich prächtig. Sie konnten einen Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen.

Zu Beginn habe ich allen Anwesenden das „Strömen“ vorgestellt, was uns Christine Matschi einmal bei den Aktivtagen nähergebracht hat.
Außerdem habe ich über Resilienz (Wiederstandsfähigkeit) gesprochen und wie man diese erhöhen kann. Dazu habe ich Ende Jänner einen Vortrag besucht und nun einen Teil dieser Erkenntnisse weitergegeben.

Einige Tage vor dem **Gruppentreffen im Februar** hat Lucie Bayer, die Tanztrainerin angeboten, wieder mit uns zu üben. Ich habe das gerne angenommen, die Teilnehmer waren alle überrascht und hatten wieder Spaß. Bei den 26 Personen, die diesmal kamen, ist uns der Platz fast zu eng geworden. Sylvia Doringer

Grieskirchen / Schlüsselberg

Zu unserem Monatstreffen im Jänner hatte unsere Gruppenleiterin Johanna Greinöcker die Physiotherapeutin Andrea Wetzlmayr eingeladen. Sie zeigte uns bewährte, sowie nach neuesten Erkenntnissen, besonders für Parkinson bewährte Übungen. Die Erhaltung der Beweglichkeit soll uns helfen länger aktiv zu bleiben. Mimik und Gestik gehören auch dazu.
Anschließend zeigten wieder einige Mitglieder mit ihren mitgebrachten vorzüglichen Mehlspeisen, ihre Kochkunst, wobei es uns nicht gelang alles aufzuessen. Malzer Josef

Ried im Innkreis

Beim Treffen am 13. Februar 2019 freute sich Gruppenleiter Gottfried Stezhammer, drei neue Parkinson PatientInnen begrüßen zu dürfen.
Diese stellten sich dann auch vor und erzählten über ihren Parkinson und wie sie damit umgehen.
Ein Herr berichtete, dass er mit den Füßen fleißig trainiert und auch mit seiner steirischen Ziehharmonika übt, um das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern. So möchte er auch ein Abspeichern im Gehirn nicht zulassen.
Zur Info-Veranstaltung am 8.4. in Linz wird gebeten, sich zwecks Busbestellung anzumelden.
Herr Hölzl informierte über eine Einladung bei der Sparkasse im Mai, und mit Elfi Krausmann wurden Bewegungsübungen gemacht. Bei Kuchen und Kaffee wurde noch mit verschiedenen Arbeitsblättern das Gedächtnis trainiert.

Linz /Landesverband OÖ

Am 7. Februar fand unsere **Faschingsfeier** im Volkshaus Dornach statt. Auch dieses Mal waren wieder Mitglieder aus anderen Gruppen dabei.
Um in lustiger Gemeinschaft unseren Stimmen etwas Gutes zu tun, waren Monika und Maria eingeladen, um mit uns gemeinsam zu Singen.
Danach gab es zur Stärkung Faschingskrapfen.

Die jährliche ***Mitgliederversammlung*** hatten wir am 7. März. Laut Statuten wäre diese nur alle 4 Jahre vorgeschrieben – das nächste Mal 2021 – es ist uns aber wichtig, jährlich über Finanzen und Pläne zu informieren.

- Unser Kassier Leopold Mühlehner gab einen Kassenbericht von 2018:
  Die Einnahmen betrugen € 28.016,00
  die Ausgaben € -29.533,55
  Am 31.12.2018 war der Kassenstand € 6.426,22
- Die Rechnungsprüferin Christine Mühlehner gab ihren Bericht und die Generalversammlung entlastete einstimmig den Vorstand.
- Christine Mühlehner legte aus gesundheitlichen Gründen ihre Funktion zurück.
  Wir danken ihr für ihre 9-jährige Tätigkeit. Außerdem schrieb sie Mitgliedern, zu den runden Geburtstagen, eine Glückwunschkarte.
  Rechnungsprüferin Andrea Wielend legte ebenfalls ihre Funktion, aus familiären Gründen zurück.
- Zu neuen Rechnungsprüferinnen wurden Anne Fanta und Beate Flattinger gewählt.

Vielen Dank an alle, die durch ihr Engagement zum guten Gelingen des Vereins beitragen.

Termine

Vöcklabruck

Das monatliche Treffen der Ortsgruppe Vöcklabruck entfällt am Montag, dem 8. April wegen der Veranstaltung im Linzer Rathaus anlässlich des „Welt-Parkinson-Tages".
Am 13. Mai treffen wir uns wieder im Heim St. Klara.
Am Pfingstmontag, dem 10. Juni entfällt das Treffen.

Am Dienstag, dem 11. Juni machen wir einen Ausflug auf den Gmundnerberg.
Wir treffen uns um 14:00 Uhr beim Gasthaus Urzn.

Elfi und Karl

Steyr

Ausflug nach Bad Ischl, am Donnerstag, 25.04.2019
Abfahrt Autobus: 9.00 Uhr Parkplatz Stadtbad, Steyr
Zustiegsmöglichkeit beim Rastplatz Voralpenkreuz.
Programmpunkte: Kleine Wanderung, Mittagessen, Kaiserzug, Kaffeehaus
Anmeldung: Sylvia Doringer 0664 13 66 240

Linz / Landesverband OÖ

Ausflug nach Haslach und Aigen Schlägl
Termin: Donnerstag, 16. Mai
Abfahrt mit dem Bus von Tankstelle Dornach: 08:45
vom Reisebusterminal beim Hauptbahnhof: 09:00
Programmpunkte: Webereimuseum in Haslach,
Mittagessen im Stift Aigen Schlägl, Brauereiführung
Anmeldung: Gabi Bauer 0680 12 79 891

Parkinson Aktivtage Bad Leonfelden

Heuer bereits zum 10. Mal
Mittwoch, 5.6. – Samstag, 8.6.2019
Kosten: € 198,- für Vollpension im Doppelzimmer
Einzelzimmer: € 228,-
Es sind nur mehr wenige Plätze frei, bei Interesse bitte rasch bei Gabi melden.

Tag der Selbsthilfegruppen

Termin: Mittwoch, 24. April von 9:00 – 12:00 Uhr
Ort: Kepler Uniklinikum, Med Campus III
Mehrzwecksaal im Bau A, Erdgeschoß
Krankenhausstraße 9, 4020 Linz
Wir werden auch als Parkinson Selbsthilfe OÖ mit einem Stand vertreten sein.

Die Selbsthilfebeauftragte des NMC, Klinische Sozialarbeiterin Carmen Binder schrieb:
Die Ausweitung der Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" erfolgte mit 24.10.2018 auf alle drei Standorte des Keplerunikliniums. Die vielen Selbsthilfeorganisationen sind eine wichtige Säule im OÖ. Gesundheitssystem und eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit gesundheitlichen und/oder sozialen Problemen. So freut es uns besonders, einen Tag der Selbsthilfegruppen im Namen des Dachverbandes der Selbsthilfe OÖ planen und durchführen zu dürfen.
Neben den Ständen sind zwei Impulsreferate zu je 45 Minuten geplant.

Welt – Parkinson – Tag

Das Programm finden Sie auf der nächsten Seite, außerdem haben wir eine Einladung beigelegt.

In Österreich gibt es zwischen 16.000 und 20.000 Menschen, die an Morbus Parkinson erkrankt sind, in Oberösterreich knapp 3000. Durch die steigende Lebenserwartung wird sich die Zahl bis zum Jahr 2030 verdreifachen. Parkinson ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen,
sie wird mit dem Alter häufiger, es sind aber auch schon Personen unter 40 Jahren betroffen.

Die gute Nachricht ist, dass sich die Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren immer weiter verbessert haben und wenn man daran denkt, dass es vor 60 Jahren noch gar keine Behandlungsmöglichkeit gab, kann man doch erwarten, dass sich noch einiges tun wird.
Als Parkinson Selbsthilfe OÖ wollen wir Mut machen und das Bewusstsein fördern, dass es möglich ist, zusätzlich zur medizinischen Betreuung, durch eigene Aktivität den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen.

Der Welt-Parkinson-Tag fand erstmalig am 11. April 1997 auf Initiative der European Parkinsons Disease Association (EPDA) und mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) statt.
Das Datum wurde in Gedenken an den Geburtstag von James Parkinson gewählt.
Der englische Arzt beschrieb im Jahre 1817 als Erster die Symptome der Krankheit.
Zeichen des Tages ist eine rote Tulpe, welche weltweit Solidarität für Menschen mit Morbus Parkinson ausdrücken soll.
In Oberösterreich findet die Veranstaltung heuer zum sechsten Mal statt.

Wir würden uns freuen, Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen

Wir grüßen Sie herzlich

Gabi und Johannes Bauer

Fragen und Antworten

Ich möchte jetzt im Frühling meinen Körper von innen reinigen, also entgiften. Was muss ich als Parkinson Patientin beachten, welche Methode eignet sich für uns?

Neurologin
Dr. Michaela Steffelbauer

Wichtig zu beachten ist, dass kein zu starkes Abführen stattfindet, zumindest nicht über mehrere Tage. Denn bei längerem starkem Abführen besteht die Gefahr, dass Sie Ihre Parkinsonmedikamente nicht ausreichend resorbieren und so Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden darunter zu leiden haben.
Hier nun ein paar persönliche Empfehlungen, die auch meinen Vorlieben entsprechen: Ich empfehle milde Reinigungs- bzw. Entgiftungskuren, z.B. indem man vermehrt Obst, Gemüse und Blattsalate zu sich nimmt (und leicht verdauliche Kohlehydrate, keinen schwer verdaulichen). Man könnte auch eine Zeitlang auf Milchprodukte verzichten. Diese sollten von Parkinsonbetroffenen ohnehin in nur geringen Mengen konsumiert werden.

Bei Verdauungsproblemen sind Milchprodukte auch nicht förderlich. Oder man führt regelmäßig einen Safttag ein (z.B. 1x pro Woche), d.h. dass man sich einen Tag lang nur flüssig ernährt, dazu zählen auch Smoothies aus Obst und Gemüse. Hungern empfehle ich nicht. Ich glaube, dass häufiges Hungern dem Körper Stress bereitet. Also einfach mit gesunden Lebensmitteln in Form von Obst, Gemüse und Blattsalaten satt essen. Wahrscheinlich werden Sie dann mehrere Zwischenmahlzeiten brauchen, aber das ist in Ordnung und im Grunde auch gut für den Körper. Unterschätzen Sie nicht die entgiftende und heilende Wirkung von Nahrungsmitteln in Form von Obst, Gemüse und Blattsalaten.

Welt-Parkinson-Tag

Neues Rathaus, Festsaal
Hauptstraße 1-5, 4041 Linz

08. April 2019

14:00 - 17:00 Uhr

„Diagnose Parkinson. Was nun?“
Neurologin Dr. Michaela Steffelbauer

„Wie ging es mir, als ich die Diagnose Parkinson bekam“
Beiträge von Betroffenen und Angehörigen
Leitung: Günther Wagenthaler

„Hilfsmittel im Alltag und Feinmotoriktraining“
Ergotherapeutin Johanna Kagerer
Kepler Uniklinikum Med Campus III.

Aktives mitmachen
Mit Physiotherapeut Johannes Bauer

Künstlerische Beiträge von Betroffenen