



Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Regionalgruppe Erlangen

III. Rundbrief 2023

Juli 2023



Liebe Parkinson-Betroffene,
Angehörige und Interessierte,

in den letzten Monaten haben wir alle eine Menge bis vor kurzem gar nicht mehr so selbstverständlicher Freiheiten genossen – und dennoch fehlen uns verschiedene Erlebnisse, wie etwa das regelmäßige Zusammentreffen mit Freunden und sogar Angehörigen. Nicht, dass wir kein Interesse mehr daran hätten, aber die Pandemie hat uns in vielem bequemer, ja auch fauler gemacht, was wir am Abend dann doch häufig bedauern. Aber wir müssten uns ja eigentlich nur aufmachen und unter Menschen gehen ...

Gespräche unter guten Bekannten und Freunden anzustoßen, das sehen wir als unsere Aufgabe an. Für ein paar Stunden nicht alleine zu sein: Viele haben es bei unseren Gruppentreffen wahrgenommen, ganz besonders bei unserem alljährlichen Ausflug oder gemeinsam im Biergarten jedes Jahr im August. Wir nehmen uns auch Zeit für gezielte Gesprächsgruppen nur unter Betroffenen oder Partnern. An dieser Stelle sei auch auf unsere sportlichen Angebote sowie Kooperationen hingewiesen. *wja*

An dieser Rundbrief-Ausgabe waren Mitglieder erfreulicherweise intensiver beteiligt als in früheren Ausgaben, sei es als Gastautoren oder mit eigenen Fotos. Die redaktionellen Beiträge dieser Ausgabe sind mit Kürzeln gekennzeichnet: Christine Enders (ce), Gunhild Schweizer (gs) und Wolf-Jürgen Aßmus (wja)..

Neues aus der Regionalgruppe

Gruppentreffen am 3. April 2023: Umzug in die Bayreuther Straße 11

Ein denkwürdiger Tag: zum ersten Mal treffen wir uns im „b11“, dem neuen Evang. Gemeindehaus in der Bayreuther Straße 11. Der ansprechende Eingangsbereich, der großzügige dank raumhoher Fenster lichtdurchflutete Saal, in dem wir uns zusammenfinden – die Atmosphäre ist freundlich, locker. – es duftet bereits wunderbar nach Kaffee, als ich kurz nach 14 Uhr eintreffe. Zunächst sind nur Sieglinde und ich am Werkeln: Tische decken, österliche Deko arrangieren. Und Sieglinde waltet ihres Amtes in den neuen Räumlichkeiten, als wäre nichts selbstverständlicher als das. Als auch noch Erika und Karl eintreffen, um mitzuhelfen, kann ich mich meinen eigenen Punkten zuwenden.

Dieses Mal sind die allermeisten sehr pünktlich, kein „Tröpfeln“ wie im Pacellihaus. Neugier? Unsicher

heit? Jedenfalls können wir ziemlich pünktlich anfangen. Lebhaftes Gespräch begleitet das Kaffeetrinken und Genießen von Sieglindes selbstgebackenen Kuchen. Auch dieses Gemurmel und Lachen klingt anders: dichter, intensiver – es ist ein anderes Sich-Wohlfühlen als bisher. Wir sind offenbar in diesem neuen Raum angekommen. *ce*

Es sei daran erinnert, dass die „b11“ Treffen erst um 15 Uhr beginnen!

Rückzug aus der Regionalleitung

Nach verschiedenen Ankündigungen gibt Christine Enders eine persönliche Erklärung ab: Sie wird bei der kommenden Wahl im Februar 2024 nicht mehr kandidieren, sie wird die Leitung der dPV Regionalgruppe abgeben. Für kleinere Teilbereiche wird sie weiterhin zur Verfügung stehen. *ce*



Vorsorge- und Notfallordner

Wichtiger Hinweis: Im Seniorenamt des Erlanger Rathauses im 5. Stock können Sie gegen eine Schutzgebühr von nur 2 EUR den äußerst nützlichen nebenstehend abgebildeten Ordner abholen.



Wird nicht versandt, ist aber unabhängig vom Wohnort frei abholbar!

Lern- und Gedächtnisleistung

Die Ehre, unsere Eröffnungsveranstaltung unter dem neuen Dach des „b11“ zu leiten, hat sich Ingrid Pamperl redlich verdient, die uns nicht zum ersten Mal als Referentin mitdenken, lernen und staunen lässt. So gibt sie zu Beginn einen groben Überblick über den Aufbau unseres Gedächtnisses.

Der sensorische Speicher – Kurzzeit-Gedächtnis – nimmt zunächst Inhalte auf. Um sie sich dauerhaft merken zu können, sind mehrfache Wiederholungen (= Lernen) nötig; erst ab der 7. Wiederholung sind Ereignisse dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert. Dieses speichert nicht einfach nach dem Motto „eins nach dem anderen“, sondern ist in Strukturen gegliedert, die ein schnelles Aufrufen von bestimmten Inhalten ermöglicht.

Strukturen unseres Gedächtnisses:

- § Episodisches Gedächtnis („Tagebuch“)
- § Semantisches Gedächtnis („Wissen“, Fakten)
- § Prezeptuelles Gedächtnis („Kategorien“)
- § Priming Gedächtnis („Sinnesindrücke“) wie Farben, Formen, Gerüche)
- § Prozedurales Gedächtnis („Bewegungsabläufe“)

Das „Portal“ zum Gedächtnis ist im Gehirn der Hippocampus, er entscheidet über die Weiterleitung von Reizen/Inhalten, die emotionale Färbung und Verknüpfung geschieht über die Amygdala.

Frau Pamperl betont nach diesen theoretischen Ausführungen, es sei wichtig, das Gehirn tagtäglich zu

fordern. Nur so kann dessen Funktion flexibel und damit leistungsfähig erhalten werden.

Lernstrategien

Ein erster Versuch mit Wortreihen, die es galt aufzunehmen – sozusagen zu lernen – und später zu erinnern, zeigte, dass Menschen unterschiedliche mehr oder weniger sinnvolle Methoden des assoziativen Lernens und späteren Erinnerns anwenden. Gleichmaßen versuchte jede/r zunächst zusammenhanglosen Wörtern eine Struktur zu unterlegen. So merkte sich jemand die erste Wortreihe mit Hilfe der Kategorie „Anfangsbuchstaben gleich“, gleich danach eine andere Kategorie „Gleiches Begriffsfeld“ (z.B. Faden, Hemd, Stoff > Textiles). Bei Wörtern ohne inneren Zusammenhang ließen sich Teilnehmer eine kürzere oder auch längere Geschichte einfallen, in die die fraglichen Wörter integriert waren.

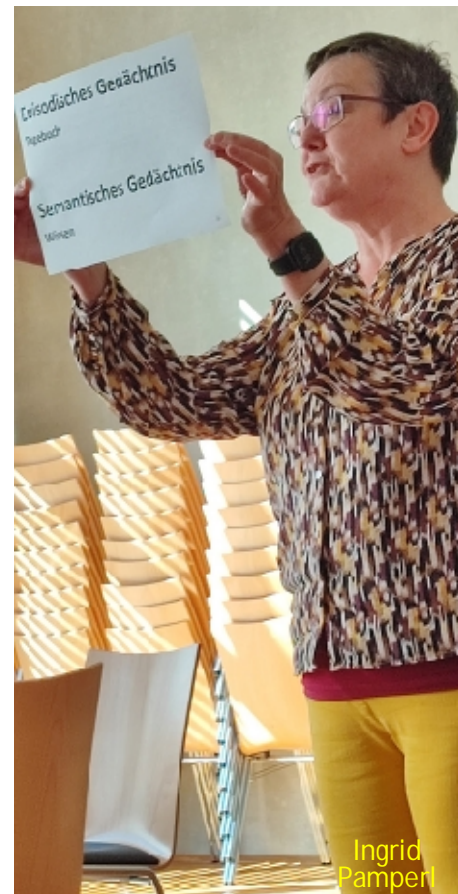
Ein Lob dem Einkaufszettel

Das zeigt: Merkhilfen setzt praktisch jede/r ganz spontan ein. Sie sind sinnvoll und müssen eingeübt werden. Dazu eignet sich im Alltag letztlich doch am besten unser Einkaufszettel – auch schon, um uns vor oft unsinnigen und kostspieligen Spontankäufen zu schützen. Deshalb unterstrich Frau Pamperl noch einmal: sich fit halten bezieht

sich auch auf unser Gehirn. Wir müssen es täglich loben und anerkennen; denn es geleitet uns durch unser Leben.

Darum: Hausaufgaben müssen sein

Womit jeder einiges weiteres Papier erhielt, um daheim in Ruhe sein Wissen anzuwenden.



Ingrid Pamperl

Lebhafter Applaus zeigte Frau Pamperl, dass sie nicht nur gut vorbereitet war, sondern sich emotional gut auf die Gruppe einlassen konnte.

Und so darf man feststellen: der erste Nachmittag unter dem Dach des „b11“ war ein voller Erfolg. ce



Ingrid Pamperl bringt ihr Publikum zum Staunen

Das blaue Band – Ausflug nach Schweinfurt

Ein blaues Band, daran in einer Hülle ein Namensschildchen, ein roter oder grüner Klebepunkt und ein kleines, farbiges Papier mit einer Nummer—das bekam jeder, der angemeldet war und mitfahren wollte mit der Parkinson- Gruppe Erlangen neulich am Mittwoch, dem 3. Mai: beim alljährlichen Ausflug, der uns in diesem Jahr nach Schweinfurt führte.

Für mich war es das erste Mal, dass ich mich entschlossen hatte, an einem solchen Gruppentag der „Parkis“ teilzunehmen. Ich kenne einige der Mitglieder durch den



wöchentlich stattfindenden Reha-Sport. So war es eigentlich das gute Gefühl, das ich dabei hatte, die gute Grundstimmung, die trotz mancher Widrigkeiten meistens herrscht, die mich bewogen haben, teilzunehmen. Ich bedaure ja auch, dass ich von den meisten Mitgliedern der Gruppe wenig weiß, manchmal nur den Vornamen kenne.

Ein gemeinsam verbrachter Tag, gemeinsame Erlebnisse können manches verändern.



Schweinfurt ist eine Stadt mit etwa 55 000 Einwohnern ein wenig

abseits in Unterfranken. Weltweit bekannt wurde die Stadt wegen der Produktion von Kugel- und Wälzlagern. Fichtel & Sachs sind ein Begriff.

Bekannt war auch der Name Gunter Sachs – ein Playboy, über den oft abfällig gesprochen wurde. Kaum jemand weiß, dass Gunter Sachs aber auch sehr kunstsinning und ein ausgezeichneter Fotograf war.



Kunstsinning war auch der Großindustrielle Georg Schäfer, der nicht nur eine gute Sammlung aufgebaut, sondern dafür auch das nach ihm benannte Museum Schäfer errichtet hat. Er hatte damit den hervorragenden Architekten Volker Staab beauftragt, den Erbauer des Neuen Museums in Nürnberg.



Hier in Schweinfurt ist damit ein Zentrum für Kunst vor allem des 19. Jh. entstanden.



Und das war das Ziel der Fahrt – das Museum mit einer reizvollen Sonderausstellung, nämlich Bildern von Caspar David Friedrich.

Am Busbahnhof in Erlangen stand ein großer Bus bereit. Ich freute mich, doch eine Reihe der Teilnehmer bereits zu kennen.

Die Sonne schien und es war eine große Freude, die herrliche Landschaft zu durchfahren, die gelben Rapsfelder in voller Blüte stehend ganz weit sehen zu können.

In bester Laune trafen wir am Marktplatz in Schweinfurt zwei Stadtführerinnen, die die Gruppen „rot“ und „grün“ unter ihre Fittiche nahmen. Rücksichtsvoll, geführt in maßvollem Tempo haben wir doch einige schöne Ecken und Winkel in der sonst sehr nüchternen Stadt kennenlernen können.



Eindrucksvoll hoch imponierte der Schrottturm, kamen wir an kleine, lauschige Plätze, sahen schöne Häuserfassaden. Auf dem Markt

zieht ein großes Denkmal die Blicke auf sich – es ist dem Dichter Friedrich Rückert gewidmet, der in Schweinfurt geboren wurde.



Er hat lange Jahre auch in Erlangen gelebt, wo er als Professor für orientalische Sprachen und Literaturen forschte und lehrte. Rückert soll mehr als 40 Sprachen beherrscht haben.

Herausragend kann man vor allem das Rathaus nennen, ein prächtiges Renaissance-Gebäude, das Zentrum der Stadt.



Inzwischen war es Mittagszeit. Es war das Mittagessen bestellt im Restaurant „HandWerk“ und nun erklärten sich die bunten Zettel. Bereits im Bus hatten wir anhand der Speisekarten ein Essen aussuchen können. Die Farben und Nummern standen für das Gericht, sodass es für die Bedienungen ein Leichtes sein sollte, unkompliziert



Es war gut, dass ausreichend Zeit eingeplant war. So konnte sich doch neben dem Essen manches Gespräch entwickeln – man konnte ein bisschen mehr erfahren von den Mitmenschen, die doch alle mehr oder weniger durch die Erkrankung miteinander verbunden sind.

Es war gut zu sehen, wie freundlich, ja liebevoll der Umgang miteinander funktionierte.



Mit frischer Energie und voller Neugier kamen wir nun im Museum Schäfer an.

Schon der am Ufer des Mains liegende, strahlend helle Bau hat große Anziehungskraft. Ganz imposant sind die Treppen des Hauses, die nicht nur ihre Funktion als Zugang besitzen, sondern auch ganz wichtige Gestaltungselemente sind.



Das Museum wurde im Jahr 2000 eingeweiht und hat seither eine Fülle guter Ausstellungen zeigen können. Jetzt waren es Arbeiten von Caspar David Friedrich, Inbegriff romantischer Malerei. Skizzen, Aquarelle, berühmte Ölgemälde waren zu sehen.



Es ist doch immer wieder ein Erlebnis, die durch viele Drucke bekannten Bilder dann im Original zu sehen. Wer kennt nicht diese Bilder aus dem Schul-Lesebuch? Und wer hat nicht gestaunt, wie anders und aufregend die „Kreidefelsen“ oder der „Wanderer“ im Original wirken. Die Art, Stimmungen sichtbar zu machen, die Behandlung der

Farben des Himmels, die Hervorhebung der Landschaft sind die markanten Merkmale dieser Epoche der Romantik. Das Malen unter freiem Himmel gab es noch nicht so lange. Erst die Erfindung der Tuben für die Farben machte es möglich, hatte zum Impressionismus und zur Romantik geführt.

Ich bin sicher, dass jeder etwas gefunden hat, was ihn besonders bewegt hat, Eindrücke, die er mitnehmen, vielleicht über den Tag hinaus bewahren kann.

Kaffee und Kuchen standen bereit. Wieder gab es die Gelegenheit miteinander zu reden, über das Erlebte und noch viel mehr.



Draußen stand der Bus. Rollstühle, Rollatoren wurden wieder verstaut. Die meisten inzwischen recht müden Teilnehmer versanken zufrieden im Bus in ihren Sitzen. Es wurde sehr still auf der Rückfahrt.

Bewundernswert war es, wie gut all die Abläufe funktioniert haben. Die ganze Fahrt war ausgezeichnet vorbereitet. Aber es haben auch alle mit dafür gesorgt, dass jeder zu seinem Recht kommen, dass

sich jeder dazu gehörig fühlen konnte.

Es ist ein großer Verdienst der Gruppenleitung, dass wir alle einen so schönen, ausgefüllten Tag erleben konnten, jeder für sich, aber auch als Mitglied der Gruppe.

Danke vor allem Christine Enders und Wolf Aßmus, die den Ausflug organisiert hatten.

Wolfs Idee, die Möglichkeit zu geben, alle Fotos zu zeigen, ist großartig.

Bald waren wir wieder in Erlangen. Die blauen Bänder wurden eingesammelt. Die Namensschildchen werden für ein nächstes Mal aufgehoben.

Hinter manchem Namen stehen nun ein Gespräch, ein gemeinsames Erleben.

Es gibt noch etwas, das wir nun gemeinsam haben – ein kleines, gelbes Heft.

Zu unserer großen Überraschung hat Christine jedem von uns noch ein zauberhaftes Geschenk gemacht – ein kleines, gelbes Heft mit einigen Blättern aus den Skizzenbüchern Caspar David Friedrichs.



Danke für dieses wunderschöne „kleine, gelbe Heft“.



Danke für diesen auf so vielseitige Weise bereichernden Tag.

Gunhild Schweizer



Bewerbung der Erlanger dPV RG um den Bürgerpreis des Bayerischen Landtags

zum ehrenamtlichen Engagement für psychische Gesundheit unter dem Titel „Hier bin ich ICH“

Noch vor Beginn des Vortrags gab es drei spontane Kurzberichte über Klinikaufenthalte (Parkinson-Kompakt-Therapie). P. Zeitler, R. Tilgner und A. Namdar gaben subjektive Erfahrungen weiter. Zum Thema passend eine Anmerkung aus einem der Berichte: „Ich habe Mitpatient*innen von unserer Gruppe erzählt. Da waren die anderen geradezu neidisch: So etwas hätten wir auch gern!“ Es unterstreicht, wie positiv die Gruppe zum einen dargestellt wurde, zum anderen, dass die Angebote einer Selbsthilfegruppe wie hier in Erlangen keine Selbstverständlichkeit sind.



Christine erinnerte zu Beginn des Vortrags an ihre Einladung an die Gruppe, bei der Vorarbeit zur Bewerbung um den Bürgerpreis 2023 mitzudenken – sie sei aber allein geblieben. Das Thema hätte sie jedoch gereizt („Lichtblickmacher – ehrenamtliches Engagement für psychische Gesundheit“), so dass sie sich an die Arbeit machte, da die beiden anderen Teammitglieder mit Anträgen und Abrechnungen vollauf beschäftigt waren.

Im Lauf des Vortrags nahm sie die Anwesenden an mehreren entscheidenden Punkten mit in den

Denkprozess hinein, so dass sich über Tischgruppengespräche und Rückmeldungen ins Plenum ein guter Erfahrungsaustausch anbahnte. Zu Beginn des Reflexionsprozesses stand die Erinnerung an den Tag, an dem jede*r die Diagnose „Parkinson“ erfahren hatte – gleich ob Betroffene*r oder Angehörige*r: sehr lebhaft sind die Umstände, die Gedanken, Gefühle haften geblieben. Ausgangslage für einen Trauerprozess, der über mehrere Stufen dahinführt, den Ist-Zustand anzuerkennen und damit den Weg für Neues zu öffnen.



Abb. 1: Krisen- oder Trauerspirale

In einem zweiten Schritt reicht diese Betrachtung für die psychische Bewältigung der Krankheit nicht aus, denn sie schreitet (leider) fort, so dass mit jeder neuen Entwicklung diese Anpassung an die Realität wieder geleistet werden muss. Das ergibt in einer Fortführung der Grafik eine Spirale mit immer neuen Trauer- bzw. Bewältigungs-Prozessen.



Abb. 2: Fortgesetzte Auseinandersetzung mit der Krankheit

Weniger frustrierend und für die Ableitung von Zielen und Aktivitäten geeigneter scheint das biopsychosoziale Modell der WHO, das Wechselwirkungen beschreibt. Das eröffnet Freiräume gerade für die Arbeit in Selbsthilfegruppen.

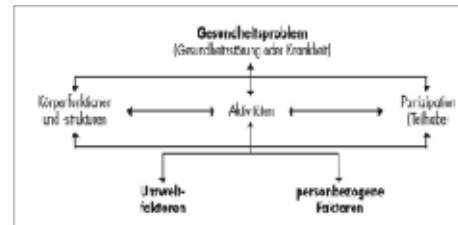


Abb. 3: Modell der WHO: International Classification of Functioning, Disability and Health

Hier wird deutlich, dass z.B. eine barrierefreie Wohnung (Umweltfaktor) für sich allein nicht Aktivität in Richtung soziale Teilhabe gewährleistet, wenn etwa der Mensch aus Scham, Schüchternheit ... (personenbezogene Faktoren) keine Anstalten macht, hinauszugehen, um am sozialen Leben teilzunehmen.

Bezogen auf unsere Gruppe können aus diesem Modell drei grundlegende Ziele abgeleitet werden: In Aktivitäten umgesetzt heißt „Besser bewegen“: Teilnehmen an den verschiedenen Sportangeboten, vom REHA-Sport über Wassergymnastik bis hin zu Nordic Walken und Tischtennis, nicht zu vergessen die häuslichen Übungsmöglichkeiten durch die Videos. Dass sich sportliche Aktivität positiv auf die Psyche auswirkt, ist allgemein bekannt und auch wissenschaftlich untermauert. Daneben ist die soziale Komponente nicht zu unterschätzen: beim Sport Kontakte knüpfen, vertiefen, gemeinsam lachen ... und ohne Konkurrenz auch beim Sport „ICH“ sein dürfen: das stärkt das Selbstvertrauen, arbeitet

depressiven Verstimmungen entgegen.



Christine Enders bei ihrem Vortrag

Das zweite Ziel „Alltag (besser) gestalten“ ist in Fachvorträgen ebenso präsent wie im Erfahrungsaustausch oder auch mal gegenseitiger Hilfestellung. Die folgende Übersicht bringt die wesentlichen Aspekte auf den Punkt:

Bereitschaft haben	→	Nicht anders, sondern anders
Verständnis haben	→	Ausgangspunkt erkennen und unterstützen
Hilfsangebote machen	→	elgese Grenzen erkennen, Hilfsmittel nutzen
Grenzen wahren	→	selbst tun, was möglich ist
Welche Beispiele kennen Sie aus diesem Kontext?		

Bleibt schließlich die Umsetzung des dritten Ziels: soziale Teilhabe fördern. Hier ist die Gruppe mit ihren Veranstaltungsangeboten Übungsterrain. Sich in der Gruppe wohlfühlen, ICH sein zu dürfen, Kontakte finden und pflegen – hier runden sich die einzelnen Ziele in ganzheitlichem Sinn: weil ich ICH sein darf – und zwar JEDE* R auf seine/ihre spezifische Art und Weise, erfahre ich Akzeptanz ebenso wie Selbstwirksamkeit, d.h. ich kann hier „meinen“ Platz finden, ich muss meine Schwächen nicht verstecken, ich lerne von anderen – und andere von mir.

Und mit diesem gesunden Selbstvertrauen gehen wir als Gruppe auch nach außen – in den Biergarten ebenso wie in eine Kunstausstellung – wie kürzlich beim Tagesausflug.

Zusammengefasst: Hier bin ich ICH – ein ganzheitliches Konzept in unserer Selbsthilfegruppe, welches die verschiedenen Ziele und Aktivitäten unter dem Blickwinkel „psychische Gesundheit“ bündelt.

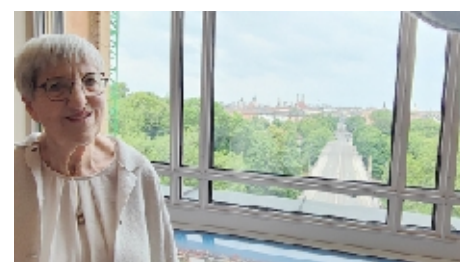
Zwei außerordentlich fundierte Unterstützungsbriefe von Prof. Dr. Jürgen Winkler/PD Dr. Heiko Gaß-

ner und vom Erlanger Oberbürgermeister Dr. Florian Janik hoben die Bedeutung der Parkinsongruppe im Kontext der verschiedenen Maßnahmen zur Stabilisierung der Patient*innen hervor. Die Teilnehmer des Juni-Treffens reagierten mit spontanem Applaus auf das Verlesen der beiden Briefe. ce

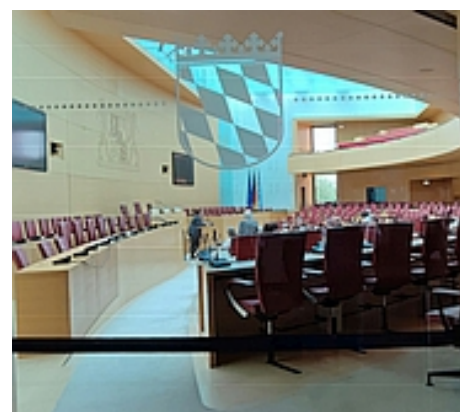
Teilnahme an der Preisverleihung im Maximilianeum am 23.6.2023

Der Bayerische Landtag – vertreten durch die Landtagspräsidentin Ilse Aigner und den Gesundheitsminister Klaus Holetschek – hat fünf soziale Projekte mit dem Bürgerpreis ausgezeichnet. Sie alle kümmern sich ehrenamtlich um Menschen mit psychischen Erkrankungen oder deren Angehörige. Die Preise gehen nach Augsburg, Aschaffenburg, Nürnberg, München - und nach Landshut.

Zwar gehören wir nicht zu den fünf Preisträgern, die Einladung namens der Landtagspräsidentin Ilse Aigner an Christine Enders und Wolf Aßmus als Gäste an der Preisverleihung und dem anschließenden Empfang im Maximilianeum teilzunehmen, wird von uns als Würdigung der Arbeit im Leitungsteam und als Wertschätzung der Bewerbung um den Bürgerpreis 2023 empfunden.



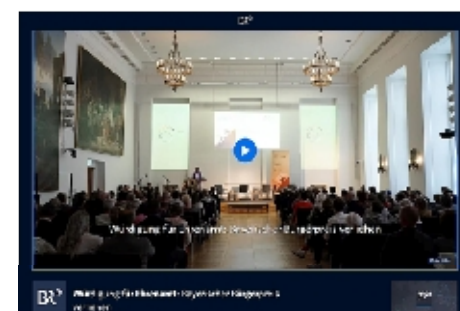
Blick aus dem Maximilianeum



Blick in den Landtags-Plenarsaal
Am Ende unserer eigenen Bilderserie verweisen wir noch auf die ausführliche Berichterstattung zur Veranstaltung durch die [Landtags-Webseite](#) sowie nachstehend im Bayerischen Fernsehen.



Im Maximilianeum, dem Sitz des Bayerischen Landtags, fand die Preisverleihung statt (Foto:wja)



ce + wja



Patientenservice Parkinson

Individuelles Telefoncoaching für
Patienten und Angehörige mit



Basispaket
Bei
grundsätzlichen
Fragen

**Saisonales
Paket**
3 Monate
intensive Beratung

Situatives Paket
Bei Veränderung
der
Lebenssituation

Mehr erfahren:



<https://www.fau.de/2023/04/news/wissenschaft/parkinsongo-molekulare-neurologie-leitet-multizentrische-studie-fuer-smartphone-app/>

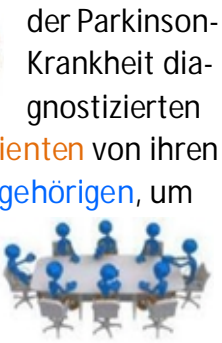
www.portabiles-hct.de
Tel.: 09131/ 9402807

 **Portabiles**
HealthCare Technologies

Gruppentreffen & Biergarten

JULI '23 – 5.7., 15:00 Uhr

Einmal im Jahr trennen wir die mit der Parkinson-Krankheit diagnostizierten Betroffenen = **Patienten** von ihren Partnern bzw. **Angehörigen**, um uns in separaten Gruppen – diesmal moderiert von der RG-Leitung, wobei die Themenwahl ganz bei den Teilnehmern der beiden Gesprächsgruppen liegen soll.



AUGUST '23 – 2.8., 15 Uhr im Biergarten am Röthelheim

Wenn das Wetter mitspielt, bleiben wir dabei, zu unserem August-Treffen – wie ursprünglich dem Corona-Diktat „verdankt“ – in den



Biergarten am Röthelheim einzuladen, wo wir gemeinsam quatschen, trinken und auch gemütlich essen. Der Biergarten ebenso wie seine Toiletten sind barrierefrei zugänglich. Am Selbstbedienungstresen gibt's bereits ab mittags alles, was das Herz begehrt. Bei Regen = „Sauwetter“ (das wird [ab 13 Uhr im Terminkalender](#) festgelegt!) treffen wir uns ersatzweise im „b11“, wobei wir nicht garantieren können, dass das mit dem Umdisponieren der Gastronomie so spontan zu 100% klappen wird.

SEPTEMBER '23 – 6.9., 15:00 Uhr

Der Sportwissenschaftler [PD Dr. phil. Heiko Gaßner](#) vom Universitätsklinikum Erlangen, dem wir die Einführung unseres Reha-Sport-Angebotes verdanken, aus dem er auch die [Bewegungstrainings-Videoclips](#) – mit mittlerweile 6stelligen Abrufzahlen – entwickelt und gemeinsam mit uns produziert hat, berichtet von seinen [Forschungsaufgaben](#) zum Parkinson-Syndrom und wird uns dabei mit einem **Update zur digitalen Bewegungsanalyse & -therapie** liefern mit einem interessanten Schwerpunkt **Biofeedback zur Überwachung der korrekten Durchführung der gestellten Videoaufgaben**.



OKTOBER '23 – 4.10., 15:00 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 '23 – 8.11., 15:00 Uhr

Über den unverdientermaßen oft vergessenen Therapieansatz der Logopädie wird uns heute Sprachtherapeutin Anja Vonhausen aufklären. Damit kommen wir nicht nur den Ursachen und Behandlung einer immer leiseren, oftmals auch undeutlicheren Sprechweise, Speichelfluss und Verschlucken auf die Spur, denen es vorzubeugen gilt, sondern auch zur bewussten Mundhygiene anzuhalten, die sich zunehmend beschwerlicher zeigt.



Bitte beachten Sie, dass wir uns in diesem Monat nicht routinemäßig am 1. Mittwoch treffen, sondern – Feiertags-bedingt – erst in der Folgewoche!

DEZEMBER '23 – 6.12., 15:00 Uhr

Aufgrund der Erfahrungen der Vorjahre, aus denen wir Corona so manches graue Haar verdanken,



vermeiden wir lieber 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. ...*wja*

Unsere Erlanger Sportangebote

- Mit der **Reha-Sportgruppe** haben wir ein überregionales Flaggschiff der Parkinson-Bewegungstherapie für Gruppen etabliert, für das man uns oft beneidet. Infos zur Teilnahme s. letzte Seite. Nach mehrjähriger Betreuung durch den Initiator PD Dr. phil. Heiko Gaßner haben sich mittlerweile zwei seiner Mitarbeiterinnen als Reha-Trainerinnen qualifiziert.



Alle Genannten haben auch an den ergänzenden Videotraining-Clips „Bewegungstraining für Parkinson-Patienten“ (s. unser [Videoarchiv](#)). Eine dritte bereitet sich bereits auf die Trainingsleitung vor. [Weitere Infos im Web.](#)

- Die **Wassergymnastik** im Bewegungsbad der Uni-Kopflinik durfte sich als bisher ältestes RG-Sportangebot rühmen. Nach über 3-jähriger Pandemie-bedingter Zwangspause



Vor dem Startschuss zum Wassergymnastik-Funktionstraining: Trainer Stefan (Mi.) zwischen TeilnehmerInnen (li.) und den Erlanger Regional-LeiterInnen der Vereine Rheuma-Liga (1.+4.v.re.) und dPV (2.+3.v.re.)

erreichte jedoch die Zahl der Rückkehrer nicht den früheren Stand, weshalb wir uns dringend nach alternativen Betreiberkonzepten umzusehen gezwungen sahen. Im 2. Quartal 2023 betreuten uns noch zuverlässig stets hochmotivierte und bestens gelaunte Physio-Azubis der Uniklinik Erlangen, bei denen wir uns nochmals namentlich bei Yannick und Joris insbesondere für ihr Einfühlungsvermögen bedanken möchten. Mit sofortiger Wirkung, genauer gesagt per Anfang Juli gelang es uns, zu beiderseitiger Freude eine **Kooperation mit der Erlanger Rheuma-Liga** einzugehen, die das Angebot seit diesem Monat professionell mit dem sehr erfahrenen Trainer Stefan in Eigenregie als **Funktionstraining im Wasser** fortführt. So trafen sich die regional Verantwortlichen beider Vereine am 4. Juli zum Startschuss des neuen Trainings im Erlanger Bewegungsbad, wobei Motivation und gegenseitige „Chemie“ von Anfang an stimmten. [Weitere Details zur Teilnahme siehe Web.](#)

- Die **Funktionsgymnastik** baut im Wesentlichen auf dem Konzept der großen und ausladenden Bewegungen von LSVT®-



BIG auf, deren Training in der Gruppe im Wechsel mit anderen Übungen aus der Ergotherapie erfolgt. Fragen? Telefon 09131 614000 oder 771570. [Weitere Infos zur Teilnahme im Web. + Kalender.](#)

- Das **Nordic Walking** Angebot ergänzt seit über einem Jahr die sportlichen Initiativen der Regionalgruppe um eine kos-



tenlose **private Einladung** zum gemeinsamen Laufen. Detail-Infos gab's dazu im [Rundbrief III/2022](#) auf Seite 5. Kontakt: Christine Enders per [Mail](#) oder telefonisch 09131 92 444 61.



- Das **Tischtennis** Angebot entstand aus einem **Kooperationsvorschlag des TV48** – der bundesweiten Idee des **PPP** folgend.



Kursleitung durch Anja Färber. Zur aktuellen [Anmeldungsseite des TV48](#). Detaillierte Infos gab's dazu im [Rundbrief III/2022](#) auf Seite 6. [Weitere Infos im Web.](#)

Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen **Gruppentreffen** im 2. Halbjahr 2023

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

(R) 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) Sondertermine ... (ggf. aktuell im Web angekündigt)
5. Juli	2. August	6. September
(B) Gespräch unter Angehörigen = Partnern & zeitgleich „unter uns“ zwischen Betroffenen = Patienten mit freier Themenwahl (Mod.: Enders/ABmus)	(R) Biergarten-Treff bei leckerem Essen und Getränken (in Selbstbedienung) ab 15 Uhr! – bei Sauwetter (steht ab 13 Uhr im Terminkalender) alternativ im „b11“	(B) „Update zur digitalen Bewegungsanalyse und -therapie“ mit Sportwissenschaftler PD Dr. Heiko Gaßner (Universitätsklinikum Erlangen)
4. Oktober	8. November	6. Dezember
(B) Aktuelles aus der Forschung – mit Prof. Dr. Jürgen Winkler (Leiter Molekulare Neurologie am Uni-Klinikum ER) 	(B) „Einfluss der Logopädie auf verbesserte Kommunikation, physische + psychische Gesundheit“ mit Sprachtherapeutin Anja Vonhausen, Erlangen)	(B) Adventsfeier – im Großen Saal 

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 teilnehmen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen!

Therapie & Zeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport montags 10-11 Uhr & 11-12 Uhr <i>ganzjährig außer an Feiertagen</i>	Kopflinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen <i>Kursleitung: Kathrin Kinscher & Isabelle Teckenburg</i>	Isabelle Teckenburg (UK Erlangen) 09131 85-40901 <i>bitte anmelden! GKV: Original F56-Verschreibung erforderlich</i>
Reha-Wassergymnastik – neu! dienstags 9-10 Uhr <i>ganzjährig s. Termine</i>	Kopflinik—Bewegungsbad Schwabachanlage 6, Erlangen frühzeitiges Eintreffen erbeten!	Anmeldung: U.Köppl 09132 60140 ursula.koepl@gmx.de >Kooperation m.d. Deutschen Rheuma-Liga
Funktionsgymnastik mittwochs 17:30-18:30 Uhr <i>regelmäßige Kurse (10 x)</i>	Ergotherapie Schweizer Gördelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf ABmus: 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 ABmus (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

