

# Parkinson

Selbsthilfe Wien

## News



Ausgabe 39  
Juli / August 2020

### Inhalt

#### *In dieser Ausgabe*

#### Einladung zur Generalversammlung

#### Tipps zum Verreisen mit Parkinson

Leitartikel - Auf dem Weg zum Glück.....	2
Klinik Pirawarth - Reha in Zeiten von Corona.....	5
Einladung Generalversammlung.....	6
Gruppe 17. Bezirk.....	7
Gruppe 13. Bezirk.....	7
Tanz und Klang für Menschen mit Parkinson.....	7
Parkinson Betroffene und Reisen.....	8
Corona-Virus und Parkinson.....	13
Nachruf.....	15
Redaktionelles.....	16
Impressum.....	16

Foto: Peter Hickersberger (A. Rüdiger in Santiago de Compostela vor der Kathedrale)



### AUF DEM WEG ZUM GLÜCK



**Alexander Rüdiger: Entertainer, Autor, Sportler, Pilger und Parkinson-Betroffener.**

728 TV Shows und somit 13 Jahre lang hat Alexander Rüdiger im Sommer täglich im ORF-Fernsehen die Spielform „Money Maker“ moderiert. Die Sendung war, am Marktanteil gemessen, eine der erfolgreichsten Spielshows im öffentlich-rechtlichen

Fernsehen und hat insgesamt 24 Jahre im umkämpften Fernsehmarkt überlebt. Die letzte Sendung moderierte Showmaster Alexander Rüdiger am 25. August 2019.

Das Leben ist Bewegung und so hat der Mann hinter dem bekannt grünen Sakko noch viel mehr zu bieten als man weitläufig annimmt. Es gibt nun zwar nicht mehr die berühmte Geldduche vom "Mr. Money Maker", aber vielleicht tut es auch seine Glücksdusche in Form seines ersten Buches: "Taxi 1710 - Schnell, das Baby kommt!".

#### **Diagnose Morbus Parkinson**

Am 18.12.2015 erhielt Alexander Rüdiger die Diagnose Parkinson. Befundberichte jedoch können etwas angsteinflößend sein, wenn bei seiner im Jahr 2013 verstorbenen Mutter ebenfalls Demenz und Morbus Parkinson diagnostiziert wurden. Die Angst beiseite schieben, das Erlebte mit der Mutter auszublenden versuchen und einfach noch

Fortsetzung auf Seite 2

schnell alles an gesetzten möglichen und vielleicht auch unmöglichen Zielen umsetzen. Rüdiger verordnete sich den Glaubenssatz: „Ich habe es nicht, ich will es nicht und nun wieder ran an die Arbeit“.

Im Dezember 2019 führte Rüdiger der Weg, bedingt durch sehr starke Symptome wie Gleichgewichts- und Sprachstörungen und das Zittern der Hände, in die Intensivstation am Rosenhügel mit dem Verdacht auf einen Schlaganfall und in Folge wieder zur Parkinsonuntersuchung. Daraufhin machte er am Freitag dem 31. Jänner 2020 die nochmals bestätigte Befundung öffentlich in der Kronen Zeitung bekannt. Die Reaktionen waren zahlreich und ihm war in gewisser Weise der berühmte Stein vom Herzen gefallen, da er meinte, in Zukunft seine Erkrankung nicht mehr verstecken zu müssen.

Alexander Rüdiger stellte auch den Kontakt zu Ing. Albert Welledits her. Er ist der Gastronom vom Stöckl im Park und dem Salm Bräu und erzählte in der letzten Ausgabe der Parkinson News seine Krankengeschichte (*Anm. Red. Ausgabe Nr. 38 Titelstory*). Dass er bei manchen Untersuchungen sogar wieder ohne Erkrankung befundet wurde und nur kurze Zeit später dann doch wieder diese manchmal diabolische

Erkrankung, namens Parkinson klar erlebte, war verstörend. Eine komplexe Erkrankung, so die Umschreibung von Albert Welledits, der bereits im Rollstuhl saß und dann diese Chance, in Havanna NEUROEPO zu versuchen bekam, um so sein Leben wieder auf eine lebenswerte Stufe zu stellen.

Rüdiger wird wohl auch diese Chance in KUBA nutzen, wenn wir alle wieder reisen dürfen. In der Zwischenzeit haltet er es getreu seinem Lebensmotto „Alles ist möglich“, auch wenn es an manchen Tagen oftmals nicht danach aussieht. Doch eines habe er in diesem oft sehr bewegten Leben, wo er noch viel ja sehr viel „Buntes“ erleben möchte gelernt zu denken: „Egal was kommt, auch das geht vorbei!“

## Der Sportler

Alexander Rüdiger (\* 17. Oktober 1969 in Wien) ist auch Sprecher, Produzent und Unternehmer. Seit Beginn 2013 tritt er zudem öffentlich auch im Bereich des Extremmarathonlaufens und des Pilgerns auf. Rüdiger nahm am Nordpolmarathon oder dem ersten Vulkanmarathon der Welt in der Atacama-Wüste teil und pilgerte mehr als 5000 Kilometer am Jakobsweg, worüber er auch Vorträge hält. Er besitzt ein Consultingunternehmen in Wien und genau am 17. Oktober 2019 hat er am Stephansplatz bei OSSIG hairstyle &



Foto: Marc Conlon (Antarctic Ice Marathon 2018)

beauty wo er einst auch Friseurlehrling war seinen ersten Roman veröffentlicht und zudem seinen 50igsten Geburtstag gefeiert.

Was folgte war die Fortsetzung seiner sportlich gesetzten Ziele und Lebensträume die außergewöhnlichsten Marathonläufe der Erde zu absolvieren und diese mit Top Platzierungen zu finishen:

- 2013: 3. Platz Vulkan-Marathon / Atacama Wüste Chile / Südamerika
- 2013: 6. Platz Nordpol-Marathon / Arktis-Nordpol / Arktis
- 2014: 9. Platz Intern. Great Wall Marathon / China / Asien
- 2018: 3. Platz Intern. Egyptian Marathon / Luxor Ägypten / Afrika
- 2018: 5. Platz Nordpol Marathon / Arktis-Nordpol / Arktis
- 2018: 2. Platz Vulkan-Marathon / Atacama Wüste Chile / Südamerika
- 2018: 3. Platz Antarktis Ice Marathon / Antarktis / Antarktika
- 2019: 4. Intern. Wertungsplatz Tenzing Hillary Everest Marathon / Nepal

Wer nun glaubt, dass diese Erfolge auf Kosten der Gesundheit gingen – hat vollkommen recht damit. Der Körper schaffte die Gesamtbelastung zwischen Training und täglicher Routine, zum Beispiel im Sommer der TV-Show wie „Money Maker“ wo es darum ging sekundengenau das Ende und die Abschlussworte zu finden, schon geraume Zeit nicht mehr. Der Geist ist jedoch stärker als der Körper sagte er sich und so machte er weiter und weiter. Es war für seine Ärzte bereits als Wunder zu werten, was er noch an Leistung aus seinem Körper herausholen konnte und so musste der ein oder andere Arzt sogar getroffene Aussagen zum Beispiel in Sachen Hüftarthrose revidieren. „Ich hätte nicht gedacht, dass dies mit so einer kaputten Hüfte noch möglich ist!“ Durch die Intensivität im Job, wie zum Beispiel Moderationen beim Internationalen Wiener Silvesterlauf oder den Vienna City Marathon für die OMV, habe er das Leben einfach auf eine Art ganz besonders leidenschaftlicher Form gespürt. Wenn ihm von Stresswegen jedoch alles zu viel wurde, schlug er meist spontan den Weg in Richtung Jakobsweg ein.

Bei allen Schicksalsschlägen, die Rüdiger das Leben leider viel zu oft bescherte, ist er sehr froh, dass er durch Paulo Coelho und seinem Buch der „Jakobsweg“ den Pfad auf den Pilgerweg gefunden habe.

## Der Pilger

Der Vater vom TV Moderator „verabschiedete“ sich, wie Rüdiger es formuliert, durch einen Autounfall als er junge 12 Jahre alt war. Sieben Jahre konnte er wegen Widersinn auch

seinen Sohn Yannick nicht sehen und den sehr schweren Verlauf der beschriebenen Krankheit seiner Mutter, den gerade Sie sich in diesem Magazin gut vorstellen können, tat seines, um im Nachhinein durch Rüdiger sagen zu hören: „*Wäre ich 2005 nicht auf den Jakobsweg gegangen, hätte ich mich im Leben sicher verlaufen*“. Der Weg selbst hat seine eigenen Gesetze und diese sind auf einem Zettel in der Kathedrale Le Puy-en-Velay gefunden worden.

## 1. Geh

Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Nur Gehen! Darum geht es.

## 2. Geh langsam

Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du kommst doch immer nur bei dir selber an.

## 3. Geh leicht

Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.

## 4. Geh einfach

Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen, ja sie ist sogar die Voraussetzung dafür.

## 5. Geh alleine

Du kannst besser in dich gehen und offener auf andere zugehen.

## 6. Geh lange

Auf die Schnelle wirst du nichts kapieren. Du musst tage-, wochenlang unterwegs sein, bis du dem Pilgerweg allmählich auf die Spur kommst.

## 7. Geh achtsam

Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen, wie er ist. Dies zu begreifen, ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.

## 8. Geh dankbar

Alles – auch das Mühsame – hat seinen tiefen Sinn. Vielleicht erkennst du diesen erst später.

## 9. Geh weiter

Auch wenn Krisen dich an deinem wunden Punkt treffen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht.

## 10. Geh mit Gott

Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes gehst.

Wenn Gott für dich in weite Ferne gerückt ist, könnten dir die Geh-Bote 1 bis 9 helfen, das Göttliche in dir wieder zu entdecken.

*„Was hätte ich bloß ohne die zahlreichen Begegnungen und Erkenntnisse vom Jakobsweg gemacht, ja ich wäre nicht derselbe Mensch der ich heute bin und ich behaupte auch, dass dieser Weg mich zu einem besseren Menschen gemacht hat.“*

- 2005: Camino de la Costa (Camino del Norte) und Camino Primitivo

- 2008: Camino del Norte
- 2009: Camino del Norte
- 2009: Wiener Wahlfahrerweg nach Maria Zell
- 2010: Camino Frances
- 2011: Jakobsweg quer durch Österreich
- 2012: Caminho Portugues
- 2013: Via de la Plata
- 2013: Via Sacra nach Maria Zell
- 2015: Küstenweg Caminho Portugues
- 2018: Jakobsweg Weststeiermark von Thal/Stm nach Lavamünd/Ktn
- 2019: Jakobsweg Weinviertel von Mikulov/CS nach Mautern an der Donau
- 2020: Wiener Wahlfahrerweg von Wien nach Maria Zell



## Der Autor

In seinem ersten Roman „TAXI 1710 SCHNELL, DAS BABY KOMMT!“ habe er sehr viel von seiner Lebenseinstellung und den verrückten und oft auch unvorhersehbaren Windungen des Lebens hineingepackt und die Geschichte ist in gewisser Weise dazu da, um am Ende immer etwas wertvolles aus dem Erlebten mitnehmen zu können.

Und, wie es heute so schön heißt in Corona Zeiten, Sie können

es selbstverständlich "kontaktlos" bestellen, zum Beispiel direkt über den Verlag unter [www.egoth.at](http://www.egoth.at) oder bei Amazon wo Sie danach bitte unbedingt eine ehrliche Rezension hinterlassen. DANKE herzlich! Aber auch der Buchhändler ihres Vertrauens hat da sicherlich eine bequeme Lösung für sie.

## Ein schöner Virus !

*Wer nun an diese kleine, aus Asien importierte Ungestalt denkt, die seit Monaten auch unser Land fest im Griff hat, liegt falsch. Es gab aber früher durchaus einen Virus, der für besonderen Esprit in der Umgangssprache sorgte: Den mittlerweile leider etwas aus der Mode gekommene Lesevirus! Wo heute die Jugendlichen, aber auch Erwachsene, ihr Wissen aus elektronischen Medien beziehen, und statt an der frischen Luft zu spielen ihre Finger auf den Touchscreens ihrer Smartphones oder Computertastaturen bewegen, da wurde früher gelesen, gelesen, gelesen.*

*Möchte man aber nun hier in den Parkinson Selbsthilfe Wien News einen Buchtipp abgeben, wird es schwierig: In einer solch schweren Zeit wo sich alles nur noch um Corona dreht sollte man lieber etwas Leichtes lesen, Probleme und Herausforderungen haben wir alle durch die Maßnahmen und durch die Erkrankung derzeit genug. Also nicht gleich Tolstois 'Krieg und Frieden', wobei man eh diesmal nicht weiß, wie die "Diskussion" zwischen Staatsmacht und ihren "Untertanen" ausgehen wird. Und selbst bei Goethe würde ich zögern, müsste ich angesichts der Regierung(en) doch immer mehr an den "Pakt des Teufels" zwischen Faust und Mephisto denken!*

*Also nehmen Sie nach dem Studium dieser bewirkenden News vielleicht ein Buch zur Hand, über das zum Beispiel Armin Assinger, ehemaliger österreichischer Skirennläufer und 'Wer wird Millionär'-Moderator sagte: "Sehr angenehm zu lesen! Flüssig. Easy. Es flutscht. Find ich gut!"*

Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Lese-Vergnügen, GESUNDHEIT und mit herzlichen Grüßen von Alexander Rüdiger ein herzliches Buen Camino – guten Weg!  
[www.alexander-ruediger.at](http://www.alexander-ruediger.at)

Hinter jedem Gesicht  
verbirgt sich eine bunte Welt  
**VOLLerLEBEN**

Alexander Rüdiger



## Reha in Zeiten von Corona Wie wir dabei die Seele entlasten

Durch die Covid-19-Pandemie hat sich auch in der Klinik Pirawarth einiges verändert. Der Aufenthalt unserer Gäste ist begleitet von Vorgaben und Maßnahmen, die im Haus für die größtmögliche Sicherheit sorgen. Der Schutz der Gäste und der MitarbeiterInnen vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus steht an oberster Stelle. Viele Behandlungen finden als Einzeltherapien am Zimmer statt. Das gesamte Behandlungsteam ist mit einer Schutzausrüstung ausgestattet. Für die Gäste besteht eine Maskenpflicht.

Dabei haben Gäste eher seltener die Sorge oder Angst, sich im Zuge der Behandlung am Corona-Virus anzustecken und zu erkranken. Viele äußern, sie seien zwar vorsichtiger, würden sich aber ausreichend geschützt fühlen. Viel herausfordernder ist für die Gäste oft: Sie müssen mit den aktuellen Einschränkungen zurechtkommen und gleichzeitig ihre Krankheit bewältigen und verarbeiten. Im Zusammenhang mit der aktuellen Covid-19-Pandemie erleben Gäste und ihre Angehörigen diese Situation als sehr belastend, zum Teil sogar traumatisierend. Es kann daher während des Reha-Aufenthalts zu seelischen Krisen kommen, zu Sorgen, Ängsten, panikanmutenden oder depressiven Zuständen, Resignation, Erschöpfung oder auch Schlafstörungen. Manche Gäste fühlen sich einsam und isoliert, erleben durch die Maßnahmen eine gewisse Bevormundung, haben viel Zeit zum Nachdenken und kommen dadurch ins Grübeln oder sind ungeduldiger als sonst.

Um psychische Belastungen im Zuge des Aufenthalts frühestmöglich zu erkennen und darauf einzugehen, werden die Gäste in der Klinik Pirawarth regelmäßig von einer Klinischen Psychologin besucht. Bei Bedarf und auf Wunsch bieten wir mehrmals wöchentlich psychologische Beratungen im Haus an und telefonieren mit belasteten Angehörigen, um auch ihnen Unterstützung anzubieten.

Vorrangig ist das Ziel, den Gästen ein Beziehungsangebot zu machen und in Gesprächen die Möglichkeit zu bieten, das eigene Verhalten und Erleben in dieser herausfordernden Zeit zu reflektieren. Wichtig ist es, auf die Gäste einzugehen und Unsicherheiten, Sorgen und Ängste ernst zu nehmen. Es geht darum, zu stärken und gemeinsam Alternativen und Perspektiven zu erarbeiten oder Möglichkeiten aufzuzeigen, kleinere Fortschritte besser anzuerkennen und sich auf positive Erlebnisse zu konzentrieren. Denn wir wissen, dass eine positive Grundstimmung bedeutend dafür ist, wie wir Situationen bewältigen.

Weitere Inhalte einer solchen psychologischen Beratung können z.B. auch eine akute Krisenintervention sein, psychische Stabilisierung bei Isolation, Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung, eine Ressourcenaktivierung und -stärkung oder eine Empfehlung zur medikamentösen Behandlung psychischer Symptome in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder der Ärztin. Auf Wunsch versorgen wir die Gäste auch mit Übungen und Spielen, die zum einen die geistige Leistungsfähigkeit aktivieren und fördern und zum anderen eine sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeit in der therapiefreien Zeit bieten können. Für die Zeit nach der Reha geben wir Empfehlungen und Kontaktadressen zur weiterführenden psychologischen Behandlung mit.



Mag.a Carina Ströbitzer

Zur Verfügung gestellt

Ein Großteil der Gäste nimmt psychologische Hilfestellungen gerne in Anspruch. Im regelmäßigen Austausch im interdisziplinären Team der Klinik Pirawarth überlegen wir zudem gemeinsam, wie wir unsere Gäste im Zuge ihres Aufenthaltes bei uns bestmöglich unterstützen und entlasten können.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Weg durch diese herausfordernde Zeit finden! Dann steht einem effektiven Reha-Aufenthalt und Ihrem Therapieerfolg nichts im Wege.

*Mag.a Carina Ströbitzer, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Klinik Pirawarth*

## Einladung zur Generalversammlung 2020

**Wann:** Freitag 28. August 2020 - 13:00 Uhr

Auf Wunsch ist ab 12 Uhr gemeinsames Mittagessen im Restaurant möglich.

**Anmeldung:** Bitte melden sie sich unbedingt bis 24.08.2020 an!

Unter E-Mail [info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at) oder Tel. 0681 814 253 12 (falls es Corona bedingt wieder zu einer Absage kommen sollte, können wir sie so informieren).

**Wo:** Brigittenauer Stadl, Griegstraße 1-3, 1200 Wien

(Erreichbar mit Öffis: U6 oder S45 Station Handelskai und mit dem Bus 5A bis zur Endstelle Griegstraße - die Station befindet sich direkt vor dem Gasthaus)

### Ablauf

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit. Laut § 10, Abs.7 der Statuten ist die Generalversammlung bei Anwesenheit von mindestens einem Drittel der stimmberechtigten Mitglieder bzw. ihrer durch schriftliche Vollmacht ausgewiesenen Vertreter beschlussfähig. Sind weniger Mitglieder erschienen bzw. vertreten, so ist die

Generalversammlung 30 Minuten später ohne Rücksicht auf die Anzahl der Erschienenen beschlussfähig.

2. Berichte:

a) Obfrau

b) Kassier

3. Entlastung des Vorstandes

4. Vorstellung der vorgeschlagenen Vorstandsmitglieder - Wahlvorschläge können nur berücksichtigt werden, wenn sie mindestens **8 Tage vor der Generalversammlung schriftlich eingelangt sind.**

(Wahlvorschläge schicken Sie bitte an die Büroadresse oder an [info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at))

5. Bestätigung bzw. Neuwahl des Vorstandes

6. Unsere Arbeit im kommenden Vereinsjahr

7. Anträge: Laut § 10, Abs. 4 der Statuten sind Anträge zur Generalversammlung mindestens acht Tage vor deren Termin beim Vorstand schriftlich einzureichen.

8. Allfälliges

### Der bisherige Vorstand:

Obfrau: Renate Lemanski

Obfrau-Stv.: Wolfgang Jungwirth

Kassier: Gottfried Pfandler

Kassier-Stv.: Eva Walcher

Schriftführer: Gerhard Kokoll

Schriftführer-Stv.: Anna Pfandler



Gerhard Kokoll ist bereits als Schriftführer zurückgetreten und steht auch nicht mehr zur Wahl, Lamija Muzurović vertitt ihn interimistisch bis zur Generalversammlung.

Alle anderen bisherigen Vorstandsmitglieder sind weiter wählbar und auch Lamija Muzurović bleibt als Schriftführerin wählbar.

Neue Kandidat\*innen können sich lt. Statuten bis acht Tage vor der Generalversammlung schriftlich beim Vorstand melden.

(Wahlvorschläge schicken Sie bitte an die Büroadresse oder an [info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at))

Wir würden uns aber auch über eine Verstärkung unseres Beirat-Teams freuen!

## Vorankündigung Termine Wiederaufnahme von Treffen, Gruppen und Veranstaltungen

Die folgenden Termine finden natürlich nur statt, sollte sich nicht wieder die Corona Zahlen verschlechtern, bzw. uns eine zweite Pandemie-Welle erreichen.

### Ankündigung zur Neueröffnung - wir möchten einen 2. Anlauf wagen:

das Göttlicher Heiland Krankenhaus und die Parkinson Selbsthilfe Wien

planen mit einer Eröffnungsfeier am **09.09.2020** die Parki-Treffs im Göttlichen Heiland (Dornbacher Str. 20-30, 1170 Wien) einzuleiten.

Ablauf und genaue Termine dieser Treffs werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

### 16.09.2020 Parki-Treff NRZ-Rosenhügel

15:30 - 17:00 (Rosenhügelstraße 192a, 1130 Wien)

Dies ist nur ein vorläufiger Termin.

Das Team 13 wünscht einen schönen Sommer.

### Angehörigen-Treff

Die Termine für die nächsten Angehörigen-Treffs sind:

Donnerstag, der 10.09.2020 18:00-20:00 (Vereinslokal)

Donnerstag, der 08.10.2020 18:00-20:00 (Vereinslokal)

### Tanz und Klang für Menschen mit Parkinson – Bewegte Lebensfreude und Balance

Wieder neue Kurse ab 24.08.2020 - jetzt wieder in Schwung kommen

...warum Sie tanzen sollten mit Parkinson?

- Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
- Freude und Präsenz in Bewegung erspüren
- Gleichgewicht und Standsicherheit verbessern
- Ausdauer erhöhen
- Austausch, Humor und Ermutigung in der Gruppe erfahren
- Sich wieder fitter fühlen für den Alltag

**kleine Gruppen** - Einhaltung von Distanz- und Hygienevorschriften gewährleistet

ab 24.08.2020 regelmäßig neue Kurse – Montagkurs 11:00- 12:30 (1080 Wien) , weitere Termine geplant

Bitte um Anmeldung: Mag. MA Ursula Löwe, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Tel.: 0650 4809 165,

loewe@tanzklang.at, www.parkinson-tanzen.at



## DIE PARKINSON BETROFFENEN UND DAS REISEN



Lamija Muzurović, prof. MAS

Die Corona-Pandemie hat so einiges durcheinandergewirbelt, darunter auch Reisepläne. Viele Menschen werden sich gut überlegen, ob und wann sie wieder ins Ausland reisen. Parkinson Betroffene ist zurzeit von Reisen in die weite Ferne eher abzuraten.

Sollte man sich doch für eine Reise entscheiden, gibt es einige Aspekte, die man unbedingt beachten sollte. Kurz gesagt: Für eine erfolgreiche und entspannte Reise ist es wichtig, gut und rechtzeitig zu planen und sich auf alle Eventualitäten vorzubereiten.

### Vor der Reise

An sich spricht nichts dagegen mit einer Parkinson Diagnose zu verreisen. Eine wichtige Voraussetzung ist aber die Reise rechtzeitig und sorgfältig zu planen.

Viele Angehörige machen sich Sorgen, dass das Reisen für Betroffene zu anstrengend sein könnte und sie deshalb auf eine solche Tour verzichten sollten. Ob eine Reise getätigt werden kann, hängt vor allem vom physischen Zustand der Betroffenen ab. Fernreisen sollten nur unternommen werden, solange es für Betroffene gut möglich ist. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium kann eine längere Reise – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Angehörige – äußerst anstrengend werden. Erholungs- und Spaßfaktor gleich null. Die Devise lautet deshalb: soviel wie möglich (gemeinsam) unternehmen, anstatt Traumreisen „für irgendwann später“ zu verschieben.

Generell gilt für chronisch-krank Reisende mit der Reiseplanung rechtzeitig zu beginnen und auf „Spontanreisen“ eher zu verzichten. Im Vordergrund steht hier die



Stressvermeidung. Parkinson Betroffene tun sich mit Stress oft besonders schwer und auch Angehörige sind nicht immun gegen Belastungen.

Der erste Schritt bei der Planung ist es zu überlegen, welches **Transportmittel** für die Betroffenen am geeignetsten ist. Erfahrungsgemäß ist eine Reise mit Auto oder Bus angenehmer, als mit Zug oder Flugzeug. So kann eine Fahrt mit Auto das (Reise)Leben deutlich erleichtern, da man Pausen einlegen kann, wann man möchte. Auch viele Busfahrer sind mittlerweile flexibel und ermöglichen eine dringend benötigte Fahrpause.

Anders sieht es bei Thema Flugzeug oder Zugfahren aus: Das Ein- und Aussteigen aus dem Zug ist nur eine der vielen Hürden: die Zahl der Toiletten ist beschränkt und die Toilettenanlagen oft sehr klein und auch die Gefahr zu stolpern und das Gleichgewicht zu verlieren ist beträchtlich. Ähnlich sieht es beim Fliegen aus: Ein Flug mag einen zwar am schnellsten ans Ziel bringen, betrachtet man aber den gesamten Weg, so dauert die ganze Reise oft wesentlich länger und kann mühsam sein (Anreise zum Flughafen, lange Warteschleife bei der Security-Kontrolle, etc.). Was man sich selbst und den Betroffenen wirklich zumuten kann/möchte, ist gut zu überlegen.

Nach Klärung des Zielortes und des geeigneten Verkehrsmittels, gilt es sich den medizinischen Fragen zu widmen.

### Die Medikamente und der Arztbrief

#### Die Medikamente

Egal ob man innerhalb Österreichs oder im Ausland unterwegs ist: der Vorbereitung der Medikamente sollte besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Für manche mag das eine Selbstverständlichkeit sein, doch eine kurze Erinnerung kann nicht schaden.

Zuallererst ist sicherzustellen, dass genug Medikamente für die Dauer der Reise vorhanden sind. Sicherheitshalber kann man den Arzt bitten ein **zusätzliches Rezept** auszustellen. Obwohl **Medikamentenschachteln** oft viel Platz wegnehmen, gehören sie samt **Beipackzettel** in ihrer **Originalverpackung** ins Handgepäck. Koffer können verloren gehen, das Handgepäck ist stets bei Ihnen und somit sicher.

Weshalb ist der Beipackzettel so wichtig? Ausschließlich den



**Namen des Medikaments** zu nennen ist in fremden Ländern meist nicht ausreichend, weil ein und dasselbe Arzneimittel im Ausland völlig anders heißen kann. Dies ist oft bei Generika der Fall, von denen viele nicht lange am Markt sind und dann durch neue ersetzt werden. Am Beipackzettel sind alle Inhaltsstoffe angegeben, die einem ausländischen Apotheker einen Hinweis geben, um welches Medikament es sich handelt.

Bei Reisezielen, die in **anderen Zeitzonen** als Österreich liegen, ist mit dem (Fach)Arzt zu besprechen, ob das Regime der Einnahme sowie die Tablettenmenge geändert werden müssen. Bei Fernreisen ist außerdem zu klären, zu welcher Uhrzeit die Medikamente bei Hin- bzw. Rückfahrt eingenommen werden müssen.

Vor der Abreise, vor allem in ein Land in den fernen Osten, ist bei der entsprechenden Botschaft abzuklären, ob es **Beschränkungen** für die **Einfuhr von gewissen Medikamenten** (z.B. starke Beruhigungsmittel sowie gewisse Schmerzmittel) gibt. Zu klären ist auch, ob gewisse **Medikamenteninhaltsstoffe** am Zielort als illegal eingestuft sind, sowie ob man im Notfall Medikamente vor Ort beschaffen kann.

### Der Arztbrief

Nicht nur bei Auslandsreisen, sondern auch, wenn man in Österreich länger unterwegs ist, ist es sinnvoll, einen **Arztbrief** bei sich zu haben. Warum?

Leider kann es auch im Urlaub vorkommen, dass man krank wird und einen Arzt aufsuchen muss. Hier ist nicht davon auszugehen, dass es sich um einen Spezialisten für Morbus Parkinson handelt bzw. der Arzt sich mit Feinheiten der Krankheit sofort auskennt. Verschärft wird die Lage, wenn man sich in einem Land befindet, dessen Sprache man nicht beherrscht. Am einfachsten ist es deshalb sich von einem Facharzt oder dem Hausarzt (rechtzeitig!) eine kurze Zusammenfassung der aktuellen Gesundheitssituation ausstellen zu lassen. In den Arztbrief gehört auch ein Hinweis falls Betroffene eine **Tiefe Hirnstimulation** und/oder ein Herzschrittmacher und/oder Kunstgelenk(e) tragen.

Wenn Betroffene ihre Medikamente durch **subkutane Injektionen** einnehmen, **muss** im Arztbrief **vermerkt sein** wozu diese verwendet werden. In vielen



(fernöstlichen)Ländern ist damit nicht zu spaßen und es könnten Probleme entstehen.

**Zum Schluss:** Arztbrief, Rezepte, sowie (Kopien von) Bestätigungen sind bei einer Auslandsreise ins Englische zu übersetzen und mitzunehmen, weil man nicht davon ausgehen kann, dass im Zielland Deutsch gesprochen wird. Die englische Übersetzung muss nicht dem höchsten Sprachstandard entsprechen, aber verständlich sein. Auch hier kann man, um die eigenen Zeitressourcen zu sparen, um Unterstützung bitten und – wie man so schön sagt – die Arbeit an Bekannte/Freunde/Familienmitglieder delegieren.

Und noch etwas: Oben genannte Dokumente und der Parkinson Ausweis gehören zusammen in eine Mappe auch **ins Handgepäck!**

### **Die Krankenkasse**

Krankenkassen können hilfreiche Informationen geben, wenn es ums Verreisen bzw. krank werden geht. Sie klären z.B. auf, welche Leistungen im Zielland zur Verfügung stehen, was im Fall einer Krankheit vor Ort wichtig ist, worauf man bei einer etwaigen Kostenrückerstattung aufpassen muss, u.ä.

Informationen über den Versicherungsschutz in Ländern außerhalb Europas sind rechtzeitig in Erfahrung zu bringen. Oft erspart man sich dadurch später ein entnervtes „Haare ausreißen“.

### **Der Parkinson Ausweis**

Die Parkinson Selbsthilfe Wien sowie der Parkinson Selbsthilfe Landesverband Niederösterreich stellen Parkinson



Betroffenen kostenlos einen Ausweis zur Verfügung. Diesen kann man per E-Mail oder telefonisch bestellen.

Auch von der Website der Europäische Parkinson Vereinigung (EPDA) kann man einen Ausweis einfach herunterladen (und das in mehreren Sprachen):

<https://www.epda.eu.com/latest/resources/parkinson-passport/>.

In den Ausweis sind alle krankheitsrelevanten Informationen einzutragen und auf dem neuesten Stand zu halten. Er ist insofern praktisch, als dass man nicht viel erklären muss und keine wichtigen Informationen in der Aufregung vergessen werden. Der Ausweis ist außerdem bei Aussprachschwierigkeiten hilfreich, mit denen viele Betroffene oft schon so und unter Stress nochmals ganz besonders zu kämpfen haben.

Folgende Informationen sind im Ausweis ersichtlich:

- Name des Patienten sowie des behandelnden Arztes
- Name, Dosierung und Einnahmezeit der Parkinson Medikamenten
- Angabe von weiteren Behandlungen wie z.B. Tiefe Hirnstimulation, Apomorphin- sowie L-Dopa-Pumpe mit dem Firmenkontakt
- Informationen zu anderen Erkrankungen
- Name, Dosierung und Einnahmezeit von anderen wichtigen Medikamenten

Der EPDA Ausweis ist vor allem für internationale Reisen praktisch und beinhaltet weitere Informationen über den Patienten, die hilfreich sein können.

So ein Ausweis kann helfen bei Problemen mit der Reise oder Rückreise vom Flugpersonal begünstigt behandelt zu werden.

Ergänzend sei gesagt: Auch wenn man nicht verreist ist es sinnvoll den Ausweis immer bei sich zu tragen – natürlich unter der Voraussetzung, dass die enthaltenen Informationen auf dem neuesten Stand sind.

## Die Unterkunft

Genauso wichtig wie das Reiseziel ist die passende Unterkunft. Eine bequeme und adäquate Unterkunft entscheidet oft wie erholsam ein Urlaub ist. Denn obwohl „schlafen in der Hängematte“ spannend klingen mag, ist das auch für Personen ohne Gleichgewichtsprobleme und Rigor nicht unbedingt gemächlich. Kurz gesagt: Die Unterkuftsart soll den Bedürfnissen der Reisenden entsprechen und klug und vorausschauend geplant werden.

Obwohl heutzutage immer mehr online gebucht wird, ist es nach der sogenannten „Honeymoon Phase“ ratsam über ein Reisebüro zu buchen. Dem Anbieter kann genau erklärt werden, was Parkinson Betroffene benötigen und auf besondere Bedürfnisse eingegangen werden. Zu eruieren ist, ob die Unterkunft einen Aufzug hat und wenn nicht, ob es passende Zimmer im Erdgeschoss gibt. Manche Unterkünfte bieten bereits Extra-Zimmer für Menschen mit besonderen Bedürfnissen an, die entsprechend ausgestattet sind. Es gilt beim Buchen diskret und sensibel zu sein. Viele Betroffene – und hier vor allem Männer – geben ungern zu, besondere medizinische Bedürfnisse zu haben.

Selbst, wenn man vor der Reise die perfekte Unterkunft bucht, kann es vorkommen, dass vor Ort nicht alles so ist, wie man es sich vorgestellt bzw. vereinbart hat. Daher ist es ratsam vor Buchung vom Anbieter eine schriftliche Bestätigung anzufordern, auf der die vereinbarten Konditionen festgehalten sind. Idealerweise kontaktiert man vor Buchung zudem direkt die Unterkunft, um sicherzustellen, dass das vereinbarte Zimmer auch wirklich zur Verfügung steht. Und auch diese Korrespondenz ist vorsichtshalberweise auszudrucken und in die Reisedokumente zu packen.

## Das Flugticket

Der günstige Preis bei der Auswahl der Fluglinie spielt eine wichtige Rolle und ist für viele das entscheidende Auswahlkriterium. Vor Buchung ist es sinnvoll auf der Website der Fluglinie zu recherchieren, ob besondere Dienstleistungen für körperlich Beeinträchtigte angeboten werden und falls dem so ist, ob Zusatzkosten anfallen.

Dies kann viel Zeit in Anspruch nehmen und sich im Online Dschungel zurechtzufinden mühsam sein. Daher der Tipp bei Bedarf um Unterstützung im Familien- und Freundeskreis zu bitten. Vor dem letzten Klick bzw. der Buchung ist es ratsam selbst noch einmal zu prüfen, ob es offene Fragen gibt, die es zu klären gibt.



## Was packt man alles ein und was nimmt man während der Reise mit?

Die kurze Antwort lautet: das Bequemste!

Bekannterweise schwitzen viele Parkinson Betroffene stark, weshalb es besonders wichtig ist, genügend Oberteile und Schlafgewänder mitzunehmen. Bei einem starken Tremor ist zudem das Essen bzw. Ankleckern ein Thema, weshalb man tendenziell mehr Kleidung einkalkulieren sollte.

Wie auch zuhause, sollen die Kleidungsstücke größtmögliche Beweglichkeit ermöglichen und bequem sein. Funktionalität hat Vorrang gegenüber Mode! Hier sind etwa die Schuhe ein Beispiel: Gerade Damen mögen chice Schuhe, weshalb das Argument „bequem“ gern auf taube Ohren stößt. Und dennoch ist es ratsam zumindest ein Paar bequeme Schuhe einzupacken. Die Füße und Mitreisenden werden es danken! Und noch etwas: im Sommer wird das Reisegepäck erst mit einem Hut oder einer Baseballmütze vollständig.

Bei längeren Reisen gehört auch ein Kopfkissen ins Handgepäck. Für Personen, die bereits in fortgeschrittenem Krankheitsstadium sind, ist zu überlegen auch einen Strohhalm, geeignetes Besteck sowie zusätzliche Servietten mitzunehmen. Falls es jetzt noch Platz im – nun wohl bereits vollgepackten – Handgepäck gibt, wieso nicht noch ein Paar bequeme Hausschuhe dazu?!

## Auf dem Flughafen

Keine Frage: eine Flugreise ist für (und mit) Betroffene(n) oft ein echtes Abenteuer. In der Regel ist man gezwungen sehr früh aufzustehen, damit man genug Zeit hat sich vorzubereiten

und die letzten Dinge zusammenzupacken. Manche Betroffenen haben morgens immer eine längere Anlaufzeit. Und auch wenn man den Flughafen erreicht hat, ist der Urlaub noch nicht ganz in Reichweite, denn es warten u.a. das Check-in und die oft mühsame Security-Kontrolle (bei den nicht-EU Flügen kommt hier auch noch die Passkontrolle hinzu). Ziemlich viel Stress! Nicht selten wünscht man sich schon an dieser Stelle man wäre die Reise nie angetreten. Was schon für „gesunde“ Reisende ein Stress ist, stellt Parkinson

Betroffene und ihre Angehörige oft vor echte Herausforderungen.

Mit Reise- und Handgepäck eilt man zunächst zum Check-in Automaten. Diese spielen aber bekanntlich gerne mal nicht mit und man muss nach einem freundlichen Gesicht Ausschau halten und auf Hilfe hoffen. Während man mit der (Un)Logik des Automaten kämpft, hört man, wie sich die mitreisenden Betroffenen beschweren, es sei ihnen zu anstrengend so lange zu stehen. Den Vorschlag eine ruhige Stelle, gleich um die Ecke zu finden und dort auf einen zu warten, lehnen sie meistens dezidiert ab. Und wenn sie dann doch mal zustimmen, ist nicht ausgeschlossen, die nächste halbe Stunde mit der Suche nach ihnen zu verbringen.

Mit der Boarding-Karte in der Hand und einigen Taschen über der Schulter, muss man sich nun durch die nächsten Hindernisse kämpfen, um überhaupt zur Pass- und Security-Kontrolle zu gelangen. Weil langsam und oft steif, schaffen es Parkinson Betroffene oft nicht alleine mit diesen Herausforderungen fertig zu werden. Hier hilft es unterstützend an der Seite zu bleiben und zu helfen – auch etwa bei Passkontrollen, wo normalerweise nur einzeln Zutritt gewährt wird. Die überwiegende Mehrheit der Beamten wird Ihnen mit Verständnis begegnen.

Stressig empfinden viele Reisende die Security-Kontrolle. Man zieht den Mantel aus und steckt sie in den vorgesehenen Behälter während man unter den genervten Blicken der anderen Reisenden rasch Gürtel, Schmuck und Handtasche(n) in eine weitere Box stopft. Wenn man einen Computer dabei hat, ist nicht nur eine dritte Schachtel zu suchen, sondern man

muss das Gerät vorher aus seiner Hülle holen und ausschalten. Und das oft zweimal: einmal für sich und einmal für den Betroffenen, weil für diese, dieses schnelle Tempo natürlich nicht zu erreichen ist.

Wenn hier irgendetwas schief geht – was nicht selten der Fall ist – fängt das Sicherheitsgerät an zu piepsen. Dann heißt es: Wieder zurück und noch einmal durch. Schuhe ausziehen, vielleicht weitere Kleidungsstücke entfernen und hoffen, dass nun endlich alles passt! Der Betroffene ist durch die Stresssituation bereits im Freezing, schwitzt und/oder zittert ununterbrochen und das Sicherheitspersonal will auch darüber Bescheid wissen. (Gerade deshalb ist es enorm wichtig einen Arztbrief sowie den Parkinson-Ausweis griffbereit zu halten, um die Dokumente zügig vorweisen zu können. Träger eines Hirn-Schrittmachers müssen sogar von sich aus die Initiative ergreifen und das Sicherheitspersonal darauf aufmerksam machen!) Wenn das Glück einen ganz verlassen hat, wird zu guter Letzt verlangt das Handgepäck zu öffnen, weil man mittlerweile irgendwie verdächtig wirkt.

Hat man das alles überstanden und keine weiteren Überraschungen warten, sitzt man nun – endlich! – im Flugzeug. Schon beim Lesen wird einem schwindlig! Was ist also zu tun, um sich ein wenig zu entlasten?

Zunächst wird empfohlen einen **Rollstuhl** zu organisieren, und zwar für Hin- und Rückfahrt. Die meisten Fluggesellschaften übernehmen die Organisation eines Rollstuhls ohne Probleme. Sollte das nicht der Fall sein, dann ist der Infopoint am Flughafen die geeignete Ansprechstelle. Auch das ist zeitig zu erledigen, nicht später als 48 Stunden vor dem Abflug. Am

vereinbarten Ort am Flughafen wird man dann samt Rollstuhl abgeholt, bis zum Gate begleitet und beim Boarding als einer der Ersten in die Maschine gelassen. Gleiches Prozedere gilt auch für die Rückreise. Ach ja, vergessen Sie auch nicht den Betroffenen davon zu überzeugen, dass ihm und Ihnen der Rollstuhl das Leben erleichtert, auch wenn er der Meinung ist, dass er das nicht benötigt und sich letztlich nicht hineinsetzen will.

Um mögliche Probleme zu vermeiden, wird auch empfohlen alle Medikamente in ein durchsichtiges Sackerl zu packen, und beim Aufenthalt in einem fremdsprachigen Land den Arztbrief in englischer Sprache griffbereit halten. Ebenso müssen der Parkinson Ausweis und andere entsprechende Dokumente immer mitgetragen werden, um dem Security-Personal oder der Passkontrolle gegebenenfalls rasch und unkompliziert Auskunft geben zu können.

Obwohl sich das alles sehr mühsam und zeitaufwändig anhört, kann eine gute Planung und rechtzeitige Vorbereitung für viel weniger Stress sorgen und eine schöne Reise in Aussicht stellen.

Ach ja, noch ein guter Rat: ersparen sie sich die Teilnahme an geführten Reisegruppen, deren Tempo beim Besichtigen von Städten, Museen und sonstigen Sehenswürdigkeiten ist für Betroffene oft nur schwer einzuhalten und immer nur hinter der Gruppe her zu hetzen hat mit Urlaub nichts zu tun.

*Lamija Muzurović, prof. MAS*

---

## Liebe Mitglieder, Angehörige, Förderer und Interessenten!

Das Team der Parkinson Selbsthilfe Wien wünscht einen schönen Sommer!



Wir freuen uns, Sie alle wieder im Herbst bei unseren diversen Veranstaltungen, Gruppen und Treffen begrüßen zu dürfen!

## DAS CORONA-VIRUS UND DER MORBUS PARKINSON

Das Corona-Virus (COVID-19) ist in aller Munde und bis vor kurzem hat man kaum über etwas anderes gesprochen. Fakt ist auch: Je weniger man über etwas weiß, desto verrückter spielen die Gedanken, angekurbelt von zahlreichen Falschinformationen. In der Zwischenzeit ist unser Wissensstand zwar etwas größer als zu Beginn der Krise, doch nach wie vor bleiben viele Fragen offen.

Über drei Monate sind vergangen seitdem der Ausnahmezustand ausgerufen wurde, die erste Anspannung hat sich gelegt. Warum müssen wir uns also jetzt – im Juli – noch mit diesem Thema auseinandersetzen? Ein Grund ist, dass das Virus nach wie vor präsent ist und es einigen Erfahrungsschatz gibt, der sich auch nach der Quarantäne als nützlich erweisen könnte.

### Über den Morbus Parkinson und COVID-19

Am Anfang der Corona-Krise gab es nur wenige Menschen, die etwas über die Krankheit wussten. In der Zwischenzeit wimmelt es von so genannten „Experten“, die für Verunsicherung sorgen – vor allem bei chronisch-kranken Patienten. Was immer man im Internet liest, und hier gibt es die abenteuerlichsten Sachen, Fakt ist: man weiß über COVID-19 immer noch zu wenig.

Was wir mit Sicherheit wissen ist, dass jeder, der gesundheitlich vorbelastet ist, eine Risikogruppe darstellt. Das ist keine große Entdeckung. Sobald dann aber medial bekannt wird, dass auch junge und gesunde Personen infiziert sind und teils schwer erkranken, stellen sich Parkinson Betroffene zurecht die Frage: wie stark bin ich durch das Virus gefährdet? Ob und in wie weit Parkinson Betroffene im Besonderen eine Risiko-Gruppe darstellen, dazu gibt es bisher nur wenige Daten. Einige Studien werden gerade durchgeführt, vieles wird evaluiert, doch eine Sicherheit zur tatsächlichen Gefährdung gibt es nicht. Es gilt daher Geduld zu wahren: Seriöse Medien werden über seriöse, neue Erkenntnisse berichten, Spekulationen und pseudo-

Wissenschaft im Internet sind zu vermeiden.

Bewiesen ist, dass chronisch Erkrankte, Personen über 70 sowie Schwangere eine **Risikogruppe** darstellen. Kommen weitere Gesundheitsprobleme (etwa Herz- oder Nierenprobleme) hinzu, ist dieses Risiko besonders hoch. Die Diagnose Morbus Parkinson bedeutet aber nicht, dass man sofort an COVID-19 erkranken wird. In Kombination jedoch mit einer länger bestehenden Parkinson Erkrankung und hohem Alter ist die Gefahr wohl signifikant. Eines ist sicher im Hinterkopf zu behalten: trotz Lockerung der Maßnahmen, sollten ältere Betroffene große Menschenmengen eher vermeiden.

### Die Lehren aus der Corona-Krise für den Alltag

Nachstehend finden sich einige praktische Gedanken für den Alltag, die nicht nur für die Corona-Zeit gültig sind.

#### Das Zusammensein

Selbst Frischverliebte brauchen eine Atempause und manchmal ein paar Minuten für sich. Kein Wunder also, dass man sich in Zeiten einer Quarantäne – wenn man die Wohnung nicht verlassen darf und zusammen eingesperrt ist – hin und wieder auf die Nerven geht. Die gängigen Themen des Zusammenseins und -lebens sind natürlich nicht nur für die Corona-Krise relevant. Doch gerade jetzt kann ein ständiges „aufeinander kleben“ Frustrationen und Streitereien auslösen, sowie ein Gefühl von Hilflosigkeit.



Wie kann man also mit dem vielen Zusammensein „gesund“ umgehen?

Das Wort „**Privatsphäre**“ wird häufig mit Egoismus in Verbindung gebracht. Doch jeder von uns braucht ab und zu ein paar Momente des Rückzugs: ohne zu reden, zuzuhören oder Mitgefühl für den anderen zeigen zu müssen. Angehöriger einer chronisch kranken Person zu sein bedeutet nicht, ständig verfügbar zu sein. Jeder hat das Recht ein paar Momente des Tages für sich zu beanspruchen und zu gestalten. Leider ist dieses „Auszeit nehmen“ etwas, das viele Angehörige nicht ernst nehmen.

Die Konjunktion „wenn“ ist leider oft Teil der Angehörigen-Identität: „Ich gönne mir ein Bad, wenn ich mehr Zeit habe“, „Ich lese dieses Buch, wenn ich alles erledigt habe“, „Ich ..., wenn ...“. Dabei ist es aus vielen Gründen empfehlenswert sich hin und wieder zurückzuziehen.

Während dieser „privaten“ Atempause gestaltet man selbst seine Zeit und entscheidet, was einem gerade gut tut: sei es am Computer zu arbeiten, in der Badewanne zu liegen, mit Freunden zu sprechen (am besten nicht über COVID-19 oder Dinge, die einen emotional aufwühlen!), Musik zu hören, zu lesen oder sich kurz hinzulegen. Das ist nicht egoistisch, sondern stärkt die eigenen Ressourcen und sorgt für ein gesundes Klima in einer Partnerschaft. Paare, die sich regelmäßig Auszeiten gönnen, genießen die gemeinsame Zeit umso mehr bzw. kommen zumindest besser mit dem Zusammensein klar.

„**Die gemeinsame Zeit**“ ist die Gelegenheit eine schöne und produktive Zeit miteinander zu verbringen. Anstatt gemeinsam wie hypnotisiert in den Fernseher zu starren, empfiehlt es sich hin und wieder Alternativen auszuprobieren: Das könnte etwa sein, sich alte Fotoalben anzusehen und sich an schöne gemeinsame Zeiten zu erinnern oder Karten oder Gesellschaftsspiele zu spielen. Auch eine lange, bewusste Umarmung kann eine schöne Abwechslung sein. Sollte der Fernseher trotzdem unvermeidlich sein, ist es hilfreich, sich öfter eine leichte Komödie o.ä. anzusehen, anstatt ein schweres Drama.

### Das tun, was geht

Menschen sind aus verschiedenen Gründen faszinierende Wesen. Vor allem, wenn es darum geht, sich selbst das Leben schwer zu machen. Manche Menschen können Stunden damit verbringen zu überlegen, was alles nicht geht, was schief gehen könnte oder was man „hätte tun können“. Doch es sollte genau umgekehrt sein: Anstatt zu grübeln, was alles nicht geht, tun Sie was geht! Wie wäre es damit Sachen in Angriff zu nehmen, die man seit langer Zeit hätte tun wollen, wie z.B. Fotos der letzten Reise zu sortieren oder endlich das Bild aufzuhängen, das im Schrank steht? Alternativ kann man die Zeit auch nutzen, um endlich alle Schränke auszuräumen und auszusortieren. Alte Gewänder und Gegenstände können ausgemistet werden und an eine humanitäre Organisation gespendet werden. Dieses Ausmisten schafft neben einem guten Gefühl auch wieder mehr Raum und Luft im eigenen Wohnraum.



### Sich regelmäßig bewegen

Die Quarantäne ist offiziell vorbei, doch viele sind nach wie vor zögerlich unter vielen Menschen zu sein – auch, um Betroffene nicht anzustecken und zu gefährden. Heutzutage gibt es viele Apps und YouTube Kanäle mit Übungen, die man auch alleine im Wohnzimmer machen kann. Dabei reichen meist 10-15 Minuten, in denen regelmäßig trainiert wird. Auch schnelles Gehen

um den Block, wenn nicht mehr Zeit vorhanden ist, kann guttun. Klar ist freilich: die positive Wirkung spürt man erst, wenn man es regelmäßig macht.

## Die Wundermittel gegen COVID-19

Wie bereits an früherer Stelle angeführt gibt es aktuell keine Impfung gegen COVID-19. Das heißt jedoch nicht, dass Betrüger nicht versuchen aus der Not ein Geschäft zu machen. Deshalb gilt die starke Empfehlung keine entsprechenden Bestellungen aus dem Internet zu tätigen – weder Medikamente noch Nahrungsergänzungsmittel, die angeblich bei COVID-19 Wunder bewirken.

## Die Einnahme von Parkinson Medikamenten

Auch bei Infizierung mit dem COVID-19 Virus gibt es keinen Grund mit Parkinson Medikamenten aufzuhören. Die Einnahme der Medikamente soll weiterhin regelmäßig erfolgen und die mit dem Facharzt besprochene Dosis eingehalten werden. Bevor Änderungen in der Medikamenteneinnahme vorgenommen werden ist der zuständige (Fach)Arzt zu kontaktieren.

## Unterstützung suchen

Angehörige von chronisch-kranken Patienten wollen stets beweisen, dass sie alles alleine können (müssen). Die Corona-Krise hat zudem dazu geführt, dass Haushaltshilfen und Pflegepersonal oft nicht mehr regelmäßig unterstützen können. Erfreulicherweise gibt es mittlerweile zahlreiche Lieferservices, die Online-Bestellungen annehmen und ins Haus liefern. Auch gibt es praktische Einkaufshilfen, die man telefonisch kontaktieren kann.

*Lamija Muzurović, prof. MAS*

## **Einkaufshilfen:**

Nachbarschaftshilfe von Team Österreich - 0800 600 600 - [www.teamoesterreich.at/corona/](http://www.teamoesterreich.at/corona/)

Frag nebenan - 0660 480 14 02 - <https://fragnebenan.com/>

Kleinunternehmen die Bestellungen annehmen und liefern - [www.nunukaller.at](http://www.nunukaller.at)

## **Sag beim Abschied leise Servus ...**

Ein Stiller ist am 20.03.2020 von uns gegangen, **Dipl. Ing. Dr. Manfred Kuntzl.**

Zart und zerbrechlich wirkend, aber trotzdem jahrelang ein großer Kämpfer gegen die zerstörerischen Auswirkungen von Parkinson. Immer freundlich, stets heiter und gelassen hat er sein Schicksal ertragen. Einer der Grund gehabt hätte zu klagen, dass er schon so früh erkranken musste, es aber nie getan hat. Einer der viele Jahre lang überall mit dabei war, bei jedem Treffen, jedem Ausflug, jedem Vortrag, jeder Feier, ermöglicht durch den unermüdlichen Einsatz seiner Frau.

Erst die letzten Monate war er nicht mehr dabei, und obwohl er so ein Stiller war, oder vielleicht gerade deshalb, werden wir ihn und sein stets strahlendes Lächeln vermissen ...

Unser Mitgefühl ist mit seiner Frau Roswitha und seinen Kindern und Enkeln.



## Wir sagen **DANKE** für Ihre Spende!

Spenden, Kranzablösen und Erbschaften sind wichtig für unsere tägliche Arbeit.

IBAN: AT24 2011 1310 0340 1050; BIC: GIBAATWWXXX

### Kontakt:

Parkinson Selbsthilfe Wien  
Cothmannstraße 5-7, Büro 2

1120 Wien

Tel.: 01 982 68 21

Mobil: +43 681 814 253 12

Email: [info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at)

WEB: [www.parkinson-selbsthilfe.at](http://www.parkinson-selbsthilfe.at)

## Betroffene für Betroffene Hotline

### Hanne Brachtl

Di, Fr, 10:00 – 14:00 Uhr,  
Tel 0699/11 141 975



Hanne Brachtl

### Angehörigen-Beratung:

#### Manfred Pintar

Mi, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Tel 0664/84 53 931



Manfred  
Pintar

### Beratung für Früherkrankte:

#### Walter Schüberl

Mi, 10:00 – 12:00 Uhr,  
Tel 0664/46 53 240



Walter  
Schüberl

### Lamija Muzurović

[lamija@muzurovic.eu](mailto:lamija@muzurovic.eu)



Lamija  
Muzurović

## Redaktionsschluss: 06. jeden Monats

Die Redaktion geht davon aus, dass die Rechte der eingesandten Artikel inklusive allfälliger Bilder bei dem Absender liegen und diese daher gedruckt werden dürfen. Die Redaktion behält sich redaktionelle Kürzungen, ebenso wie eine später oder nicht erfolgte Veröffentlichung vor.

### Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Wien  
Cothmannstraße 5-7, Büro2  
1120 Wien  
ZVR: 32042350

Vereinszweck: Verein zur Wahrnehmung der Interessen und zur Unterstützung an Morbus Parkinson erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen.

Vorstand: Renate Lemanski, Obfrau  
Wolfgang Jungwirth, stv. Obmann  
Gottfried Pfandler, Kassier  
Eva Walcher, stv. Kassier  
Lamija Muzurović, Schriftführer  
Anna Pfandler, stv. Schriftführer

Blattlinie: Die PARKINSON Wien NEWS sind unabhängig von Parteien, Institutionen und Interessengruppen. Sie wenden sich an Parkinsonbetroffene und Angehörige sowie alle Leserinnen und Leser, um über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, sowie über das Vereinsleben und Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen zu informieren.

### Impressum

**Herausgeber & Medieninhaber:** Parkinson Selbsthilfe Wien, 1120 Wien, Cothmannstraße 5-7, Büro 2, ZVR: 320423500 **Verantwortliche**

**RedakteurInnen:** Renate Lemanski, Hanne Brachtl, Agnes Pintar, Lamija Muzurović prof. MAS, Manfred Pintar, Michael Grim - 1120 Wien, Cothmannstraße 5-7, Büro 2 **Redaktion:** Michael Grim, 1120 Wien, Cothmannstr. 5-7, Büro 2, Email: [info@parkinson-selbsthilfe.at](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at)

**Hersteller:** druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstr.7 /EG/ Top H 01, 2544 Leobersdorf

**Herstellungsort:** Leobersdorf **Verlagsort:** Wien. Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Vereins übereinstimmen. **Erscheinungsweise:** jeden zweiten Monat.

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien