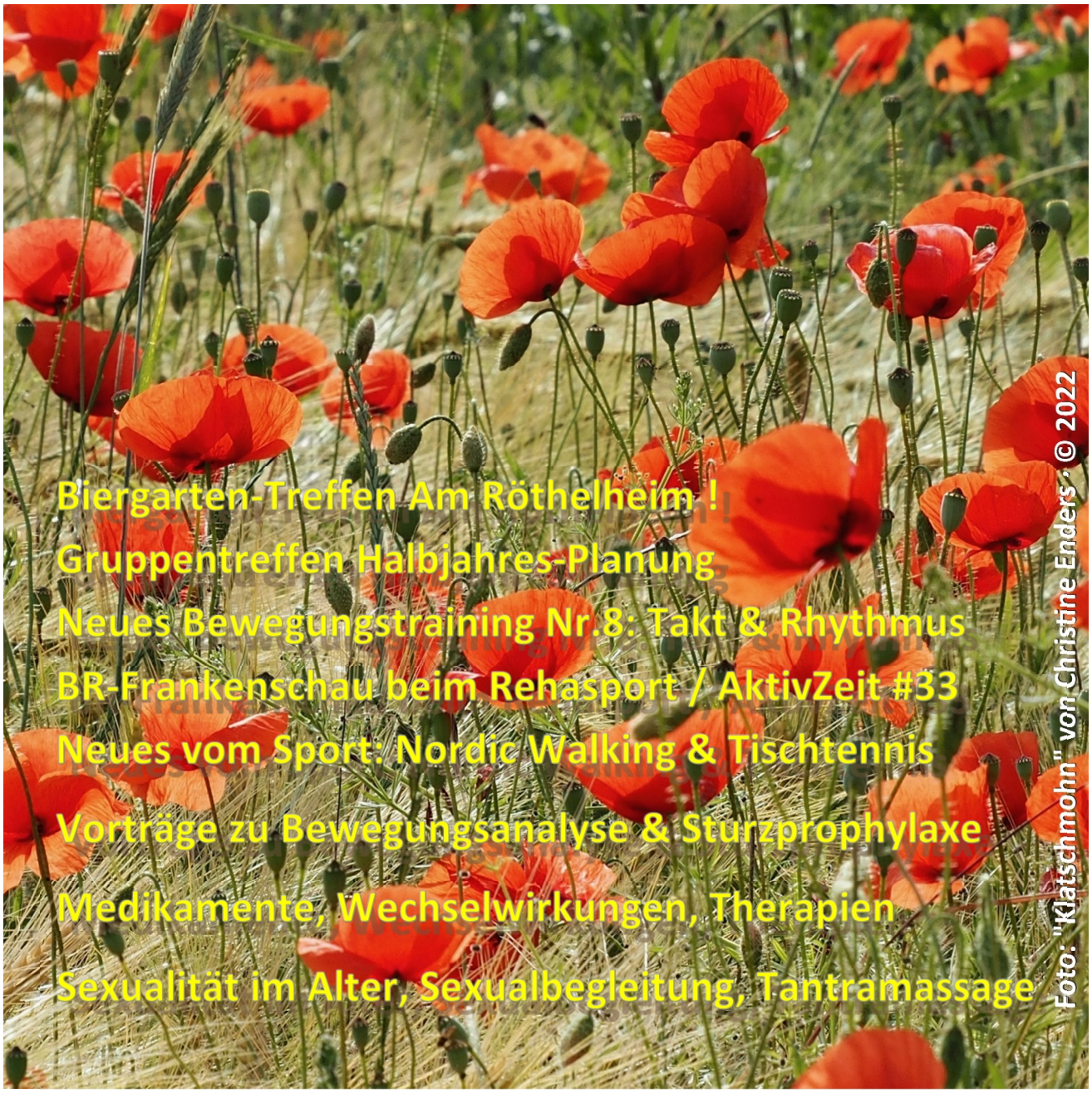
Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Erlangen

III. Rundbrief 2022

August 2022



Liebe Parkinson-Patienten,
Angehörige und Interessierte,

Ostern war's, als Sie die letzte Ausgabe unseres Rundbriefes in den Händen hielten oder sich auch über ein Lebenszeichen vom Verein in der Mailbox freuten. Zeit für die dritte Covid-19-Impfung, die sog. Booster-Impfung, um der Krankheit zumindest durch erfahrungsgemäß harmlosere Folgen einer Ansteckung ein Schnippchen zu schlagen! Seitdem hat sich unser Tagesablauf stark verändert. Öffentliche Treffpunkte wie Kinos, Theater und Konzerthäuser dürfen nach wirtschaftlich ruinösen Platzbeschränkungen endlich wieder alle Plätze anbieten, wobei ich bis heute großes Verständnis dafür habe, wenn ich dort um das (freiwillige) Tragen einer Maske gebeten werde. Ich trage auch weiterhin unaufgefordert beim Einkaufen eine Mund-/Nasen-Maske, um sowohl mich als auch die Mitarbeiter nicht unnötig einem Risiko auszusetzen, wie ich dies in asiatischen Ländern schon seit Jahrzehnten beobachte. Bei der Inanspruchnahme körpernaher Dienstleistungen wie bei Therapeuten, Massagen, Friseur oder Hand-/Fußpflege entscheide ich mich ebenfalls für die Maske, sofern mich mein Gegenüber nicht sowieso dazu auffordert. Einzig bei Volksfesten, in deren Schlepptau sich die Ansteckungen zu bislang nie gekannten vierstelligen Inzidenzen steigern, muss ich mir überlegen, ob ich mich dem Risiko aussetze. Kommen Sie gut durch die restlichen Sommertage und diesen Herbst! *wja*

Neues aus der Regionalgruppe

August-Gruppentreffen im Röthelheim-Biergarten!

Zunächst als pfiffige Ausweichstrategie in den ersten beiden Corona-Jahren erdacht, da an ein unkompliziertes Treffen in geschlossenen Räumen ohne Vorlage und Prüfung eines Impf- und negativen Testnachweises samt Teilnehmer-Registrierung nicht zu denken war (ja, alles schon vergessen?!), hat sich der sommerliche Auszug unserer Gruppentreffen am 1. Mittwoch im August in einen Biergarten zum Highlight des Jahres fest etabliert!

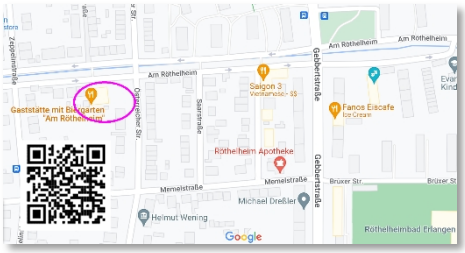
Bislang trafen wir uns dazu stets im Biergarten des Unicum – ein Brauch, den wir gerne weitergeführt hätten, wenn das Unicum den Beginn der Bewirtschaftung in diesem Sommer nicht auf 17 Uhr verschoben hätte. Somit sahen wir uns gezwungen, kurzfristig einen neuen Treffpunkt zu finden, wo wir an der frischen Luft gemeinsam trinken, gemütlich essen und uns auch austauschen können:

Wir haben deshalb für Mittwoch, den 3. August, ab 15 Uhr in der gemütlichen Gaststätte mit „Biergarten am Röthelheim"

Blick in den Biergarten am Röthelheim

Plätze für uns reserviert, die sich im Dreieck zwischen Ohmplatz, Berliner Platz und dem Röthelheimbad Am Röthelheim 40 befindet!

Weitere Hinweise zur Anfahrt mit Pkw oder Bus sind dem nachstehenden Plan bzw. dem wahlweise per Mausklick oder QR-Code zugänglichen Link zu entnehmen:



Lage des Biergartens Am Röthelheim 40

...Der Biergarten ebenso wie seine Toiletten sind barrierefrei zugänglich. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass Tische und Stühle auf Schotteruntergrund stehen, weshalb im Garten keine Rollatorrennen erlaubt sind. Am Selbstbedienungstresen gibt's bereits ab 11 Uhr (fast) alles, was das Herz begehrt. Apropos „Frische Luft": Die Wettervorhersage kündigt für den 3.8. sonnige 33°C an. Somit ist kaum damit zu rechnen, dass wir ersatzweise – dann allerdings schon ab 14 Uhr – ins Pacelli-Haus ausweichen müssen.

Langjährige Mitglieder, die seit Beginn der Corona-Pandemie nicht mehr den Weg zu uns gefunden haben, sind herzlich eingeladen – sowohl im August als auch zu den Herbsttreffen, deren Themen wir auf der nächsten Seite vorstellen.

Dazu gibt's seit dem Frühsommer endlich wieder die allseits beliebte und geschätzte Kaffee- und Kuchen-Tafel, die wir– zusammen mit einem Angebot verschiedener Erfrischungsgetränke (Mineralwasser, Schorle, Limonade) – stets kostenlos zum Verzehr anbieten.

Kommen Sie zahlreich und bringen Sie Freunde und Interessenten mit!

Alle Gesprächs- und Vortragsthemen finden Sie auf Seite 3.

Herbstthemen der Gruppentreffen

Auch wenn's uns bald wieder nach drinnen ziehen wird, hoffen wir, dass unsere Gesprächs- und Vortragsthemen Ihr Interesse finden:

SEPTEMBER '22 – 7.9., 14:00 Uhr

Einmal im Jahr trennen wir die mit der Parkinson-Krankheit diagnostizierten Betroffenen = Patienten von ihren Partnern bzw. Angehörigen, um uns in separaten Gruppen – jeweils moderiert von einem Mitglied der Gruppe – über unsere Befindlichkeiten, also Sorgen und Probleme, aber auch positive Aspekte in der jeweiligen Rolle auszutauschen. Dieses Konzept stieß im vergangenen Jahr erstmals auf großen Zuspruch gegenüber dem ursprünglichen Vorgehen, als sich nur die Angehörigen miteinander austauschten.

OKTOBER '22 – 5.10., 14:00 Uhr

Schon seit einigen Jahren hat sich der schöne Brauch entwickelt, dass Herr Prof. Dr. med. Jürgen Winkler, der Leiter der Molekular-Neurologischen Abteilung und der Bewegungsambulanz des Universitäts-Klinikums Erlangen unserer Einladung zu einem Gruppentreffen – meist im Oktober – folgt, um uns von den neuesten Entwicklungen zu berichten und auf Fragen aus dem Publikum einzugehen.

NOVEMBER '22 – 2.11., 14:00 Uhr

Wir haben heute die seltene Gelegenheit, von Nicole Pohlschmidt, die den relativ neuen Berufsweg einer „PD Nurse" (engl. für „Parkinson Krankenschwester") eingeschlagen hat, Wissenswertes über ihr Berufsbild zu erfahren. Den Schwerpunkt ihres heutigen Vortrags werden jedoch die Vorstellung der marktgängigen Alltagshilfen und deren tatsächlicher Nutzen einnehmen.

Durch die Arbeit als PD Nurse ist die Referentin seit vielen Jahren mit der Frage befasst, welche Hilfsmittel wirklich einen Mehrwert für welchen Patienten darstellen. Grundlage für die Vorstellung der Alltagshelfer sind die „Aktivitäten des täglichen Lebens", also z.B. „Essen & Trinken", „Sich bewegen", „Ruhen und Schlafen" etc. dabei soll es eine praktische Vorstellung werden, bei der Sie die Dinge auch wirklich anfassen und ausprobieren können.

DEZEMBER '22 – 7.12., 14:00 Uhr
Advents- / Jahresabschluss-Feier

Über die Adventsfeier können wir bislang nur verraten, dass sie selbstverständlich stattfinden wird, wobei wir noch Kontakt mit dem Pächter des Buckenhofer Hallerhofs aufnehmen müssen.

Aufgrund der Erfahrungen der Vorjahre, aus denen wir Corona so manches graue Haar verdanken, vermeiden wir jedoch allzu frühe Planungen und Festlegungen. Über einen Punkt sind wir uns heute allerdings schon einig: dass wir die Regnitztaler Saitenmusik (s. Foto) wieder einladen wollen. …

JANUAR '23 – 11.1., 14:00 Uhr

Wie zu jedem Jahreswechsel nehmen wir uns vor, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und neue Pläne vorzustellen, aber auch Ihre Anregungen aufzunehmen.

Natürlich wollen wir Ihnen darüber hinaus auch schon einen Finanzüberblick vorlegen.

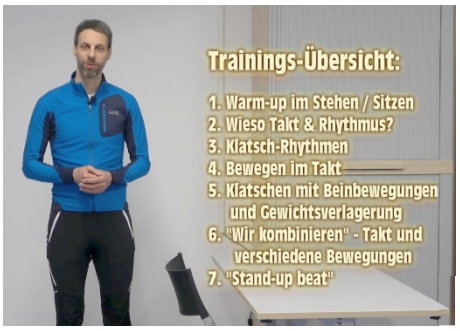
Kommen Sie zahlreich und bringen Sie Freunde und Interessenten mit!

Aus der Parkinson-Reha-Welt

Bewegungstraining Video #8

Karfreitag war wieder mal Drehtag im Uni-Klinikum: Unser Gesundheits-Partner im Uni-Klinikum PD Dr. Heiko Gaßner hat mit uns ein weiteres Video für die von ihm initiierte Bewegungstrainings-Reihe aufgezeichnet: Folge Nr. 8 dreht sich um „Takt & Rhythmus“:

Daraus entstanden ist der mit 34 Minuten bislang längste Videoclip mit einfallsreichen Trainingseinheiten, die per Klick auf das vorstehende Titelbild oder den QR-Code



abrufbar sind.

BR-Frankenschau berichtet vom Erlanger Parkinson-Reha-Sport

Anmoderationsszene der Frankenschau

Bereits eine Woche später hatte das Studio Nürnberg des Bayerischen Fernsehens Wind von den neuesten Aktivitäten bekommen und sandte ein Fernsehteam im Auftrag der BR Frankenschau aus nach Erlangen, um im Freistaat über das eifrige sportliche Engage-

Szenenfoto aus dem Frankenschau-Bericht

ment im Uniklinikum Erlangen mit Dr. Gaßner und seinen begeisterten Anhängern zu berichten.

Parkinson Awareness Challenge „AktivZeit“ – Platz 33 für die Erlanger Parki-Reha-Sportgruppe

Die regelmäßigen Reha-Aktivitäten nahm unser Sportwissenschaftler dann gleich auch zum Anlass, unser „Team Parkinson Reha-Sport Erlangen“ bei der internationalen Parkinson Awareness Challenge „AktivZeit“ anzumelden, die unsere Bewegungs-Sportminuten prompt mit Platz 33 belohnte (siehe nachstehende Urkunde).

AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

Teilnahme an der AktivZeit Challenge
11. April bis 11. Juni 2022

URKUNDE

User bzw. Team Parkinson Rehasport Erlangen hat mit 3060 Minuten
Platz 33

erreicht und leistete damit einen wertvollen Beitrag zur Erreichung unseres Zieles:

2,2 Mio Minuten für 2,2 Mio Menschen mit Parkinson in Europa und den USA.

Wir bedanken uns ganz herzlich dafür. 11. Juni 2022

Insgesamt kamen über 3 Mio. Bewegungsminuten zusammen, so dass das initiale Ziel von 500.000 Minuten weit übertroffen wurde https://aktivzeit.org

Unsere Erlanger Sportangebote

- Beim Reha-Sport konnten wir mit dem professionellen Trainings-Einstieg von Isabelle Teckenburg im Frühjahr 2022 Ende Mai 2022 zahlreiche neue Interessenten aufnehmen, die in der seither wiederbelebten zweiten Trainingsstunde montags von 11-12 Uhr nach teils mehrwöchigen geduldig ertragenen Wartezeiten ein von den Krankenkassen gefördertes Bewegungstraining absolvieren.
  Zentrale Ansprechpartnerin für Fragen und Anmeldung zum Reha-Sport ist Isabelle Teckenburg, Telefon 09131 85-40901. Weitere Infos im Web.

- Die Wassergymnastik im Bewegungsbad der Uni-Kopfklinik wurde zwar inzwischen seitens des UKER wieder freigegeben. Wir warten jedoch definitiv noch auf die Aufhebung der derzeitigen Beschränkung auf max. 6 Teilnehmer (je 3 m/w). Eine aufwändige An- & Rückmelde Systematik ist nicht praktikabel. Aktualisierungen finden Sie ggfs. im Web. Interessenten über den bereits bekannten Teilnehmerkreis hinaus dürfen sich gerne anmelden unter Telefon 09131 771570.

- Die Funktionsgymnastik baut im Wesentlichen auf dem LSVT®-BIG Konzept der großen und ausladenden Bewegungen auf, die in der Gruppe im Wechsel mit anderen Übungen aus der Ergotherapie trainiert werden. Schnupperteilnahmen verfügbar. Fragen? Telefon 09131 614000 oder 771570. Weitere Infos im Web.

Unsere Erlanger Sportangebote

NEU

Nordic Walking

Seit Ende April 2022 starten Erlanger Parkis am Dienstagnachmittag wieder im Meilwald zum Nordic Walking. Christine Enders' vierwöchiger Testlauf nach langjähriger Pause wurde spontan zum vollen Erfolg.

Die Teilnehmer auf dem Foto, die sich als den "harten Kern" betrachten, treffen sich regelmäßig, bei jedem Wetter und laufen eine Stunde gemeinsam durch den Meilwald. Unter dem herrlich grünen Dach des Mischwalds aus Nadelbäumen und unterschiedlichen Laubbäumen ist die Luft auch bei den aktuell sehr warmen Temperaturen noch wohltuend kühl. Sollten einmal dunkle Wolken aufziehen, halten sie auch eine Zeitlang die Regentropfen ab – das war bisher aber noch nicht notwendig.

Bei jedem Treffen wird die Nordic Walking Route je nach Wetter und Tagesform der Teilnehmer festgelegt: wenn es sehr warm ist, vorzugsweise eine flachere Strecke; wenn alle Teilnehmer der „Hafer sticht" und sie hochhinaus wollen, geht es auch schon malhinauf auf die Rathsberger Höhe.

Trotzdem gibt es auf jeder Route genügend Bänke, um bei Bedarf eine oder mehrere Pausen einzulegen. Und nicht nur der sportliche Bewegungsaspekt spielt eine Rolle: zusätzlich trainieren wir Aufmerksamkeit und Koordination, um die Wurzeln auf dem Weg während einer Unterhaltung rechtzeitig wahrzunehmen und zu überwinden.

Dabei sehen wir nicht nur, wie sich der Wald im Laufe der Jahreszeit verändert: von den ersten zarten grünen Blattspitzen im Frühjahr bis zum vollen grünen Blattwerk, gelegentlich sichten wir auch Waldbewohner wie Blindschleichen oder Pferde mit ihren Reitern.

Wir freuen uns, wenn sich uns weitere Bewegungsfreudige zum Nordic Walking anschließen!

Treffpunkt: Parkplatz an der Handtuchwiese (Einmündung Lange Zeile in die Spardorfer Straße – s. Link / QR)

Termine: jeden Dienstag ab 16.00 Uhr, Dauer 1 Stunde. Hinweise zu aktuellen Terminen (z.B. Wetter bedingten Absagen) auf der Nordic Walking Webseite sowie im Terminkalender.

Kontakt: Christine Enders per Mail oder telefonisch 09131 92 444 61.

Dies ist kein Kursangebot, sondern eine private Einladung zum gemeinsamen Laufen. Für Unfälle wird nicht gehaftet.

Text: *Andrea Tilgner*
Fotos: *Wolfgang Seidl & Gudrun Hohneker*

Unsere Erlanger Sportangebote

NEU

PingPong Parkinson

Tischtennis für Parkinson beim TV48 – acht der ersten zehn Termine haben wir nun schon absolviert. Wir – das ist eine kleine Truppe von drei Parkinson-Betroffenen, manchmal ergänzt durch 1-2 weitere Interessenten. Heute waren wir nur zu zweit, Manfred und ich – dabei hatte ich mir vorgenommen, Interviews zu machen.

Beim Wechseln der Schuhe das Gespräch mit Manfred und seiner Frau:

Von dem Sportangebot erfahren hätten sie beim Gruppentreffen im März im Zusammenhang mit einem EN-Bericht über eine kleine aktive Gruppe von Parkinson-Patienten, die jeden Freitag seit Jahresbeginn – als „PPP"-Gruppe (für ‚PingPong Parkinson') – in der Pinzberger Schulturnhalle gemeinsam mit Begeisterung Tischtennis spielten. Davon sei Manfred gleich hoch motiviert gewesen. Sie hatten beide immer wieder mal Tischtennis gespielt, nicht im Verein, sondern einfach als Freizeitvergnügen. Und das merkt man Manfred sofort an! Seine Bälle kommen ziemlich scharf und gut platziert über das Netz – anfangs konnte ich mich immer nur nach den Bällen bücken, denn mein Tischtennis beschränkte sich auf ein höchst einfaches ping – plopp – pong – ping – plopp ... für Manfred keinerlei Herausforderung.

Manfred ergänzt im Gespräch: „Die schnelle Bewegung liebe ich! Ich freu mich die ganze Woche auf diesen Termin, ich würde ihn nie ausfallen lassen. Schade, dass wir nur so wenige sind! Mehrere Spieler würden auch mehr Abwechslung bringen."

Seine Frau schaltet sich wieder ein: „Es ist schon zeitaufwändig für mich, Manfred hierher zu begleiten und die Stunde zu warten. Zu Hause gäbe es Arbeit ... aber wenn ich ihn so strahlend nach einer Stunde kommen sehe - ... es lohnt sich für ihn so sehr!"

Wir hatten die Stunde mit einem „richtigen" Match beendet – drei Sätze! Die beiden ersten Sätze sind hart umkämpft, bis Manfred dann doch den entscheidenden Punkt macht. Ein Satz geht immerhin an mich. Ich erlebe meinen persönlichen Fortschritt, kann seine Angaben inzwischen ganz gut abfangen, manche Bälle sind dieses Mal wirklich auch fordernd für ihn. Der 3. Satz zeigt mir meine Grenzen: die Konzentration nimmt rapide ab – für Manfred ein Leichtes, den Satz für sich zu entscheiden.

Aber das ist nicht so wichtig für mich. Viel wichtiger die Freude an der Bewegung, den Ball „erwischen", ab und zu ein richtig „gemeiner" Return ... ich fühle mich sehr lebendig, wenn auch sehr müde am Ende dieser Stunde.

Anja Färber, die Sportlehrerin, begleitet uns durch die Stunden, macht mit uns Aufwärm- und Abschlussübungen, kommentiert, leitet an und lobt immer wieder, stellt Fortschritte fest. Von ihr wollte ich wissen, wie ihre Erfahrungen mit uns sind – sagte sie doch zu Beginn, dass sie nur einen Parkinson-Patienten in ihrer Herzsportgruppe kenne. Sie fasst zusammen: „Hätte ich doch nur zu Beginn ein Video gedreht! Eure Fortschritte sind phänomenal! Aus dem ständigen Bücken nach dem Ball ist inzwischen ziemlich kraftvolles Tischtennis geworden. Noch immer weiß ich relativ wenig über die Krankheit, sobald sich ein Trainingskurs im Reha-Bereich dafür anbietet, werde ich den besuchen!"

Klingt doch spannend, oder? Und vielleicht bekommt der eine oder die andere noch Lust auf ping pong Parkinson?

Auf Nachfrage gibt es eine Verlängerung des Kursangebots von Seiten des TV48:

10 Termine für 50 € pro Person, minimale TN-Zahl: 3 (max. 10), Betreuung wie bisher durch die Sportlehrerin Anja Färber. Kursdauer: Do, 29.9.- 8.12.22, jeweils von 11.15 bis 12.15 Uhr. in der Sporthalle am Kosbacher Weg 75 in Alterlangen.

Begleitende Infos dazu haben wir auf unserer Webseite unter dem neuen Menüpunkt Tischtennis aufgenommen, unter dem die aktuelle Anmeldung der TV48-Webseite verlinkt sein wird. *ce*

Bewegungsanalyse & -therapie

Einblicke in die Forschung

Beim Gruppentreffen Anfang Juni gab uns der Sportwissenschaftler PD Dr. phil. Heiko Gaßner vom Universitätsklinikum Erlangen einen interessanten Über- und Einblick in seine umfangreichen Forschungsarbeiten. Eine Zusammenfassung seiner Ausführungen soll auch denen einen Eindruck vermitteln, die an dem Nachmittag nicht dabei sein konnten.

Zur Einstimmung in das Thema zeigte Dr. Gaßner anhand von lebendigen Grafiken auf, wie Bewegungen Menschen charakterisieren: Strichmännchen, mit wenigen Punkten gezeichnet, können - in Bewegung gesetzt - sofort identifiziert werden: Mann, Frau, eher schwer- oder leichtgewichtig, sogar Stimmungen können „abgelesen“ werden.

Bewegung lässt sich aber nicht nur wahrnehmen, sie kann gemessen werden, was über Sensoren erfolgt. Die Entwicklung dieser Sensoren schreitet fort. Waren sie anfangs nur in der Laborsituation verwendbar, sind sie heute bereits so weit entwickelt, dass sie im Alltag getragen werden können. Die Daten lassen Rückschlüsse auf Umfang und Intensität der Bewegung zu, aber auch auf mögliche Schwachstellen (Sturzgefahr!).

Schützt Bewegung vor Parkinson?

In der Meta-Analyse von qualitativ hochwertigen Studien zur Bewegung wurde ein eindeutiger Zusammenhang zwischen sportlicher Bewegung moderater bis hoher Intensität und dem Risiko einer Parkinson-Erkrankung gefunden, nämlich ein 50 % geringeres Risiko bei einer durchgängig hohen Aktivität von etwa 3 Std. Radfahren pro Woche.

Reha-Sport als Konsequenz

Diese Befunde lassen eigentlich nur einen Schluss zu: qualitativ hochwertige Bewegung ist eine notwendige Bedingung in der Prävention wie in der Therapie von Parkinson.

Der Reha-Sport wie er seit sechs Jahren in Erlangen praktiziert wird, ist in dieser Form in Bayern einzigartig, da Forschung und Umsetzung in der Praxis eng verzahnt sind. Große Effekte zeigte die vor ca. 6 Jahren durchgeführte Laufbandstudie sowohl auf die Symmetrie der Bewegungen als auch auf Gleichgewicht und Koordination. Es wäre sehr zu wünschen, dass solche Laufbänder samt den dafür notwendigen Therapeuten zum Training zur Verfügung stünden!

Wirkung von Reha-Sport

Die Reha-Sportgruppen zeigen ebenfalls positive Auswirkungen. Einmal pro Woche trainieren ist zwar gut, aber dennoch zu wenig. Es gilt, mehr Trainingsreize zu setzen, das wurde durch die inzwischen 8 Videos bereits deutlich verbessert. Durch die Individualisierung des Trainings mit Hilfe der App werden die Effekte weiter gesteigert.

Die Aufrufe der Videosequenzen im Internet wurden durch die Coronazeit deutlich erhöht, sie haben heute bereits die erste Viertelmillion übertroffen.

Die Ergebnisse der App-Studie (REHA-Sport@home) zeigen in der Selbstbewertung durch die Probanden sehr positive Einschätzungen: Beweglichkeit, Aufrichtung, Gleichgewicht, Koordination und Gang sind die Kategorien, in denen subjektiv Verbesserungen festgestellt wurden. Die Durchführbarkeit zu Hause wurde mit 80 % hoch eingeschätzt, ebenso hoch liegt der persönlich gewonnene Mehrwert.

Weitere Studien und Projekte, die in Erlangen derzeit laufen:

Mobilise-D: Messung der Mobilität im Alltag durch Sensorik – hier haben bereits 130 Versuchspersonen teilgenommen.

- Aktivzeit: Ziel Aufmerksamkeit für Parkinson-Patienten zu erreichen
- DACH Mobility App Training in Klinik und daheim: hier werden noch Studien Teilnehmer*innen gesucht.
- Emotionserkennung im Gesicht durch kontaktfreie Vitalsensoren

Zusammengefasst:

Mobilität kann durch Sensoren gemessen werden.

- Es geht darum, Bewegung zu fördern
- und die Versorgung qualitativ und im Umfang zu verbessern, was mehr Diagnostik und mehr Therapie beinhaltet

Keep on Moving!

Bericht und Foto: Christine Enders

Sturzprophylaxe bei Parkinson

Eine Hilfestellung zur Vermeidung

Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium stellt das Risiko von Stürzen das bei weitem höchste Gesundheitsrisiko dar. Brigitta Flatau (Dipl.-Sportwissenschaftlerin und DVGS-Sporttherapeutin) stellte uns am 6. Juli Strategien vor, um im Alltag Stürzen vorzubeugen.

Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko zu stürzen, so fällt ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr hin, bei den über Achtzigjährigen sind es sogar ca. 50% und Menschen mit Parkinson haben ein doppelt so hohes Sturzrisiko.

Stürze und sturzbedingte Verletzungen haben für den einzelnen älteren Menschen oft einschneidende Veränderungen zur Folge hinsichtlich Mobilität und Selbstständigkeit zu Hause. Hinzu kommt, dass viele Betroffene aus Angst, erneut zu stürzen, sich zurückziehen und sich weniger bewegen, wodurch das Sturzrisiko erneut steigt. Der Verlust der Alltagskompetenz und die daraus resultierende Pflegebedürftigkeit sind häufig das Ende dieser Negativspirale.

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang und gehört zum Leben dazu. Der Alterungsprozess ist mit einer Reihe von strukturellen Veränderungen verbunden und je nach Ausprägung haben diese einen Einfluss auf das Sturzrisiko.

Mit steigendem Alter verändert sich der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung. Ab 40 Jahren stellt der Körper von Wachstum auf Erhalt der Körpermasse um. Ein, zwei Kilo mehr pro Jahr auf der Waage summieren sich bis zum Rentenalter mitunter auf 20 bis 30 Kilo, wenn man nicht darauf achtet.

Der Muskelapparat, unser größtes Organsystem, lässt ebenfalls in seiner Leistungsfähigkeit nach. So verlieren wir ab dem 30. Lebensjahr pro Jahr ein Prozent an Muskelmasse, wenn wir nicht aktiv mit Bewegung und Sport gegensteuern. Der Verlust der Muskelkraft wiederum erhöht das Sturzrisiko.

Die Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung und geben unserem Gehirn Rückmeldung über unsere Haltung. Funktionseinbußen wie Nachlassen der Sehschärfe, erhöhte Licht- und Blendempfindlichkeit, Altersweitsichtigkeit etc. beeinflussen unser Sehen und wer schlecht sieht, stolpert leichter.

Hörbehinderungen entstehen schleichend und werden von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Bei einer Hörbehinderung muss das Gehirn sich so sehr auf die Entschlüsselung der Laute konzentrieren, dass es oft nicht mehr für die Koordination des Körpers reicht und die Gefahr zu stürzen steigt. Noch größer ist das Sturzrisiko, wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, welches Beschleunigungen und Lageveränderungen registriert, betroffen ist.

Altersbedingte Veränderungen im Gehirn führen dazu, dass die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses abnimmt, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zurückgeht und die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit sinkt. Multitasking-Aufgaben wie z.B. sich während des Gehens unterhalten zu wollen, sind oft nicht mehr möglich.

Um das Sturzrisiko zu minimieren, unterscheidet man zwischen äußeren Sturzrisiken und personenbezogenen Risiken.

Da mehr als die Hälfte der Stürze ihre Ursache in der Umgebung haben und die meisten Stürze zu Hause passieren, lohnt es sich, die wesentlichsten Sturzrisiken in der Wohnung näher zu betrachten:

- Stolperfallen
  .. Teppiche, Türschwellen, Kabel
  Teppichränder fest verkleben, rutschhemmende Teppichunterlagen, Türschwellen wie z.B. zum Balkon beseitigen, Kabel an der Wand verlegen lassen
- glatte Böden
  rutschfeste Fliesen, Gleitschutzstreifen für Treppenstufen, Antirutschmatten /-streifen in kritische Bereiche, vor allem im Badezimmer (vor und in der Badewanne)
- schlechte Beleuchtung
  Sind alle Bereiche, vor allem Treppen, Stufen und der wichtigste Weg zwischen Bett und Badezimmer gut ausgeleuchtet und blenden nicht? Ist die Anzahl der Lampen und/oder Lichtstärke ausreichend? Sind Lichtschalter z.B. vom Bett aus gut erreichbar? Bewegungsmelder einbauen etc.
- fehlende Haltemöglichkeiten
  nur gut befestigte Haltegriffe sind sicher, Treppenlauf evtl. an beiden Seiten, bei Treppen immer eine Hand am Geländer, Einstiegshilfen für die Badewanne, Sicherheitsleiter mit Geländer (die ganze Fußsohle sollte fest auf der Trittfläche stehen bleiben, nicht auf Zehenspitzen), Toilettensitz mit Armlehnen etc.

Zu den wichtigsten personenbezogenen Risiken zählen:

- Erkrankungen
  Stürze im Alter können auch Zeichen von versteckten Erkrankungen wie z.B. Hörbehinderung, Schwindel, Herzrhythmusstörungen sein. Deswegen behandeln lassen!
- Medikamente
  auf Nebenwirkungen wie Schwindel und Benommenheit achten, bei mehreren Medikamenten erhöht sich das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen.
  Deswegen: verschriebene Medikamente vom Hausarzt oder Apotheker regelmäßig überprüfen lassen.
- Sehprobleme
  Neben der klassischen Altersweitsichtigkeit können Augenkrankheiten wie grauer oder grüner Star sowie eine Makuladegeneration die Sehfähigkeit beeinträchtigen.

  Deswegen die Augen in regelmäßigen Abständen überprüfen lassen

  Vorsicht bei Gleitsichtbrillen in höherem Alter; denn durch ihre Gläser erscheinen Gegenstände näher, als sie es in Wirklichkeit sind und so wird z.B. oft die letzte Treppenstufe verfehlt.
- Schuhe und Kleidung
  Achten Sie auf bequeme, gut sitzende und geschlossene Schuhe, evtl. Antirutschsocken verwenden. Sind Hosen oder Bademantel mittlerweile zu lang und damit Stolperfallen?
  Im Winter draußen immer ein Paar Wollsocken in der Tasche haben, die man bei Bedarf über die Schuhe ziehen kann, um so ein Ausrutschen auf dem Eis oder im Schnee zu verhindern.

Der größte personenbezogene Faktor für Sturzursachen ist laut wissenschaftlichen Studien die nachlassende oder fehlende Muskelkraft und die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit!

Das wiederum bedeutet: jeder (ältere) Mensch kann das Sturzrisiko erheblich minimieren durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskelaufbautraining.

Es ist nie zu spät: auch 90-Jährige können ihre Kraft durch Training verbessern und dadurch ihre Sturzanfälligkeit reduzieren. Egal, ob man lieber gezielte Gymnastikübungen daheim durchführt oder in einer Gruppe im Verein oder an Geräten im Fitnessstudio trainiert, die Muskeln müssen gekräftigt werden. Wichtig ist es, die Belastung so zu dosieren, dass man sich nicht überfordert, es von der Anstrengung ‚etwas schwer' ist und man gleichmäßig bei der Übung atmen (keine Pressatmung!) kann. Mit der Zeit können dann die Übungen allmählich in ihrem Umfang und Intensität gesteigert werden.

Zusätzlich zur Reduzierung der Sturzgefährdung verbessert das Koordinations– und Gleichgewichtstraining auch die Geschicklichkeit und die Reaktionsfähigkeit.

Gelingt es, sich ökonomische Bewegungsmuster anzueignen und die Bewegungsausführungen zu präzisieren, kann man Kräfte sparen, den Sauerstoff reduzieren und so den Alltag besser bewältigen. Gleichgewichtsübungen wie Einbeinstand, Zehenstand, Tandemstand, mit geschlossenen Augen, auf instabilem Untergrund etc. aber auch Sportarten wie Tanzen, Taiji, Qi Gong etc. verbessern das Gleichgewicht und die Koordination.

Besonders die speziell für Menschen mit Parkinson entwickelte Bewegungstherapien wie LSVT-BIG, Neurotango, Rhythmustherapie, Ping Pong Parkinson, Kompensationsstrategien etc. sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stabilität und Gangsicherheit.

Da unterschiedliche Sportarten unterschiedliche Schwerpunkte haben, ist eine individuell abgestimmte Kombination der verschiedenen Bewegungen gut, um Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gleichermaßen zu trainieren.

Wichtig ist es, regelmäßige körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, selbst die Alltagsaktivitäten können Fitnesstraining sein: sich morgens im Bett wie eine Katze recken und strecken, die Bettdecke mehrmals kräftig aufschütteln, einbeinig Zähne putzen, beim Fernsehabend den Werbeblock für aktive Übungen nutzen…

Brigitta Flatau, Meditrain

Medikamente & Therapien

Hier möchten wir mit Ihnen einen Erfahrungsaustausch über Ihre Verschreibungen etablieren und wie Sie damit zurechtkommen. Auch das Thema Komplexbehandlung soll hier Raum finden. Gerne auch ohne Namensnennung.

Levodopa-Inhalation mit Inbrija

Nach einem gänzlich neuen Prinzip arbeitet das Medikament Inbrija, welches erst im Juni zum Verkauf freigegeben wurde: Anstelle der Tablettenform lässt sich Levodopa jetzt auch durch Inhalieren wesentlich schneller über die Lunge in den Blutkreislauf und damit zur Wirkung bringen. Das Pulver aus jeweils zwei Hartkapseln lässt sich ähnlich einem Asthma-Spray verabreichen, wobei der Patient aktiv einatmen muss. Ein bisschen gewöhnungsbedürftig (fühlt sich an, als wenn man eine Prise Mehl tief einatmen wollte), setzt die Wirkung bereits nach gut zehn Minuten ein und schlägt damit die Wartezeit auf Madopar LT („Lutschtablette") mit 20-30 Minuten um die Hälfte.

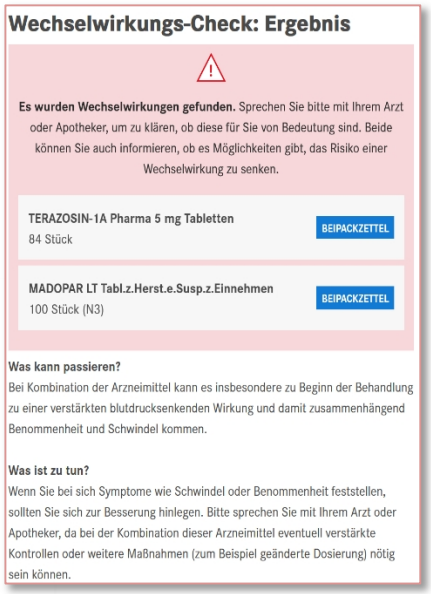
Überraschende Feststellung: Gemäß Beipackzettel der einzig verfügbaren Packung (60 Hartkapseln à 33mg) ist die dahin verabreichte Medikation unverändert weiterzuführen! Infos des Herstellers zur Anwendung sowie zahlreiche Erfahrungsberichte haben wir hier für Sie zusammengestellt. *wja*

Wechselwirkungen zwischen Medikamenten prüfen

Infolge immer wieder auftretender Schwindelanfälle suchte ich deren Ursache selbst zu ergründen. Und dank einer interaktiven Apotheken-Umschau-Webseite

APOTHEKEN Umschau
UNABHÄNGIGE GESUNDHEITSINFORMATION

https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/wechselwirkungscheck/ fand ich schnell nach der Eingabe aller derzeit eingenommenen Medikamente des Rätsels Lösung. Das Prostata-Medikament Terazosin, welches laut Presseberichten Parkinson verzögern sollte, führt in Kombination mit Madopar (Levodopa) regelmäßig zu niedrigem Blutdruck:



Wechselwirkungs-Check: Ergebnis

Es wurden Wechselwirkungen gefunden. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um zu klären, ob diese für Sie von Bedeutung sind. Beide können Sie auch informieren, ob es Möglichkeiten gibt, das Risiko einer Wechselwirkung zu senken.

TERAZOSIN-1A Pharma 5 mg Tabletten
84 Stück — BEIPACKZETTEL

MADOPAR LT Tabl.z.Herst.e.Susp.z.Einnehmen
100 Stück (N3) — BEIPACKZETTEL

Was kann passieren?
Bei Kombination der Arzneimittel kann es insbesondere zu Beginn der Behandlung zu einer verstärkten blutdrucksenkenden Wirkung und damit zusammenhängend Benommenheit und Schwindel kommen.

Was ist zu tun?
Wenn Sie bei sich Symptome wie Schwindel oder Benommenheit feststellen, sollten Sie sich zur Besserung hinlegen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, da bei der Kombination dieser Arzneimittel eventuell verstärkte Kontrollen oder weitere Maßnahmen (zum Beispiel geänderte Dosierung) nötig sein können.

Nach dem Absetzen von Terazosin war schnell der ausgewogene bisherige Zustand wiederhergestellt.

Bleibt zu hoffen, dass dieses praktische Online-Tool der Apotheken-Umschau sich auch anderweitig als nützlich erweist und damit möglicherweise auch vor größerem Schaden bewahren hilft! *wja*

Parkinsontag am Europakanal

Auf Initiative der kommissarischen Chefärztin Frau PD Dr. med. Christine Kiphuth, fand im Bezirks-Klinikum am Europakanal am 25. Juli aufgrund der großen Nachfrage der 4. Patiententag Morbus Parkinson statt, der – wie schon der Vorgängertermin im Juni – bereits kurz nach seiner Ankündigung ausgebucht war.

Medizinische und therapeutische Mitarbeiter stellten Behandlungsoptionen abwechslungsreich aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachaufgaben vor und standen anschließend noch für Fragen zur Verfügung.

Die leckere Pausenverpflegung sei an dieser Stelle lobend erwähnt!

Anlässlich der Wiederholung hatte die Leiterin unserer dPV-Regionalgruppe, Frau Christine Enders, die Idee, einen Infotisch der Gruppe direkt vor der Eingangstür des Vortragssaales zu postieren, dessen Aufbau ihr aufgrund zahlreicher Anfragen im Laufe der Erstveranstaltung in den Sinn gekommen war, zu der verschiedene Pharmaunternehmen mit ihren Infotischen angetreten waren.

Kurz gesagt: nicht zuletzt wegen des neben dem Tisch aufgestellten Rollups der Gruppe (neudeutsch für ausziehbare „Infotafel") fanden sich zahlreiche Interessenten ein, zu denen wir gerne mittels eines Regionalgruppen-Infoflyers (neudeutsch für „Handzettel" mit allen wesentlichen Kurzinformationen) Kontakt aufgenommen hätten.

So wurde dieses schon seit langem schwelende Thema für August auf die Tagesordnung gesetzt. *wja*

Gesundheit & Wohlbefinden

In dieser Rubrik möchten wir Sie in unregelmäßigen Abständen zur Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden informieren und dabei durchaus auch tabuisierte und kontrovers diskutierte Themen ansprechen, die sicher auch Ihnen am Herzen liegen.

Sexualität im Alter / Sexualbegleitung

Das Thema „Sexualität im Alter" – sei es mit dem eigenen Partner oder einer Sexualbegleitung (im fortgeschrittenen Stadium von Parkinson mag auch eine körperliche Behinderung im Raum stehen) – mögen manche als heikel erachten. Dennoch sollte das Bedürfnis eines jeden Menschen nach Berührung und körperlicher Nähe zur Sprache kommen und niemandem bestritten werden.

Mit diesem Thema haben sich der Südwest-Rundfunk und andere Medien in letzter Zeit immer wieder auseinandergesetzt, womit wir nachstehende Videos als Aufhänger nehmen könnten:

- So gut kann Sex im Alter sein
- Tantra Gemeinschaft im Alter
- Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderung
- Oliver hat Sex mit Menschen mit Behinderung

  Unsere Haut genießt feine Berührungen. Sie nimmt jede liebevolle Streichung tief auf … wird lebendiger, voller und warm … gibt Glücksgefühle an die „Seele" weiter! Der Wunsch nach Umarmungen, liebevollem Halten und Berührungen kennt keine Altersgrenze. *wja*

Tantramassage

„Die Grundlage und Ausrichtung der Tantramassage ist die Verehrung und Akzeptanz des Menschen als ganzheitliches Wesen.

Bei einer Tantramassage darf alles passieren, neben Lust auch Trauer und Schmerz, Lachen, Leichtigkeit und Freude hochkommen - alles ist willkommen.

Tobias– Tantramasseur &Sexualberater

Die Tantramassage hat kein festes Ziel, sondern die Absicht, besser ins Fühlen und Spüren zu kommen, sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden, den eigenen Körper besser kennenzulernen...

Langsamkeit und nichts 'zurückgeben' zu müssen wie beim Liebesspiel, sondern sich ganz auf sich konzentrieren zu können, ins eigene Erleben einzutauchen, das sind die Erlebnisräume, die eine Tantramassage öffnen kann...

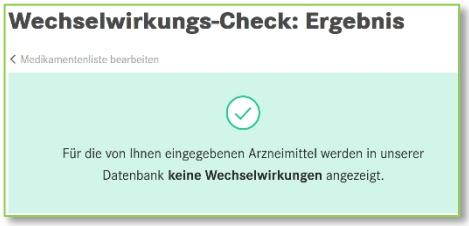
Oftmals kann so auch das Lustempfinden gesteigert oder auch Probleme im sexuellen Bereich positiv beeinflusst werden..."

Zitate: Tobias – Tantra-Masseur & Sexualberater (für Sie und Ihn)
https://tobias-maurer.jimdosite.com

Ich habe Tobias als authentischen, vertrauenswürdigen und einfühlsamen Menschen erlebt, der sein Konzept mit Hingabe erfüllt. Besonders sympathisch an ihm ist seine vorurteilsfreie Offenheit ohne jedes Bedürfnis nach eigenem Versteckspiel. *wja*

Sexualität & Medizin

Erwähnt seien noch Viagra und Cialis, die mittlerweile erfreulich offen beworben werden (s. Foto unten), die Hilfe etwa bei Erektionsproblemen versprechen.

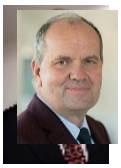


Die Abfrage (s.o.) hat übrigens für keines der beiden Produkte eine Wechselwirkung im Zusammenspiel mit Levodopa aufgezeigt.

Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen Gruppentreffen im 2. Halbjahr 2022

jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 14-16 Uhr *(bitte ganzjährig früheren Start beachten!)* im

(P) Pacelli-Haus im Großen Saal Sieboldstraße 3, Erlangen (Buslinien 286, 287 —Haltestelle „Siemens Verwaltung“)	(B) Biergarten Am Röthelheim Am Röthelheim 40, Erlangen (Buslinien-Haltestellen: Ohmplatz & Berliner Platz)	(Z) Internet als Videokonferenz siehe Online-Terminkalender (Anmeldung bis Vortag über erlangen@parkinson-mail.de)

3. August 2022	7. September 2022	5. Oktober 2022
(B) Biergarten-Treff bei leckerem Essen und Getränken (in Selbstbedienung) ab 15 Uhr! *– bei echtem Sauwetter alternativ ab 14 Uhr im Pacelli-Haus*	(P) Gespräch unter Angehörigen / Partnern & zeitgleich „unter uns“ zwischen Betroffenen / Patienten mit freier Themenwahl (Kittler/Enders/Aßmus)	(P) Aktuelles aus der Forschung – mit Prof. Dr. Jürgen Winkler (Leiter Molekulare Neurologie am Uni-Klinikum ER) 
3. November 2022	**7. Dezember 2022**	**11. Januar 2023**
(P) Praktische Alltagshilfen für Parkinson-Patienten – m. Nicole Pohlschmidt (PD Nurse)	(P) Adventsfeier – im Großen Saal	(P) Jahres-Rückblick und -Ausblick – Einladung der Teilnehmer zu Vorschlägen und über Möglichkeiten zum Engagement in der Gruppe

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 montags 10-11 Uhr & 11-12 Uhr *ganzjährig außer an Feiertagen*	bitte aktuelle Durchführung prüfen	Kopfklinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen *Kursleitung: Kathrin Kinscher & Isabelle Teckenburg*	Isabelle Teckenburg 09131 85-40901 *bitte anmelden!*
Wassergymnastik **dienstags 9-10 Uhr** *ganzjährig außer an Feiertagen*		Kopfklinik—Bewegungsbad Seit 03/20 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 Gördelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf Aßmus: 09131 771570 Reiner 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