



Parkinson Perspektive

Das Magazin für Betroffene und deren Angehörige



Das war der Welt Parkinson Tag 2023

120 Besucher waren aktiv mit dabei!

Ein kleiner Rückblick auf den vergangenen WPT im Neuen Rathaus in Linz.

Wer war da, um was ging es, wie konnten wir die Besucher begeistern.

1

NENAD BACH

24 Std mit dem Gründer von

PingPongParkinson® in Wels

2

PPP WM

Die letzten Vorbereitungen auf den sportlichen Höhepunkt 2023

3

AKTIVTAGE

Bewegung, Vorträge und viel Spaß



BAD ISCHL

Schüler kümmern sich um Parkinson Steine



BUCHEMPFEHLUNG

Einmal alles auf den Kopf gestellt



AUSFLUG

Die Gruppe Ried war in Geinberg

Freiwillige Helfer gesucht!



WORLD CHAMPIONSHIP 2023

VICTAS

WELS-AUSTRIA
25. - 30. SEPTEMBER

presented
by

STADA

Liebe Tischtennis-Vereinsmitglieder,

wir, der Verein PingPongParkinson Österreich, veranstaltet im September 2023 die PingPongParkinson-Weltmeisterschaft in Wels in den Messehallen 1 und 6.

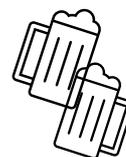
Dafür suchen wir noch freiwillige Helfer, einerseits in der Aufbauwoche ab Donnerstag, 14. September, andererseits in der Turnierwoche ab Montag, 25. September 2023.

Wir würden euch natürlich mit Essen und Getränken vor Ort versorgen.



Do 14. bis Sa 16.9. wird der Sportboden in Halle 6 verlegt, da würden wir nach ein paar kräftigen Helfern Ausschau halten, ab Montag 18.9. läuft der allgemeine Hallenaufbau in Halle 6 (Sponsortransparente anbringen, Tischtennis-Tische aufstellen (sind zusammengebaut) und das Zubehör (Richtertische, Zählgeräte, Banden-noch zusammenzubauen). Je nachdem, wie es sich ausgeht, stellen wir dann noch Tische, Sessel und Bierbänke für die Eröffnungsfeier in Halle 1 auf.

In der Turnierwoche wären z.B. noch helfende Hände z.B. am Infotisch morgens zur Registrierung der Spieler gesucht, tagsüber in der Turnierhalle ein bißchen helfen, und Gastroerfahrene Leute, die sich ein paar Stunden am Tag um unseren Bierzapfwagen kümmern.



Wenn jemand schon mal mit der Turnierauswertungssoftware gearbeitet hat, und unseren Techniker dabei unterstützten könnte, wären wir sehr froh über Nachricht, da doch eine Menge Einzelspiele ins System einzutragen sind.

Am Finaltag, Samstag, 30.9., würden wir noch Tischtennis-erfahrene Personen suchen, die bei den Halbfinali und Finali als Tischrichter das Zählen übernehmen.



Wir würden uns sehr über Unterstützung eurerseits für unser Anliegen, den an Parkinson erkrankten Menschen eine schöne Turnierwoche abseits von ihrem beschwerlichen Alltag zu ermöglichen, freuen!

Interessierte melden sich bei Irmgard Plank, i.plank@pingpongparkinson.at

Rückfragen sportlicher/technischer Natur bitte an David Huber, office@higra.at

THANK YOU!



SEHR GEEHRTE LESERINNEN UND LESER!

Ich freue mich, dass Sie hier nun wieder die neueste Ausgabe der PP in Händen halten können. Wir

sind stets bemüht, Sie mit interessanten Inhalten zu versorgen.

Seit der letzten Ausgabe hat sich viel getan - vom Welt-Parkinson-Tag über die Aktivtage in Bad Leonfelden, viele gesellige Gruppentreffen, Ausflüge der Ortsgruppen usw. Ich selbst hatte das Vergnügen, Anfang Juli am **World-Parkinson-Congress** in Barcelona teilzunehmen. Üblicherweise sind Kongresse entweder für Ärzte oder für Pflegekräfte oder für andere Gruppen. Beim World-Parkinson-Congress ist das anders, der ist für alle gedacht, die sich mit der Parkinsonkrankheit beschäftigen oder selbst daran erkrankt sind. Das heißt, es waren Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten, Betroffene und Angehörige da. Das Programm war so vielfältig, dass für jeden etwas dabei war. Bei den medizinischen Fachvorträgen stand immer dabei, wieviel Vorwissen man dafür haben sollte. Es gab aber auch Vorträge mit Schwerpunkt Betreuung, Gesprächsrunden in Kleingruppen und ein Aktivprogramm. Der World-Parkinson-Congress findet alle 3 Jahre statt, wo der nächste Veranstaltungsort sein wird, ist leider noch nicht bekannt. Ich kann die Teilnahme daran auf jeden Fall empfehlen!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der PP!

Michaela Steffelbauer

Inhaltsverzeichnis

PingPongParkinson-WM	2
Inhaltsverzeichnis und Editorial	3
Medizin - Blasenstörungen	4 + 5
Nenad Bach in Wels	6 + 7
Aktivtage in Bad Leonfelden	8 - 11
Gruppe Bad Ischl	11
Gruppe Ried in Geinberg	12 + 13
WeltParkinsonTag	14 - 16
Gedächtnis Training	17 + 18
Kreuzworträtsel	19
GT Med Internetseite	20
Buchvorstellungen	21 + 22
Termine der Ortsgruppen	23
Abverkauf Tischtennistische	24
Beitrittserklärung	25
Impressum	26



Parkinson Selbsthilfe OÖ

Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz

Tel: 0664 48 40 174

office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at



Dr. Michaela Steffelbauer
 -ärztin für Neurologie | Wien | Austria

Nicht-motorische Symptome des Parkinsonsyndroms

- Blasenstörung

In dieser Ausgabe geht es weiter mit den autonomen Störungen, diesmal mit den Blasenstörungen.

Zuerst ein paar Worte zur **normalen**

Blasenfunktion: Das Fassungsvermögen der Harnblase liegt bei 400-500ml, die Urinmenge pro Tag beträgt ca. 1,5 Liter bei einer Trinkmenge von ca. 2 Liter. Normal sind 4-6 Blasenentleerungen pro Tag. Bei maximal gefüllter Blase können Gesunde den Harndrang 3-5 Minuten unterdrücken.

Die **Risikofaktoren für eine Blasenstörung** sind vielfältig, z.B. verschiedene Krankheiten (z.B. Parkinsonsyndrom, Demenz, Multiple Sklerose, Rückenmarksschädigung, Cauda equina-Schädigung, Diabetes), Fettleibigkeit, wenig Bewegung, Schwäche der Beckenbodenmuskulatur (bei Frauen aufgrund mehrerer Geburten, bei Männern aufgrund Operationen im Bereich der Prostata), zunehmendes Alter (Fassungsvermögen der Harnblase nimmt ab, verminderte Elastizität der Blasenwand, verminderte Nierenfunktion, Neigung zu Blasenentzündungen) und verschiedene Medikamente (z.B. Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Tabletten zur Muskelentspannung, antidementiva etc.).

Formen der Blasenstörung:

- Vermehrter Harndrang ohne und mit Inkontinenz
- Pollakisurie (vermehrtes Harnlassen)
- Nykturie (nächtliches Harnlassen)

Pollakisurie:

Von einer Pollakisurie spricht man bei deutlich gesteigerter Frequenz von Blasenentleerungen

bei meist kleinen Harnmengen. Trotz der häufigen Blasenentleerungen ist die Harnmenge insgesamt aber nicht erhöht. Zu einem nicht unterdrückbaren Harndrang kommt es bei 37-93% der Parkinsonpatienten. Der Harndrang tritt bereits bei einer Blasenfüllung von 100-250ml auf, entsprechend häufig kommt es zum Harndrang. Betroffene haben oft >10 Blasenentleerungen in 24 Stunden. Andere Ursachen können eine überaktive Blase, eine vergrößerte Prostata, Harnwegsinfektionen und Stress sein.

Nykturie:

Von einer Nykturie spricht man, wenn es während der Nacht zu mehrmaligen Blasenentleerungen kommt (öfter als 1-2x pro Nacht). Hierdurch kommt es zu einem gestörten Nachtschlaf. Zu beachten ist, dass nachts die Sturzgefahr teilweise erhöht ist. Ursachen für eine Nykturie können verschiedene Krankheiten sein (z.B. Parkinsonsyndrom, Demenz, Harninkontinenz, vergrößerte Prostata, Blasenentzündungen, Diabetes, eingeschränkte Nierenfunktion, Herzschwäche etc.), Medikamente (z.B. Diuretika, Antidepressiva), aber auch ein großer Flüssigkeitskonsum vor dem Schlafengehen.

Harninkontinenz:

Eine Harninkontinenz ist jeder unwillkürliche Harnverlust, der zu sozialen und hygienischen Problemen führt. Die Häufigkeit in der Gesamtbevölkerung nimmt mit dem Alter zu. Bei >65 Jährigen sind 15% der Frauen und 7% der Männer betroffen, bei >80 Jährigen 20-25% Frauen/Männer.

Bei 27-71% der Parkinsonpatienten kommt es im Laufe der Krankheit zu einer Harninkontinenz. Dies einerseits durch Störungen im Blasenentleerungszentrum im Gehirn durch Dopaminmangel, andererseits durch eine gestörte Steuerung des Blasenmuskels. Hinzu kommt, dass durch die Bewegungseinschränkung die Toilette teilweise nicht rechtzeitig erreicht werden kann.

Therapieoptionen:

- Konservative Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Interventionelle Therapie

Mögliche konservative Therapiemaßnahmen sind:

Führen eines Miktionstagebuchs, so kann die Blasenkapazität abgeschätzt werden. Eine Möglichkeit ist, die Harnblase strikt nach der Zeit zu entleeren (z.B. alle 2 Stunden, bevor der nicht verzögerbare Harndrang eintritt). Übermäßiges Trinken sollte vermieden werden, aber auch außergewöhnlich geringe Trinkmengen sollten vermieden werden. Beckenbodentraining zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und damit indirekt des Blasenschließmuskels ist zu empfehlen. Der Einsatz von Hilfsmitteln kann Erleichterung schaffen, z.B. Vorlagen oder Pants, Urinflasche, Kondom-Urinal für Männer, Urinierhilfe „Pipella“ für Frauen.

Medikamentöse Therapieoptionen:

Am häufigsten werden Anticholinergika eingesetzt. Hierdurch kommt es zu weniger Harnblasenentleerungen und zu einer Erhöhung der Harnblasenkapazität. Zu beachten sind aber die möglichen Nebenwirkungen (z.B. Mundtrockenheit, Verstopfung, Müdigkeit, Verwirrtheit, ev. Restharnbildung), insbesondere Nebenwirkungen im zentralen Nervensystem (ZNS) wie Müdigkeit und Verwirrtheit können Probleme schaffen, weshalb beim

Parkinsonsyndrom in erster Linie Anticholinergika ohne ZNS-Nebenwirkungen eingesetzt werden sollten.

Eine weitere Therapiemöglichkeit ist der Wirkstoff Mirabegron. Diese Substanz führt zu einer Entspannung der Blasenmuskulatur und Erhöhung der Speicherkapazität der Harnblase. Mögliche Nebenwirkungen sind u.a. erhöhte Herzfrequenz, und Blutdruckerhöhung. Derzeit darf es nur dann verschrieben werden, wenn Anticholinergika kontraindiziert sind.

Interventionelle Therapieoptionen:

Sollten die konservativen und medikamentösen Therapien nicht die gewünschte Wirkung zeigen und der Patient einen entsprechenden Leidensdruck haben, dann können noch andere Therapien in Erwägung gezogen werden:

Eine Möglichkeit ist die Injektion von Botulinumtoxin in die Muskulatur der Harnblase, wodurch es zu einer Erschlaffung der Blasenmuskulatur kommt. Die Wirkung ist aber reversibel, weshalb Botulinumtoxin in regelmäßigen Abständen verabreicht werden muss. Mögliche Nebenwirkungen sind eine Restharnbildung, ein Harnverhalt und auch Harnwegsinfekte. Manchmal gelingt die willkürliche Blasenentleerung nicht mehr bzw. nicht vollständig. Eine Therapie mit Botulinumtoxin kommt daher nur für Patienten in Frage, die eine Selbstkatheterisierung durchführen können.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Harnröhren- oder Bauchdeckenkatheter. Dieser wird aber nur nach Ausschöpfung aller anderen Behandlungsmöglichkeiten in Erwägung gezogen.

Grundsätzlich sollte bei Blasenstörungen ein Facharzt für Urologie aufgesucht werden.

24 Stunden mit Nenad Bach in Wels

Ende Juli war „Mister PingPongParkinson ®“ bei uns in Wels zu Besuch.

Nenad N. Bach wurde 1954 in Zagreb geboren und studierte Bauingenieur in Rijeka. Während seines Studiums gründete er seine Band Vrijeme i Zemilja und hatte zwei Nummer-eins-Alben in Europa.

Er zog 1984 nach New York. Sein Titel „You need a love“ wurde auf MTV ausgestrahlt. Sein Song „Can we go higher?“ galt als Aufruf zum Frieden während des Kroatien-Krieges.

1995 stand er mit Pavarotti & Friends auf der Bühne.

Nach der Diagnose und dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit konnte er nicht mehr Gitarre spielen. Erst als er Tischtennis für sich entdeckte, regelmäßig zu spielen begann, wurden die Symptome wieder weniger.

Jetzt spielt er wieder Gitarre und begeistert regelmäßig die Menschen mit seinen Liedern.

2017 gründete er PingPongParkinson ® mit dem Ziel Tischtennis als Therapie bei Parkinson zu etablieren. Mit seiner freundlichen offenen Art gelingt es ihm, weltweit Betroffene zu motivieren. Gemeinsam mit dem ITTF wurde bereits 2019 die erste Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York ausgetragen.

Dieses Jahr findet diese in Wels statt. Und mit bereits über 300 aktiven Teilnehmern aus der ganzen Welt werden das die Größte bisher sein.



Das war auch der Anlass für Nenads Besuch in Wels. Wir hatten die Ehre, ihn hinter den Kulissen kennenzulernen.

Meine Frau Karin holte ihn am Nachmittag von der FlixBus-Haltestelle ab und brachte ihn zum Hotel. Schon am Abend fragte er, wo wir hier in Wels trainieren. Also fuhren wir in der Halle des SPG Felbermayr Wels. Es vergingen keine fünf Minuten und er war schon umgezogen und spielbereit.

Unser Trainer Hubsi alias Gerald Hubweber hatte schon Tische vorbereitet und es durfte jeder von uns mit ihm spielen.

Anschließend an die sportliche Betätigung, in der jeder gut ins Schwitzen kam, hatten wir uns ein Eis verdient. Wir nutzten diese Gelegenheit, Nenad gleich die Welser Innenstadt zu zeigen.

Er war begeistert von den Fassaden der Gebäude am Stadtplatz.



Den Ledererturm, ein Teil des Logos der WM in Österreich, nutzte er gleich für eines seiner Fotos in der Pose, die sich auf vielen seiner Bilder wiederfindet.

Ein Freiluftkonzert im Burggarten Wels begeisterte ihn als Musiker und bildete einen schönen Abschluss des Abends.



Am Freitag fand die Pressekonferenz im Hotel statt. Hier wurde den Medien und der Politik noch einmal die beeindruckende Größe der WM vorgestellt.

Nenad trug zwei seiner Lieder vor, die sich mit Parkinson und PingPong beschäftigen und sehr unter die Haut gehen, aber auch das eine oder andere Schmunzeln in einem hervorrufen.

DANKE an Nenad für die interessanten Gespräche, die lustigen Geschichten und die vielen Eindrücke, die zum Schmunzeln und Nachdenken anregen.

Karin & Christian S

Das waren die Aktivtage 2023

Von 2. bis 5. Mai 2023 traf man sich in Bad Leonfelden um gemeinsam Aktiv zu sein



Zuerst bedanke ich mich im Namen aller Teilnehmer für die Organisation bei Hedda Kainz und Oskar Kralik. Ich komme ihrer Bitte, den Bericht für die PP zu schreiben, gerne nach.

13 Parkis und 3 Angehörige genossen diese Tage in unserem Stammhotel Brunnwald, wo wir wieder herzlich empfangen und aufmerksam bedient wurden.

Das Alter der Teilnehmer reichte von 50 bis 85 Jahre, im Durchschnitt 71,8 Jahre.

Am Dienstag, dem Anreisetag, zeigte uns Christine Wimmer nach dem Mittagessen im Seminarraum Videos. Zuerst den ORF-Beitrag zum Welt-Parkinson-Tag aus der Serie „Bewusst gesund“ und dann ihre eigenen Videos von den 10. Aktivtagen im Juni 2019. Dabei erinnerten wir uns an einige inzwischen verstorbene Teilnehmer. Das bestärkte unser Gefühl, Teil der Parkinsonfamilie zu sein.



Am späteren Nachmittag brachte uns Renate Wahlmüller, die wir schon aus früheren Jahren kannten, mit ihren aufmunternden Anweisungen zu den Smovey-Übungen richtig in Schwung.

Nach dem Abendessen gab es Spaß und rauchende Köpfe bei den Spielen Memory und Rummikub.

Am Mittwoch hielt unsere Präsidentin Fr. Dr. Michaela Steffelbauer einen Vortrag über nichtmotorische Symptome der Parkinsonerkrankung.

Sie behandelte die Themen Impulskontrollstörungen, Depression, Demenz, Psychose und Schlafstörungen. Besonders lebendig wurde dieser Vormittag durch unsere vielen Fragen, die Michi sofort beantwortete.

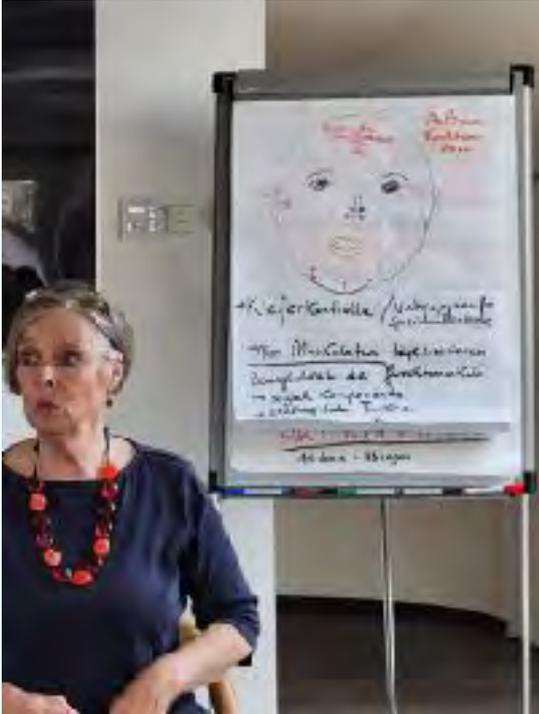


Um 13 Uhr ging es mit einem Autobus nach Haslach ins Museum Mechanische Klangfabrik. Dort zeigte uns die Leiterin Edith die 160 Instrumente und führte uns einige davon unter Kraftanstrengung durch Treten oder Kurbeln vor. Darunter waren Tret- und Automatenklaviere, Tanzorgeln und andere kuriose Musikautomaten, die in den frühen Jahren des vorigen Jahrhunderts in England, Belgien und Deutschland gebaut wurden. Sie fanden Verwendung in Gasthäusern und Tanzsälen. Radios ab 1924 waren auch dabei.



Den sonnigen Nachmittag ließen wir im GH zur Sunnseit'n am Marktplatz ausklingen.

Nach dem Abendessen hörten wir von OSR Gerhard Madlmayr einen interessanten und lebhaften Vortrag über Geschichte, Kultur, Wirtschaft einst und jetzt von Bad Leonfelden.



Am Donnerstag besuchte uns die Logopädin Margit Söllradl. Sie stellte uns die 4 wichtigen Säulen Haltung, Atmung, Stimme und Artikulation vor. Weiter lernten wir viele A B C Übungen kennen, die beim Autofahren, im Bett und am WC gemacht werden können und Schlucken und Sprechen fördern.

Anhand eines Bissen Brotes wurden wir wissenschaftlich durch den richtigen Kau- und Schluckvorgang geleitet. Auch dieser Vormittag verging zu schnell!

Nach dem Mittagessen begrüßten wir unseren früheren Präsidenten und Physiotherapeuten Hannes Bauer. Wir nutzten das gute Wetter und kamen auf der sonnigen Terrasse bei den 8 LSTV-BIG Grundübungen ordentlich ins Schwitzen. Zum Schluss wurde das obligate Gruppenfoto gemacht und der Durst gelöscht.



Dann ging es wieder in den 2. Stock. Christine führte uns die von ihr gemachten aktuellen Videos vor, einige Fotos von mir waren auch dabei.

Ein herzliches Dankeschön an Christine für ihr Engagement und das ausgedruckte Erinnerungsfoto, das alle Teilnehmer von ihr bekamen!



Zum Abschluss erlebten wir einen unvergesslichen Abend mit den „Brummeisenflüsterern“. In Begleitung eines Gitarristen spielten 1 Frau und 2 Männer auf insgesamt 16 Maultrommeln, die sie gleichzeitig in den Händen hielten. Aufgelockert wurde die Musik durch 2 köstliche Vorträge von Inge + Fred und Traudi. Ich gab ein Gedicht zum Besten.

Am Freitag hieß es nach gutem Frühstück wehmütig Abschied nehmen.

Wir haben die Aktivtage 2023 in froher Gemeinschaft genossen und hoffen, dass sie im nächsten Jahr zum 12. Mal stattfinden werden.

Sylvia Doring



Parkinson Park erstrahlt in neuem Glanz

BAD ISCHL. Schüler der 3. Klasse der Volksschule (VS) Concordia haben die Parkinson-Steine in neuem Glanz erstrahlen lassen. 2019 wurde der Parkinson Park ins Leben gerufen, um an diese Krankheit zu erinnern. Im Laufe der Zeit sind die Farben des Parks vertrocknet und er musste einer Auffrischung und Engagement bedürftig sein. Die Schüler der 3. Klasse der VS Concordia die Parkinson-Steine in neuem Glanz erstrahlen lassen. „Der Parkinson Park ist ein Ort der Erinnerung, Unterstützung

und Hoffnung für all jene, die von Parkinson betroffen sind“, so der Obmann des Parkinson Vereins, Günther Wagners. Durch die Initiative der Schüler hat der Park nun wieder seine strahlenden Farben wiederlangt und erfreut Besucher mit seiner naturnahen Färbung. „Ich möchte den Kindern dieser Klasse VS danken für ihre Arbeit und ihr Engagement, welches die Parkinson-Steine in neuem Glanz erstrahlen lassen.“ Ines Schüller (SP). ZN

Bad Ischl mit GUE

Die Gruppe rund um GUE in Bad Ischl traf sich unter strahlend blauem Himmel im Gastgarten vom Hubertushof. Es wurden die nächsten Treffen ausgemacht, diese finden jetzt um 13:00 Uhr statt.

Die 12 Mitglieder tauschten sich aus und hatten einen sehr gemütlichen Nachmittag.



Gruppe Ried Ausflug Geinberg

Am Donnerstag, 29. Juni fand für unsere PSH Gruppe Ried der jährliche Ausflug in den Biohof in Geinberg statt.

Gutgelaunt starteten wir bei schönstem Wetter mit dem Bus nach Geinberg.

Nach einer Begrüßung und einem kurzen Film erhielten wir bei einer Führung durchs Gewächshaus und durch die Verpackungshalle viele interessante Informationen:



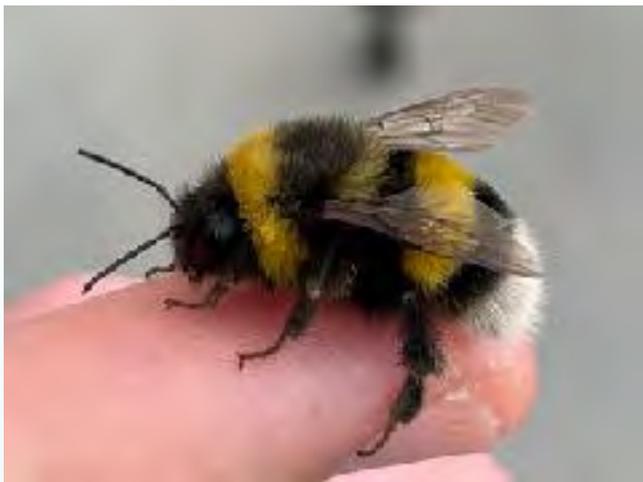
Das

Gewächshaus ist eines der modernsten und umweltfreundlichsten in Europa und produziert auf einer Fläche von 11 Hektar Bio-Tomaten, Bio-Gurken, Bio-Paprika sowie Bio-Auberginen für den österreichischen Markt.

Bei der Produktion wird strikt auf natürliche Anbaumethoden geachtet. Die Tomatenpflanzen kommen aus den Niederlanden und werden händisch gesetzt. Die Tomatenstaude ist derzeit 4-5 m hoch, erreicht jedoch eine fertige Höhe von 10-15 m.



Die optimale Temperatur im Glashaus liegt bei 21-22 Grad. Für die Wärmeversorgung werden die vorhandene Geothermiequelle der VAMED sowie der Rücklauf der Therme Geinberg genutzt. Stromlieferant für das Glashaus ist die hauseigene Photovoltaik-Anlage. Die Bewässerung geschieht größtenteils mit Regenwasser, welches das ganze Jahr über gesammelt wird. Ebenso können durch eine spezielle Dachkonstruktion 50-100 l Kondenswasser im Jahr gewonnen und in den Brunnen zur Wiederverwendung eingespeist werden.



Gedüngt wird mit Kompost, die Schädlingsbekämpfung erfolgt gänzlich ohne Chemie durch den Einsatz von Nützlingen, die Bestäubung erfolgt über die Hummeln.

Im November, also am Ende einer Kulturperiode, wird das Glashaus geräumt und die Pflanzenabfälle werden als wertvoller Kompost in die neue Kultur eingebracht.

Als oberstes Gebot bei der Verpackung steht Nachhaltigkeit. Anstelle von Plastik setzt man in der modernen Verpackungsanlage auf umweltfreundliche Kartonverpackungen, die einfach und vollständig recycelbar sind.

Durch die kurzen Transportwege kann das Biogemüse vollreif von den 120 Mitarbeitern geerntet werden. Erhältlich ist es mittlerweile bei allen Lebensmittelketten in Österreich.

Nach der Besichtigung besuchten wir noch den eigenen Hofladen. Hier kann man das vor Ort produzierte Qualitätsgemüse täglich erwerben. Zusätzlich präsentieren sich in dem Hofladen mehr als 40 regionale Erzeuger aus dem Innviertel mit ihren kulinarischen Spezialitäten.

Beeindruckt von der Firmenphilosophie, dem Prinzip der Nachhaltigkeit und der umweltfreundlichen Produktion des Biogemüses beendeten wir unseren äußerst interessanten Ausflug und werden in Zukunft beim Einkaufen vermehrt unser Augenmerk auf Gemüse aus Geinberg legen.

Thomas Schachinger



8. Welt Parkinson Tag Parkinson Selbsthilfe OÖ

Das war der Welt-Parkinson-Tag 2023

Der WeltParkinsonTag war gezeichnet von einer Vielzahl an Möglichkeiten, mit der Krankheit umzugehen.

Es wurde sowohl die medizinische Seite durchleuchtet, als auch Dinge, die man in der Freizeit machen kann, sowie sportliche Möglichkeiten.

Worüber zum Beispiel aus Scheu und Angst nicht oft gesprochen wird, ist die psychische Belastung. Genau damit beschäftigt sich Fr. Hermanseder aus Wels.

Besonders freute uns, dass der Verein PingPongParkinson mit einem Stand vertreten war und uns über die positive Wirkung des Tischtennispielens bei Parkinson berichtete. Hermine Hofner, Gründerin von PingPongParkinson Österreich und Gerald „Hubs“ Hubweber luden alle die Lust und Laune haben zu den Tischtennis-Gruppen ein.

Aus Sicht der schulmedizinischen und therapeutischen Seite sprachen OA Dr. Mitterling und Frau Erlinger.

Wir freuten uns über die rund 120 Besucher und haben schon wieder Ideen für das kommende Jahr.

Das Feedback eines Besuchers:

„Ich möchte Ihnen und dem Team sehr herzlich zu dieser gelungenen Veranstaltung gratulieren . Der geschmückte Festsaal war ein würdiger Rahmen für die Veranstaltung, alle Vorträge und Beiträge empfand ich als qualitativ hochwertig. Besonders interessant fand ich die beschriebenen Strategien und Vorgehensweisen sich der Krankheit entgegenzustellen.“



Elisabeth Erlinger

Physiotherapeutin seit 2017

Parkinson bewegt! Bewegungsgruppe für Parkinsonbetroffene

Elisana- Zentrum f. ganzheitliche Gesundheit; Linz

Kontakt: 0664/3759 624
erlinger.elisabeth@hotmail.com



Elisabeth Erlinger war die erste die unsere Zuschauer zum mitmachen animiert hat. Sie leitet die Parkinson-Bewegungsgruppe.



Christine Hermanseder

Personenzentrierte Psychotherapeutin

Psychische Aspekte im Zusammenhang mit Parkinson meistern!

Karl- Loy- Straße 17, 4600 Wels

Kontakt: 0699- 10704340
www.psychotherpaie-hermanseder.at



Christine Hermanseder erläuterte die psychischen Aspekte der Krankheit.



OA Dr. Thomas Mitterling

Parkinson rund um die Uhr- Schlaf und nächtliche Symptome.

Neuromed Campus; Linz

Kontakt: +43(0)5768082



OA Dr. Mitterling klärte uns anschaulich über die verschiedenen Schlafstörungen bei Parkinson auf.





Hermine Hofner
Vereinsobfrau
PingPong Parkinson Österreich



Gerhard Demelbauer
Obmann SPG Felbermayr Wels

Ping Pong Parkinson- Parkinson schlagen mit Tischtennis
Trainingsort: Vogelweide Turnhalle, Porzellangasse 44, 4600 Wels
Kontakt: h.hofner@pingpongparkinson.at
www.pingpongparkinson.at



Wei-Ken Liao
Dozent f. Tanz & Mobility Trainer; Choreograf, Musicaldarsteller
Leiter Tanzzentrum DANCEYOURWEI

Tanz und Mobilitytraining- MOVEYOURWEI

Kontakt: 0699/ 190 554 09
www.danceyourwei.studio
www.wei kenliao.com

Großes Interesse herrschte am Stand von PingPongParkinson Österreich.

Wei war extra aus Wien angereist und verstand es großartig das Publikum zum Mitmachen zu motivieren.





DanceYourWei

beim WPT hat Wei-Ken Liao uns tolle Übungen zur Mobilisierung vorgestellt. Für alle die dabei waren hier ein kurzer

Äpfel greifen & pflücken



Der besoffene Anhalter



Wei hat unserer Selbsthilfegruppe angeboten im Herbst / Winter nach Linz zu kommen und einen oder mehrere Workshops zu machen!

Um ein Gefühl für das Interesse daran zu bekommen bitten wir um kurze Rückmeldung per mail an: redaktion.pp@gmail.com

Mit Ihrer unverbindlichen Vormerkung haben wir dann auch gleich Ihre Mail Adresse für die Einladung dazu.



Danke!

DONT FORGET TO FOLLOW!

-  @WEIKEND0IT
-  @WEIKENLIAOFFICIAL
-  @WEIKENLIAO_WEIKEND0IT
-  @WEIKEND0IT
-  @WEI-KEN LIAO

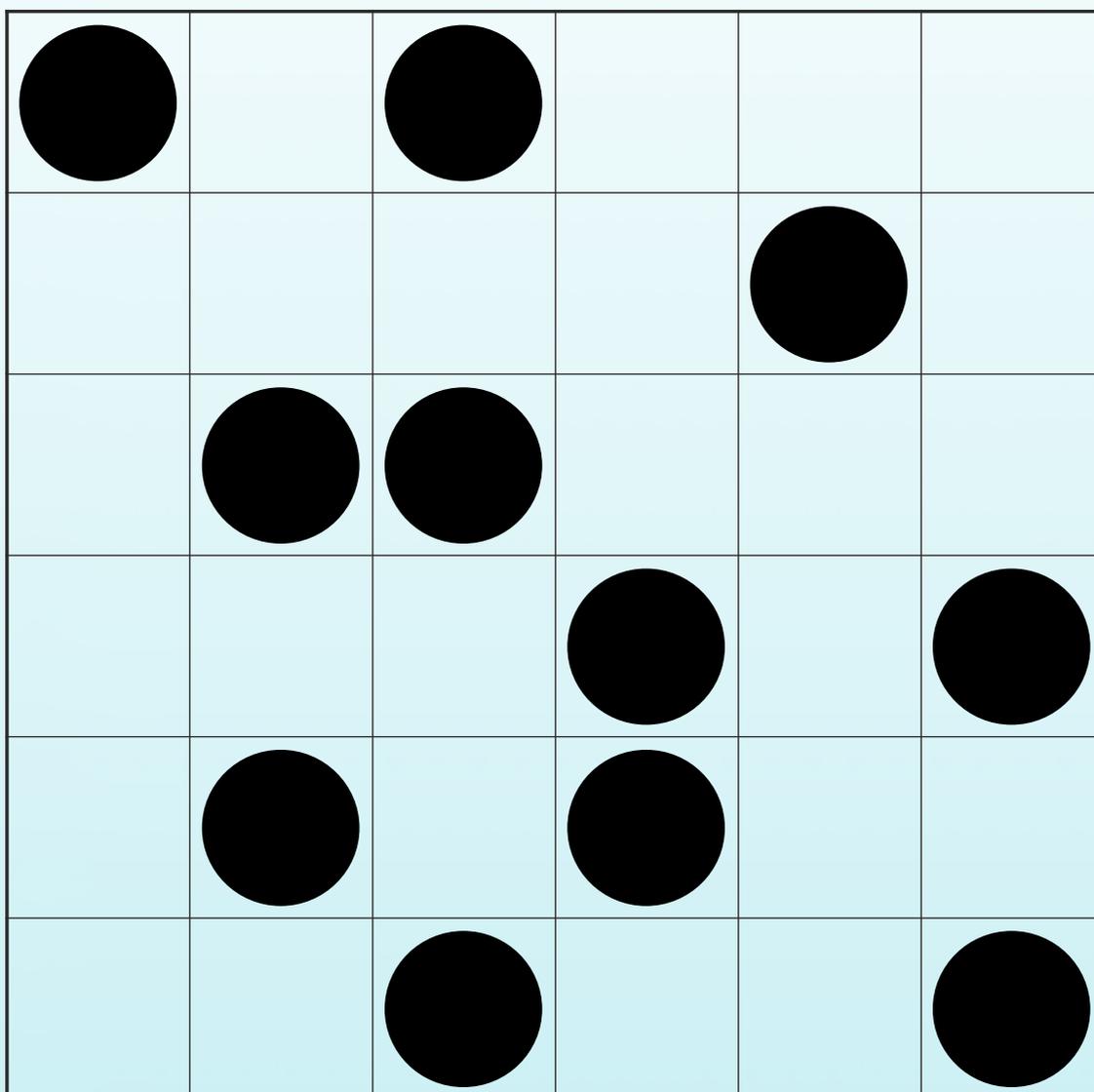
SCAN ME 

SCAN ME 



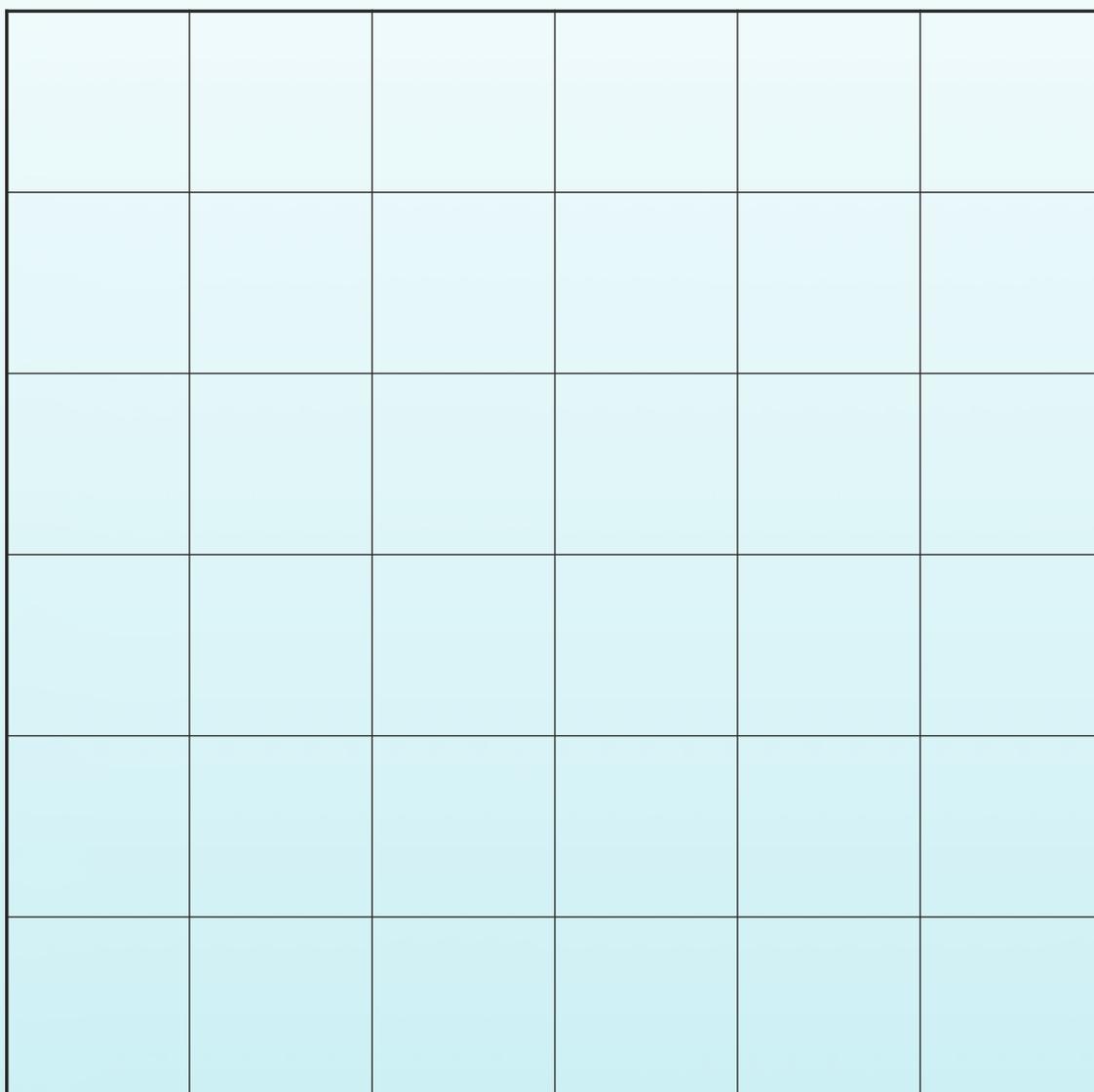
Gedächtnistraining

Schauen Sie das untere Gittermuster solange an, bis Sie überzeugt sind, dass Sie sich alle Kreise an der richtigen Position merken können. Anschließend legen Sie das erste Blatt dieser PDF-Vorlage umgedreht zur Seite, schließen die Augen und zählen bis zehn. Danach öffnen Sie ihre Augen wieder und zeichnen die Kreise auf das zweite leere Blatt ein. Konnten Sie sich alle Kreise an der richtigen Position merken?



Gedächtnistraining

Schauen Sie das untere Gittermuster solange an, bis Sie überzeugt sind, dass Sie sich alle Kreise an der richtigen Position merken können. Anschließend legen Sie das erste Blatt dieser PDF-Vorlage umgedreht zur Seite, schließen die Augen und zählen bis zehn. Danach öffnen Sie ihre Augen wieder und zeichnen die Kreise auf das zweite leere Blatt ein. Konnten Sie sich alle Kreise an der richtigen Position merken?



Kreuzworträtsel Allgemeinwissen - Nr. 05

www.raetseldino.de

Balkanstaat	▼	Erdmetall	▼	... sei denn, dass	▼	weinen	▼	Zeit anzeiger	▼
Laubbaum		Sittensprediger				Stadt in Griechenland		Aufgussutensil	
▶		▼		Artisten-sprung	▶	▼		▼	
				Deutsche Mark					
an ... gehen	▶			▼	junger Mensch	▶			
russischer Monarch					Zeichen: Arsen				
▶			jemanden erinnern	▶	▼				
			Ablage-mappe						
in der Nähe	▶		▼	Ernte-gerät	▶				
zartes Fleisch				Divisor					
▶				▼	Ableh-nung	▶			
					Bildhauer-arbeit				
Arbeitsfreude	▶				▼	anders als früher	▶		
Aufgang						Areal, Bereich			
▶						▼	Kleidungsstück	▶	
							Amtsbereich		
Abk. für Junior	▶	Essgeschirr	▶					18. Buchstabe	▶
	▼	hilflos, verwirrt						Düngemittel	
▶		fein zerkleinern	▶					▼	Albernheit
		Fruchtform							▼
Abk. Autobahn	▶	▼	Astwerk	▶					
Schiffsknoten			Bein-gelenk						
▶			▼	große Partys eingeschaltet	▶				
sibirischer Fluss	▶			▼	Beleidi-gung	▶			
italienisch Turin					Ausruf des Erstaunens				
▶					▼	barsch, borstig	▶		
						1. Buchstabe			
Badegelände	▶			Er ... in der Dunkelheit angst.	▶				



Sylvia Doringe hat eine sehr interessante und informative Website gefunden:

<https://www.gtmed.com/de/online-events>

Hier findet man diverse Vorträge zum ansehen, die sich alle um Parkinson drehen.

Man findet die Vorträge im Archiv, muss sich ganz einfach mit seiner Email registrieren, den Namen eingeben und kann dann die Folge bequem ansehen.

Themen die behandelt werden sind zum Beispiel:



Mechanische Therapie des Tremors



Gesunde Ernährung bei Parkinson, sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig?



Systeme zur tiefen Hirnstimulation, ein Einblick in die Technik

	A	C		E	F	S			
U	L	M	E		S	A	L	T	O
	B	O	R	D		T	E	E	N
Z	A	R		M	A	H	N	E	N
	N	A	H		S	E	N	S	E
F	I	L	E	T		N	E	I	N
	E	I	F	E	R		N	E	U
A	N	S	T	I	E	G		B	H
		T	E	L	L	E	R		R
J	R		R	E	I	B	E	N	
	A	B		R	E	I	S	I	G
S	T	E	K		F	E	S	T	E
	L	E	N	A		T	O	R	T
T	O	R	I	N	O		R	A	U
	S	E	E		H	A	T	T	E

Buchvorstellungen

Bei den German PingPongParkinson Open in diesem Jahr spielte auch Markus Maria Profitlich als Parkinson-Betroffener mit. Einige aus dem Team Austria hatten die Möglichkeit mit ihm zu sprechen, bzw. gab er auch ein paar seiner Pointen wieder.

Das Buch ist einmal ein anderer Ansatz mit Parkinson umzugehen. Viel Spaß beim lesen!!

“Was nun?”

Das fragte sich Markus Maria Profitlich als er 2018 die Diagnose Parkinson bekommt. Kürzertreten, sich in Depressionen stürzen, die Krankheit verheimlichen oder den Kummer in Alkohol ertränken? Alles nicht sein Ding.

Aber was dann? Natürlich das, was der brillante Komiker seit über 30 Jahren tut: Menschen zum Lachen bringen! Markus Maria Profitlich nimmt seine Leser mit auf Visite, stellt Ärzten Kompetenzdiagnosen, zeigt, wie die Krankenhaus-Realität sich von der Fiktion im TV unterscheidet und durchleuchtet mit erfahrenerm Röntgenblick die verstecktesten Frakturen unseres Gesundheitssystems.

Er erzählt vom Chaos in deutschen Krankenhäusern, gibt Tipps, was kranke Menschen nach einer Diagnose tunlichst vermeiden sollten (zum Beispiel googeln!) und wirft einen ganz persönlichen Blick auf den Umgang mit dem Thema Krankheit. Immer ehrlich und immer mit seiner besten Waffe ausgestattet: einem Humor, den man auch dann nicht verlieren sollte, wenn's hart kommt.

Ein Buch voller skurriler Momente, das hilft, die Zeit im Wartezimmer zu überstehen, triste Krankenhausflure zur privaten Amüsiermeile zu machen und im besten Fall die Bettnachbarn mit dem eigenen Lachen anzustecken.

Ein Buch, das Mut macht, und wie kein anderes die Überzeugung vermittelt: Sich kranklachen ist gesund, über Krankheiten lachen noch gesünder.

144 Seiten, Deutsch, Herausgeber: Lappan

ISBN 3830335644

€ 14,40



Hausaufgaben für Patienten mit Parkinson: Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige



Das Buch wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Die Inhalte gehen besonders auf den Umgang mit den Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, ein. Es werden Übungen beschrieben, die die Bewegungssicherheit im Alltag verbessern sollen und so die Lebensqualität steigern können. Die Übungen richten sich sowohl an kaum bis stärker Betroffene, sodass eine leichte Umsetzung möglich ist. Es werden die Bereiche Verbesserung der Geschicklichkeit, der Kraft und des Bewegungsumfanges besonders betont. Zusätzlich findet der Leser Übungen für die Feinmotorik und eine ausführliche Vorstellung von Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern. Durch regelmäßiges Üben kann der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflusst werden!

96 Seiten, Deutsch, Herausgeber: Hofmann-Verlag GmbH & CoKG

ISBN 3778014323

€ 11,24

Therapiematerial „Knetmasse“

Therapieknetmasse erhalten Sie ebenfalls in Ihrem Fachgeschäft in diversen Farben. Die verschiedenen Farben bedeuten eine unterschiedliche Stärke (die Reihung der Stärken von ganz hart bis ganz weich lautet bei gängigen Herstellern wie folgt: blau, grün, rot, gelb, beige). Die folgenden Übungen werden mit der beige Therapieknete durchgeführt. Achten Sie vor dem Beginn darauf, dass die Knetmasse gut warmgeknetet wird, es erleichtert die Handhabung.

Ausgangslage

Sitzen beim Tisch, Unterarme liegen entspannt auf der Tischfläche auf, aufrechter Sitz.

Aufgabenstellungen



1. Aus der Therapieknetmasse „kleine Portionen“ entnehmen und zwischen Zeigefinger/Daumen ein Kügelchen formen.
(Steigerung: Kügelchen zwischen Daumen/Mittelfinger, Daumen/Ringfinger, Daumen/Kleiner Finger rollen.)



2. Aus der Therapieknetmasse mit dem Daumen/Zeigefinger „kleine Portionen“ herausziehen (zieht Fäden) und auf den Tisch kleben.



3. Therapieknetmasse mehrmals teilen, zu Rollen formen, Finger in „Klavierstellung“, jeden Finger einzeln (Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, Kleiner Finger) in die Masse drücken, Finger einzeln wieder abheben.



4. Therapieknetmasse mehrmals teilen, zu Rollen formen, aus den Rollen „Schneckenhäuser“ modellieren.

Gruppentreffen Termine und Ansprechpartner

ORT	Termine	Kontakt
Bad Ischl Landhotel Hubertushof, Götzstraße 1, 4820 Bad Ischl	Immer um 13:00 Uhr 13. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember	Günther Wagenthaler 0664 58 36 986 guenther.wagenthaler@a1.net
Grieskirchen Pfarrzentrum Schläußlberg	Immer jeden ersten Mittwoch im Monat, um 14:00 Uhr 6. September, 4. Oktober	Johanna Greinöcker 0664 45 86 787 joh.greinoecker@gmail.com
Linz Volkshaus Dornach/Auhof, Niedermayrweg 7, 4040 Linz	Immer jeden ersten Donnerstag, um 14:00 Uhr 7. September, 5. Oktober	Hedda Kainz 0664 4840174 Gertraud Mühllehner 0676 81 42 80 653
Ried im Innkreis Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910	Immer um 14:00 Uhr 13. September, 11. Oktober	Thomas Schachinger 0677 6442 1945 schachinger.thomas4910@gmail.com
JUPPS Ried im Innkreis Gasthaus Rieder Wirt, Voglweg 3 4910 Ried im Innkreis	Termine auf Anfrage bei:	Thomas Schachinger 0677 6442 1945 schachinger.thomas4910@gmail.com
Rohrbach Pfarrheim	Immer um 14:00 Uhr 13. Oktober, 1. Dezember	Christina Matschi 0664 2612210
Schärding		Andrea Wielend 07712 5375
Steyr Gasthaus Post Cafe, Gleinker Hauptstraße 6, 4407 Steyr-Gleink	19.09., 17.10., 21.11., 12.12. Mittagessen um 12:00 Uhr, Gesprächsrunde ab 13:30 Uhr, Anmeldung bis am Vortag Vormittag bei Sylvia D. erbeten. (Ort wie bisher, aber neuer Name:) Gasthaus Zur Alten Post, Gleinker Hauptstraße 6, 4407 Steyr-Gleink.	Sylvia Doringner 0664 13 66 240 sylvia.doringner@aon.at
JUPPS & Wels Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels	Immer um 14:00 Uhr 8. September, 1. Dezember	Christian Sommerhuber 0660 25 84 345 redaktion.pp@gmail.com
ANPA AN gehörige PA rkinson Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels	Samstag 21. Oktober 09:30 Uhr beim Knödelwirt in Wels	Karin Sommerhuber 0660 466 44 20 redaktion.pp@gmail.com



Ihr Tischtennis-Profi

www.higra-tischtennis.at



TT- Tische SONDERAKTION!

Tische von den TT- Parkinson
Weltmeisterschaften 2023 in Wels!
25.- 30. Sept. 2023



VICTAS Tisch VT - 25

Inkl. Netz, Rollomat, ITTV- Zulassung!

Neupreis: 1042,- € / Preis: 629,- €

VICTAS Zählgeräte Counter:

Neupreis: 42,90 €

Preis: 22,- €

VICTAS Banden blau 2,33 m - blau:

Neupreis: 34,90 €

Preis: 17,- €

VICTAS Schiedsrichtertisch - schwarz:

Neupreis: 109,90 €

Preis: 55,- €

Bei größerer Stückzahl Sonderpreise möglich!

Die Tische und Materialien sind 5 Tage in Gebrauch!

Solange der Vorrat reicht!!!

Sie können ab sofort bestellen oder reservieren!

Abholung in der Welser - Messe Halle Ost 1
ab dem 27. September 2023!

HIGRA TT- Sport Huber

Mail: office@higra.at

Tel. 0660 - 3071970

HIGRA TT-Sport Huber, Aistersheim 89, A-4676 Aistersheim, +43 (0)660 307 19 70
office@higra-tischtennis.at / www.higra-akademie.at



Parkinson Selbsthilfe OÖ

Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz
Tel: 0664 48 40 174
office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at

Antrag auf Mitgliedschaft

Vorname: _____ Nachname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Tel.-Nr.: _____

E-Mail _____ Ortsgruppe: _____

Mitgliedsbeitrag: Der derzeitige Mitgliedsbeitrag beträgt € 30,- und wird jährlich bezahlt.

Die Mitgliedschaft läuft unbefristet und kann jederzeit durch schriftliche Information an den Vorstand gekündigt werden.

Information über die Verwendung personenbezogener Daten/Datenschutzerklärung:

Der Verein Parkinson Selbsthilfe OÖ ist Verantwortlicher für die hier dargelegten Datenverarbeitungstätigkeiten. Mit meiner Unterschrift nehme ich zur Kenntnis, dass meine hier angegebenen personenbezogenen Daten auf vertraglicher Grundlage (Mitgliedschaft) innerhalb des Vereins elektronisch und manuell verarbeitet werden.

Die Zwecke der Verarbeitung sind: organisatorische und fachliche Administration und finanzielle Abwicklung, Mitgliederverwaltung, Zusendung von Vereinsinformationen, Informationen zu vereinsrelevanten Veranstaltungen, Zusendung der Vereinszeitschrift sowie gegebenenfalls die Ablage von Unterlagen, die personenbezogene Daten enthalten können, im Vereinsarchiv. Personenbezogene Daten finden vom Verein nur für die dargelegten Zwecke Verwendung. Die Daten werden solange wie benötigt oder gesetzlich vorgeschrieben aufbewahrt.

Meine Rechte im Zusammenhang mit datenschutzrechtlichen Vorschriften erstrecken sich auf das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit und gegebenenfalls Widerspruch in die Verarbeitung. Des Weiteren habe ich ein Beschwerderecht bei der Datenschutzbehörde.

Hinweis:

Im Rahmen von Veranstaltungen, Gruppentreffen, Ausflügen und sonstigen Vereinsaktivitäten werden Fotos angefertigt, die zum Zweck der Information der Öffentlichkeit über die Vereinstätigkeit publiziert werden. Die angefertigten Bildaufnahmen können vom Verein auf seiner Website, in der Vereinszeitschrift, bei Vorträgen und in lokalen Medien verwendet werden.

Allgemein:

Ich bestätige mit meiner Unterschrift den Antrag auf Mitgliedschaft beim Verein Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz, ZVR: 259574522.

Ich erteile mit meiner Unterschrift meine Zustimmung zur Anfertigung von Bildaufnahmen während Veranstaltungen des Vereins und sonstiger Tätigkeiten, die ich in meiner Eigenschaft als Mitglied des Vereins verrichte. Zudem stimme ich der weiteren Nutzung dieser Bilder zum Zweck der Information der Öffentlichkeit über die Vereinstätigkeit zu

Datum _____ Unterschrift _____



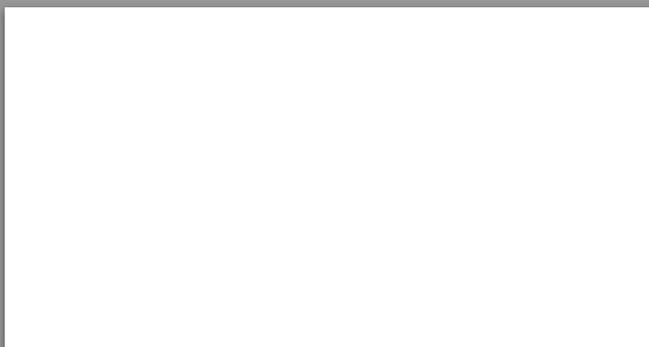
Parkinson Selbsthilfe OÖ

Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz

Tel: 0664 48 40 174

office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at

Postgebühr Bar bezahlt



Impressum: Herausgeber & Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz, ZVR: 259574522. Verantwortliche Redakteur und Redaktionssekretariat: Christian Sommerhuber, Trausetsmühlstraße 9, 4600 Schleißheim, redaktion.pp@gmail.com Hersteller: druck.at, Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7/EG/Top H 01, 2544 Leobersdorf. Herstellungsort: Leobersdorf. Verlagsort: Linz. Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Vereins übereinstimmen. Erscheinungsweise: 1/4 jährlich,

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz

Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz ZVR: 259574522
Vereinszweck: Verein zur Wahrnehmung der Interessen und zur Unterstützung an Morbus Parkinson erkrankter Menschen und deren Angehörigen
Vorstand: Dr. Steffelbauer Michaela, Präsidentin
Kainz Hedda, Kassierin
Mühlberger Andrea, Kassierin stv.
Wagenthaler Günther, Schriftführer
Kralik Oskar, Schriftführer stv.
Blattlinie: Die PP, Parkinson Perspektive, 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

Mitgliedsbeitrag (€ 30.-) und Spenden an:

AT72 5400 0000 0076 1205

Anfragen an:

office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at

Leserbriefe an:

redaktion.pp@gmail.com

Sie finden uns im Internet unter:

<http://www.parkinson-oesterreich.at/landesverbände/>

ANPA - Das Treffen für Angehörige in Wels

Samstag 21. Oktober 09:30 Uhr

Karin Sommerhuber und Dr. Michaela Steffelbauer laden sie wieder ein.

Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels

Uns geht es um: Information, Austausch, Beratung und mehr.

Die Diagnose Parkinson wirbelt nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das der Angehörigen durcheinander. Man hat schon viel davon gelesen oder gehört und doch sind viele Fragen offen.

Wir sind für euch da. Wir haben ein offenes Ohr, wir vernetzen und geben Hilfestellung in vertrauter und angenehmer Atmosphäre.

Anmeldungen bitte unter 0660 4664420 oder redaktion.pp@gmail.com

Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz, ZVR: 259574522, Tel: +43 664 48 40 174 Email: office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at, Web: <https://www.parkinson-oesterreich.at/landesverbände/oberoesterreich>