

JUNGE SELBSTHILFE

## Boxen gegen Parkinson

Fliegende Fäuste als Therapie gegen Parkinson? Wie das funktioniert, zeigt ein neues Angebot in Berlin.

Ein besonderes Vorhaben haben die Selbsthilfegruppe Jung und Parkinson (JuPa), die Deutsche Parkinsonvereinigung Landesgruppe Brandenburg und der Verein Box-Kultur Berlin realisiert: Boxen ohne Körperkontakt als unterstützende Therapie bei Parkinson. In den historischen Berliner-Osram-Höfen präsentierten sie ihr Projekt.

Boxtraining ohne Kontakt gilt als intensive, abwechslungsreiche Trainingsform. Dabei schult der Boxer genau die Eigenschaften, die Parkinsonkranken schleichend abhandkommen: Neben Kraft, Ausdauer, Balance und Schnelligkeit stehen dabei die Stabilität der Körpermitte, Beweglichkeit, Konzentration und Reaktion im Mittelpunkt.

Den Gästen wurde das Projekt „Boxen gegen Parkinson“ anschaulich erläutert. Dazu gehörten praxisbezogene Übungen und ein Schaukampf mit ei-



nem Betroffenen. Auch Vertreter der AOK Nordost, des Berliner Box-Verbandes sowie der NAKOS (Nationale Kontaktstelle Selbsthilfegruppen) konnten sich dabei einen Eindruck verschaffen. Auf der Internetseite der Landesgruppe Brandenburg der Deutschen Parkinsonvereinigung (DPV) ist das Projekt als [Kurzfilm](#) zu sehen.

Eine begleitende Vernissage mit Werken von Parkinson-Betroffenen und eine Live-Band sorgten für einen unterhaltsamen Abend, der auch Raum für den Austausch untereinander gab.

Mitglieder der DPV haben einmal wöchentlich die Möglichkeit, an diesem kontaktlosen therapeutischen Boxtraining teilzunehmen. ●

**Kontakt: Jean Langfeld, Silvia Buth**

[info@box-kultur.de](mailto:info@box-kultur.de)  
[www.box-kultur.de](http://www.box-kultur.de)

Foto: iStockphoto

PARKINSON

## Kleine Ringe, große Wirkung

Seit vier Jahren sorgen grüne Kunststoffringe für Abwechslung in der Parkinsonselbsthilfegruppe Potsdam. Das Training mit ihnen kräftigt die Muskulatur und beugt Stürzen vor. Die Schwingungen, die



Foto: Parkinsonselbsthilfegruppe Potsdam

Die Parkinsonselbsthilfegruppe Potsdam übt regelmäßig mit den Smovey-Ringen.

durch die Kugeln im Inneren der Ringe entstehen, wirken sich positiv auf das parkinsontypische Zittern aus. Die Ringe eignen sich als Gesundheits- und Fitnessgerät, lassen sich aber auch in der Vorsorge und der Therapie einsetzen. Das Training mit ihnen erhöht die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer und aktiviert beide Hirnhälften. Ausgetüftelt hat die Smovey genannten Ringe der österreichische Gastronom und Tennisspieler Johann Salzwimmer, der mit 50 Jahren die Diagnose Parkinson erhielt. Die Selbsthilfegruppe in Potsdam hat Freude an dem abwechslungsreichen Training. Das Schwingen der Arme und die Dehnung der Brustmuskulatur haben bei vielen die Aufrichtung des Körpers verbessert. ●

**Kontakt: Kirsten Vesper, Regionalgruppenleiterin, Tel.: 033200 55234**

[kirsten.vesper-dpv@gmx.de](mailto:kirsten.vesper-dpv@gmx.de)  
[parkinson-potsdam.de](http://parkinson-potsdam.de)

HUMOR

### SELFIES – KINDERLOGIK von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

## INTERKULTURELLE SELBSTHILFE

# Gesundheit ist mehr als Überleben

Das LouLou in Berlin-Moabit ist ein Begegnungsort für alte und neue Nachbarn. Menschen mit Fluchterfahrung können sich hier über gesundheitliche Belange und Alltagsfragen austauschen.

Im Projekt **LouLou** treffen sich vor allem Menschen mit Fluchterfahrung. Dabei kommen sie auch mit deutschen Nachbarn ins Gespräch. Seit drei Jahren gibt es eine Selbsthilfegruppe für arabischsprachige Frauen. Bei ihren Treffen tauschen sie sich über ihre gesundheitliche, berufliche und familiäre Situation in Deutschland

aus. Dabei zeigt sich, dass die Erfahrung von Gewalt und Entwurzelung auch alle gesundheitlichen Bereiche prägt.

An persisch sprechende Männer richten sich eine Selbsthilfegruppe für Väter und eine weitere für unverheiratete Männer. Selbsthilfegruppen für Geflüchtete unterscheiden sich in mancher Hinsicht von anderen Gruppen. Für die Teilnehmer ist eine Erleichterung, über persönliche und berührende Themen in der Muttersprache reden zu können.

Geflüchteten Menschen tut es gut, in der Selbsthilfe einen Ort zu finden, an dem dies möglich ist.

Andere Aktivitäten des LouLou gehen weit

über die Selbsthilfe hinaus. Die Besucher malen, zeichnen, stricken und spielen in einem interkulturellen Fußballteam. Auch mehrere Videoprojekte fanden bereits statt. Aktuell entsteht im Rahmen der Förderinitiative „**Demokratie in der Mitte**“ ein Video über den Schriftsteller Kurt Tucholsky. Sein Blick auf Berlin inspiriert die Teilnehmenden, ihre eigene Perspektive in einem Film auszudrücken.

Ein wichtiger Schritt zu einem guten Leben in Deutschland ist auch das Erlernen der deutschen Sprache. Dazu tragen ein Deutschkurs und ein Sprachcafé bei, die sehr gut besucht werden.

Das Projekt Loulou besteht seit 2016. Es ist der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte der StadtRand gGmbH angegliedert ●



Im LouLou tauschen sich arabischsprachige Frauen in einer Selbsthilfegruppe aus.



[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

## PILGERTOUREN

# Die eigenen Grenzen überwinden

Im Mai 2019 startete zum zweiten Mal die „Pilgertour gegen Krebs“ von Frankfurt an der Oder nach Berlin. Ramona Miersba-Signerski schildert ihre Eindrücke und Erinnerungen.

Sieben Tage pilgern, sieben Tage viele Kilometer laufen – mit Rucksack und unbekanntem Menschen. Eine Sache hat uns dabei verbunden: Wir haben den Krebs besiegt. Aufgeregt machte ich mich auf den Weg nach Frankfurt an der Oder, um dort die Pilgergruppe zu treffen. Das erste Zusammentreffen war

herzlich und nahm mir meine Anspannung. In der Kapelle bekamen wir unseren Pilgersegen, dann ging es los.

Uns allen war bewusst: Der Weg ist das Ziel. Viele Unterstützer haben uns diesen Weg geebnet und sich um uns gesorgt – mit Verpflegung am Wegesrand, Kuchen bei einer Rast, einer Getränkelieferung in die Unterkunft. So konnten wir uns ganz auf uns, auf unseren Körper und unsere Grenzen konzentrieren. Und an unsere Grenzen kamen wir alle. Doch wir fingen uns immer wieder auf und motivierten uns. Am



Mit Rucksack und Pilgerpass ging es zu Fuß von Frankfurt nach Berlin.

siebten Tag erreichten wir alle zusammen das Ziel. Eine großartige Leistung, die die ganze Gruppe zusammen vollbracht hat. Es wäre schön, wenn die Pilgertour im nächsten Jahr wieder stattfindet. Noch viele Menschen mit der Diagnose Krebs sollten diese Erfahrung machen können. ●

Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.