

Parkinson-Tag 2022 in Berlin

„Danke“

Danke an die über 250 Gäste, die an unserem Parkinson-Tag in der Park Klinik Berlin Weißensee teilgenommen haben. Danke an die Akteure, die ihre Leistungen dargeboten haben. Danke an alle Helfer wie z.B. die Stadtteilgruppenleiter der dPV oder Mitarbeiter der Park Klinik und natürlich vielen Dank an die Sponsoren und die Krankenkassen wie der AOK Nordost, der BKK·VBU oder der Audi BKK für die finanzielle Unterstützung. Ein ganz besonderes Dankeschön geht an meine Frau Gabriele, die im Hintergrund die vielen kleinen und großen Dinge stets für mich gemeistert hat.

Die Regionalgruppe Berlin konnte am 09.04.22 den 1. Parkinson-Tag in diesem Jahr der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. feiern. Es wurden alle Erwartungen übertroffen. Der Regionalleiter Joachim Hütter eröffnete den Tag und hieß die Gäste willkommen. Sie sollen heute erfahren, wo sie Unterstützung erhalten und was ihnen hilft mit der Krankheit besser klar zu kommen. Herr Dr. Lipp, Chefarzt der Neurologie, begrüßte anschließend im Namen der Park Klinik die Gäste. Herr Hütter erinnerte an die Entdeckung der Parkinson-Krankheit und stellt kurz die Symptome vor. Besonderen Wert legte er darauf, dass die Parkinsonerkrankten aus ihrer Einsamkeit oder Isolation herauskommen sollen und sich mit gleichgesinnten in der Selbsthilfegruppe austauschen. Gerade jetzt nach einer so langen Pause, in der wir uns durch Corona nicht treffen konnten.

Frau Ackenhausen unsere Moderatorin hat auf die Events aufmerksam gemacht. Sie wies auf die Aktionen im Außenbereich, im Innenbereich in der Therapiewelt und auf die folgenden Vorträge hin.

Im Außenbereich erwartete den Gästen als Erstes Taiji mit Mirko Lorenz (Taiji-Trainer) und gleichzeitig Augusto Salvo Gonzáles mit einem Koordinationstraining. Regelmäßiges Taiji Training entspannt den gesamten Körper. Es reduziert den alltäglichen Stress und unterstützt das Work-Life-Balance. Bewegung ist eine gute Gesundheitsprävention und hat eine lebensverlängernde Wirkung. Taiji stärkt die Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor. Es aktiviert Gleichgewichts- und Haltefunktionen des zentralen Nervensystems.

Das Koordinationstraining ist eine Stärkung der kognitiven Fähigkeiten. Es werden wieder neue Impulse gegeben um eine Verbesserung von Aufmerksamkeit, Gedächtnis, und der Organisation von Information zu erreichen.

Im Wechsel zu den eben genannten Aktivitäten haben Frau Neumayer (Physiotherapeutin und Tanzpädagogin) und Josephine Green (u. A. Gesundheitsexpertin und zert. Lachyoga-Trainerin) Tanztraining für Parkinsonbetroffene und deren Angehörige sowie Lachyoga angeboten. Frau Neumayer stellte das Tanzen bei Parkinson vor. Tanzen hat, wie auch Gymnastik oder Sport, einen positiven Einfluss auf Kraft, Beweglichkeit Gleichgewicht und Koordination. Die Körperwahrnehmung wird verbessert. Dadurch entsteht ein positives Körpergefühl. Letzteres ist besonders für Menschen wichtig, die krank sind bzw.

Parkinson-Tag 2022 in Berlin

Bewegungsstörungen haben, da es ihnen oft schwerfällt, ihren veränderten, anders funktionierenden Körper anzunehmen. Tanzen wirkt sich ebenso positiv auf die kognitive, soziale und emotionale Tätigkeit aus.

„Lachyoga – für Menschen mit Parkinson und deren Angehörige“ Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen. Beim Lachen werden 300 Muskeln in Aktion gerufen, davon 17 im Gesicht und die Sauerstoffkompensation nimmt während eines Lachens um bis zu 2/3 zu. Bei einem Lachen wird die Luft mit 100 km/h aus der Lunge gepresst, was einen Reinigungseffekt hat. Durch das Lachen atmet man unwillkürlich, wie von allein, ohne Anstrengung oder ständiges daran denken, in den Bauch. Dadurch gelingt es den Erkrankten die häufig unter Sprach- und Schluckschwierigkeiten leiden, wieder lauter und deutlicher zu sprechen.

Zur Auflockerung haben wir zwischendurch das Drums angeboten. Hier wird im Rhythmus der Musik mit Stöcken auf Gymnastikbälle geschlagen. Es fördert die Bewegung und macht viel Spaß. Weiterhin wurde den gesamten Tag das Tischtennispiel angeboten.

Im Innenbereich folgte ein Vortrag von Herrn Dr. Lipp (Chefarzt der Neurologie) zu nichtmotorischen Krankheitssymptomen. Dieser hat den Gästen wieder viel Information gegeben. Fragen konnten und wurden im Anschluss gestellt. Wir haben auch Frau Schmidt-Statzkowski eingeladen. Sie hat über das Sozialrecht berichtet. Das Thema war hier „Wie erlange ich einen Pflegegrad und was erwartet den Patienten bei der Prüfung. Wie ist die Bewertungssystematik aufgebaut? Worauf muss ich achten? Diese und auch weitere Fragen wurden ausführlich beantwortet.

In der Mittagspause wurden die originalen Würstchen von der bekannten Berliner Firma Konnopke aus dem Prenzlauer Berg angeboten. Weiterhin hatten wir selbst gebackenen Kuchen, welcher auch sehr gern angenommen wurde. Ebenso war Kaffee, Tee und Erfrischungsgetränke im Angebot.

Der Nachmittag begann im Innenbereich mit einem Vortrag von Dr. Bengel (Leitender Oberarzt). Er hatte das Thema Komplextherapie. Hier wurde wieder deutlich wie wichtig neben den Medikamenten auch die Bewegung, Physio-, Logo- und Ergotherapie sind. Frau Kaminski (1. Vorsitzende der dPV) sprach anschließend auch einige Grußworte zu den Gästen. Zu denen auch u.a. Torsten Römer Landesvorsitzender von Brandenburg und seine Vertreterin Kirsten Vesper, aber auch Sonja Seehagen mit Ihrem Mann von der SHG Schwedt gehörten.

Die Theatergruppe On&OFF der Regionalgruppe Berlin führte auch noch ein kleines Programmstück vor. Sie erhielten viel Applaus. Annette Wörner (Leiterin der Gruppe) sprach noch über die Schwierigkeiten während der Pandemie um weiterhin in Kontakt bzw. im

Parkinson-Tag 2022 in Berlin

Training zu bleiben. Unsere Regionalgruppe Berlin hat sich in diesem Jahr auch dennoch vergrößert. Wir haben nun zu unseren bestehenden Stadtteilgruppen eine Angehörigengruppe, geleitet von Birgit Pufalt, dazu bekommen. Weiterhin ist eine Stadtteilgruppe in Berlin Zehlendorf in der Gründung. Sie wird von Ursula Grether und Roswitha Weck geleitet. Und als Drittes hat Brandenburg und Berlin eine gemeinsame JuPa-Gruppe. Sie wird von Katja Gallagher geleitet. Vielen Dank für Euer Arrangement.

Im Innenbereich haben die Therapeuten der Park Klinik den ganzen Tag die Anwendungen der Physio- und Ergotherapie vorgestellt. Wie auch dort, konnten bei den Ergotherapeuten auch Probeanwendungen durchgeführt werden. Das Angebot wurde von den Teilnehmenden gut genutzt. Wie auch dieses Angebot, sind alle Darbietungen dieses Tages Impulsgeber für die weitere Behandlung, auch für zu Hause.

Auch die Informationen an unseren Infoständen oder der Sponsoren wurden sehr gern genutzt und angenommen.

Zum Schluss haben Gabriele und Joachim Hütter sich bei den vielen Akteuren und Helfern mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedankt, denn ohne Sie, wäre der Parkinson Tag nicht zustande gekommen. Wir können nur „Danke“ sagen, es war ein wundervoller Tag. Als besonderes Ereignis hat das Wetter bis zum Ende gut mitgespielt. Wir waren die ganze Zeit im trocknen, obwohl es manchmal ganz anders zu erwarten war.

dPV Regionalleiter von Berlin

Joachim Hütter