

PARKINSON

Mit Tanz und Theater zurück ins Leben

Bei der Behandlung von Parkinson sind Medikamente unumgänglich. Aber auch Sport und künstlerisch-aktivierende Verfahren können viel bewirken.

In Deutschland leiden etwa 250.000 bis 400.000 Menschen an Parkinson, rund 12.500 erkranken jedes Jahr neu. Kennzeichen der Krankheit sind verlangsamte Bewegungen, Muskelstarre, Zittern und eine instabile Körperhaltung. „Zusätzlich leiden die Betroffenen unter Symptomen wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Verstopfung oder einem gestörten Geruchssinn“, so [Professor Dr. Björn Hauptmann](#), Facharzt für Neurologie an den Segeberger Kliniken.

Wenngleich Medikamente die erste Wahl bei der Behandlung sind, haben auch nicht medikamentöse Therapien einen hohen Stellenwert. So verbessert Sport die Ausdauer und Kraft und wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Geeignet sind Krafttraining, Training auf dem Laufband oder Fahrradergometer, Nordic Walking oder Tai-Chi. Physio-, Ergo-, Musik- und Sprachtherapie lassen sich gezielt einsetzen, um etwa den Gang, das Gleichgewicht oder die Sprache zu verbessern.

Um zu wirken, müssen diese Therapien und ihre speziellen Übungen jedoch intensiv angewendet werden. Die erwähnten Begleiterscheinungen führen aber oft zu sozialem Rückzug. An diesem Punkt können professionelle psychotherapeutische, aber auch künstlerisch-aktivierende Verfahren die Isolation durchbrechen: Theater spielen, malen oder tanzen sind emotional positiv besetzt und haben gleichzeitig einen Trainingseffekt. So schult Tanzen das Gleichgewicht und beim Theater spielen besteht die Notwendigkeit, laut zu sprechen. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die positive Wirkung solcher Akti-



Foto: Christine Braun

Singen, tanzen, musizieren: Solche Gemeinschaftserlebnisse können der sozialen Isolation Parkinsonkranker entgegenwirken.

vitäten. Da sie oft in Selbsthilfegruppen stattfinden, wirken sie zudem dem sozialen Rückzug entgegen. Als gutes Beispiel hebt Mediziner Hauptmann die [Selbsthilfegruppe der Deutschen Parkinsonvereinigung Bad Segeberg](#) hervor. Sie veranstaltet regelmäßige Workshops und hat kürzlich ein eigenes Theaterstück aufgeführt. ●

Kontakt: Bernd Braun, Parkinsongruppe Bad Segeberg, Tel.: 04551 82354



tobraun@t-online.de

www.parkinson-bad-segeberg.de

DURSTLÖSCHER

Wasser mal anders

Um gesund zu bleiben, braucht unser Körper ausreichend Flüssigkeit, vor allem im Sommer. Schon bei normaler Umgebungstemperatur und leichter körperlicher Tätigkeit verlieren wir täglich 2,5 bis 3 Liter, die wir über Haut, Nieren, Darm und Lunge ausscheiden. Mit der Nahrung nehmen wir täglich etwa 1 Liter wieder auf. Die Differenz – etwa 1,5 bis 2 Liter – müssen

wir mit Getränken ausgleichen, am besten mit Wasser. Für Abwechslung im Glas sorgt dieses Rezept:

Zutaten

- 300 g Wasser- oder Honigmelone
- 1 Ingwerstück (ca. 1 cm)
- 2 Vanilleschoten



Zubereitung

Honig- oder Wassermelone entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zusammen mit dem Ingwerstück und den längs eingeritzten Vanilleschoten in einen Krug geben und mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. 15 bis 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. ●

Illustration: Stockphoto

NACHGEFRAGT

„Ein Motor für die kritische Auseinandersetzung“

Foto: Astrid Neumann



Birgitt Uhlen-Blucha ist Fachreferentin für Bürgerschaftliches Engagement, Gemeinwesenarbeit, Inklusion und Selbsthilfe beim Paritätischen Schleswig-Holstein.

unterschiedliche Bereitschaften, sich einzulassen, fordern neue Herangehensweisen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe befindet sich in einem Veränderungsprozess. Die gesundheitliche Selbsthilfe ist zunehmend etabliert im Medizinsystem, wo Betroffene und Experten sich begegnen, sich austauschen und voneinander lernen. Gleichzeitig ist Selbsthilfe unabhängig von der Thematik ein Motor für die kritische Auseinandersetzung. Es gilt, Mitsprache einzufordern und Lücken oder Fehlentwicklungen in den etablierten Systemen aufzuzeigen. Die Selbsthilfe kann sich nach Jahrzehnten intensiver Arbeit selbstbewusst aufstellen. Wenn es mehr um Vernetzung der Selbsthilfegruppen geht, darum, sich gemeinsam in die Gestaltung der Lebenswelt einzubringen, wird Selbsthilfe zunehmend Teil der Bürgergesellschaft.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Das lässt sich gut mit einer Liedzeile von Andreas Burani ausdrücken: Wo wir uns selbst begegnen, fallen wir mitten ins Leben. ●

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Die Kraft und Unterstützung, die das Miteinander in einer Gruppe den Teilnehmerinnen gibt, haben mich als externe Fachkraft in Selbsthilfegruppen sehr beeindruckt. Zu erleben, wie Betroffene die eigene Situation reflektieren, wie sie die Gestaltung ihres Lebens in die Hand nehmen und für sich etwas bewegen, ist auch für mich sehr motivierend. Heute ist es meine Aufgabe, mit den Kontaktstellen des Paritätischen die Selbsthilfe-Arbeit zeitgemäß zu gestalten. Neue Themen, veränderte Informationswege, sich wandelnde Ansprüche an das Zusammentreffen und

AKTIONSTAG

Behinderung gemeinsam erleben

Mehrere Hundert Menschen besuchten in Lübeck eine Veranstaltung zum europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Einige Hundert Interessierte besuchten am 5. Mai den Aktionstag zur [Gleichstellung von Menschen mit Behinderung](#), den das [Lübecker Bündnis „GEMEINSAM erLEBEN“](#) unter Beteiligung der [KISS Lübeck](#) auf dem Rathausplatz veranstaltete. Die Idee: Behinderungen einmal für alle Menschen erlebbar zu machen und so zu einem bunten, inklusiven Lübeck beizutragen.

Sven Schindler, Senator für Wirtschaft und Soziales der Hansestadt Lübeck, eröffnete den Tag. Dann begrüßte das

Aktionsbündnis die Anwesenden in verschiedenen Ausdrucksformen: rückwärts gesprochen, auf Plattdeutsch oder in Gebärdensprache. Das verwirrte die Besucher zunächst, erzielte aber zugleich den gewünschten Effekt, nämlich das Gefühl, sich irgendwie ausgeschlossen zu fühlen.

Gut besucht waren die Gebärdensprache-Workshops des [Lübecker Gehörslosenvereins](#) und

das Stück des [„tribühne Theater“](#). Mehrere Simulationen boten die Möglichkeit, den Alltag mit physischer oder psychischer Behinderung nachzuempfinden. Dazu gehörten ein Rollstuhlparcours und die Audio-Simulation „Stimmen im Kopf“.

Die Gemeinsamkeiten zwischen behinderten und nicht behinderten Menschen zeigte ein Workshop zum Thema Glück. ●



**Rückblick
Aktionstag 2017**

Fotos: Peter Feindt, Gudrun Müller

RETT-SYNDROM

Verflixt und anders

Eine besondere Fotoausstellung wurde im Juni in Hamburg eröffnet. Der Fotograf Arne Mayntz porträtierte dafür Väter und ihre am Rett-Syndrom erkrankten Töchter.



Momente der Nähe zwischen Töchtern und Vätern zeigt die Ausstellung „Verflixt & Anders“.

Über drei Jahre lang begleitete Fotograf [Arne Mayntz](#) neun norddeutsche Familien mit der Kamera. Dabei hielt er berührende Situationen zwischen Vätern und ihren am [Rett-Syndrom](#) erkrankten Töchtern fest. Im Vordergrund steht dabei nicht die Behinderung, sondern das tiefe Vertrauen zwischen Vater und Kind.


Das Rett-Syndrom ist eine genetisch bedingte schwere Mehrfachbehinderung, die sich bei Mädchen zwischen dem sechsten und dem 18. Lebensmonat entwickelt. Nach einer meist unauffälligen Schwangerschaft und altersgerechter Entwicklung stagniert diese und die Kinder verlieren nach und nach alle Fähigkeiten, die sie erworben hatten.

Der [Landesverband Nord e. V.](#) der Elternhilfe Rett-Syndrom will mit dem

Projekt einen Beitrag zur Inklusion leisten. Die Bilder erzählen Geschichten, die alltäglich und zugleich besonders sind. Sie ermöglichen dem Betrachter einen neuen Blick auf die Kinder und ihre Familien und tragen zu mehr Normalität im Umgang mit behinderten Menschen bei.

Am 10. Juni wurde die Ausstellung mit dem Titel „Verflixt & Anders“ in der Hamburger Altstadt eröffnet. Die sehr offene Atmosphäre bot den Besuchern die Gelegenheit, mit den anwesenden Familien ins Gespräch zu kommen. Im Anschluss gab [Dominique Horwitz](#), Schauspieler, Sänger und zugleich Schirmherr der Vernissage, ein Konzert mit Liedern von Jacques Brel, ergänzt durch Lesungen aus den Reiseberichten des Malers Paul Gauguin. ●

Kontakt: Geschäftsstelle Rett-Elternhilfe Landesverband Nord e. V.,
Tel.: 040 60921024 (mittwochs 9 bis 12 Uhr)

 info@rett-syndrom-elternhilfe.de
www.rett-syndrom-elternhilfe.de

SPORTLICH

Ein Lauf, der Mut macht

Ein sportliches Zeichen setzen für einen offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen – das war das Ziel des [MUT-Laufs für seelische Gesundheit](#) am 8. Juli in Kiel. Knapp 200 Läufer waren dabei, als der Startschuss fiel. Die Teilnehmer konnten die zwei Kilometer lange Strecke in zwei Stunden so oft zurücklegen, wie sie wollten. Ob auf zwei Beinen, im Rollstuhl oder unterstützt durch Walkingstöcke und Rollatoren: Dabeisein war alles, im Mittelpunkt stand der Spaß an der Bewegung. Da die Zeit nicht gemessen wurde, gab es auch keinen Leistungsdruck, denn der steht oft am Anfang einer psychischen Erkrankung. Statt einer Siegerehrung fand eine große Verlosung unter allen Teilnehmern statt. Ulf Kämpfer, der Kieler Oberbürgermeister, war nicht nur als Schirmherr, sondern auch als Läufer dabei. Bei einem Markt der Möglichkeiten konnten sich die Besucher bei psychosozialen Einrichtungen, Kliniken, Gesundheitsunternehmen und Selbsthilfegruppen über seelische Erkrankungen und Hilfsangebote informieren. Organisator des MUT-Laufs war der [Verein Kieler Fenster](#), der sich für Menschen in schweren sozialen und persönlichen Situationen einsetzt. Unterstützung kam vom Laufftreffverein Kiel-Ost. ●

