

Liebe Patienten, liebe Angehörige, liebe Interessierte,

das Fahrrad ist für viele Menschen ein wichtiges Fortbewegungsmittel. Doch was gibt es für Alternativen, wenn man plötzlich nicht mehr Fahrrad fahren kann? Ich möchte im Folgenden die Erfahrungen und Probleme, die ich mit dem Fahrrad hatte, aufzeigen. Vielleicht kann ich hierdurch dem einen oder anderen in ähnlicher Situation einige Anregungen geben.

Georg Will

Parkinson und Fahrradfahren

Vor 17 Jahren wurde bei mir Parkinson diagnostiziert. Damals war ich mit dem Auto, dem Fahrrad oder auch zu Fuß noch sehr mobil. Doch im Laufe der Zeit wurde meine Mobilität immer stärker eingeschränkt. Nachlassende Konzentration und Einschlafattacken bewogen mich, das Autofahren zunächst auf langen Strecken und nach einiger Zeit ganz einzustellen. Beim Fahrradfahren mit einem herkömmlichen Herrenfahrrad hatte ich Probleme beim Auf- und Absteigen. Ich blieb öfters am Rahmen hängen und fiel mit dem Fahrrad um. Nach gründlichem Überlegen legte ich mir ein Pedelec mit einem Tiefeneinstieg zu.

Beim Pedelec unterstützt ein Elektroantrieb die Tretbewegung des Fahrers. Wird die Geschwindigkeit größer als 25 km/Std., schaltet sich der Antrieb automatisch ab. Ein tolles Gefühl. Man schafft problemlos Steigungen, bei denen man ohne Motorunterstützung die letzten Kräfte mobilisieren müsste.

An engen Stellen und bei niedrigen Geschwindigkeiten wurde ich jedoch immer unsicherer, bekam Probleme und stürzte auch einige Male. Im Sommer 2015 erlitt ich bei einem Sturz einen Bänderriß im rechten Sprunggelenk. Kaum genesen erwischte es mich im Dezember 2015 schon wieder. Ein anderer Fahrradfahrer streifte mich beim Überholen. Ich stürzte und erlitt Prellungen und Schürfwunden. Mir wurde bewusst, dass ich ein Gleichgewichtsproblem habe. Ich stellte das Fahrradfahren ein und suchte nach neuen Lösungen.

Mit dem Vorschlag, es einmal mit einem **Dreirad** - am besten als Pedelec - zu versuchen, konnte ich mich nach anfänglicher Skepsis immer besser anfreunden. Als ich mich intensiver mit dem Problem beschäftigte, merkte ich sehr schnell, dass nur wenige Fahrradgeschäfte auch Dreiräder für Erwachsene im Angebot haben.

Meine Erfahrung: Man kann bei der Anschaffung eines Dreirades zwischen 4 Grundtypen wählen.

	Anzahl der Räder		Lenker	Sattel	Anmerkungen, Erkenntnisse bei Probefahrt
	vorne	hinten			
Typ 1	1	2	normal	normal	sehr unsicheres Fahrgefühl, relativ preisgünstig
Typ 2	2	1	normal	normal	unsicheres Fahrgefühl, relativ preisgünstig
Typ 3	1	2	speziell	Sitzbank	Liegefahrrad, hohe Kippsicherheit, sicheres Fahrgefühl relativ hoher Preis, hohes Gewicht, Gefahr mit Hinterrädern an einem Hindernis hängen zu bleiben.
Typ 4	2	1	speziell	Sitzbank	Liegefahrrad, hohe Kippsicherheit, sehr sicheres Fahrgefühl geringeres Gewicht und preisgünstiger als Typ 3.

Alle vier Typen sind mit Gangschaltung und einem Pedelec-Antrieb lieferbar. Welcher Typ für den einzelnen der Beste ist, muss jeder selbst entscheiden.

Ich habe mich für den **Typ 4** entschieden, hier meine Gründe (siehe auch Tabelle, oben)

Typ 4: hohe Kippsicherheit, auf Anhieb problemloses Fahren, sehr sicheres Fahrgefühl, geringes Gewicht, preisgünstiger als Typen 3, Sitz des Herstellers: Eckental. Vertretung in Erlangen.

Weitere Technische Daten und Preise zu Typ 4:

Grundausstattung:	2 500,- €	
- Edelstahl/Stahl, pulverbeschichtet		
Pedelec-Ausstattung	1 830,- €	
- Tretlagermotor, Li-Polymer-Akku, 36 V, 9,6 Ah		
Stufenlose Schaltung (NuVinci-Nabe)	250,- €	
Marathon Plus Bereifung	20,- €	
Gesamtpreis	4 600,- €	GW

Termine und Themen für unsere monatlichen Gruppentreffen 2017

Zeit und Ort. Wenn nicht anders angegeben jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 – 17:00 Uhr	im Clubraum der Apostelkirche Odenwaldallee 32 91056 Erlangen-Büchenbach	zu erreichen mit der Buslinie 289 Haltestelle: Büchenbach Nord
05. Juli 2017	02. August 2017	06. September 2017
Diagnose und Therapie in einer Klinik Erfahrungsaustausch	Wir treffen uns und genießen den Sommer	Gedächtnistraining Frau Pamperl
04. Oktober 2017	08. November 2017	06. Dezember 2017
Partner von Betroffenen Moderation: Brigita Kittler	ärztliche Betreuung von Parkinson- Patienten PD Dr. Andreas Dütsch	Adventsfeier

Der Regionalleiter

Aufgaben, Anforderungen und Wahl

Der Regionalleiter gestaltet zusammen mit seinem Stellvertreter das Leben der Regionalgruppe. Er informiert und berät die Gruppenmitglieder und alle um Rat fragenden Parkinsonpatienten und deren Angehörige.

Wie wird man Regionalleiter?

Ein Regionalleiter muss einem gewissen Anforderungsprofil entsprechen (siehe unten). Er wird von der Regionalgruppe gewählt und vom Bundesverband ernannt. Gewählt werden können Gruppenmitglieder, aber auch Externe. Es ist oft nicht einfach einen geeigneten Kandidaten aus der Gruppe zu finden, da ein Großteil der Gruppenmitglieder auf Grund der Schwere ihrer Erkrankung sehr viele Einschränkungen haben und hierdurch nicht mehr in der Lage sind, diese Aufgabe zu erfüllen. Sehr gute Erfahrungen machen Gruppen, die von einem Angehörigen eines Parkinsonpatienten geleitet werden. Diese können das Anforderungsprofil in den meisten Fällen gut erfüllen und leisten ihre Arbeit aus Überzeugung.

Anforderungen an einen Regionalleiter:	Wahl des Regionalleiters
<ul style="list-style-type: none"> . 1) gute Kenntnisse über die Parkinsonkrankheit. . 2) Grundwissen über Verwaltung und Umgang mit Geld . 3) Spaß an der Aufgabe, die Gruppe zu leiten . 4) offenen Umgang mit anderen Menschen . 5) Organisationsgeschick . 6) Kommunikationsfreudigkeit . 7) gute und verständliche Sprache . 8) Durchsetzungsvermögen . 9) gute Ideen . 10) Körperlich belastbar . 11) Selbständigkeit . 12) Mobilität <ul style="list-style-type: none"> - Auto, - Fahrrad, - zu Fuß, - öffentliche Verkehrsmittel . 13). 	<p>Der Regionalleiter wird von der Regionalgruppe gewählt und dem Bundesverband zur Ernennung vorgeschlagen.</p> <p>Wenn keine Einwände bestehen, ernannt der Bundesverband die von der Regionalgruppe gewählte Person.</p> <p>Die gleiche Vorgehensweise gilt für die Wahl und Ernennung des Stellvertreters.</p> <p>Der Regionalleiter und sein Stellvertreter leiten die Gruppe und sind dem Bundesverband Rechenschaft schuldig. Sie können andere Gruppenmitglieder in ihre Arbeit einbinden.</p> <p>Alle 5 Jahre sollte ein neuer Regionalleiter gewählt oder der alte in geheimer Wahl bestätigt werden. GW</p>

Therapieangebote

Viel Bewegung ist für Parkinsonpatienten genauso wichtig, wie die medikamentöse Therapie. Wir bieten Reha-Sport, Wassergymnastik und Gruppengymnastik für Parkinsonpatienten an und in der Gruppe kann das richtig Spaß machen. Die Wasserplanscher lassen ihre Aktivitäten in der Cafeteria bei Essen und Trinken gemütlich ausklingen.

Haben Sie nicht auch Lust zum Mitmachen?

Therapien / Veranstaltungen	Zeit / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport für Parkinsonpatienten montags: 10:00 – 11:00 Uhr, 11:00 – 12:00 Uhr <i>ganzjährig, außer feiertags</i>	Kopfklinik – Sporthalle Schwabachanlage 6 Erlangen <i>Kursleiter: Dr. Heiko Gaßner</i>	Herr Aßmus: 09131-77 1570 mobil: 0179 2252 782 mail: wjassmus@web.de <i>bitte anmelden</i>
Wassergymnastik für Parkinsonpatienten dienstags: 09:00 – 10:00 Uhr <i>ganzjährig, außer feiertags</i>	Kopfklinik – Bewegungsbad Schwabachanlage 6 Erlangen	Herr Aßmus: 09131-77 1570 Frau Brosig: 09131-55 621 Frau Schlick: 09131-58 514 <i>einfach kommen</i>
Gruppengymnastik für Parkinsonpatienten mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr <i>regelmäßige Kurse</i>	Ergotherapie Schweizer Gördelerstraße 14 Erlangen-Bruck <i>Kursleiterin: Eva-Maria Pistor</i>	Herr Aßmus: 09131-77 1570 <i>Termine nachfragen bitte anmelden</i>

Die LSVT-Therapien wurden speziell für Parkinsonpatienten entwickelt. Große Bewegungen stehen im Vordergrund von **LSVT-BIG**. Hierdurch werden die Bewegungsabläufe und unsicheres Gehen verbessert und Tippelschritte vermieden. Lautes Sprechen heißt das Zauberwort von **LSVT-LOUD**. Die Therapie verbessert ein zu leises, verwaschenes und damit unverständliches Sprechen

LSVT-BIG Einzeltherapie Ergotherapie	nach Vereinbarung Ehrlich-Schweizer GmbH Goerdelerstraße 14 91058 Erlangen-Bruck	Herr Schweizer, Frau Thiele Tel.:09131-61 40 00 <i>Verordnung durch Arzt Termin nach Vereinbarung</i>
LSVT-LOUD Einzeltherapie Logopädie	nach Vereinbarung Logopädie Anja Vonhausen Henri-Dunant-Straße 4 91058 Erlangen-Bruck	Frau Vonhausen Tel.:09131-97 55 280 <i>Verordnung durch Arzt Termin nach Vereinbarung</i>

Wir sind im Internet vertreten unter: <http://www.parkinson-erlangen.de>

Herausgeber: Deutsche Parkinsonvereinigung e.V.; Regionalgruppe Erlangen
Leiter: Georg Will, Tel. 09131-54613; Stellvertreterin: Brigita Kittler, Tel. 0911-76 47 58
Konto: Sparkasse Erlangen, IBAN: DE47 7635 0000 0015 0108 72, BIC: BYLADEM1ERH