

Rundbrief Parkinson Dezember 2021

Der letzte Rundbrief erschien im März 2020 und wurde dann eingestellt, was viele Mitglieder der Selbsthilfegruppen sehr bedauerten. Die Gruppenleiterinnen Monika Rüter und Annette Wörner, sowie das Mitglied Holger Kalkhof erklärten sich bereit, die Rundbriefe wieder zu verfassen und 3- oder 4-mal im Jahr zu verteilen. Wir hoffen dadurch, wieder da anknüpfen zu können, wo durch Corona das Gruppenleben zum Erliegen kam.

Wechsel der Regionalgruppenleitung

Im August verabschiedeten die Selbsthilfegruppenleiter ihren langjährigen Vorsitzenden Dr. Manfred Ernst, der sein Amt aus gesundheitlichen Gründen abgibt. Auch die Geschäftsleitung der dPV würdigte die Arbeit von Dr. Manfred Ernst

Im September wurde der bisherige Stellvertreter Joachim Hütter zum Nachfolger von Dr. Manfred Ernst gewählt. Zu neuen Stellvertretern gewählt wurden Volker Buchholz und Gabriele Hütter.

Beide sind auch als Delegierte gewählt, die die Regionalgruppe in Kassel vertreten werden. Als deren Stellvertreterinnen wurden Monika Rüter und Annette Wörner gewählt.

Busreisen organisiert weiterhin Frau Adam, Sprüche und Gedichte werden wieder von Frau Müller gefunden und Ansprechpartner für medizinische Fragen ist wie bisher Herr Appenfelder.

Gedichte/Sprüche gefunden von Frau Müller

Falle aus der Reihe
Falle aus dem Rahmen
Falle aus allen Wolken
Falle ins Gewicht
Falle jemandem zur Last
Wenn Du willst auch in meinen Schoß
Aber bitte niemals in den Rücken
(unbekannter Verfasser)

Der neue Regionalgruppenleiter stellt sich vor

Mein Name ist Joachim Hütter, ich bin 62 Jahre jung, verheiratet mit meiner Frau, Gabriele. Wir haben drei erwachsene Kinder. Meine Frau hat seit 2010 die Diagnose Morbus Parkinson. Es war ein Schock. Für uns brach die Welt zusammen. Wie geht es weiter, wie ist der Krankheitsverlauf, wo können wir uns informieren und wo bekommen wir Hilfe? Es war eine schwere Zeit, wir recherchierten im Internet. Im Netz stand so viel, was uns teilweise ängstlich machte, manchmal uns aber auch Hoffnung gab.

Wir wollten alles über die Krankheit erfahren. Gemeinsam wollten wir es bewältigen. So fanden wir auch die dPV-Parkinsonselbsthilfegruppe. Zusammen gingen wir hin. Dort wurden wir verstanden und konnten uns über die Krankheit informieren. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat uns wieder nach vorn schauen lassen. Wir mussten erkennen, die Parkinsonkrankheit verläuft bei jedem anders. Jeder Parkinsonpatient hat seinen eigenen Herrn „P“ (wie meine Frau die Krankheit nennt.)

2014 übernahmen wir gemeinsam die Leitung der Stadtteilgruppe Kreuzberg, Mitte und Prenzlauer Berg. Wir konnten nun selbst helfen und für die Parkinson-Patienten und deren Angehörige mit Rat und Tat zur Seite stehen. Durch unsere Gruppenleitertätigkeit nahmen wir an verschiedenen Fortbildungsveranstaltungen und Fachvorträgen teil. Auch die Themen Soziales wie z. B. Pflegeleistungen, Schwerbehinderung und Erwerbsunfähigkeitsrente waren häufig Thema. Diese Informationen konnten wir nun auch in unsere Gruppe einbringen. Zusätzlich haben wir auch selbst für unsere Mitglieder Vorträge von Ärzten, Therapeuten und Bewegungstrainern organisiert. In dieser Zeit konnten wir erkennen, je eher ein an Parkinson Erkrankter zu uns kommt, umso besser wird es ihm gehen. Viele sind immer noch zu Hause, leiden unter Depressionen und verstecken sich. Der beste Weg mit der Krankheit klarzukommen, ist darüber zu reden, sich auszutauschen und Tipps und Hinweise anzunehmen. Nun freue ich mich auf meine zukünftige Arbeit und hoffe auch, Sie mal persönlich auf einer unserer Veranstaltungen kennen zu lernen.

Die Theatergruppe ON&OFF

Verabschiedet wurde Julia Pöppich, da sie aus Berlin wegzieht. Dadurch ist die künstlerische Leitung momentan unbesetzt, die organisatorische Leitung liegt weiter in den Händen von Annette Wörner. Die Gruppe trifft sich weiterhin jeden Mittwoch im Theaterhaus Mitte, arbeitet an alten Szenen und entwickelt auch neue. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bei uns. Einzige Voraussetzung: Lust am (Theater-)Spielen. Wir freuen uns über neue Mitspielende.

Im Zeichen der Pandemie

Ende 2019 und 2020 war für uns alle eine schwierige Zeit, geprägt durch Verzicht, Entbehrung, Kontakt und liebevolle Gesten. Der Lockdown ließ besonders die Alleinstehenden oftmals in Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit fallen, aus der sie sich nur mühsam lösen konnten. Aber durch die Corona-Zeit entwickelten sich oft wunderbare Begebenheiten. Es wurde wieder mehr miteinander gesprochen, in den Familien wurde wieder öfter gespielt. Für die, die nicht raus konnten, wurde eingekauft, fremde Menschen boten ihre Dienste an, es wurde aneinander gedacht. Und zu Hause wurden längst fällige Arbeiten angepackt, die Schränke aufgeräumt, manches längst Vergessene wieder entdeckt, sortiert, entrümpelt und neu geordnet.

Aber irgendwann war alles getan. Jetzt dominiert die Hoffnung auf bessere Zeiten und ja, es hat den Anschein als brechen sie an. Die Gruppen können sich nun treffen, es gibt wieder ein gemütliches Beisammensein im Restaurant und die so wichtigen sportlichen Aktivitäten sind wieder möglich. Einzige Voraussetzung: geimpft, genesen oder getestet und das mag jeder für sich entscheiden.

Es ist nun die Zeit nach vorn zu schauen. Die Gruppen mit neuen Impulsen zu stärken und da wird uns die Gruppenleitung mit frischen Ideen unterstützen, denn da ist auch einiges im Umbruch.

Ein gutes Miteinander zusammen und lassen wir uns nicht von „Herrn Parkinson“ beherrschen.

Monika Rüther

Abschied und Dank

Im November verabschiedeten die Mitglieder der Stadtteilgruppe Neukölln ihre langjährige Leiterin Frau Lemke. Auch Regionalgruppenleiter Joachim Hütter und Frau Müller würdigten die Arbeit von Frau Lemke und dankten Ihr. Als ein kleines Dankeschön überreichten sie Ihr einen Präsentkorb und Blumen. Die Ehrenurkunde ausgestellt von der Geschäftsführung der dPV erhielt ebenfalls Frau Lemke.

Neue Angehörigengruppe in Berlin

Im Standort der ehemaligen Stadtteilgruppe Neukölln wird sich ab sofort die neu gegründete Angehörigengruppe treffen. Wir konnten Frau Pufalt als neue Gruppenleiterin gewinnen. Wir danken ihr sehr, dass Sie sich bereit erklärt hat, dieses Ehrenamt zu übernehmen. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Neue THS-Onlinegruppe in Berlin und Brandenburg

In Zusammenarbeit mit der LV Brandenburg wurde eine THS-Onlinegruppe eröffnet. Sie treffen sich jeden dritten Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr online über Zoom. Die Einwahl ist Meeting-ID: 852 4453 8662
Kenncode: 977230

Bitte Termin vormerken und in den Kalender eintragen!

Parkinson-Tag am Samstag, den 09. April 2022 von 10 bis 16 Uhr
in der Park-Klinik Weißensee, Schönstr. 80, 13086 Berlin!

Wir planen einen Tag mit verschiedenen Angeboten wie zum Beispiel Taiji und Tanz. Es wird eine Gesundheitsexpertin vor Ort sein, die zum Beispiel das Lachyoga vorstellt. Ergotherapeuten und Physiotherapeuten werden mit Ihnen Übungen durchführen. Die Sozialberatung gibt Aufschluss über die Möglichkeiten der Hilfe bei der Pflege oder gibt Informationen für das Beantragen eines Schwerbehindertenausweises. Die Ärzte werden Vorträge zu einigen Behandlungsoptionen vortragen. Fragen sind überall erlaubt und gewünscht. Auch unsere Theatergruppe präsentiert ihr Können. Sie zeigen was mit Morbus Parkinson noch geht. In einem kleinen Theaterstück können Sie es selbst erleben. Die weiteren Angebote zur aktiven Bewegung sind Tischtennis und Drums (trommeln mit Stöcken auf dem Gymnastikball im Rhythmus der Musik). Hier wird wie auch schon bei Tanzen und Taiji die Beweglichkeit und Koordination gefördert. Für die leibliche Versorgung werden wir gesunde Getränke aus Obst und Gemüse anbieten, selbstgebackenen Kuchen oder auch eine Wurst vom Grill. Alle weiteren Informationen werden Sie auf unserer Homepage www.berlin-parkinson.de oder bei Ihrem Neurologen in den nächsten Monaten finden. Für die aktive Nutzung unserer Angebote, ist es von Vorteil, in legerer Kleidung zu kommen. Ebenso wird es verschiedenes Informationsmaterial der dPV geben.

Liebe Leser des Rundbriefes,

Wer den Frieden der Weihnacht in seinem Herzen trägt, wird nie als Einsamer wandeln.
Wer den Geist der Weihnacht in seinem Herzen bewahrt, lässt die Liebe stetig wachsen.
Wer das Licht der Weihnacht aus seinem Herzen heraus verschenkt, trägt dazu bei, dass die Welt ein wenig heller wird.
Eine friedvolle Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr 2022 wünschen wir Euch!

Die medizinische Seite erstellt von Herrn Appenfelder

Wussten Sie schon, dass

der Blinddarm (Zäkum) Bestandteil des Immunsystems ist und für die Parkinson-Erkrankung von Bedeutung sein könnte?

1. Der Blinddarm ist ein kleines Organ mit einer Länge von 6 bis 8 cm. Als dünnhäutiger Abschnitt des Dickdarms endet er kaudal (schwanzwärts) blind. Er ist den sekundären lymphatischen Organen des Lymphsystems zugeordnet. Dazu gehören:

- die Lymphknoten,
- die Mandeln,
- die Milz,
- der Blinddarm,
- die Peyer Plaques (in ihm befindet sich u. a. ein zentrales Lymphgefäß)

Im Krummdarm (Ileum) - Teil des Blinddarms – existiert reichlich lymphatisches Gewebe, in dem zahlreiche Abwehrreaktionen des Immunsystems ablaufen.

2. In einer epidemiologisch-molekularbiologischen Studie konnten Wissenschaftler nachweisen, dass sich auch im Blinddarm vielseitig verändertes aggregiertes (angehäuftes) Alpha-Synuclein befindet. Bereits Jahre zuvor wurden die Parkinson-typischen Lewy-Körperchen als Aggregate aus Alpha-Synuclein im enteralen Nervensystem (den Darm betreffend), im Riechkolben, in Ganglien, dem peripheren Nervensystem, im Rückenmark und in mehreren Hirnkernen gefunden. Mit dem Nachweis des Alpha-Synucleins im Blinddarm wurde hypothetisch vermutet, dass die Alpha-Synuclein-Eiweiße in Form von Keimen den Weg über den Nervus Vagus und seinen vielen Verästelungen über viele Jahre bis in das Gehirn nehmen und dort den Parkinson auslösen könnten. Eine frühzeitige operative Durchtrennung des Nervus Vagus oder die Verödung der Ästelungen könnte nach Auffassung der an der Studie beteiligten Wissenschaftler dann den Beginn der Parkinson-Erkrankung verzögern. Gleichzeitig wird davor gewarnt, voreilige Schlüsse zu ziehen, dass mit einer Blinddarmentfernung der Parkinson-Erkrankung vorgebeugt werden kann. Dafür sei die Ausgangslage noch viel zu gering.

(siehe: Parkinson – Ohne Blinddarm erkrankt man seltener daran -
- Welt – <https://www.welt.de/gesundheit/article183074696/parkinson> ...)

Also: den Blinddarm behalten, denn er ist zu bedeutsam für das Immunsystem im menschlichen Körper – es sei denn, eine akute Entzündung macht eine lebensrettende Operation erforderlich.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

- Bundesverband –

Moselstraße 31
41464 Neuss
Tel: 02131 / 740270
Fax: 02131 / 5445

Internet: www.parkinson-vereinigung.de
E-Mail: bundesverband@parkinson-mail.de

- dPV Regionalgruppe Berlin -

Regionalleiter: Joachim Hütter

Senioren-Begegnungsstätte
13355 Berlin, Stralsunder Str.6
Tel: **033439 / 128568**

Internet: www.berlin-parkinson.de

E-Mail: parkinson-shg-mitte@outlook.de

Bankverbindung: Berliner Volksbank IBAN:
DE36 1009 0000 3807 3680 19

Monatliche Treffen der örtlichen Selbsthilfegruppen

Stadtteil	Ansprechpartner	Telefon	Termin	Ort/Fahrverbindung
Marzahn & Hellersdorf	Frau Müller	5433299	2.Mittwoch 12.30-14.00	Stadtteilzentrum Biesdorf, Alt Biesdorf 15 Bus 108
Treptow & Köpenick	Herr Appenfelder	5352891	3.Montag 14.00-16.00	Villa offensiv Hasselwerderstr.38-40 1.Etage (mit Aufzug) über den Garten
Friedrichshain	Herr Appenfelder	535291	1.Donnerstag 10.30-12.00	Seniorenpflegeheim Weidenweg 44-46 Tram M10, M21 Bersarinpl.
Spandau	Frau Rüter	3631146	3.Montag 15.00-17.00	Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V. 13593 Berlin, Obstallee 22 d/e Bus 149,49 37,197
Kreuzberg & Mitte & Prenzlauer Berg	Herr Hütter	033439-12 85 68	2.Donnerstag 16.00-18.00	Jahresringe Begegnungsstätte in Kiez Stralsunder Straße 6 U8 Bernauer Straße Tram 10
Wilmerdorf & Charlottenburg	Frau Adam	4024909	2.Mittwoch 15.00-17.00	Sekis, Bismarkstr. 101, Eingang: Weimarer Str. U2 Deutsche Oper, Bus 101, Leipzigstr.
Tempelhof & Schöneberg	Herr Grunow	746 69 00	2.Dienstag 14.30-16.30	Seniorenfreizeitstätte „Eduard Bernoth“ Marienfelder Allee 104 Bus M77
Pankow	Frau Canitz	9172364	2.Dienstag 15.00-17.00	Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Straße 10 Bus 107,155,250,255 Rathaus Pankow
Reinickendorf & Wedding	Herr Buchholz	3953991	Letzt. Montag 15.00-17.00	Cafeteria Seniorenheim Teichstr.44U 8 Paracelsusbad, Bus 122
THS-Gruppe	online	033439-12 85 68	3. Mittwoch 17:00 Uhr	via Zoom Meeting-ID: 852 4453 8662 Kenncode: 977230
Angehörigengruppe für Berlin	Frau Pufalt	65008534	1.Mittwoch 14.30-16.00	Cafeteria Evangel. Kirchengemeinde Joachim- Gottschalk-Weg 41 U 7 Wutzkyallee
Theatergruppe On&Off	Frau Wörner	0176- 45367371	mittwochs 19.00-21.00	Theaterhaus Mitte Wallstraße 32 U2 Märkisches Museum Bus 165,265
Gruppe Jungerkrankter (JUPA'S)	Frau Hütter	033439-12 85 68	2.Donnerstag 16.00-18.00	Jahresringe Begegnungsstätte im Kiez Stralsunder Straße 6 U8 Bernauer Straße Tram 10