

Rundbrief 58

Oktober 2020

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

Liebes Mitglied!

In unserem letzten Rundbrief wagte ich die Aussage, dass wir nach der Sommerpause wieder mit dem üblichen Programm starten wollen. Leider kam es anders.

1. Die Gruppentreffen finden, wenn überhaupt, nur sehr eingeschränkt statt.
2. Die Bewegungsgruppe im Kepler Uniklinikum darf auch die nächsten Monate nicht stattfinden und
3. unsere Informationsveranstaltung, die wir auf Oktober verschoben hatten, wurde wieder abgesagt.

Die Ziele unserer Angebote sind, dass wir Vorhandenes fördern wollen und damit das Wohlbefinden jedes Einzelnen steigern und die Lebensqualität verbessern. Diese Ziele wollen wir durch Weitergabe von Information und Förderung von Gemeinschaft erreichen. Das dies in den letzten Monaten nur sehr eingeschränkt möglich war, entging uns auch Geld, dass wir sonst von Pharmafirmen und anderen Firmen bekommen hätten. Deshalb müssen wir die Anstellung unserer Sekretärin Gabi Bauer mit Ende Oktober beenden. TROTZDEM gilt auch hier meine Aussage: Wir können etwas tun und geben die oben erwähnten Ziele nicht auf, auch wenn sich die Maßnahmen geändert haben. Hier einige Beispiele:

Ad 1. Im September und Oktober organisierte Gabi die Treffen der Linzer Gruppe in Dornach. Soweit es möglich war im Freien, teilweise aber auch im Saal wie sonst üblich, natürlich unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Corona – Regeln. Es kamen auch drei interessierte Personen zum ersten Mal.

Diskutiert wurde über aktuelle Einschränkungen durch Covid, aber auch über positive Auswirkungen, dass Nachbarschaftsbeziehungen durch gegenseitige Unterstützung besser wurden.

Ad 2. Ich möchte sie auch heute wieder zur Aktivität motivieren.

Dieses Thema ist so wichtig, dass Parkinson Schweiz „Körperliche Bewegung“ zum Jahresthema 2020 machte.

Es geht dabei aber nicht nur um Übungen in einer Parkinsongruppe, sondern dass die Bewegungsformen genügend intensiv und regelmäßig ausgeführt werden. Dies erreichen Sie am besten, wenn auch viel Spaß dabei ist. Für den Einen ist dies flottes Gehen, vielleicht auch mit Smoveys oder Nordic Walking Stecken, für den Anderen klettern, oder tanzen, oder..., es gibt viele Möglichkeiten, auch trotz Corona.

Ad 3. Unsere Informationsveranstaltung wurde zwar abgesagt, aber die ReferentInnen haben sich bereit erklärt, uns die Vorträge in schriftlicher Form zur Verfügung zu stellen. Sie können diese im Anschluss lesen. Wir danken der Pharmafirma UCB, die sich unter diesen Bedingungen bereit erklärte, diesen Rundbrief zu finanzieren.

Wichtige Vereinsänderungen !!!

Wie schon oben erwähnt mussten wir aus finanziellen Gründen – ausgelöst durch Corona – die Anstellung von Gabi beenden. Deshalb gab es in den vergangenen Monaten mehrere Gespräche und Vorstandssitzungen. Es freut mich sehr, dass in der Vorstandssitzung am 26.08.2020 der Beschluss gefasst wurde, auch ohne Sekretärin, die Weiterführung des Vereins anzustreben.

Am **04. März 2021** wird es nach 4 Jahren wieder eine **Generalversammlung mit Wahl** geben.

Ich, Johannes, habe schon 2019 bekanntgegeben, dass ich nach 19-jähriger Tätigkeit als Präsident meine Funktion zurücklege und nicht mehr für den Vorstand zur Verfügung stehen werde.

Deshalb hier unser Aufruf:

Wir suchen MitarbeiterInnen, ...

... die bereit sind, sich in einem Teilbereich des Vereins einzubringen und Aufgaben zu übernehmen.

Es ist egal, ob Sie Betroffener oder Angehöriger sind, oder beruflich mit Parkinson PatientInnen arbeiten.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

30 Jahre Selbsthilfe OÖ

Die Selbsthilfe OÖ, der Dachverband der 400 Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland, feiert heuer sein 30 – jähriges Jubiläum. Auch hier musste die Feier abgesagt werden, aber es entstand eine tolle Jubiläumsausgabe des Magazins „Lichtblick“.

In dem Kapitel „Mein Weg zur Selbsthilfe“ berichten auch einige unserer Mitglieder, wie sie gelernt haben, trotz ihrer Erkrankung/Beeinträchtigung ein gutes Leben zu führen und auch darüber, wie sie den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden haben:

Ich heiße Sylvia und wohne in Steyr.

Vor siebzehn Jahren hieß es „au weia“.

Mein Mann erhielt die Diagnose Parkinson, kam durch einen Freund früh zur Selbsthilfegruppe schon.

Zwölf Jahre lang leitete er auch diese – seit drei Jahren nun betreue ich sie.

Willkommen sind alle, egal ob Jung oder Alt, Frau oder Mann. Oft sind es seltsame Wege, wie jemand zu uns kam. Vortragsinfos und eigene Erfahrungen weiterzugeben, sowie Selbstwertgefühl und Zuversicht ist mein Bestreben.

Wir turnen, smoven, bewegen uns zu Musik. Die Gesprächsrunden wirken gegen Demenz – zum Glück.

Jesus sprach: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.

PartnerIn pass' auf, dass du nicht selbst aus Fürsorge verwelkst.

Wenn ein Mitglied vom Treffen informiert und fröhlich nach Hause geht, dann ist es genau das, wonach der Sinn mir steht.

Sylvia Doringer, Parkinson- Selbsthilfegruppe Steyr

Angespornt durch meinen Mann, der immer mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten hatte als ich, bauten wir von null ein börsennotiertes Unternehmen auf, was mich über mehr als zwei Jahrzehnte hinweg zur Workaholikerin werden ließ. Mein Leben rannte im Sauseschritt vorbei, ohne dass ich es merkte. Im Jahr 2008 reagierte mein Körper mit einer Autoimmunerkrankung, deren Alarmzeichen ich aber völlig ignorierte. Es dauerte eine ganze Weile, bis ich mich davon erholte, dennoch hielt es mich nicht davon ab, meinen ungesunden Lebensstil fortzusetzen. Fünf Jahre später, im Alter von 54 Jahren, bekam ich die Diagnose Parkinson. Ich wusste, es gibt genau zwei Möglichkeiten mit der Diagnose umzugehen – entweder in Selbstmitleid zu zerfließen oder zu kämpfen. Ich entschied mich vernünftigerweise für Zweites. Da sich durch die viele Arbeit mein Freundeskreis auf ein Minimum reduzierte, musste ich feststellen, dass ich mich außer im engsten Familienkreis niemandem anvertrauen konnte. Meine ersten Maßnahmen waren, mit 40 Arbeitsstunden pro Woche das Auslangen zu

finden und mich über die Krankheit durch Fachliteratur und Recherchen im Internet zu informieren, bis ich registrierte, ab einem gewissen Stadium soll man nicht mehr weiterlesen. Der Verlauf der Krankheit kann sehr verschieden sein und der Stand der Forschungen lässt keine große Hoffnung zu.

Austausch mit Gleichbetroffenen

Es dauerte nicht lange, da entstand das Bedürfnis, mich mit Menschen gleicher Diagnose auszutauschen. Doch das war nicht so einfach, da mir zum damaligen Zeitpunkt meine Anonymität noch sehr wichtig war. So kam es, dass ich in Folge zwei verschiedenen Foren beigetreten bin. Foren haben den Vorteil, dass man völlig anonym zu jeder Tages- und Nachtzeit Fragen stellen kann und mit höchster Wahrscheinlichkeit eine oder mehrere Antworten dazu erhält. Eine tolle Sache, aber auf die Dauer reichte mir das nicht mehr aus. Ich hatte virtuell mit so viel interessanten Menschen Kontakt, die ich unbedingt auch persönlich kennen lernen wollte. So kam es, dass ich rund eineinhalb Jahre später am „Weltparkinsonntag“ die ersten persönlichen Bekanntschaften knüpfte. Ich war erstaunt und beeindruckt, mit welcher positiver Einstellung Menschen mit gleicher Diagnose die Krankheit annehmen und auch nach über zehn Jahren Parkinson noch von Lebensqualität sprechen. Das war der Auslöser, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Die Voraussetzung war, mich durch diese Treffen nicht seelisch zu belasten, sondern mich mit Menschen zu umgeben, die ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Mut machen, die durch kreatives Denken und Handeln dem Leben trotz Parkinson noch etwas abgewinnen können. Ich habe mich der Gruppe Jupps OÖ, Wels, angeschlossen und fühle mich dort gut aufgehoben.

Wertvolle Freundschaften

Durch die Foren und die Selbsthilfegruppe sind wertvolle Freundschaften in Österreich und in Deutschland entstanden. Diese versuche ich durch Eigeninitiative zu pflegen. Ich veranstalte für meine Parkinson-Patchwork Familie, wie ich sie liebevoll nenne, jährlich einen zweitägigen Workshop in Salzburg, vier Tage Hüttenerlebnis im Salzkammergut, ein Gartenfest und diverse Ausflüge bzw. nehme ich, soweit es meine Zeit erlaubt, auch an Gegeneinladungen teil. Ich nenne diese überaus wertvollen Begegnungen meinen persönlichen Krankheitsgewinn. Sie geben mir Kraft und ich fühle mich mit der Krankheit nicht alleine. All diese FreundInnen tauschen sich wiederum in regionalen Selbsthilfegruppen aus. Ohne die Unterstützung durch die Selbsthilfe wäre ich noch immer in meinem Hamsterrad gefangen und wüsste nicht, dass das Leben viel mehr zu bieten hat, als ich mir das in meinem „gesunden Zustand“ habe vorstellen können.

Ich empfehle daher allen Betroffenen, nicht alleine mit dem Schicksal zu hadern, sondern sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Denn nur diese

Menschen verstehen deine Sorgen und Ängste, können dich mit fundierten Tipps unterstützen, fangen dich auf, wenn du einmal verzweifelt bist, motivieren dich zu mehr Sport und helfen dir dabei, das Leben trotz Parkinson noch als lebenswert zu empfinden. Beginne erst gar nicht, dich zu bemitleiden, sondern lebe.

Die Selbsthilfe wird dich dabei unterstützen!

Ulrike, Parkinson Selbsthilfe JUPPS OÖ

Vor neun Jahren bekam ich die Diagnose Parkinson. Zuerst war ich schockiert – es war nicht leicht zu akzeptieren. Ich kaufte Bücher, um mich zu informieren: Ich wollte wissen, ob die Krankheit wirklich unheilbar ist und was ich am besten tun kann. Ein paar Monate später las ich in der „Tipps“ unter Beratungen, dass es in Rohrbach eine Parkinson-Selbsthilfegruppe gibt. „Soll ich es wagen dorthin zu gehen?“, dachte ich. Nach einigem Überlegen entschloss ich mich dafür und fuhr hin. Ich wurde ganz herzlich aufgenommen, was mir sehr gut tat. Alle TeilnehmerInnen stellten sich vor und jede/r hatte die Möglichkeit, über den persönlichen Verlauf der Krankheit zu erzählen. Seit dieser ersten Zusammenkunft freue ich mich jedes Mal auf unser Treffen. Ich erfahre sehr viel, fast alle meine Fragen werden beantwortet und ich werde verstanden. Christine Matschi, die Leiterin unserer Parkinson Selbsthilfegruppe in Rohrbach, informiert uns über Einladungen zu Vorträgen, Festen, Ausflügen etc. Sie ist stets sehr bemüht und motiviert uns zu der für Parkinson- PatientInnen so wichtigen Bewegung. Auch über eventuelle Aufenthalte in einer Reha wird gesprochen. Für mich ist die Selbsthilfegruppe sehr wichtig, weil sie mir Halt gibt und das Gefühl, dass ich nicht alleine bin. Durch die Selbsthilfegruppe habe ich viel an Selbstvertrauen und Mut gewonnen. Danke an alle, die mich unterstützt haben und mich auch weiter begleiten werden.

Sabine Hruschka, Parkinson Selbsthilfegruppe Rohrbach

Seit 26 Jahren lebe ich mit der Krankheit Parkinson. Zu Beginn hatte ich nicht bemerkt, dass ich mit dem Kopf schüttelte, wohl aber meine Töchter. Bei der Untersuchung im Klinikum Steyr wurde Morbus Parkinson diagnostiziert. Es war ein Schock für mich! Ich hatte davor noch nie etwas von dieser Krankheit gehört. Einige Wochen später war die Dosierung meiner Medikamente richtig eingestellt und ich bekam mein Leben langsam wieder in den Griff. Trotz aller Probleme, z. B. wurde mir bei einer sehr komplizierten und gefährlichen Operation im Halswirbelbereich eine Metallplatte eingesetzt, ließ ich mich nie unterkriegen, sondern kämpfte tapfer weiter.

Ich gehe noch heute viel spazieren, bete viel, koche und backe, was mir schmeckt und mache meinen Haushalt noch immer selbstständig. Auch meine

Urenkel halten mich fit! Mein größtes Hobby ist das Stricken von Socken und Decken für die Mission. Außerdem habe ich angefangen, Mandalas zu malen. Das ist eine Herausforderung für mich, da in meinem Alter aufgrund der Parkinson-Erkrankung mein ganzer Körper wackelt. Alle zwei Wochen gehe ich zum Gehirnt raining in den „SelbA-Kurs“ und einmal im Monat besuche ich das von Elfi Ederer geleitete Treffen der Parkinson Selbsthilfe OÖ in Vöcklabruck, was mir sehr viel Spaß macht.

Christa Lang, 86 Jahre, Parkinson Selbsthilfegruppe Vöcklabruck

Was soll ich nur tun? Anfangs ist die Diagnose Parkinson nur schwer zu begreifen. Viele Gedanken nach der Ursache, dem „Wieso und Warum“ schwirren in meinem Kopf herum. Literatur musste her, samt einem kompetenten Neurologen. Bei der Suche nach zusätzlichen Informationen stieß ich auf Gabi und Hannes Bauer, die Kontaktpersonen der Parkinson Selbsthilfe OÖ. Einmal im Monat trifft sich die Parkinson-Selbsthilfegruppe Linz im Volkshaus Dornach. Es ist schön, in der Gruppe auf vertraute, liebe Menschen zu treffen, Gedanken auszutauschen und gute Gespräche zu führen ... kleine Feste gestalten, besinnlich oder heiter, aktiv bleiben, dabei Herz und Hirn nicht vergessen – so wollen wir selbstbestimmt leben. Es gäbe noch manches über "ParkianerInnen" zu berichten – wie etwa über die Vorbereitungen zu einem Konzertbesuch: Um einigermaßen fit zu werden, müssen zuerst die Medikamente her, denn mit „Zitterhänden“ kann man prima einen Gugelhupf bezuckern, jedoch nur mühsam die „Fassade“ restaurieren. Eine „Königsdiziplin“ ist auch das Anziehen der Strümpfe – will doch das Bein nicht in den Strumpf hinein. Und mit nur einem Socken ins Konzert zu gehen, ist halt auch nicht schön. Sehr lange hat's gedauert und dann habe ich es doch geschafft: „Pipifein“ und ausgehertigt stehe ich nun da – HURRA!

Brigitte Pammer, Parkinson Selbsthilfegruppe Linz

Unter folgendem Link können Sie die Jubiläumsausgabe des Magazins Lichtblick herunterladen:

https://www.selbsthilfe-ooe.at/service_downloads/

Gruppentreffen

Bei der Vorstandssitzung trafen wir die Entscheidung, die Treffen unter Einhaltung der geltenden Regeln der Bundesregierung anzubieten. Es entscheidet aber jeder Leiter für seine Gruppe, ob er / sie das Treffen abhalten möchte. Auch jede Einzelperson entscheidet für sich, ob sie kommen möchte. Nehmen Sie bitte vorher telefonischen Kontakt auf.

Ein **Treffen für Angehörige** findet am 11.11. von 14 – 16 Uhr in Linz Dornach, unter der Leitung von Dr. Michaela Steffelbauer und Gabi Bauer statt.

Therapieoptionen bei Parkinson

Um bestmöglich mit einer Erkrankung zurecht zu kommen ist es wichtig, dass die Betroffenen und deren Angehörige über die Krankheit Bescheid wissen. Eine entsprechende ärztliche Aufklärung stellt daher den ersten Schritt zu einer erfolgreichen Therapie dar.

Die Haupttherapieziele bei Parkinson-Patienten sind ein Wiedererlangen der Beweglichkeit, Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, Erhaltung der psychischen Stabilität und Erhaltung des Soziallebens. Zusätzlich sind aber auch sekundäre Ziele wie Minimierung der Nebenwirkungen durch entsprechende Medikamentenauswahl auf Basis der dominanten Symptome und eine strategische Prophylaxe von Spätkomplikationen insbesondere Überbeweglichkeiten wichtig.

Die dabei zu kontrollierenden Symptome sind eine Bewegungsverlangsamung, das Zittern, eine vermehrte Muskelsteifigkeit, die Körperhaltung, psychiatrische Symptome (Depression, Demenz, Angst und Psychosen) sowie sensorische Probleme wie Taubheit und Missempfindungen.

Zur medikamentösen Therapie stehen mehrere Arzneistoffklassen zur Verfügung. Die Auswahl der entsprechenden Medikamente richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Beim frühen Stadium der Parkinsonerkrankung ist auf das Alter, das dominante Symptom, den Schweregrad der Erkrankung und auf das Vorhandensein anderer Erkrankungen zu achten. Die Auswahlkriterien im fortgeschrittenen Stadium sind Wirkschwankungen der Medikamente und das Auftreten von Überbeweglichkeiten.

Bei noch sehr milden Symptomen kommen Rasagilin, die sogenannten Dopamin-Agonisten und andere Substanzen zum Einsatz. Die beste Wirkung der Medikamente auf die Kardinalsymptome Unbeweglichkeit (Akinese), Zittern (Tremor) und vermehrte Muskelsteifigkeit (Rigor) hat aber Levodopa (Madopar) und wird bei allen Patienten mit behindernder motorischer Symptomatik eingesetzt. Der Beginn einer Therapie mit Levodopa erfolgt meist zwischen dem 50 -70 LJ. In der Frühphase meist mit 300-400mg Tagesdosis, außer bei der tremordominanten Form (Zittern steht im Vordergrund) dann auch höher. Fast immer ist im Verlauf eine Kombination mit anderen Medikamenten erforderlich.

Nicht motorische Symptome wie Depression, Demenz oder Psychose, medikamentenverursachte Verhaltensstörungen, Schlafstörungen oder Blasenentleerungsstörungen, Verstopfung oder niedriger Blutdruck bedürfen jeweils einer individuellen Medikation.

Da es sich bei der Parkinsonerkrankung um eine sich langsam verschlechternde Erkrankung mit

zunehmenden Symptomen handeln müssen die Medikamente immer wieder individuell angepasst werden. Nach langjähriger Erkrankung kommt es meist zu einem Wirkverlust der Medikamente mit unvorhersehbaren Schwankungen der Medikamentenwirkung. In diesem Fall stehen drei weitere Verfahren einer Therapie zur Verfügung. Zwei Pumpensysteme und die tiefe Hirnstimulation. Bei den Pumpen wird die Wirksubstanz entweder mit einer Nadel unter die Haut injiziert oder kommt direkt über einen Schlauch in den Magen. Bei der tiefen Hirnstimulation werden gezielt zwei Elektroden an einen bestimmten Ort im Gehirn implantiert und sind mit einem Impulsgeber unter der Haut verbunden. Durch sehr niedere elektrische Impulse werden die Symptome der Parkinsonerkrankung wesentlich gebessert und die Medikamenteneinnahme kann meist deutlich reduziert werden.

Ein Verlust der Leistungsfähigkeit von Parkinsonpatienten ist oft auf einen Trainingsmangel und nicht auf die Bewegungseinschränkungen durch die Erkrankung zurückzuführen. Daher sollte so früh als möglich mit einem körperlichen Training begonnen werden, um die Beweglichkeit und Alltagsbewältigung so lang als möglich zu erhalten. Das körperliche Training wirkt zusätzlich positiv auf das Immunsystem, die Erhaltung der geistigen Fähigkeiten, die seelische Befindlichkeit und auf den Stoffwechsel. Eine begleitende Maßnahme zur medikamentösen Therapie ist daher eine individuell auf den Pat. ausgerichtete Physiotherapie. Zu den Schwerpunkten der Physiotherapie zählen ein Gangtraining, eine Verbesserung und Erhalt des Gleichgewichtes und eine Sturzprävention.

Sollte es zu Problemen bei den Verrichtung des täglichen Lebens kommen (z.B. Zuknöpfen der Kleidung oder Benutzung des Bestecks) kann eine Ergotherapie helfen, diese Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten oder neue Fertigkeiten zu erlernen. Auch wird hier der Einsatz von speziellen Hilfsmitteln erprobt. Ziel der Ergotherapie ist es daher, die Handlungsfähigkeit im alltäglichen Leben zu erhalten oder zu verbessern.

Sprechprobleme mit meist Verminderung der Lautstärke und Schluckbeschwerden können durch spezielle logopädische Übungen behandelt werden. Ergänzende Maßnahmen können eine Musik- und Kunsttherapie sein, da diese aktivierend wirken.

Aufgrund der seelischen Belastung durch die Diagnose und auch einer möglichen begleitende Depression können die körperlichen Beschwerden bei M. Parkinson verstärkt werden. Eine entsprechende Psychotherapie kann in diesem Fall helfen, Strategien zur Krankheitsbewältigung zu erarbeiten.

Parkinson-Patienten sollten auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Mischkost achten. Außerdem ist es wichtig viel zu trinken, das verbessert die Neigung zu

Verstopfung und steigert die Medikamentenverträglichkeit. Der Genuss vieler kleiner Mahlzeiten anstelle der üblichen Essenszeiten kann die Aufnahme der Medikamente im Darm verbessern. Das Essen von Grapefruits soll in jeder Form vermieden werden, da über die Beeinflussung eines Leber-Enzyms Veränderungen in der Wirkung der Medikamente entstehen.

Mehrere Studien belegen eine starke Korrelation zwischen einem tiefen Vitamin D Spiegel und der Diagnose eines M. Parkinson. Die Resultate belegen aber lediglich, dass Parkinson-Patienten weniger mobil sind als Gleichaltrige und sich weniger im Freien aufhalten, was schlüssig den Vitamin-Mangel erklärt. Wichtiger als eine Einnahme eines Vit. D Präparates ist daher eine entsprechende Sonnenexposition und der Aufenthalt im Freien.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit seine Erfahrungen mit anderen Parkinsonpatienten und deren Angehörigen auszutauschen. Erfahrungsaustausch und gemeinsame Unternehmungen verhindern somit auch eine soziale Isolierung.

Die Erkrankung M. Parkinson ist nicht nur für die Betroffenen eine Herausforderung, auch die Angehörigen sind dabei einer zunehmenden Belastung ausgesetzt. Bei Angehörigenschulungen kann Wissen um die Erkrankung erworben werden und es können Strategien vermittelt werden, wie mit der Erkrankung am Besten umgegangen werden kann.

Dr. Selina Haas

OÄ für Neurologie im KH der Barmherzigen Brüder Linz
Ambulanz für Parkinsonkrankheit und Bewegungsstörungen

Sport und Bewegung bei Parkinson

Beim Parkinsonsyndrom handelt es sich um eine neurodegenerative Erkrankung, wobei es durch einen fortschreitenden Verlust von Nervenzellen im Bereich der sogenannten Substantia nigra zu einem zunehmenden Defizit von Dopamin kommt. Neben einem Zittern und einer Muskelversteifung leiden die Patientinnen an einer Verlangsamung der Bewegung.

Die Behandlung des Morbus Parkinson steht im Wesentlichen auf zwei Säulen. Einerseits wird durch den behandelnden Facharzt für Neurologie ein individuelles Therapiekonzept, mit dem Ziel einer Steigerung des Dopamins (und somit einer Reduktion der Symptome) erstellt. Durch regelmäßige Kontrollen sind Dosissteigerungen im Verlauf der Erkrankung zu erwarten. Andererseits sind frühzeitig im Verlauf der Erkrankung aktivierende Therapieverfahren zu empfehlen, welche einerseits im ambulanten Setting, andererseits im Rahmen von regelmäßigen Aufenthalten

an einem Zentrum für neurologische Rehabilitation stattfinden sollten.

Eine etablierte, therapeutische Bewegungsform ist die Bewegungstherapie nach der LSVT-Big-Methode. Der Schwerpunkt dieser speziellen Therapieform ist das gezielte Üben von Bewegungen mit großer Amplitude zur Verbesserung der Geschwindigkeit und des Bewegungsausmaßes. Dadurch kann der typischen Verlangsamung und Verkleinerung der Bewegungen bei Parkinsonpatienten entgegengewirkt werden.

Da die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit von Menschen mit Parkinson dazu führt, dass ihre Muskelkraft abnimmt sollen auch Bewegungsübungen und Sport stattfinden um dies auszugleichen. Neben einer therapeutischen Betreuung ist daher auch eine regelmäßige sportliche Aktivität zu empfehlen. Diese wirkt sich positiv auf die Ausdauer, das Gangmuster und die Ganggeschwindigkeit sowie auf die Gleichgewichtsfunktion aus. Zusätzlich werden auch Faktoren wie Stimmung (Depression, Antriebslosigkeit) sowie Aktivitäten des täglichen Lebens positiv beeinflusst.

Wie der Trainingseinstieg aussieht ist im Wesentlichen davon abhängig, inwieweit der Betroffene schon vor Krankheitsbeginn körperlich aktiv war und welcher Sport betrieben wurde. Zudem sind auch das Krankheitsstadium und die Intensität der Symptome maßgebend. Es ist sicherlich sinnvoll sich einer Trainingsgruppe anzuschließen oder mit einem Trainer oder Therapeuten zu beginnen. Es kann so ein Trainingsplan erstellt werden, damit das Ausdauertraining und die Kraftübungen ausgewogen und regelmäßig stattfinden. Bei jeder Art von Sport ist es wichtig, intensive körperliche Anstrengungen zu vermeiden und für ausreichende Pausen zwischen den Übungen bzw. während des Ausdauertrainings zu sorgen. Falscher Ehrgeiz und Überanstrengung können zu großer Erschöpfung führen. Das sollte unbedingt vermieden werden, da sich dadurch vorübergehend Beschwerden wie Beeinträchtigungen beim Gehen verschlechtern können. Es gilt daher: Lieber langsam und regelmäßiger, dafür länger trainieren.

Zusammenfassend ist der Stellenwert der körperlichen Aktivität für Parkinsonpatienten außer Frage und sollte ebenso wie die regelmäßigen fachärztlichen Kontrollen zur Medikamentenanpassung in das Behandlungskonzept integriert werden!

Prim. Dr. Bernhard Haider

Ärztlicher Leiter

Facharzt für Neurologie, Additivfach Geriatrie
REHAKLINIK ENNS GmbH

Ich, Hannes, möchte Sie auch heute wieder zum Mit-
üben einladen. Denken und bewegen sie sich regel-
mäßig BIG (mit große Bewegungen)

Übung: „Freiheitsstatue“

Bei dieser Übung wird Ihre Gangsicherheit verbessert.
Neben Koordination und Gleichgewicht trainieren Sie
auch Beweglichkeit und Kraft.
Sie brauchen dafür nur 2 Stufen im Stiegenhaus.

Ausgangsstellung: Stellen Sie den linken Fuß auf die
erste Stufe, der rechte Fuß bleibt dabei am Boden
stehen. Anschließend strecken Sie den rechten Arm
nach vorne oben, den linken Arm nach hinten unten.
Richten Sie Ihren Oberkörper so gut wie möglich auf
und blicken Sie gerade aus.

Ausführung: Steigen Sie mit dem
rechten Fuß auf die zweite Stufe
und bewegen Sie die Arme gleich-
zeitig gegengleich mit. Das bedeu-
tet, dass der linke Arm nach vorne
oben und der rechte Arm nach hin-
ten unten bewegt werden. An-
schließend steigen Sie mit dem
rechten Fuß wieder nach unten und
bewegen auch die Arme wieder
gegengleich mit.

Der linke Fuß bleibt auf der ersten
Stufe stehen. Wiederholen Sie das
10 bis 15-mal, je nach Möglichkeit auch weniger oder
öfter. Anschließend wechseln Sie das Bein und stellen
den rechten Fuß als Standbein auf die erste Stufe. Der
Oberkörper sollte während der ganzen Übung so auf-
recht wie möglich und der Blick nach vorne gerichtet
sein.

Variationen:

Einfacher: Wenn Sie sich unsicher fühlen, halten
Sie sich mit einer Hand am Geländer und machen die
Bewegung nur mit einem Arm.

Schwieriger: Je langsamer Sie die Übung ausführen,
desto schwieriger wird sie, weil dadurch der Gleich-
gewichtssinn mehr beansprucht wird.

Anstelle der ersten und zweiten Stufe können Sie auch
die zweite und vierte Stufe verwenden. (Das bedeutet,
dass der linke Fuß auf der zweiten Stufe steht und der
rechte auf der vierten Stufe und wieder hinab steigt.)
Außerdem können Sie zusätzlich Gewichte in die Hän-
de nehmen.



Um Ihre Sprache zu trainieren, können Sie jemand
folgendes Gedicht, von einem ehemaligen Mitglied
unserer Gruppe, langsam und laut, vorlesen:

„Sieben L gegen Parkinson“

Negatives immer meiden,
sonst erschwert sich unser Leiden;
trinken, rauchen, beim Essen prassen
sollte man am besten **lassen!**

Gymnastik ist die Therapie,
täglich geübt, das schadet nie.
Lebensjahre damit kaufen
Durch Bewegung, wandern, **laufen!**

Kontakte fördern jederzeit
Die qualitative Befindlichkeit;
Mit Vernunft nach Neuem streben
Bringt wieder Freude in das **Leben!**

Für Neues ist man nie zu alt,
Wissen gibt uns festen Halt.
Liegt auch die Zukunft in den Sternen,
nichts hindert uns, erneut zu **lernen!**

Wichtig ist auch unser Hirn,
darum bieten wir die Stirn
dem Vergessen, was gewesen,
indem wir wieder öfter **lesen!**

Nicht zu Egoisten werden,
weil doch ganz bestimmt auf Erden
viele Menschen uns geblieben,
die wir mehr als uns selbst **lieben!**

Eins ist die beste Medizin,
das liegt in unserm Wesen drin:
Auch über Ernstes Scherze machen
Und statt zu weinen, oft zu **lachen!**

H.W. (Gruppe Enns)

Adventfeier Landesverband OÖ

Für die Adventfeier am 3. Dezember um 14:00 Uhr,
im Volkshaus Linz Dornach, wurde ein größerer Saal
reserviert, damit die Abstandsregelungen eingehalten
werden können.

Wir freuen uns schon, Sie wieder mal persönlich zu
sehen.

Herzliche Grüße
Johannes und Gabi Bauer

Mit freundlicher Unterstützung

