



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Bundesverband

dPV RG · Chr. Enders · Ebrardstraße 54 · 91054 Erlangen

Moselstraße 31

41464 Neuß

Schirmherr: Dr. Henning Scherf

«Vorname» «NACHNAME»

«Adresse»

«PLZ» «Ort»

Regionalgruppe Erlangen

Leiterin Christine Enders

Ebrardstraße 54

91054 Erlangen

Telefon 09131 / 92 444 61

Telefax 09131 / 77 16 11

eMail erlangen@parkinson-mail.de

Internet parkinson-erlangen.de

IBAN DE47 7635 0000 0015 0108 72



Erlangen, im Dezember 2023

Gedanken zu den Advents- und Weihnachtstagen

Liebe Mitglieder, Freund*innen und Fördernde der Regionalgruppe Erlangen,

Mit dem neuen Rundbrief wollen wir euch auf dem Laufenden halten über das Geschehen in der Regionalgruppe Erlangen. Damit können auch diejenigen Anteil nehmen, denen ein Besuch der Nachmittagsveranstaltungen nicht (mehr) möglich ist oder die durch andere Termine verhindert waren zu kommen.

Wenn dieser Rundbrief in euren Händen liegt, dann stecken wir sicher schon in der Adventszeit. Jedes Jahr habe ich in dem Weihnachtsbrief Gedanken und Wünsche für das neue Jahr formuliert, immer in der Hoffnung, es möge sich etwas zum Guten wenden. Für unseren kleinen Bereich kann ich das bestätigen: seit dieses Leitungsteam vor vier Jahren gewählt wurde, ist 2023 das erste Jahr, in dem alle geplanten Gruppen-Nachmittage stattfinden konnten! Das ist Anlass zu Freude und Dankbarkeit. Wir freuen uns auch, dass mit dem Umzug nach „b11“ die Teilnehmerzahlen leicht steigen und inzwischen öfters „Neue“ zum Schnuppern kommen. Wir sehen das als Bestätigung unserer Arbeit für die Gruppe an.

Ich habe lange überlegt, welchen Schwerpunkt ich im Weihnachtsbrief (hier integriert in den Rundbrief) setzen will. Meine Gedanken tendierten mal in diese, dann wieder in jene Richtung – unschlüssig war ich. Dann aber stand ganz im Vordergrund das Gespräch unter Angehörigen (Veranstaltung im Juli), das ich moderiert hatte. Ich spürte in diesem Kreis die große Sorge: Wie geht es weiter, wenn ich mal ausfalle? Welche Hilfe gibt es, wenn wir beide Unterstützung brauchen? Diese Sorgen haben mich seitdem immer wieder begleitet. Ich möchte mit einem Text Dank ausdrücken aus der Sicht von uns Betroffenen an alle, die sich

um uns kümmern, seien es Verwandte, Partner, Freunde ... einmal ganz bewusst danken für vieles, was so selbstverständlich, manchmal „nebenbei“ geschieht. Wann, wenn nicht in dieser Zeit des Schenkens wäre der richtige Platz für einen Dank aus unserer Sicht?

Dank sei denen,

die uns mit der Diagnose Parkinson angenommen haben,
ohne genau zu wissen, was das bedeuten könnte.

Dank sei denen,

die auch dann JA zu uns sagen. wenn andere ganz erhebliche Bedenken haben,
dass wir euch überfordern könnten.

Dank sei denen,

die uns ihre Hände entgegenstrecken und uns Halt geben,
wenn wir auf wackligen Füßen stehen oder mit Tremor nichts sicher halten können.

Dank sei denen,

die unsere Bewegungseinschränkungen sehen,
uns helfen, diese soweit wie möglich auszugleichen.

Dank sei denen,

die sich Mühe geben. uns zu verstehen,
wenn unsere Sprache leiser und undeutlicher wird.

Dank sei denen,

die unsere Begabungen und Fähigkeiten erkennen, die Wege zeigen,
wie wir sie trotz Einschränkungen möglichst eigenständig leben können.

Dank sei denen,

die uns einfach etwas zutrauen, vertrauen und gewähren lassen,
ohne uns zu „entmündigen“, die sich aber auch Zeit nehmen, uns nicht im Stich lassen,
wenn wir sie einmal brauchen.

Dank sei denen,

die uns mit Geduld und Ausdauer beistehen, auch pflegen,
uns immer wieder auch unverdrossen herausfordern.

Dank sei denen,

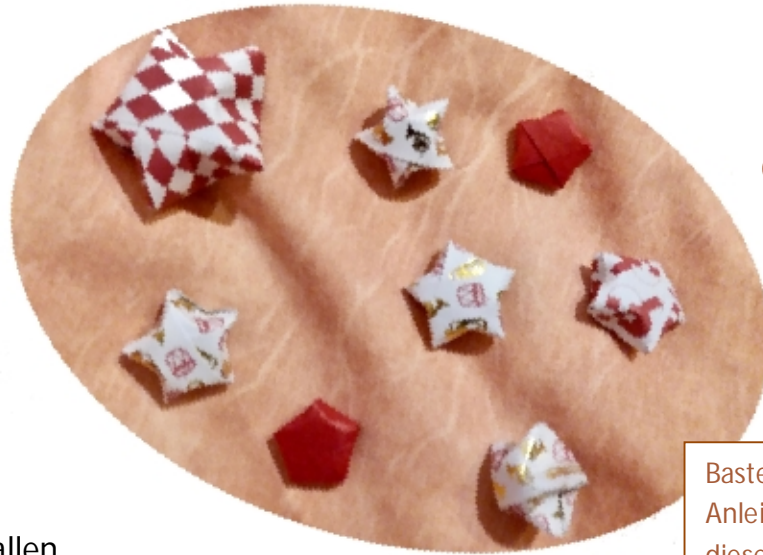
die uns mit allen unseren Fehlern und Schwächen annehmen und ertragen,
die mit uns und an uns leiden, die uns aber nie aufgeben.

Dank sei denen,

die uns Mut machen. selbst ein JA zum Leben mit Parkinson zu sagen.

Dank sei den Ärzt:inn:en, den Therapeut:inn:en

und allen professionellen Helfer:inne:n,
die eine:n jede:n von uns aufnehmen, annehmen und ernst nehmen,
die mit ihrer Fachlichkeit und Menschlichkeit uns zur Seite stehen und mit uns nach We-
gen suchen,
auf denen wir gehen und ein erfülltes Leben erfahren können.



Origami (japanische
Papierfaltkunst):
Miniatur-
Weihnachtssterne
(Christine Enders)

So wünsche ich euch allen
eine hoffentlich friedvolle Advents- und Weihnachtszeit
mit Zeit, zur Ruhe zu kommen,
mit Zeit für Familie
mit Zeit für Freundinnen und Freunde,
UND mit Zeit für dich selbst!

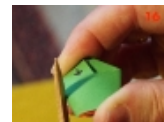
Vorausblickend alle guten Wünsche für das neue Jahr,
vor allem einen liebevollen Umgang mit dir selbst,
damit du liebevoll mit anderen umgehen kannst!

Für das Leitungsteam

Christine Enders

Leiterin der dPV Regionalgruppe Erlangen

Bastelfreunde finden die
Anleitung zum Falten
dieser Origami Miniatur-
Papiersterne auf einer
Sonderseite (Klick o. QR)
in der [Online-Ausgabe](#)





Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Regionalgruppe Erlangen

IV. Rundbrief 2023

Dezember 2023



Digitale Bewegungs-
Analyse & Therapie
Parkinson-Info-Tag
& Neues aus der
Parkinson-Forschung
Atmung, Stimme &
Sprechen: Parkinson
Advent-Gruppenfeier

Foto: "Weihnachtsstern" von Christine Enders © 2023

Liebe Parkinson-Betroffene, Angehörige und Interessierte,

Der letzte Rundbrief dieses Jahres, ein weiteres Jahr Arbeit des Leitungsteams für die Gruppe – ein kurzer Rückblick.

Ich beginne „ganz oben“, bei der Bundesgeschäftsstelle und dem Bundesvorstand. Das lange angekündigte Ausscheiden des Geschäftsführers, Herrn Mehrhoff, verzögerte sich, wenig drang von Neuß nach außen zu den Regionalgruppen.

Veruntreuung in Millionenhöhe bei der dPV-Bundesvereinigung?!

Als er schließlich die Geschäftsstelle verlassen hatte, entdeckte der amtierende Vorstand Unregelmäßigkeiten in den Finanzen: Es stand der Vorwurf im Raum, mehr als 1,8 Millionen Euro gemeinnütziger Gelder seien veruntreut worden. Laut dPV soll Friedrich-Wilhelm Mehrhoff vor allem Geld aus Erbschaften heimlich auf ein Schattenkonto geleitet und dann über Jahre hinweg am Bankschalter oder am Geldautomaten abgehoben haben. Mehrhoff hat sich dazu bislang nicht geäußert. Der aktuell amtierende Vorstand bemüht sich unter Einsatz aller Kräfte, mit der Staatsanwaltschaft zu kooperieren, um Klarheit in den Finanzen zu schaffen – steht doch die Gemeinnützigkeit auf dem Spiel. Die Staatsanwaltschaft Düsseldorf hat den Anfangsverdacht der in der Presse erhobenen Vorwürfe bei der Deutschen Parkinson Vereinigung bejaht und ermittelt derzeit unter anderem wegen Untreue gegen mehrere Personen. Der WDR veröffentlichte zu den aktuell laufenden Ermittlungen und Durchsuchungen einen ausführlichen [Bericht](#).

Bislang gibt es noch kein rechtskräftiges Urteil, aber der reale wie ideelle Schaden ist bereits immens.



ce/wja

Auf unserer, der Regionalgruppen-Ebene sind die zahlreichen Angebote im Sportbereich besonders erwähnenswert, um die uns andere Gruppen selbst in der Metropolregion sehr beneiden, deren Existenz wir aber meist den Initiatoren verdanken, speziell wenn die Teilnehmer professionell angeleitet werden.

Regionale Sportangebote sind in Erlangen weit gefächert

Die größten Teilnehmerzahlen weist die auf Parkinson spezialisierte **Reha-Sportgruppe** auf, die wir wegen der hohen Nachfrage bereits aufteilen mussten. Interessierte werden aufgrund von Teilnahmebeschränkungen gebeten, sich unbedingt vor der Teilnahme anzumelden.

Gleich nebenan im Bewegungsbad der Uni-Kopflinik findet nach dreijähriger Corona-Zwangspause seit April endlich wieder die **Wassergymnastik** statt – Codename „Wasserballett“ – nicht zuletzt dank des Trainers Stefan ein echtes Highlight, aber auch noch ein Geheimtipp. Einfach vorbeikommen und eine Stunde lang kostenlos „schnuppern“, was übrigens auch für die übrigen Angebote gilt. Das Angebot erfolgt in Kooperation mit der Rheuma-Liga.

Ähnlich gut tut die **Funktionsgymnastik** unter Einbindung von LSVT-BIG Elementen in der Ergo-Praxis von und mit Reiner Schweizer. Auch hier sind noch Plätze frei – einfach mal testen!

Details zu allen vorgestellten Gruppenangeboten siehe [Rückseite dieses Rundbriefs](#).

Darüber hinaus seien noch die **private Initiative** zum **Nordic Walking** (Di 15/16 Uhr) & das Angebot des **TV48** zum **Parkinson-Tischtennis** (Do 11:15 Uhr) erwähnt. Details siehe vorstehend hinterlegte Internet-Links. wja

Ein Highlight in diesem Jahr war der **Ausflug nach Schweinfurt**, den Gunhild Schweizer so lebendig im letzten Rundbrief beschrieben hat. Wohin wird es wohl im nächsten Jahr gehen? Sicher habt ihr tolle Vorschläge?!

Besonderer Erwähnung bedarf – neben der herzlichen Aufnahme im „b11“ – wohl auch die ausnahmslos gute Kooperation mit dem **Universitäts-Klinikum Erlangen**. Ob es die Teilnahme unserer Mitglieder an diversen Studien ist oder wir umgekehrt Forschung aktuell und konkret vermittelt bekommen – dieses respektvolle Zusammenspiel funktioniert. Dank gebührt dafür den Herren Prof. Dr. Jürgen Winkler, PD Dr. Heiko Gaßner und ihren Mitarbeiterinnen.

Personelle Veränderungen in der Erlanger Leitung kündigen sich an

Last but not least: im Februar wird ein **neues Leitungsteam** gewählt. Ich werde nach vier Jahren ehrenamtlicher Arbeit für die Gruppe nicht mehr kandidieren. So stellt sich die Frage, wer in einem neuen Team mit neuer Aufgabenverteilung sich in der Leitung engagieren will – denn ohne Engagement kann diese Gruppe nicht existieren – was für uns alle ein herber Verlust wäre. Dabei bedeutet Einstieg ins Leitungsteam nicht: es muss alles bleiben wie es jetzt ist. Das geht nicht, weil jede:r sich mit seiner Person dieser Aufgabe stellt – und damit Neues mitbringt. Das macht's auch spannend! Ich werde zwar aus der Leitung ausscheiden, aber gerne weiterhin da und dort mitarbeiten, wenn es gewünscht wird und ich es leisten kann. So bleibt am Ende dieses Rückblicks der Appell für die Zukunft dieser Gruppe:

Wer kann sich wo und wie engagieren, damit es weitergeht? ce

Parkinson-Informationstag am Uniklinikum Erlangen

Nach langer Pandemie-bedingter Abstinenz hatte das Uniklinikum Erlangen gemeinsam mit der dPVRG Erlangen am 23.9.2023 im Namen von Herrn Prof. Dr. Jürgen Winkler wieder zu einem sehr informativen [Parkinsontag](#) in den Hörsaal eingeladen, dessen einzelne Vorträge erstmals per Streaming aufgezeichnet wurden und hier abrufbar sind:

[UCB-Studie](#) (Dr. med. Jelena Jukic)
[Mobility_APP](#) (Prof. Dr. J. Winkler)
[ParkinsonGo](#) (Nicole Pohlschmidt)
[Mobilise-D](#) (PD Dr. Heiko Gaßner)

Leser:innen der Printausgabe des Rundbriefs finden die Vortragsübersicht über neben diesen QR-Code.

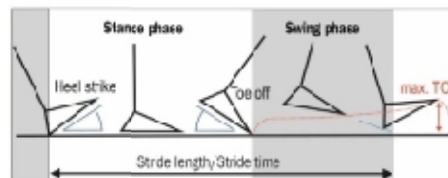


Prof. Winkler hatte sich mit der „Mobility App“ das „**Personalisierte Bewegungstraining in Klinik und Alltag**“ als unabdingbare Ergänzung der medikamentösen Therapie vorgenommen. Zwar hatte James Parkinson vor 200 Jahren spezielle Gangstörungen „beobachtet“. Erst vor gut zehn Jahren begannen Wissenschaftler jedoch mit der digitalen Analyse in Form der Ska-



Prof. Dr. Winkler (vorne), Frau Dr. Jukic und PD Dr. Gaßner im Hörsaal

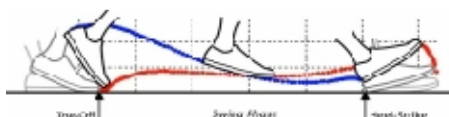
lierung und Messung der Bewegungsabläufe vom Stand über das Abheben bis zum Aufsetzen des Fußes mit dem Einsatz von



Sensoren im Schuh, insbesondere



der Geschwindigkeit, Schrittlänge und Standzeit. Besonderes Augenmerk galt dem verbesserbaren individuellen Abstand zum Boden,



da speziell unvollständiges Abheben (typisches „Schlurfen“) gefährliche Sturzrisiken birgt. Wesentlicher Bestandteil der Mobility App ist dabei auch ein spezifisches Bewegungstraining durch physiotherapeutische Krankengymnastik in der Klinik. *wja*

Gruppentreff erfährt Neues aus der Parkinson-Forschung

Für den 5.10.23 hatte sich Prof. Dr. Jürgen Winkler anboten, selbst als Gastgeber des Gruppentreffs im Lehrsaal des Uniklinikums Erlangen aufzutreten, nachdem Teerarbeiten in der Bayreuther Straße unseren üblichen Treffpunkt „b11“ schwer erreichbar sein ließen. Dabei überraschte er uns sogar mit leckeren Häppchen und Getränken!

Zum Thema: Man weiß heute um die Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn, wo sich die Krankheit durch Eiweißablagerungen in der im Krankheitsverlauf immer weiter schrumpfenden Substantia nigra manifestiert.

Der Beginn der Krankheit könnte die Nase als Eintrittsorgan sein, d.h. Einflüsse aus der Umwelt spielen eine wichtige Rolle, weshalb z.B. bei französischen Winzern der Einsatz von Pestiziden zur Anerkennung von Parkinson als Berufskrankheit führt.

Genetische Ursachen spielen lediglich bei 5-10 % der Erkrankten eine Rolle.

Bei den Wechselwirkungen zwischen Darm und Gehirn ist der Nervus Vagus wesentlich, der sowohl das Gehirn als auch wesentliche Darmabschnitte beeinflusst. Im Austausch zwischen Darm und Gehirn und umgekehrt spielt das Blut eine wesentliche Rolle.

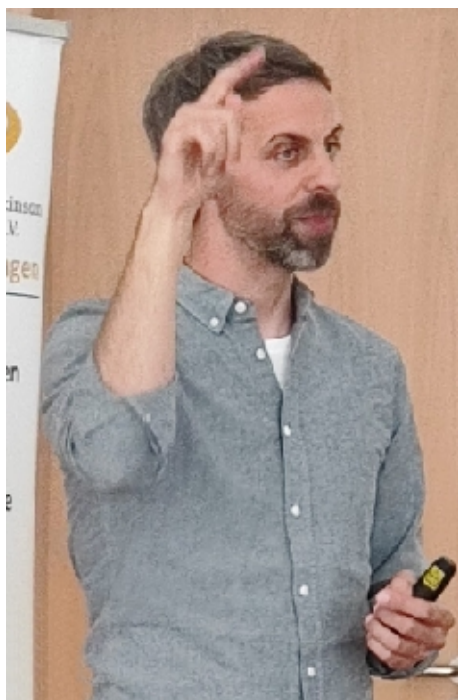
Die Entwicklung eines Bluttests zum frühzeitigen Nachweis der Krankheit wäre ein wesentlicher Schritt, um die Behandlung möglichst rasch beginnen zu können, wenn auch eine Heilung beim heutigen Stand der Forschung noch nicht möglich ist. In diesem Zusammenhang stellt aber auch die Analyse von Stuhlproben einen weiteren Aspekt in der Früherkennung bereit.

An diesen Theorieteil schloss sich eine ausführliche Fragerunde an, in deren Verlauf die unterschiedlichsten Aspekte dieser uns alle betreffenden Krankheit von Prof. Winkler jeweils klar und in interessanten Beispielen beantwortet wurden.

ce

Digitale Bewegungsanalyse und -therapie

Vortrag von PD Dr. Heiko Gaßner am 06.09.23 über seine aktuelle Forschungstätigkeit



Zu Beginn gab Dr. Gaßner einen Überblick über die wesentlichen Kernaussagen, die sich durch seine Forschungen ziehen:

- § Zielerreichung
- § Beteiligung der Betroffenen
- § Bewertung
- § Selbstwirksamkeit erfahren

Er stellt im Detail drei Bereiche vor und schildert im Folgenden die daraus von ihm gezogenen Schlüsse:

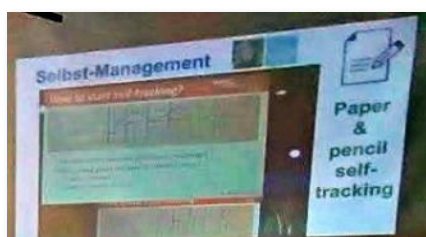
1. *Teilnahme am Weltkongress für Parkinson*
2. *Übungsleiter-Fortbildung im Juni in ER*
3. *Dreimonatiger Aufenthalt in Dublin.*



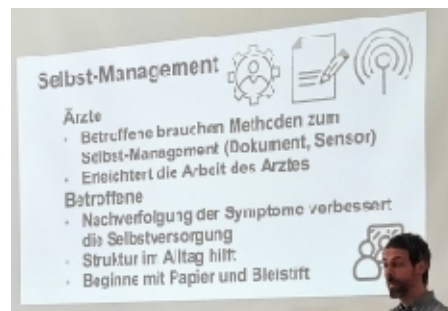
1. Weltkongress

Das Format dieses Kongresses war ungewöhnlich: Zielvorgabe war die Einbindung von Betroffenen, und zwar paritätisch Ärzte / Wissenschaftler : Betroffene im Verhältnis 1:1.

Vorgestellt wurden direkt von Betroffenen u.a. einfache Methoden zur Dokumentation der Befindlichkeit im Tages- / Wochenverlauf, die dem Selbstmanagement dienen, aber auch wertvolle Unterlagen bei Arztbesuchen sind, da sie dem Arzt detaillierte Angaben zur Verfügung stellen. Diese sind als Ergänzung zur klinischen Untersuchung wertvoll, da sie einen Einblick in den Alltag bieten, ähnlich wie tragbare Sensoren. Für die Betroffenen sind die Aufzeichnungen eine sinnvolle Strukturierung des Alltags. Ein einfaches Beispiel:



Beispiel des „Self trackings“, das Heiko Gaßner dem Plenum auf dem unteren Foto präsentiert.



Die von den Betroffenen zentral artikulierten Bedürfnisse waren:

- § Gleichgewicht / Sturzprophylaxe,
- § Reduzierung von Dyskinesien und
- § Reduktion von Stress und Ängsten.

2. Übungsleiter:innen-Fortbildung

Die Fortbildungsangebote für REHA-Sport bei Parkinson sind praktisch nicht vorhanden, so dass die Nachfrage dazu führt, dass Dr. Gaßner selbst ein solches Angebot in die Tat umsetzte. Mit 16 Teilnehmer:inne:n wurde 1 ½ Tage an einem Wochenende mit Theorie und Praxis gearbeitet. Ein breites Spektrum an Fertigkeiten wurde vermittelt, zusammen mit wertvollen Tipps aus inzwischen mehr als sieben Jahren Erfahrung im REHA-Sport. Die Teilnehmenden

gaben sehr gutes Feedback zur Veranstaltung. Im kommenden Jahr wird erneut eine Fortbildung angeboten, um weitere ÜL fortzubilden.

3. Studienaufenthalt in Dublin



Zentrale Anliegen dieses Aufenthalts waren

- § die Bedürfnisse der Betroffenen in klinische und digitale Parameter zu überführen
- § Biofeedback-Verfahren mit Betroffenen zu erproben
- § „neue Ideen sammeln“ für weitere Forschungsprojekte

In der Fortsetzung des Weltkongresses ging es darum, mit Betroffenen Methoden zu finden, um die Befindlichkeit zu dokumentieren (s.o.), um einmal die Arbeit des Arztes zu unterstützen, gleichzeitig aber auch die Bedürfnisse verstehen und besser damit umgehen (d.h. sie behandeln) zu können.

Hierfür kann Biofeedback mit intelligenter Software für die Bewegungen nützlich sein.

Die Therapie des Parkinson hat zwei Standbeine:

Medikamentöse Therapie +
Bewegungstherapie

Die Effektivität der Bewegungstherapie wurde bereits vor über 100 Jahren erkannt und empfohlen (Beispiele für „Leibesübungen“). Regelmäßige körperliche Aktivität wird mit einem besseren Verlauf

der Symptome assoziiert.

Gegenüber herkömmlichen Übungen bietet die digitale Bewegungstherapie ein deutliches Plus:



- § Video als niedrigschwellig verfügbarer Motivator
- § ein virtueller Kursleiter
- § gezielte Aufgaben
- § Ergänzung zum Präsenztraining
- § Qualitätssicherung.

Die Kurven der Zielbewegung können verglichen werden mit

Fehlerkurve 1, Fehlerkurve 2 etc, woraus sich Verbesserungsvorschläge ergeben.

Der Ablauf des Projekts sieht so aus: zunächst werden die Bedürfnisse der Betroffenen erfragt, dann werden mehrere Systeme getestet, das daraus sich ergebende beste System wird auf Nachhaltigkeit und Wirksamkeit untersucht mit dem Ziel, die Selbstversorgung der Betroffenen zu unterstützen.

Dieses Projekt untersucht die Möglichkeit, dass Methoden der künstlichen Intelligenz (KI) die Bewertung von Bewegungsausführungen übernehmen und dem Trainierenden direkt beim häuslichen Training widerspiegeln. So könnte eine Art virtueller Therapeut das tägliche Training kompetent begleiten.

Die Studien zeigen spannende und zugleich vielversprechende Ansätze, denen ebenso Erfolg zu wünschen ist wie der „Keimzelle“ Erlangen für regelmäßige Übungsleiter:innen-Fortbildungen! Ce

Atmung, Stimme und Sprechen bei Menschen mit Parkinson

Das Thema lockte – der Besuch des November-Nachmittags war entsprechend gut. Mit viel Schwung brachten die beiden Referentinnen, Anja Vonhausen und Stephanie Maisch, die Gruppe immer wieder in Bewegung bzw. zu Äußerungen und Fragen direkt zum Thema.

Speichelfluss ... – kurz das ganze Spektrum der Störung(en) ist im Nu zusammengetragen.

Atmung

Im Anschluss zeigte ein Video im Modell, wie Zwerchfell und Lunge zusammenspielen. Das Zwerchfell wölbt sich nach unten, durch den

bzw. ausströmt. Da lohnt es sich, konsequent auf eine aufrechte Haltung zu achten, die das Atmen begünstigt. Ein weiterer – wichtiger - Effekt, den die Bewegung des Zwerchfells bewirkt, ist ein „Massieren“ von Darm und inneren Organen.

Genau genommen besteht unser **Atemrhythmus** aus einer im Normalfall dreigeteilten Abfolge von Bewegung und Ruhe: Einatmung – längere Ausatmung – Pause Der alternativ vierteilige Ablauf Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause – ... – die sog. „Box-Atmung“ – kommt u.a. beim US-Militär gezielt als Entspannungstechnik zum Einsatz.

Sprechen

Die Luft kommt beim Ausatmen von unten her an die Stimmlippen. Sie werden dadurch „aufgesprengt“ und durch den Luftdruck entsteht der Ton. An der Ausformung, der Artikulation, sind beteiligt Gaumensegel, Kiefer, Zunge und Lippen. Das bedeutet: **Sprechen ist ein komplexes Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation.**



Schon während der Einleitung wurden Erfahrungen abgefragt: Wie bzw. woran denken wir, wenn es um Stimme, Sprache und „meinen Parkinson“ geht? Die Antworten spiegeln die Bandbreite des Problems wider: leises, undeutliches Sprechen, Atem reicht nicht bis zum Ende des Satzes,

entstehenden Unterdruck strömt Luft in die Lunge. Beim darauffolgenden Erschlaffen des Zwerchfells wird die Lunge zusammengepresst, wir atmen aus.

Da das Zwerchfell ein Muskel ist, kann es durch Parkinson steifer, weniger flexibel werden, was zur Folge hat, dass weniger Luft ein-



Kommunikation

Die verbale Kommunikation, das Sprechen, wird immer begleitet von nonverbaler Kommunikation. Hier greifen ineinander *Mimik*, Blickkontakt, Gestik und auch hier wieder die *aufrechte(re) Körperhaltung* sowie die *ganzkörperliche Beweglichkeit*. Dies sind wiederum Bereiche, die durch Parkinson mehr oder weniger stark betroffen sein können!

Parkinson in der Logopädie-Praxis

§ Das leise, undeutliche Sprechen hat nicht selten soziale Folgen: der Betroffene zieht sich aus dem sozialen Kontakt zurück. Eine Methode, die hier gesteuert ist *LSVT*, „die Muckibude fürs Sprechen“:



[YouTube-Video zum LSVT-Training mit deutschen Untertiteln](#)

Vordergründig geht es dabei immer um *Lautstärke*, was Adrian spontan und eindrucksvoll mit einem lauten und ausdauernden „aaaaaa“ aus der Übungsreihe demonstrierte!

Zudem trainieren wir *Alltags-Sätze*. Sie sollen automatisiert werden, um gegebenenfalls die Lautstärke herholen zu können.

§ Das *Blubbern* mit Hilfe eines LAX VOX Schlauchs in einer Wasserflasche entspannt merklich die am Sprechen beteiligten Muskeln, befeuchtet zugleich den Mundraum aus entstandenem Kondensat, wodurch auch Atmung und Stimme ein lockerndes Training erfahren.

§ *Atemübungen/Atemtherapie* Gemeinsam probieren wir einige Übungen aus, z.B.

- *Regenschirm aufspannen*, indem wir beim Einatmen die Hände vor der Brust in Richtung Decke strecken, beim Ausatmen senken wir die seitlich ausgestreckten Arme wieder ab.

§ *Selbst aktiv werden* – Appelle:

- Aufrechte Körperhaltung!
- Atmen Sie in den Bauch!
- Singen Sie laut!
- Lesen Sie laut!
- Sprechen Sie laut!
- Machen Sie große Bewegungen!
- Lachen Sie!
- und gehen Sie zum Kaffeeklatsch / Gruppentreffen!

Mit diesen Appellen endete eine interessante und auch kurzweilige Stunde. Eine Fortsetzung im neuen Jahr ist auch bereits angedacht, in der es dann u.a. um das Schwerpunktthema des (sich) Verschluckens bzw. Schlucktherapie gehen könnte.



- *Nasenlochatmung* (aus dem Yoga): ein Nasenloch verschließen, durch das andere einatmen – abwechselnd die beiden Nasenlöcher verschließen und öffnen. Die Übung führt zu Ruhe und innerer Klarheit.
- § *Mimik: Lächeln!* ... vor dem Spiegel, (Yoga-) *Lachen!*

Es bleibt uns Dank zu sagen für die komprimierten Infos und Anleitungen, die gerade in dieser Kompaktheit und „Einfachheit“ gut umzusetzen sind. ce 11/2023

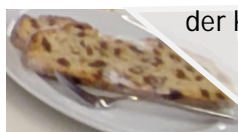
*Nicht vergessen:
Konsequent auf eine aufrechte
Körperhaltung achten !*

Adventssterne - Impressionen

Am Nikolaustag kamen wir zum alljährlich beschaulichsten Termin des Jahreskreises zusammen, dem Adventstreffen mit liebevoll gestalte-



ter weihnachtlicher Tischdekoration – in aufwändiger Origami-Technik gefaltete Miniatur-Sterne. Dabei durfte auch der klassische Stollen selbstverständlich nicht fehlen.



Musikalisch umrahmte die langjährig



bewährte **Regnitztaler Saitenmusik** den Nachmittag. Diesmal ließen sich die Gäste auch zum Mitsingen animieren, am Flügel eingestimmt und begleitet von unserem Mitglied Heidemarie Dunkel.



Im Mittelpunkt des Nachmittags stand das **Märchen „Die Sterntaler“** der Brüder Grimm, liebevoll vorgetragen und



interpretiert von Christine Enders als allseits gelobtes Multimedia Event. Ein Umschlag mit dem Text lag bereit, den die Gäste ebenso wie die mit Origami-Sternen geschmückten Zweige nach Hause mitnehmen durften.

Zahlreiche geladene **Ehrgäste** hatten ihre Teilnahme zugesagt, darunter der Leiter der Molekularen Neurologie des Uniklinikums Erlangen Prof. Dr. Jürgen Winkler (Foto rechts) und sein Mitarbeiter PD Dr. Heiko Gaßner, die in unserer Kassenbeauftragten Gudrun Hohneker eine vielseitig interessierte Gesprächspartnerin fanden.



Die Regionalleitung hob unter allgemeinem Beifall das zuverlässige **ehrenamtliche Engagement** einiger Mitglieder hervor, darunter Sieglinde Schmidt, die sich allmonatlich um die Verköstigung der Teilnehmer des Gruppentreffens kümmert, meist sogar mit leckeren selbstgebackenen Kuchen und Torten, sowie mit liebevoller Tischdekoration. Weiteres Lob galt den unermüdlichen Helferinnen beim Update unserer Flyer und weiterer (Origami-)Bastelarbeiten.



Die Erlanger Regionalgruppenleiterin Christine Enders moderierte das festliche Programm unter dem Motto „Sterne“

Überblick Gruppentreffen 2024

JANUAR '24 – 10.1. 15:00 Uhr

Heute steht – wie bei jedem ersten Jahrestreffen – die **finanzielle Situation unserer Gruppe** im Mittelpunkt unserer Zusammenkunft.



Gudrun Hohneker als Kassenbeauftragte gibt einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben der Regionalgruppe. Auch wird dabei die kritische Situation in der Bundesgeschäftsstelle eine Rolle spielen, die nach dem Rücktritt des bisherigen Geschäftsführers ans Tageslicht kam.

FEBRUAR '24 – 7.2. 15:00 Uhr

Bilanz und RL-Neuwahl

Das bestehende Leitungsteam gibt einen Überblick über Schwerpunkte der Arbeit, über Leitlinien, die auch längerfristig verfolgt werden. Hier sind Ideen und Wünsche zur Gestaltung des Programms willkommen.



Nachdem Christine Enders sich zum Ende der letzten Arbeitsperiode aus der Regionalleitung zurückziehen möchte, wird mit der Neuwahl des Leitungsteams heute eine neue Seite in der langen Geschichte der Regionalgruppe aufgeschlagen. Sprecht uns gerne an, wenn ihr euch vorstellen könntet, Verantwortung für unsere Gruppe im Dreierteam zu übernehmen.

MÄRZ '24 – 6.3. 15:00 Uhr

Der G-Weg – Schulung von Koordination und Gleichgewicht.



Brigitta Flatau (Diplomsportwissenschaftlerin und DVGS-Sporttherapeutin bei Medi-Train) wird uns in ihrer mitrei-

ßenden Art ein neues Übungsgerät vorstellen und praktisch ausprobieren lassen. Das Thema Gleichgewicht ist unerschöpflich; immer neue Aspekte aus ihrer Praxis kennenzulernen ermutigt, sich auch selbständig damit zu beschäftigen.

APRIL '24 – 3.4. 15:00 Uhr

Bewegungs-Studien: Digitale Zukunft

[PD Dr. Heiko Gaßner](#)

nimmt uns mit in die spannende Welt seiner Forschungsstudien, evtl. mit einem kleinen Workshop mit dem Ziel, die Bedürfnisse der Betroffenen zu erkunden: Welche digitalen Technologien beim Bewegungstraining zu Hause sind nützlich und v.a. technisch handhabbar?



MAI '24 – 8.5. 09:00 Uhr **Ausflug**

Traditionell ist im Mai unser Tagesausflug angesagt. Bei Redaktionsschluss Anfang Dezember 2023 stand zwar der Termin fest, das Ziel ist jedoch noch offen. Sicher stecken unsere Mitglieder voller Ideen, mit welchen Orten sie gute Erinnerungen verbinden. Wünsche und Anregungen wird das Leitungsteam gerne aufgreifen und hoffentlich einem Ausflugs-Planungsteam übertragen.

Da wir unsere Veranstaltungen stets verschieben, wenn der 1. Mittwoch auf einen Feiertag fällt (in diesem Jahr ist das der 1. Mai), findet unser Ausflug am 8. Mai statt.

JUNI '24 – 5.6. 15:00 Uhr

Tiefe Hirnstimulation (THS)

Eines unserer Mitglieder beschäftigt sich mit diesem Thema und hat sich in der Neurochirurgie beraten lassen. Nutzen wir die neurologische Expertise der Kopfklinik für die Gruppe!

JULI '24 – 3.7. 15:00 Uhr **Schlucken, Schluckstörungen und Logopädie**



Anja Vonhausen (re.) und Stephanie Maisch eröffnen mit diesem Thema nach ihrer sehr gefragten Präsentation vom November 2023 einen weiteren Bereich der Logopädie, der weit über Sprache und Sprechen hinausgeht, für Parkinson-Patienten jedoch überlebenswichtig ist!

AUGUST '24 – 7.8. 15:00 Uhr

Ein Sommertag im Biergarten

Bei Regen ist's auch drinnen gemütlich

SEPTEMBER '24 – 4.9. 15:00 Uhr
Zeit für Gespräche in zwei Gruppen

Betroffene / Partner von Betroffenen tauschen sich miteinander aus

OKTOBER '24 – 2.10. 15:00 Uhr

Wo finde ich Rat und Hilfe?

Ein Weg durch das Dickicht von Gesetzen, Ämtern, Institutionen und Hilfen.

NOVEMBER '24 – 6.11. 15:00 Uhr
Fachgespräch mit Prof. Dr. J. Winkler

Auch in wird der Molekularbiologie über der Par-Forschung informieren.



diesem Jahr Leiter der ren Neuroden Stand kinson-

DEZEMBER '24 – 4.12. 15:00 Uhr

Gemeinsame Adventsfeier im „b11“

Festlicher Höhepunkt des Jahres.

Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen **Gruppentreffen** im 1. Halbjahr 2024

jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr in der / im

(B) Evang. Gemeinde Erl-Altstadt im Großen Saal („b11“) Bayreuther Str. 11, Erlangen Bus: Haagstr. & M.-Luther-Pl.	(R) Biergarten Am Röthelheim Am Röthelheim 40, Erlangen (Buslinien-Haltestellen: Ohmplatz & Berliner Platz)	(X) Busausflug für Mitglieder und Freunde – Abfahrt am Busbahnhof hinter dem Hbf ER (Bussteig 7) ab 9 Uhr!
--	---	--

10. Januar	7. Februar	6. März
(B) Finanzsituation, Subventionen, Kassenbericht & Finanzplanung 2023/24 (Kassenbeauftragte Gudrun Hohneker & stv. RG-Leiter Wolf-Jürgen Aßmus)	(B) Vier Jahre Leitungsteam - eine Bilanz (Christine Enders und Team) & Neuwahl der Regionalleitung	(B) Der G-Weg – Schulung von Koordination und Gleichgewicht – Themenreihe mit Dipl.-Sportwissenschaftlerin Brigitta Flatau (MediTrain)
4. April	8. Mai	5. Juni
(B) Update zur digitalen Bewegungsanalyse und -therapie mit Sportwissenschaftler PD Dr. Heiko Gaßner (Universitätsklinikum Erlangen)	(X) Tagesausflug mit dem Bus – Ziel ist noch unbekannt. Vorschläge und Freiwillige für die Ablaufplanung und Begleitung der Durchführung willkommen	(B) Tiefe Hirnstimulation (THS) – Fachärzte beantworten Patientenfragen Kontakt: Neurochirurgie Kopfklinik

Unsere **Gruppen-Therapie-Angebote** - mit professioneller Anleitung sind frei zugänglich

Viel Bewegung (v.a. tägl. mind. 30 Min. Gehen!) ist für Parkinson-Patienten ebenso wichtig wie die medikamentöse Therapie. Möchten auch Sie gerne aktiv Sport treiben? Dann sind Sie hier herzlich willkommen! Außerdem auf **private Initiative**: **Nordic Walking** (Di 15/16 Uhr) & beim **TV48**: **Parkinson-Tischtennis** (Do 11:15 Uhr)

Therapie & Zeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport montags 10-11 Uhr & 11-12 Uhr <i>ganzjährig außer an Feiertagen</i>	Kopfklinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen <i>Kursleitung: Kathrin Kinscher</i>	Isabelle Teckenburg (UK Erlangen) 09131 85-40901 <i>bitte anmelden!</i> <i>GKV m. Original F56-Verschreibung</i>
Wasser-Funktionsgymnastik dienstags 9-10 Uhr <i>ganzjährig s. Termine</i>	Kopfklinik—Bewegungsbad Schwabachanlage 6, Erlangen frühzeitiges Eintreffen erbeten!	Angebot der Rheuma-Liga Erlangen Anmeldung: U. Köppl, 09132 60140 oder ursula.koeppel@gmx.de
Funktionsgymnastik mittwochs 17:30-18:30 Uhr <i>regelmäßige Kurse (10 x)</i>	Ergotherapie Schweizer Gördelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf Aßmus: 09131 771570 bzw. Reiner Schweizer: 09131 614000 <i>bitte anmelden!</i>

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

V.i.S.d.P.: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. · Regionalgruppe Erlangen · c/o Christine Enders (Leiterin) · Ebrardstr. 54 · 91054 Erlangen
Telefon 09131 9244461 & Wolf-Jürgen Aßmus (stv. Leiter & Layout) · Vogelherd 121 · 91058 Erlangen · Telefon 09131 771570 / Fax 771611
eMail RG-Leitung: erlangen@parkinson-mail.de · StuKrSpK Erlangen Höchststadt Herzogenaurach · IBAN: DE47 7635 0000 0015 0108 72

	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	
---	---	--	---