Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Erlangen

III. Rundbrief 2021

Juli 2021

Liebe Parkinson-Patienten, Angehörige und Interessierte,

die Sommermonate bringen sie mit sich: steigende Temperaturen und fallende Inzidenzwerte (letztere im einstelligen Bereich!), die Öffnung vieler Treffpunkte wie Kinos und Theater über Freibäder bis zur Außen- und Innengastronomie. Und damit auch die lange ersehnten größeren Zusammenkünfte, Feiern – leider auch gepaart mit der Sorglosigkeit vieler Menschen, die des „Social Distancing“ einfach überdrüssig sind. Dabei sollten wir die mancherorts bereits im Anstieg begriffene „Delta“-Variante nicht ganz aus den Augen verlieren! Die geduldeten „Ausrutscher“ von der Maskenpflicht in vollen Stadien, wie von der raffgierigen UEFA während der Fußball-EM erzwungen, lassen eine vierte „Welle“ schon vorausahnen, wenn sie dank der Impfungen erwartungsgemäß auch milder verlaufen mag. *wja*

Reales Vereinsleben

Gleichzeitig erwacht endlich auch das Leben in unserer Selbsthilfegruppe, welche ja ganz besonders von regelmäßigen persönlichen Treffen und Gedankenaustausch sowie gemeinsamen Aktivitäten profitiert!

Nach den ersten Schritten bei unserem Reha-Sport und der Gymnastikgruppe im Juni für vollständig Geimpfte (s.a. Grafik auf Seite 3 unten) werden wir nun am 7. Juli nach einem halben Jahr des Wartens den großen Saal im Pacelli-Haus, das neue Domizil unserer Gruppentreffen erstmals nutzen, gefolgt vom Biergartentreff im Unicum am 4. August (nur bei ganz schlechtem Wetter wieder im Pacelli-Haus). Bitte beachten Sie bei aller Wiedersehensfreude: Die Nutzung der Maske und bewusst Abstand halten schützt uns alle! Wir freuen uns aufs Wiedersehen!

Trockenes „Wasserballett“

Auch die Wassergymnastikgruppe traf sich am 23. Juni dank der Initiative von Lotte und Marga nach 15-monatiger Pause endlich wieder mal – wenn auch statt im Bewegungsbad, welches aufgrund der komplexen Hygiene nach wie vor gesperrt ist, zunächst erst mal zu ihrem legendären Mittagstreff im Bistro Dreycedern. Es gab viel zu erzählen; die leckeren Speisen und die Wiedersehensfreude hatten dabei ein Übriges zur guten Feierlaune des Tages beigetragen.

Busfahrt zur Gertrudis-Klinik

Drei Jahre nach unserem letzten Besuch lädt die Gertrudis-Klinik Parkinson-Zentrum im hessischen Biskirchen uns erneut am 4.9.2021 ein (Bus-Abfahrt 9 Uhr). Unser Klinikbesuch beginnt mit einem gemeinsamen Mittagessen, gefolgt von einem Fachthemen-Vortrag der Klinikleiterin Frau Dr. Csoti, bei dem die Teilnehmer auch die Gelegenheit erhalten Fragen zur Krankheit zu stellen, sowie einem Klinikrundgang, in dessen Anschluss wir uns noch am Kaffeetisch austauschen können.

Luftansicht der Gertrudis-Klinik

Da die Klinik uns den ganzen Tag über lecker bewirten wird und der Runde Tisch der Krankenkassen die Fahrt weitgehend subventioniert, beläuft sich der Kostenbeitrag auf nur 10 EUR je Teilnehmer. Gelegenheit zur Klärung von Fragen und die Anmeldung für diesen erfahrungsgemäß sehr informativen Ausflug besteht beim Gruppentreffen am 7.7. bzw. bis spätestens 25. Juli bei der Gruppenleitung (Kontakte siehe Seite 4). Rückkehr nach Erlangen ca. 20h30.

Parkinson als Titelthema in Erlanger Uniklinik-Zeitschrift

..Die Sommerausgabe der kostenlosen Publikumszeitschrift „Gesundheit erlangen“ der Uniklinik widmet sich in einem mehrseitigen Artikel dem Titelthema Parkinson, in dessen Mittelpunkt nicht nur der Stand der Forschung steht, sondern auch unsere Leiterin Christine Enders über ihre persönlichen Erfahrungen aus der Teilnahme an verschiedenen Studien sowie aus ihrem täglichen Leben berichtet.

Christine Enders ist Aufmacher des Artikels

Die Zeitschrift liegt an vielen Orten in Erlangen zur Mitnahme aus und ist auch online aufrufbar (s. Link è ab Seite 20).

Nordic Walking im Meilwald

Vor vielen Jahren – ich hatte die Diagnose Parkinson vielleicht vor 2 oder 3 Jahren erhalten – organisierte meine damalige Neurologin einen Trainingskurs Nordic Walking für ihre Patient*innen. Ich war dabei, und seitdem gehört das Nordic Walken zu meinem Bewegungsprogramm. So viel zum Hintergrund.

Ich ziehe mir die Schuhe an, nehme meine Stöcke, sicherheitshalber stecke ich das Handy ein – für den Fall eines Sturzes. Und so mache ich mich auf den Weg. Am Morgen liebe ich diesen Aufbruch in den Tag besonders: die Luft ist herrlich frisch, die Temperatur angenehm, und ich bin allein mit mir und meinen Gedanken – abgesehen von ein paar Joggern oder Bikern. Diese Begegnungen sind sehr unterschiedlich: man nickt sich freundlich zu, tauscht ein „Guten Morgen“ – das sind die einen; die anderen sind mit sich und ihrem abzuarbeitenden Fitness-Programm beschäftigt, man sieht förmlich die Anstrengung, da bleibt kein Raum für Begegnung.

Ich denke mir: „Jedem das Seine“ und laufe fröhlich in den Wald hinein. Welch eine Fülle wiederkehrender und doch immer neuer Eindrücke: die Vögel zwitschern und singen. Buchfinken erkenne ich, Meisen natürlich, ein Rotkehlchen ... und dann noch einen Specht, auf dessen Klopfen hin ein anderer antwortet. Ich bleibe stehen, versuche, den Urheber an einem der Stämme zu entdecken. Und tatsächlich: ein prächtiger Schwarzspecht mit seinem flammendroten Scheitel. Ein großer, wunderschöner Vogel, den man nicht häufig sieht. Was für ein Geschenk!

Beim gleichmäßigen Rhythmus der Stöcke fallen mir die großen Schritte und die Aufrichtung nicht schwer, ebensowenig das Atmen im Takt des Laufens. Denn neben der Naturbeobachtung lenke ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auch auf die Technik des Laufens, auf den Trainingsaspekt, den Gewinn, den ich für mich habe, wenn ich so kontinuierlich dranbleibe.

Immer wieder neu die Wahrnehmung der Natur, die mich umgibt: der Wandel vom grau-braunen Winterwald zur Fülle des Grüns jetzt im Sommer – jeden Tag gab es in den vergangenen Wochen Neues zu entdecken. Erste zarte Spitzen von Grün, die wie ein Schleier im Wald hängen, noch gar nicht als Blättchen zu erkennen. Am Boden das erste Lungenkraut, die Buschwindröschen, Schlüsselblumen, später Akelei, vereinzelt auch Fingerhut ... was für eine Vielfalt!

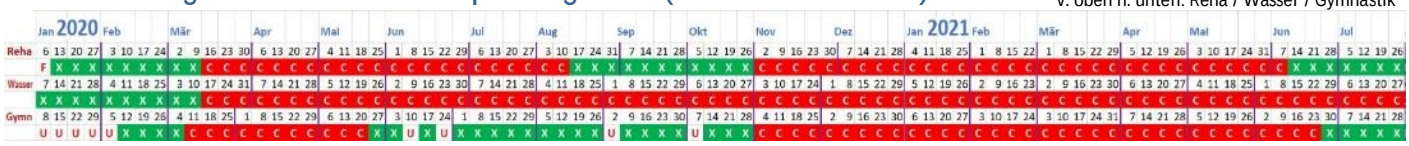
Tiefer im Wald gibt’s auch überraschende Begegnungen mit Tieren, die eher verborgen sind: eine Haselmaus spitzt hervor, beäugt aufmerksam eine unweit entfernt sitzende zweite kleine Maus. Wusch – wusch – schon liefern sich die beiden eine wilde Jagd, bis sie kurz darauf wieder „mucksmäuschenstill“ sitzen und einander betrachten. Lächelnd gehe ich weiter, wieder um eine Beobachtung reicher.

Schließlich kehre ich nach etwa einer Stunde zurück, beglückt von der Stille, durch die Beobachtungen und Begegnungen in der Natur. Und ich habe das gute Gefühl, etwas Sinnvolles und in jedem Fall Bereicherndes für mich getan zu haben – in ganz verschiedener Hinsicht.

Christine Enders

Corona-bedingte Ausfälle unserer Sportangebote (Jan 2020 bis heute)

Legende: X stattgefunden / C ausgefallen
v. oben n. unten: Reha / Wasser / Gymnastik



Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen Gruppentreffen von Juli bis Dez 2021

jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr (bitte ggf. Abweichungen beachten!) im

(P) Pacelli-Haus im Großen Saal Sieboldstraße 3, Erlangen (Buslinien 286, 287 —Haltestelle „Siemens Verwaltung“)	(B) Biergarten Gaststätte Unicum Carl-Thiersch-Str. 9, Erlangen (Buslinien 284, 285, 208-210—Haltest. Berufsschulzentrum)	(Z) Internet als Videokonferenz siehe Online-Terminkalender (Anmeldung bis Vortag über erlangen@parkinson-mail.de)

7. Juli 2021	4. August 2021	1. September 2021
(P) Feldenkrais m. Annette Daurer (Feldenkraispraxis) zur Sensibilisierung und Verbesserung des Körperbewusstseins über kleinste Bewegungen	(B) Biergarten-Treff bei leckerem Essen und Getränken (in Selbstbedienung) *– bei „richtig schlechtem“ Wetter alternativ im Pacelli-Haus –*	(P) Gespräch unter Angehörigen / Partnern & zeitgleich „unter uns“ zwischen Betroffenen / Patienten mit freier Themenwahl (Kittler/Enders/Aßmus)
6. Oktober 2021	**3. November 2021**	**1. Dezember 2021**
(P) Aktuelles aus der Forschung – mit Prof. Dr. Jürgen Winkler (Leiter Molekulare Neurologie am Uni-Klinikum ER)	(P) Patientenverfügung unter Berücksichtigung von M. Parkinson (mit Birgit Schumann, FAU Med. Fakultät & Dr. med. Franz Marxreiter, UK Erlangen)	(P) Adventsfeier – im großen Saal

Unsere Gruppen-Therapie-Angebote - mit professioneller Anleitung

Viel Bewegung (v.a. tägl. mind. 30 Min. Gehen!) ist für Parkinson-Patienten ebenso wichtig wie die medikamentöse Therapie. Möchten auch Sie gerne aktiv teilnehmen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen!

Therapie & Zeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport Sommer: Mo 10:00 - 11:00 Uhr Herbst: Mo 09:30-10:30 & 11-12 Uhr *ganzjährig außer an Feiertagen*	Kopfklinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen *Kursleiter: Dr. Heiko Gaßner & Kathrin Kinscher*	Wolf Aßmus: 09131 771570 Dr. Heiko Gaßner: 09131 85-44833 erlangen@parkinson-mail.de *bitte anmelden!*
Wassergymnastik dienstags 9-10 Uhr *ganzjährig außer an Feiertagen*	Kopfklinik—Bewegungsbad Pausiert wegen Corona, bitte Wiederaufnahme erfragen	Wolf Aßmus: 09131 771570 *wegen Hygienevorschriften bitte zur Teilnahme anmelden!*
Funktionsgymnastik mittwochs 17:30-18:30 Uhr *regelmäßige Kurse (10 Abende)*	Ergotherapie Schweizer Goerdelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf Aßmus: 09131 771570 Ergo Schweizer: 09131 614000 *bitte anmelden!*

LSVT® Einzel-Therapien (Ärztliche Verordnung erforderlich / Termine nach Vereinbarung)

LSVT® BIG (Bewegungsabläufe)	Goerdelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Ergotherapie Reiner Schweizer Telefon 09131 614000
LSVT® LOUD (Stimme & Sprache)	Henri-Dunant-Straße 4, Erlangen (im Rot-Kreuz-Bau)	Logopädie Anja Vonhausen Telefon 09131 9755280

Impressum: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. · Regionalgruppe Erlangen · c/o Christine Enders (Leiterin) · Ebrardstr. 54 · 91054 Erlangen
Telefon 09131 9244461 & Wolf-Jürgen Aßmus (stellv. Leiter) · Vogelherd 121 · 91058 Erlangen · Telefon 09131 771570

Unsere Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie aus Mitteln des Freistaats Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales