

# **P**arkinson **NACHRICHTEN**



■ **Aus der Wissenschaft**

## **ADAGIO-Studie unter der Lupe**

■ **Leserbrief an Dr. Volc**

**Alzheimer Erkrankung  
und Morbus Parkinson**

■ **Vor dem Vorhang:**

**Die Landesgruppe  
Steiermark stellt sich vor**



- 02 | Coverbild** - Inge Anderle
- 03 | Editorial** - Dr. Johann Ebner
- 05 | Vor dem Vorhang** - Landesverband Steiermark
- 06 | Beitrittserklärung**
- 08 | Infoserie BMASK** - Der Behindertenpass
- 09 | Aus der Wissenschaft** - ADAGIO-Studie unter der Lupe
- 11 | Leserbrief an Prim. Dr. Dieter Volc**
- 12 | Rückblick mit Ausblick** - Informationen der Landesgruppen
- 20 | Landesverbände Österreichs**
- 23 | JUPPS-Treffen**
- 24 | Leser im Blickpunkt** - Zehn Gebote zum Glück
- 26 | Dies und Das** - Helmut Markovits: Gedanken zur (Parkinson) Selbsthilfe
- 27 | Dies und Das** - Ich bin der Boss! Gedicht von Edith Tschiedel



## Inge Anderle

Eine waschechte Wienerin, geboren am 28.02.1955 im 13. Bezirk, den ich bisher weder beruflich noch privat für längere Zeit verlassen habe. Das heißt, ich lebe in meinem Elternhaus mit Kind, meinem Lebensgefährten und einer ganz lieben Flat Coated Retriever-Hündin. Bis vor genau fünf Jahren war ich als Standesbeamtin in Hietzing tätig, wurde damals aufgrund der Parkinson-Krankheit, die mich allerdings bereits seit 1997 begleitete, pensioniert. Prim. Dr. Volc diagnostizierte die Krankheit 2001, bis dahin schickte man mich von Pontius zu Pilatus. Der Pensionsschock blieb aus, ich widmete mich auf Anraten eines lieben Nachbarn erstmals in meinem Leben der Malerei. Und es machte Spaß, obwohl von Perfektion nie die Rede sein konnte. Handwerklich habe ich mich immer beschäftigt. Deckchen häkeln, unzählige Pullover stricken, Blumen stecken, nähen, sogar tapezieren zählen zu meinen Leidenschaften. Es geht halt nur etwas langsamer, an guten Tagen bleibt der Tremor nahezu aus. Wenn nicht, dann versuch ich es am nächsten Tag wieder. Seit Ende 2006 bin ich Schriftführerin in der Patientenorganisation Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband, was mir auch große Freude macht. Durch diese Tätigkeit habe ich natürlich auch intensiveren Kontakt zu anderen Betroffenen und allgemein schon viele Freunde gefunden. Euch allen ein schönes Weihnachtsfest und nicht vergessen: „Gemeinsam sind wir stark!“



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Wieder ist bald ein Jahr verflogen und die Römer wussten es schon: **TEMPUS FUGIT**. Frei übersetzt: Die Zeit flieht – sie vergeht nicht nur, sie flieht. Dieser Spruch wird mir immer bewusster und an jedem zu Ende gegangenen Jahr ist man versucht, Bilanz zu ziehen. Wie wird sie heuer ausfallen? Sind meine Parkinson-Symptome im vergangenen Jahr schlechter geworden? Was ist mir gut gelungen, was ist eher nicht so gut gelaufen? Was habe ich erreicht, was nicht? Oft bin ich dabei ins Grübeln gekommen und der Jahreswechsel war eine Zeit, vor der ich mich eher fürchtete – bis ich begann, meinen Parki als Chance und Lehrmeister zu sehen. Seither hat vieles seinen Schrecken verloren. Heute frage ich mich – und das nicht nur zum Jahreswechsel – wieweit bist du noch im Negativdenken verhaftet?

**Nutze die Zeit, das Leben ist kein Kampf**, es ist eine wunderbare Reise durch Raum und Zeit. Entdecke die Langsamkeit, lebe im Augenblick. Was mag ich an mir? Was kann ich besonders gut? Nicht, was ist schlechter geworden oder was kann ich nicht mehr. Was könnte ich zur Verbesserung meiner Beziehungen beitragen? Was sind meine Ziele? Wann habe ich das letzte Mal gelacht? Wie oft gelingt es mir, Ärger in ein Schmunzeln zu verwandeln? Denn in jeder Situation ist auch etwas Komisches zu finden. Ich pflege meine Steckenpferde und es geht mir gut dabei. Der Advent ist von der stressigen Vorweihnachtszeit mutiert zum Freuen auf die Geburt des Lichtmenschen Jesus – der Aufbau der Krippe hat eine andere Dimension erlangt und eine Räuchernacht wird zum Reinigen des Hauses genutzt. Nicht dass ich dauernd in einer Glückssuppe schwimmen würde – aber all diese Überlegungen geben mir Kraft. Ich weiß heute, dass es Werkzeuge gibt, eine vermeintliche Niederlage in einen Sieg zu verwandeln. **Positive Gedanken wälzen – versuchen Sie es einmal – es lohnt sich.**

Und was tut sich in der Parkinson-Selbsthilfe? Haben Sie die neue Broschüre „Patienten Dialog Parkinson 2009“ schon gelesen? Beim Dachverband bestellbar. Auch unsere Homepage wurde zum Teil neu gestaltet und übersichtlicher ausgebaut – schauen Sie einfach wieder einmal hinein: [www.parkinson-sh.at](http://www.parkinson-sh.at).

Einen besinnlichen Advent, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr – mit vielen positiven Gedanken – wünscht Ihnen

**Dr. Johann Ebner**

*PS: Gratulation an die Gewinner unseres Preisausschreibens und danke an alle, die mitgemacht haben – neben der Wahrung der Gewinnchance helfen Sie dabei mit, die PN zu verbessern.*

## SMOVEY – eine Erfindung unter die Lupe genommen

Vor 15 Jahren konfrontierte man Johann Salzwimmer mit der Diagnose Morbus Parkinson. Ein Schlag ins Gesicht für ihn. Einige Jahre verstrichen und er sah resignierend dem Fortschreiten seiner Krankheit zu. Eines Tages beschloss er zu handeln und ergriff die Initiative. Er bot der Krankheit und all den körperlichen Einschränkungen die Stirn.

### Kleine Ringe mit großer Wirkung – „SMOVEY“

Die Krankheit schien ihn erfinderisch zu machen. Was als selbst gebastelter Ansaugschlauch an den Enden zusammengebunden, mit einem Fahrradgriff darüber und Metallkugeln darin begann, brachte schon bald internationale Anerkennung. „SMOVEY“ – zwei grüne Ringe, welche die Muskelspannung regulieren und die Beweglichkeit gelenkschonend steigern, waren das Ergebnis.

### Die heilende Kraft von zwei Ringen

Das Entscheidende an „SMOVEY“ ist, dass die – auch mit kleinsten Bewegungen zum Schwingen gebrachten – Kugeln die Muskeln nachhaltig stärken und dadurch die Haltungsverstärkung optimiert wird. Gleichzeitig wird die Koordination und Ausdauer durch regelmäßiges Trainieren (2–3 Mal pro Woche) gefördert. Weiters kommt es durch das Schwingen mit beiden Händen zu einer Aktivierung beider Gehirnhälften, wodurch eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit gewährleistet wird. Vielseitig und überall einsetzbar sind die kleinen giftgrünen Geräte und vor allem macht es Spaß mit ihnen zu trainieren. Und das ist es, was den Erfolg von „SMOVEY“ sichert. Mittlerweile gibt es in ganz Österreich Hotels, die mit „SMOVEY“ arbeiten und Sie auch in die richtige Handhabung einweisen. Finden Sie interessante Details ebenso wie aktuelle Termine für „SMOVEY“-Kurse und vieles mehr auf [www.dein-coach.at](http://www.dein-coach.at). Wolfgang Cyrol, zertifizierter Personal Fitness Coach führt Sie hier durch die interessante Welt des „SMOVEY“. Auch können Sie dort den vielseitigen „SMOVEY“ bestellen. Kontakt: Mobil: 0676 62 63 944 und E-Mail [info@dein-coach.at](mailto:info@dein-coach.at). Damit auch Sie bald los-smoven können.



Einsendungen an: Parkinson Selbsthilfe Dachverband Österreich; 1070 Wien, Schottenfeldgasse 45

### Gewinnspiel: Smoven Sie sich fit!

Wollen auch Sie Ihre Muskeln nachhaltig stärken und Ihre Koordination und Ausdauer trainieren, dann machen Sie mit bei der großen Verlosung. Wolfgang Cyrol, Fitness Coach, stellt freundlicherweise 10 „SMOVEY“-Trainingsgeräte plus Trainings-DVD zur Verfügung.

#### Gewinnfragen:

**An welcher Krankheit litt der österreichische Erfinder von „SMOVEY“?**

- A.  Diabetes  
 B.  Parkinson  
 C.  Epilepsie

**Was wird nachhaltig gestärkt, wodurch die Haltung stabilisiert werden kann?**

- A.  die Muskulatur  
 B.  das Immunsystem  
 C.  die Zellstruktur

**Warum sollte man bei Morbus Parkinson darauf achten, täglich Bewegung zu machen?**

- A.  um das Gesicht zu reduzieren  
 B.  um den längeren Erhalt der Beweglichkeit sicherzustellen  
 C.  um zu ruhigerem Schlaf zu kommen

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit im Februar 2010 statt. Die Gewinner werden schriftlich verständigt und in der nächsten Ausgabe der Parkinson Nachrichten bekanntgegeben.

**Wir danken unserem Sponsor recht herzlich:**

**dein-coach; Sport- Vital & Wellness GmbH; Wolfgang Cyrol in 2560 Berndorf/Ödölit, Feldgasse 14–16**



## 6. Landesverbandstag der steirischen Parkinson SHGn.

Heuer fand zum 6. Mal – diesmal am 31. Oktober – das steirische Mitgliedertreffen statt. Das Eduard-Schwarz-Haus (Gewerkschafts-haus) bot dafür die geeigneten Räumlichkeiten und Heinz Januschke, der Gatte der Leiterin der Brucker-Gruppe, fungierte als Mittelsmann und Organisator.

Nachdem die Selhofer-Fanfare das Treffen einleitete, begrüßte der Verbandsvorsitzende Helmuth Sonnenschein die anwesenden Mitglieder, in Vertretung des Brucker Bürgermeisters Mag. Bernd Rosenberger, Herrn Finanzstadtrat Ing. Gerhard Grill sowie Fr. Renate Lemanski von der Wiener Gruppe und die Vortragenden auf das herzlichste.

**Erster Vortragender** war der österreichische Dachverbandspräsident Herrn **Dr. Johann Ebner**, den die steirischen Mitglieder nun persönlich kennen lernen durften. Seine **zehn Gebote des Glücks** zeugten von großer innerer Erkenntnis über den Sinn des Leidens. Zu wenig Schulmediziner – von denen Dr. Ebner einer ist – haben die Größe anzuerkennen, dass der Mensch nicht allein sein Körper ist, sondern dass es da auch noch andere Teile gibt, die behandelt gehören. „Danke“ zu sagen für etwas, was so einschränkt wie MP, weil daraus diese Erkenntnis erwuchs, ist bewundernswert und jedem Betroffenen zu wünschen.

**Frau Mag. Anditsch** öffnete mit ihren Ausführungen über den Medikamentenmix, den mancher stillschweigend und ohne Überle-

gung hinnimmt, sicherlich einigen die Augen. Es steht dem Patienten zu, den Arzt oder Apotheker um Aufklärung zu ersuchen, wenn der Beipackzettel Rätsel aufgibt. Der Ansturm der Mitglieder auf sie, mit Medikamentenlisten in der Hand, bewies, wie brisant das **Thema „Medikamenten-Cocktail“** ist, das der LV Steiermark in sein heuriges Vortragsprogramm genommen hat.



Nach der Pause war ein Thema angesagt, das man als „biomedizinisch“ bezeichnen kann. Denn nebenwirkungsfreier als dieses Heilmittel – von dem in diesem Teil des Programms die Rede war – wird wohl kaum ein anderes sein. Es ging ums „Lachen“.

Herr **Mag. Feyer Aron** – den wir als Ersatz für Herrn Dr. Kienzl, der zwei Tage zuvor absagen musste, gewinnen konnten einzuspringen, gab interessante Inputs. Mit seinen Übungen, zu deren Ausführung man in einen anderen Raum wechselte, gelang es ihm, das **Publikum** für den darauffolgenden Vortrag **munter zu machen**.

Der Vorsitzende begrüßte dazu **Univ.-Doz. Dr. Martin Trummer** von der Neurochirurgie, der zusammen mit Herr **Dr. Dietmar Legenstein**, dem Repräsentanten der weltweit verbreiteten Medizintechnik-Firma Medtronic interessante Informationen ausführte. Die Herren zeigten auf, was sich in den letzten Jahren auf **medizintechnischem Gebiet** und damit



im Zusammenhang in der **Neurochirurgie** an Weiterentwicklung getan hat. Man konnte den Eindruck gewinnen, dass Graz sich zu einem **Hirn-Schrittmacher-Zentrum** entwickelte, was ganz im Sinne der Betroffenen wäre.

**Parkinson-Selbsthilfe Österreich – Dachverband**, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 45,  
Tel.: 0664/782 22 03, mail: sekretariat@parkinson-sh.at

## **Anmeldeformular zur Parkinson-Selbsthilfegruppe**

Bitte leiten Sie diese Anmeldung an den Landesverband \_\_\_\_\_ weiter. Ich möchte Mitglied werden.

**Name:** \_\_\_\_\_ **Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**Betroffener:**  **Angehöriger:**  \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**mail:** \_\_\_\_\_

**SPENDEN:** Wir freuen uns über jede Spende.

Bankverbindung: Bank für Tirol und Vorarlberg, BLZ: 16300, Konto-Nr.: 130 049 362

**Helmuth Sonnenschein** bedankte sich bei den Organisatoren und Vortragenden für den fast reibungslosen Ablauf der Veranstaltung und bat zum Abschluss im Namen der Firma Medtronic zu einem Brötchenbuffet.

---

## Herausragender Tag der steirischen Selbsthilfe

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Steiermark (SHK) ermöglicht den in ihrer Organisation erfassten Gruppen, sich einmal im Jahr öffentlich zu präsentieren. Das geschah auch heuer wieder, wo dieser Tag am 16. Oktober am Grazer Hauptplatz abgehalten wurde. 60 Gruppen hatten Gelegenheit, auf ihre Existenz aufmerksam zu machen und Informationen an Interessierte weiterzugeben.

Der Landesverband der steirischen Parkinson-Selbsthilfegruppen nützte heuer zum dritten Mal diese Gelegenheit, um mit Betroffenen und Angehörigen in unverbindlicher Umgebung ins Gespräch zu kommen. Die Veranstaltung wurde umrahmt von Diskussionsrunden mit Persönlichkeiten des Landes, der Caritas, des Pflegerechtes, der Schuldnerberatung und des Sozial- und Begegnungszentrums, in das die SHK einge-

gliedert ist. Die Moderation lag in bewährten Händen, nämlich in denen der professionellen Moderatorin des steirischen ORF-Landesstudios, die zugleich die Schirmherrin der Selbsthilfekontaktstelle ist, – von Frau Christine Brunnsteiner, deren Stimme den steirischen Radiohörern seit 30 Jahren vertraut ist.

Man sparte nicht mit Lob für die Arbeit der Selbsthilfegruppen und betonte, wie arm die Gesellschaft wäre, gäbe es nicht die vielen ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen.

### Unwissen entschieden entgegnet

Das Motto, unter dem die Veranstaltung lief, deutete schon darauf hin, dass es sich nicht nur um SHGn handelt, die sich mit körperlichen Leiden beschäftigen. „Der sozialen Kälte begegnen“ – das schloss Arbeitslosigkeit, Verarmung, familiäre Probleme ein, die in der Diskussionsrunde zur Sprache kamen.

Die Besucher unseres Standes bedienten sich gerne mit unseren Broschüren und Gesprächsprotokollen. Aus der Art der Fragen, die manche Besucher stellten, konnte man heraushören, wie groß das Unwissen über Parkinson ist. Es ist zu hoffen, dass durch solche Veranstaltungen ein wenig von diesem Unwissen abgebaut wird.

---

## Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: Parkinson-Selbsthilfe Österreich, Dachverband, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 45, Tel.: 0664/782 22 03, mail: sekretariat@parkinson-sh.at, Internet: www.parkinson-sh.at; Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, 1070 Wien, Seidengasse 9, Top 1.1, Tel.: 01/407 31 11, Fax: 01/407 31 14; Projektleitung: Mag. Barbara Koller, Tel.: 01/407 31 11 DW 46; Gestaltung: Walter Moraru – panthera7; Druck: Bauer Druck, Wien; Lektorat: onlinelektorat@aon.at

Die Zeitschrift Parkinson Nachrichten erscheint viermal jährlich und dient der Information von Parkinson-Betroffenen in ganz Österreich. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Auflage: 4.000 Stück

## Landesverband der steirischen Parkinson SHGn

### Seit wann gibt es ihn - wozu ist er gut - wer hat mit ihm zu tun?

In Graz existiert seit Ende der 80er Jahre eine sehr aktive Gruppe, gegründet auf Grund der Initiative von Frau Nora Müller, einer P.-Betroffenen. In Kooperation mit dem Sozial- und Begegnungszentrum Leonhard und dem Sozialreferenten der Pfarre Herz Jesu, sowie einer physiotherapeutischen Fachfrau ist es gelungen einen Ort der Zusammenkünfte zu finden.

Die Gruppe arbeitete eigenständig – ohne Vereinsstatus. Man organisierte sich Referenten, ging zu Vorträgen, pflegte Erfahrungsaustausch und gesellschaftlichen Kontakt. Von anderen Gruppen in der Steiermark wußte man nichts und im übrigen Österreich war nur von Wien bekannt, dass es eine entsprechende Organisation gab.

Da geschah es, dass 2001 ein Aufruf in einer Grazer Zeitung zu lesen war, dass man beabsichtige eine Parkinson SHG zu gründen und Interessierte sich melden mögen. Großes Erstaunen im Kreis der etablierten Gruppe, die in Zusammenhang mit diesem Aufruf von der Existenz einer weiteren Gruppe in Bruck erfuhr. Wozu eine SHG? Es gibt doch schon welche und wer ist hinter der Telefonnummer, der sich stark macht für die Gründung einer Gruppe? Ablehnung war die erste Reaktion, aber

zugleich ist bewusst geworden, dass man vom Vorhandensein aktiver Interessensgruppe von Parkinson-Betroffenen in der Allgemeinheit **nichts** weiß, was ja nicht im Sinne derer ist, die Hilfestellung leisten wollen.

Über das Sozial- und Begegnungszentrum ist es gelungen mit dem Mann in Verbindung zu treten, der zu dieser Überlegung aufgerüttelt hat: Helmuth Sonnenschein, dem es, nachdem er von den Gruppen Graz und Bruck Kenntnis erhielt, um eine landesweite Organisation ging. Im November 2003 trafen sich die Vertreter der Grazer und Brucker Gruppen zur Gründung einer übergeordneten Vereinigung. Als Hauptanliegen wurde die Gründung weiterer Gruppen in der Steiermark erkannt, um möglichst vielen Betroffenen Zugang zu Informationen zu ermöglichen, die neben der medizinischen Versorgung bei der Alltagsbewältigung helfen können.

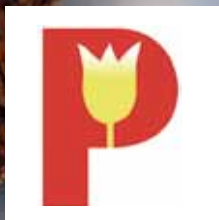
In der Steiermark bestehen die Gruppen Graz, Bruck, Liezen, Bad Gleichenberg (der die Gruppe Radkersburg-Mureck im Jahr 2008 eingegliedert wurde) und die Gruppe Deutschlandsberg. Dies ist bei weitem keine steiermarkweite Abdeckung mit Arbeitsgruppen und dies macht dem Landesverband Sorge. Wie man aus Anfragen weiß, gibt es Interessenten aus allen Teilen des Landes, die aber keinen Zugang zu einer Gruppe haben. Das Problem ist personeller Art – welcher Betroffene oder Angehörige, der ja kompetent dafür ist, ist auch bereit diese ehrenamtliche Tätigkeit zu übernehmen.

So erledigt der Verband die betreuende Komponente, indem auf Anfragen die Zusendung von Informationsmaterial erfolgt. Dafür stehen mehrere Telefonnummern zur Verfügung. Weiters nimmt der Landesverband Gelegenheiten wahr um sich zu präsentieren und damit auf sein Vorhandensein aufmerksam zu machen. Jährlich findet ein Landestreffen statt, zu dem Fachleute eingeladen werden, die auf medizinischem, physio- und psychotherapeutischem und pharmakologischem Gebiet unseren Mitgliedern was zu sagen haben. Seit heuer bietet der Verband auf seiner

Homepage eine Unmenge von Informationen. ([www.parkinsonstmk.at](http://www.parkinsonstmk.at))

Der Vorstand des Landesverbandes setzt sich zusammen aus dem Vorsitzenden Helmut Sonnenschein und Mitgliedern aus den regionalen Gruppen. Mehrmals im Jahr finden Sitzungen statt, bei denen Aktivitäten, Projekte und Probleme besprochen werden.

„Gemeinsam sind wir stark“ so wie Freund Franz Selhofer in seiner Komposition sagt.



Das Team der Parkinson Nachrichten und der Parkinson Selbsthilfe Österreich - Dachverband wünschen erholsame Festtage und ein schönes Neues Jahr. Mögen Sie in das neue Jahr mit Zuversicht und einem Lachen gehen.

Alles Liebe und ein Dank an unsere geschätzten Leser für Ihre Bemühungen.



bmask

## 1. Der Behindertenpass



Der Behindertenpass ist ein amtlicher Lichtbildausweis; er enthält die persönlichen Daten des Inhabers/der Inhaberin, das Datum der Ausstellung sowie den Grad der Behinderung.

### 1.1. Wer bekommt den Behindertenpass?

Anspruch auf einen Behindertenpass haben Personen mit einem Grad der Behinderung (GdB) oder einer Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von mindestens 50 %, die in Österreich ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt haben. Stellen Sie Ihren Antrag mit dem Antragsformular (abrufbar auf der Webseite) und legen Sie folgende Unterlagen in Kopie, gegebenenfalls übersetzt und in möglichst aktueller Fassung bei:

- 1 aktuelles Lichtbild (3,5 x 4 cm)
- Meldenachweis
- Nachweis über allfällige gesetzliche Vertretung

### 1.2. Feststellung durch Sachverständige

Falls noch kein Grad der Behinderung oder eine Minderung der Erwerbsfähigkeit nach bundesgesetzlichen Vorschriften festgestellt wurde, erfolgt sie durch ärztliche Sachverständige beim Bundessozialamt. Aktuelle medizinische Befunde und Atteste sollen in diesem Fall dem Antrag beigelegt werden. Alle Eingaben sowie die Ausstellung des Behindertenpasses sind gebührenfrei.

### 1.3. Wofür dient der Behindertenpass?

Der Behindertenpass dient als Nachweis der Behinderung und bringt Vorteile.

- **Preisermäßigungen und Sondertarife:** bei Freizeit- und Kultureinrichtungen, zum Beispiel Museen, Veranstaltungen, Bäder, etc. Vor dem

Kartenerwerb ist eine Anfrage wegen Preisermäßigungen für Menschen mit Behinderung zweckmäßig. Ermäßigungen des Mitgliedsbeitrages bei Autofahrerklubs nach deren Richtlinien sind möglich.

- **Steuervorteile:** pauschalierter Steuerfreibetrag bei Behinderung ab einem Grad der Behinderung von 25vH – § 35 Einkommensteuergesetz in Verbindung mit § 2 der Verordnung des Bundesministerium für Finanzen über außergewöhnliche Belastungen (Bundesgesetzblatt, Nr. 202/1996) sieht die Berücksichtigung von Mehraufwendungen wegen Krankendiätverpflegung durch einen monatlichen Pauschalbetrag vor.

- **Vignette: WER bekommt die Gratis-Autobahnvignette?** InhaberInnen eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauernder Gesundheitsschädigung“ oder „Blindheit“. Das KFZ muss auf die behinderte Person zugelassen sein. **WIE bekommt man die Gratis-Autobahnvignette?** Antrag (mit Kopie des Zulassungsscheines) bei einer Landesstelle des Bundessozialamtes.

### **Kontaktadressen:**

Bundessozialamt - Zentrale  
1010 Wien, Babenbergerstraße 5  
Tel: 05 99 88; Fax: 05 99 88-2131  
Mail: [bundessozialamt@basb.gv.at](mailto:bundessozialamt@basb.gv.at)

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 15:30 Uhr;  
Freitag von 7:30 bis 14:30 Uhr

### **Beratungszeiten:**

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr,  
nachmittags nach Vereinbarung

### **Behindertengleichstellung:**

Tel: 05 99 88; Fax: 0800 311 699  
Mail: [gleichstellung@basb.gv.at](mailto:gleichstellung@basb.gv.at)

## Krankheitsmodifizierender Effekt von Rasagilin in ADAGIO-Studie nachgewiesen

### Was ist Rasagilin genau?

Rasagilin ist ein starker, irreversibler selektiver MAO-B-Hemmer. Durch die Hemmung der MAO-B kommt es zu einer höheren Konzentration von Dopamin im Gehirn. Es ist zur Behandlung der idiopathischen Parkinson-Krankheit als Monotherapie (ohne Levodopa) oder als Zusatztherapie (mit Levodopa) bei Patienten mit End-of-dose-Fluktuationen und Dyskinesien indiziert. Diese Fluktuationen werden durch Rasagilin verkürzt. Es kann vom Beginn an in einer festen einmal täglichen Dosis von 1 mg gegeben werden. Cheese-Effekt wurde bisher nicht beobachtet.

### Woher kennt man seine Wirksamkeit?

Die Zulassung beruht auf die Ergebnisse von drei kontrollierten Studien. Als Monotherapie wurde die Wirksamkeit von Rasagilin in der TEMPO-Studie überprüft. Die PRESTO-Studie lieferte den Hinweis auf die Wirksamkeit der täglich einmaligen Gabe. In der LARGO-Studie wurde der Einfluss in Kombination mit L-Dopa auf die off Phasen im Vergleich zum COMT-Inhibitor Entacapone überprüft. Da beide Substanzen etwa gleich gut abgeschnitten haben (deutlich besser als Placebo und in Kombination miteinander noch besser), kam es zum großen Irrtum Entacapone und Rasagilin seien austausch-

bar. Da es sich jedoch um gänzlich verschiedene Wirkmechanismen handelt, sind die beiden Substanzen gut kombinierbar, ersetzen einander aber nicht.

### In welchem Krankheitsstadium wird Rasagilin eingesetzt?

In der zitierten TEMPO-Studie gab es einen Behandlungsarm mit frühem Beginn, im zweiten Arm wurde nach einer Placebo-Phase erst nach 26 Wochen mit der Rasagilin-Gabe begonnen. Diese Gruppe von Probanden erreichte die Besserung der ersten Gruppe nicht mehr. Es kann somit von einem neuroprotektiven Effekt ausgegangen werden, also von einer Verzögerung des Krankheitsverlaufes. Es ist daher heute der frühe Einsatz dieser Substanz zu fordern, um den Krankheitsverlauf so früh wie irgend möglich zu bremsen und dadurch den Langzeitverlauf rechtzeitig günstig zu beeinflussen.

Diese Effekte sollten nun vorsätzlich untersucht und nochmals bewiesen werden. Diese ADAGIO-Studie konnte eindrucksvoll zeigen, dass die frühzeitige Gabe von Rasagilin über seine symptomverbessernde Wirkung hinaus einen krankheitsmodifizierenden (krankheitsverzögernden) Effekt im Sinne einer Neuroprotektion aufweist.

Die Autoren der ADAGIO-Studie weisen darauf hin, dass der frühzeitige Behand-

lungsbeginn mit Rasagilin 1 mg durch den krankheitsmodifizierenden Effekt Vorteile gegenüber einem späteren Therapiebeginn hat, die nicht mehr aufholbar sind.

### **Welche Nebenwirkungen hat Rasagilin?**

Es wird im allgemeinen sehr gut vertragen und hat ein plazebo-ähnliches Nebenwirkungsprofil. Am ehesten treten noch Kopfschmerzen auf. Rasagilin darf nicht bei Patienten angewendet werden, die möglicherweise überempfindlich (allergisch) auf den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile reagieren. Ebenso ist die Kombination mit anderen Monoaminoxidase-Hemmern, einschließlich Arzneimitteln und rezeptfreien pflanzlichen Präparaten, wie Johanniskraut, nicht möglich. Patienten mit leichten Leberproblemen sollten das Präparat mit Vorsicht anwenden und die Behandlung abbrechen, sobald sich ihre Leberprobleme verschlimmern.

### **Gibt es Hinweise auf eine positive Wirkung in einer ganz frühen Phase?**

Ob auch Risikopatienten mit positiver Familienanamnese oder ersten Frühzeichen wie Geruchsstörung von einer MAO-B Blockade profitieren, muss in den nächsten Jahren geklärt werden. Derzeit wird Rasagilin nur in Kombination mit Levodopa erstattet. Es bleibt zu hoffen, dass aufgrund der Ergebnisse der ADAGIO-Studie der österreichische Hauptverband Rasagilin auch in der Monotherapie refundieren wird.

## Leserbrief an Prim. Dr. Dieter Volc:

### **Frau M. Z. schreibt:**

Ich bin ratlos, weil mein Mann alle Tabletten zerbeißt. Schadet das Zerbeißen nicht der Wirkung und gibt es gleichwertigen Ersatz, dem das nichts macht, oder Tropfen? Mein Mann wacht kaum noch auf, tut bei nichts mit. Im Gegenteil, er wehrt sich gegen alles, ist total verkrampt und steif. Sonderbarerweise auch nachts. Er ist schon zweimal gestürzt, immer nach hinten. Die Therapeutin kommt zweimal pro Woche. Ich habe jetzt eine Heimhilfe, die morgens kommt und beim Aufstehen und der Körperpflege hilft. Am Abend hilft mir eines unserer Kinder. Gleich nach der Heimkunft meines Mannes vom Spital ging es gut. Die Diagnose lautete vaskulärer Parkinson. Man hatte das in der Kernspintomographie festgestellt, die zeigte viele weiße Flecken. Er bekam Infusionen. Jetzt sitzt er den ganzen Tag im Sessel und ist nicht aufzubekommen. Ich würde gerne mit ihm wenigstens ein paar Schritte gehen, aber so wie er reagiert, würde er wieder stürzen, weil ich ihn alleine nicht halten kann.

Außerdem macht er sich immer wieder nass, ich glaube, er merkt nicht, wenn er auf die Toilette muss. Sein Denken ist auch ganz gestört und er merkt sich nichts, er kann oftmals nicht sprechen. Was kann ich tun, dass er seine Medikamente nimmt? Gibt es nicht Infusionen, die man auch zu Hause geben kann?

### **Dr. Volc antwortet:**

Nach Ihrer Schilderung liegt hier nicht viel Parkinson vor und Parkinson-Medikamente werden auch nicht helfen. Ihr Mann leidet

offensichtlich unter einer „Mikroangiopathie des Gehirns“, einer Störung des Blutflusses in den kleinsten Blutgefäßen. Diese versorgen auch die Stammganglien, die tiefen Zentren des Gehirnes, bei deren Störung eben auch Parkinson-Symptome entstehen, daher auch immer die Verwechslung.

Die Symptomkombination: Gangstörung mit Umfällen nach hinten, Blasenstörung und geistiger Abbau bei einer MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie), die weiße Flecken zeigt, scheint mir recht eindeutig. Ausgelöst wird das Krankheitsbild oft durch Hochdruck und Zuckerkrankheit.

Ja, es gibt Infusionen, die auch der Hausarzt geben kann. Sie müssen nicht einmal täglich sein, sondern können über einen längeren Zeitraum verteilt gegeben werden. Sie verbessern einerseits den Blutfluss, so dass das Blut leichter fließt („die Viskosität nimmt ab“). Sie haben aber ebenso eine Wirkung auf die Hirnzellen selbst, die in ihrer Funktion verbessert werden und zumindest in der Zellkultur länger überleben. Es gibt Hinweise, dass diese Cerebrolysin-Infusionen auch bei Parkinson und Alzheimer wirksam sein könnten. Beim Schlaganfall werden sie schon lange eingesetzt. Wunder darf man keine erwarten, aber Hoffen ist erlaubt.



*Prim. Dr. Dieter Volc  
Vorstand der Neurologischen  
Abteilung und Parkinson-  
zentrum an der Confraternität  
1080 Wien, Skodagasse 32*



## Besuch des Reha-zentrums Wilhering

Am Donnerstag, den 5. 11. 2009 trafen wir uns bei schönem Herbstwetter zu einer Exkursion ins Rehazentrum Wilhering. Wir waren 21 Teilnehmer, die mit dem Bus von Linz nach Wilhering fuhren. Als wir dort ankamen erwarteten uns schon weitere 13 Interessierte aus Wels und Steyr. Wir wurden von der Pflegedirektorin Sr. Karin Feneberger herzlich empfangen. Nach einer Power-Point-Einführung wurden wir in



zwei Gruppen geteilt und durchs Haus geführt. Das Team erklärte sehr verständlich seinen jeweiligen Bereich und stand für Fragen gerne zur Verfügung. Zu unserer Überraschung gab es zum Abschluss noch ein leckeres Kuchenbuffet mit Kaffee und anderen Getränken.

Wir danken der Firma Novartis für die Übernahme der Buskosten.

## Informationsveranstaltung des Parkinson Selbsthilfevereins Oberösterreich

Am 16. 11. 2009 fand im AKH Linz eine interessante Informationsveranstaltung statt. Schon eine halbe Stunde vor Beginn füllte sich der Saal und wir mussten noch zusätzliche Sessel aufstellen. Letztendlich kamen **ca.170 Personen!** Unglaublicher Andrang. Vor Beginn und in der Pause lief eine Powerpoint Präsentation mit einem Jahresrückblick des Selbsthilfevereins, unter dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark.“ An zwei Tischen lagen Broschüren und Zeitschriften auf, die regen Zuspruch fanden. In Gesprächen konnten wir Informationen weitergeben.



**Frau Dorl, unsere Bastelmeisterin,** hatte reizende Zwergel, Schneemänner und Engel gebastelt, die sie zugunsten des Vereins zum Kauf anbot, auch modische Schals und Handarbeiten fanden ihre Liebhaber. „Salzhans“ bot die Möglichkeit, den „smovey“ auszuprobieren, und **Herr Siegl** präsentierte seine Bilder, die er mit einer speziellen Technik bei Minusgraden malt. Herr **Prof. Dr. G. Ransmayr** sprach über neue Entwicklungen in der Parkinsontherapie,



die eine Verbesserung des Krankheitsverlaufes erwarten lassen. Anschließend stand er für Fragen zur Verfügung, eine Möglichkeit, die eifrig genutzt wurde.

In der Pause stärkten sich alle am reichhaltigen Büffet mit Brötchen und Kuchen, das von der Firma Lundbeck bereitgestellt wurde. Anschließend kam Herr **Prim. Dr. D. Volc** zu Wort, der in gewohnt humoristischer und praxisnaher Weise über das Gangbild bei Morbus Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen referierte. Auch er stellte sich zur Verfügung am Ende seines Vortrages viele Fragen beantworten. Das Interesse war so groß, dass die Besucher nach über zwei Stunden noch nicht mit den Fragen aufhören wollten.



## 10-Jahres-Feier der Parkinson-Selbsthilfegruppe Baden

Mit dem Ziel „Mit unserer Arbeit wollen wir Ihre Lebensqualität verbessern. Aufgrund unserer Erfahrung können wir sehr oft einfache Lösungen für Ihre praktischen Probleme anbieten.“ ist die Parkinson-Selbsthilfegruppe seit zehn Jahren in Baden aktiv. Dies wurde nun am 12. Oktober 2009 im Pensionistenheim „Helenenheim“ gefeiert.



Präsidentin Grete Berndorfer (Landesverband Niederösterreich) und Bürgermeisterin LAbg. Erika Adensamer gratulierten der Badener Obfrau Elisabeth Weninger zum Jubiläum. Adensamer bemerkte: „Dank Ihres persönlichen Einsatzes kann vielen Betroffenen wesentlich geholfen werden und die Lebensqualität dadurch erhöht werden.“

Prim. Dr. Dieter Volc hielt im Anschluss einen Festvortrag zum Thema „Die Diagnose Parkinson – Was heißt das?“

*Informationen und Kontakt Parkinson-Selbsthilfegruppe Baden siehe in der Rubrik „Landesverbände“:*

## 5. Waldviertler Parkinson Info Tage

Am 28./29.8.2010 finden nun zum fünften Mal die Waldviertler Parkinson Informationstage in Karlstein statt. Genauere Informationen dazu in unserer nächsten Ausgabe der Parkinson Nachrichten.

## Landesverband Niederösterreich

Der Vorstand des Landesverbandes Niederösterreich wünscht allen MitarbeiterInnen und MitgliederInnen ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes und glückliches neues Jahr sowie Gesundheit für alle Tage des Lebens.

### ■ Ankündigung vom LV Wien

*Herzliche Einladung der Parkinson SHG Wien: Psychologische Strategien zur Steigerung der Lebensqualität bei Morbus Parkinson. Dr. Karin Kalteis, klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin hält einen Vortrag und steht anschließend für Anfragen zur Verfügung*

**Zeit:** Montag, 18. Jänner, 15.30  
**Ort:** Kalvarienbergkirche (Pfarre Hernals), 1170 Wien, St. Bartholomäusplatz 3



## Ausflug ins Salzburger Freilichtmuseum

Am 13.10.09 fanden sich 21 wetterfeste Mitglieder der PSHG Salzburg zum Ausflug ins Salzburger Freilichtmuseum ein. Der Salzburger Schnürlregen konnte der Stimmung keinen Abbruch tun.



Nach Stärkung im Salettl bei „Quetsch´nmusik“ drückten wir noch die Schulbank in der einklassigen Messnerschule – Kurrentschrift stand auf dem Stundenplan – und nach Einkauf im alten Kramerladen (das reinste Paradies für Naschkatzen: PEZ, Hellerzuckerl, Schokoschirme, Eiszuckerl, Stollwerk, .... auf Wunsch auch einzeln) kehrten wir wohlbepackt zurück. Einhelliger Tenor: Schön war es und das Wetter, ja das hätte noch viel schlechter sein können. Soviel zur Kraft der Einstellung und jetzt – wo habe ich nur meine Eiszuckerl hingegeben?



## Ein gemeinschaftlicher Erlebnisbericht über die aktive Musiktherapie mit Frau Mag. Verena Ossege-Schmidt

Die Musiktherapie, die wir am Beginn des Jahres 2009 für unsere PSHG-Wien-Mitglieder und -Freunde gestartet haben, wird wir nun nach der Sommerpause fortsetzen. Wir blicken nun auf ein halbes Jahr guter Therapieerfolge zurück und möchten unsere Eindrücke durch diesen Erlebnisbericht weitergeben. Am Anfang der Therapiestunde steht das Gespräch über die Befindlichkeit und Ziele jeder TeilnehmerIn mit der Therapeutin. Anschließend können wir aus einer Vielfalt leicht spielbarer Instrumente auswählen: verschiedene Trommeln, Glockenspiele, Xylophone, Gitarre, Psalter und die unterschiedlichsten Schlag- und Blasinstrumente stehen uns zur Verfügung. Nach anfänglich zaghaftem Ausprobieren unterschiedlicher Klangkörper wurde im Laufe der Zeit aus dem Spiel ein gemeinsames, der jeweiligen Stimmung angepasstes Klangerlebnis. Das freie Improvisieren lässt jedem soviel Spielraum, seinen Parki, der bei jeder und jedem Betroffenen die unterschiedlichsten Facetten zeigt, aufzuarbeiten. In den Grundzügen sind die Erlebnisse der MitspielerInnen bezüglich des Musikerlebnisses ziemlich gleich, jedoch gehen wir bei den Gesprächen mit der Therapeutin in die Tiefe, so kann ein sehr persönliches und oft berührendes Bild jedes Einzelnen zutage kommen, was natürlich in hohem Maße die

unbedingte Verschwiegenheit und Diskretion jeder TeilnehmerIn voraussetzt.

**Verena:** „Psalter, Pipedream, Schlitztrommel, ... für jemanden wie mich, bisher völlig unmusikalisch, öffnet sich eine neue Welt. Ich beherrsche kein Musikinstrument, bringe beim Singen keinen richtigen Ton heraus und im Musikunterricht in der Schule habe ich mit meiner Banknachbarin „Go“ gespielt. Am Anfang besuchte ich die Therapiestunde mehr aus Neugier und weil es so viel Spaß machte, jedes Mal andere Instrumente auszuprobieren, auch solche, von denen man erst nicht weiß, wie man sie überhaupt dazu bewegen kann, einen Laut von sich zu geben. Doch schon nach dem ersten gemeinsamen „Konzert“ merkte ich, dass die Gesamtheit mehr ist, als die Summe seiner Einzelteile. Die TeilnehmerInnen passen sich aneinander an und wie von selbst entsteht ein harmonisches Spiel ohne Noten oder sonstige Vorgaben. Man kann die Grundstimmung der Gruppe, aber auch die jedes Einzelnen spüren. Anschließend hat jede und jeder die Gelegenheit, seine persönliche Wahrnehmung mitzuteilen. Dabei können schon mal Tränen fließen – und die Beruhigung erfolgt meist nicht nur mit Worten, sondern auch mit schnell gezückten Taschentüchern. Bei einem zweiten Durchgang hat man noch einmal die Gelegenheit, seine Gefühle, die sich eventuell geändert haben, mit Hilfe der Instrumente auszudrücken. Bisher habe ich mich nach jeder Stunde beschwingter, fröhlicher oder ruhiger gefühlt. Ich kann jeder und jedem die Teilnahme an der Musiktherapie ans Herz legen.“

**Alfred:** „Musik hatte in meinem Leben schon immer einen großen Stellenwert. Im Gymnasi-

um nahm ich Gitarreunterricht – und angeregt durch die Musiktherapie habe ich nach etwa zehn Jahren wieder meine Gitarre ausgepackt, neu bespannt und sie wieder zum Leben erweckt. Wenn wir miteinander musizieren, kommt es mir manchmal so vor, als ob ich schweben würde. Besonders schön ist es, wenn sich unsere Therapeutin ans Klavier setzt. Dann hält mich oft nichts mehr und ich tanze von einem zum anderen, nehme musikalisch Kontakt auf und das Feedback gibt mir neue Impulse.“

**Monika:** „Eine weitere Teilnehmerin, fehlt bei keiner Stunde, fühlt sich, wie wir glauben, sehr wohl in unserer Runde, ist immer mehr „aktiv“ dabei und geht nach ihren Aussagen am Ende jeder Therapiestunde erfüllt nach Hause.“

**Herta:** „Ist derzeit noch auf Rehab, war aber vor der Sommerpause gut motiviert, sie hat damals sogar den Wunsch geäußert, Flöte zu lernen. Sie wird in unserer Runde wieder herzlich willkommen sein.“

**Hanne:** „Ich habe mich in die Musiktherapie so gut eingelebt, dass die Zeit mir immer viel zu schnell vergeht und ich das Bedürfnis habe, weiterzumachen. Mein Bedarf an Musik ist unermesslich. Wenn nichts mehr geht, so kann mich nur die Musik beflügeln und meinen Körper in Schwingung versetzen. Das Hören von Klassik, Opern und konzertanter Musik, aber auch Jazz, Folk, Country, Chanson und Balladen gehört für mich zum täglichen Leben. Wir, die TeilnehmerInnen der Musiktherapiegruppe, laden Interessierte herzlichst ein, gemeinsam mit unserer Therapeutin Mag. Verena Ossege-Schmidt das Erlebnis Musiktherapie auszuprobieren.“

**Mag. Verena Ossege-Schmidt:** „Wer an Parkinson erkrankt ist, hat an sich selbst leidvoll erfahren müssen, dass vieles nicht mehr so geht wie gewohnt, ein Abschied von alten Gewohnheiten und Fähigkeiten muss stattfinden. Alles geht langsamer, vieles gar nicht mehr. In der Musiktherapiegruppe haben sich Anfang dieses Jahres fünf Menschen gefunden, die durch Parkinson die unterschiedlichsten Einschränkungen an sich selbst teilweise sehr leidvoll erfahren. Doch was allen geblieben ist, ist die Fähigkeit, sich durch Musik berühren zu lassen. Als Therapeutin habe ich oft erfahren, dass der ungewöhnliche Umgang mit Musik (in der freien Improvisation) für viele Menschen erst einmal befremdlich ist. In dieser Gruppe war das Befremden nur relativ kurz, im Gegenteil, ich war erstaunt, wie schnell sich alle TeilnehmerInnen auf die neue Musikerfahrung und dadurch auch aufeinander einlassen konnten. Es herrscht eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen. Jede/r kann sich mit den eigenen Möglichkeiten einbringen, neue Handlungsmöglichkeiten entdecken, sich selbst und die anderen auf neue Weise erfahren. Tiefe Gefühle werden erlebt, Gemeinschaft wird erfahren. Niemand ist allein mit seinem Parki, gemeinsam werden neue Wege gegangen. Danke für euren Mut, euch aufeinander einzulassen!“

*Für die Texte und persönlichen Erlebnisse zeichnen: Verena, Alfred, Hanne, Monika und Herta in Abwesenheit für die PSHG Wien*

#### **Informationen und Anmeldungen:**

*Frau Mag. Verena Ossege-Schmidt,  
Tel.: 0676/670 86 84, Ort: Scheibenberg-Zentrum, 1180 Wien, Scheibenbergstr. 53  
Kosten: 20 Euro pro Person und Einheit*

## Neuwahlen – Bericht

Bei den Neuwahlen des Vorstandes der Österreichischen Parkinson Gesellschaft wurde Prim. Univ. Prof. Dr. Gerhard Ransmayr, Vorstand der Abteilung für Neurologie und Psychiatrie, AKH Linz zum Präsidenten der ÖPG gewählt. Wir gratulieren herzlich. Damit ist Herr Prof. Ransmayr gleichzeitig Vorstandmitglied in der Patientenorganisation Parkinson Selbsthilfe Österreich Dachverband. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Im gleichen Zusammenhang dürfen wir uns herzlich für die bisherige gute Zusammenarbeit mit Univ.-Prof. Dr. Werner Poewe bedanken.

## Wir danken den zahlreichen Teilnehmern

In der letzten Ausgabe der Parkinson Nachrichten hat Sie, liebe LeserInnen der Dachverband der Parkinson-Selbsthilfe Österreich in einem Fragebogen zu Ihrer Meinung über die Neugestaltung der Parkinson Nachrichten befragt. Wir danken den zahlreichen Einsendern für die durchwegs gute „Benotung“ und freuen uns natürlich über so viel positives Feedback.

Aus unserer Ziehung ging Herr **Peter Gschwind** als „Gewinner“ des Reisegutscheins im Wert von 200 Euro hervor. Wir gratulieren recht herzlich.



## 10 VibraLITE Uhren freuen sich über neue Besitzer

Wir freuen uns über die vielen Einsendungen zu der Verlosung von 10 VibraLITE Vibrationsuhren.

Folgende Personen dürfen sich über ihre neue Uhr, welche ihnen den Alltag wesentlich erleichtern wird freuen:

Herr Johann Rumerstorfer, in 4222 Luftenberg  
Herr Franz Hinterholzer, in 3632 Traunstein  
Herr Franz Brandhuber, in 4840 Vöcklabruck  
Frau Hildegard Parkfrieder, in 4300 St. Valentin  
Frau Maria Kriegel, in 1210 Wien  
Herr Stefan Hager, in 3340 Waidhofen a.d. Ybbs  
Herr Franz Wagner, in 4731 Prambachkirchen  
Herr Rudolf Bauer, in 1210 Wien  
Frau Monika Aglas, in 4020 Linz  
Herr Heinrich Rumpler, in 2673 Breitenstein

Wir gratulieren recht herzlich.

# Landesverbände



## Parkinson-Selbsthilfe Österreich – Dachverband

Sekretariat: Lamija Muzurovic  
1070 Wien, Schottenfeldgasse 45  
Tel.: 0664/782 22 03  
mail: sekretariat@parkinson-sh.at  
Internet: www.parkinson-sh.at

### Villach:

Henriette Woronka:  
9500 Villach, Treffner Straße 17  
Tel.: 04242/293 27 od. 0699/11 09 87 14  
Max Kummer:  
Tel.: 04242/452 65 od. 0676/965 38 87  
**Treffen:** am 2. Dienstag im Monat (Sept. bis Juni) um 16 Uhr im LKH Villach, kleiner Speisesaal, Nikolaigasse 43, Villach



## Landesverband Kärnten

Ansprechpartner: Rolf Kratzert,  
9620 Hermagor, Postthomanweg 5  
Tel.: 0699/11 96 76 15  
mail: parkinson-sh.ok@live.at

### Klagenfurt:

Maria Rippitsch:  
Tel.: 0463/44 68 69, Fax: 0463/44 68 69 24  
9020 Klagenfurt, Brünner Straße 36  
mail: roswitha.jobst@drei.at  
**Treffen:** am 2. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Gasthof Pöck „Glanwirt“, Feldkirchner Straße 98  
**Turngruppe:** jeden Dienstag um 17 Uhr, Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Klagenfurt

### Oberkärnten:

Brigitte Kusternigg:  
9583 Faak am See, Seestraße 17  
Tel.: 04254/20 70  
mail: parkinson-sh.ok@live.at  
Rolf Kratzert:  
Tel.: 0699/11 96 76 15 od. 04284/54 63  
9694 Gundersheim, Goderschach 15  
mail: parkinson-sh.ok@live.at  
**Treffen:** jeden 2. Dienstag des Monats um 16 Uhr im Lerchenhof, Möschach bei Hermagor  
**Physiotherapeutisches Turnen:** jeden Montag um 15.45 Uhr in der Gailtalklinik



## Landesverband Niederösterreich

Präsidentin: Grete Berndorfer:  
Tel.: 02635/640 72 od. 0664/73 70 68 81  
2620 Natschbach, S.-Ludwig-Siedlg. RH 4  
mail: grete.berndorfer@aon.at

### Amstetten – Mauer:

Rosa Hager:  
Tel.: 0676/940 06 45, Fax: 07442/521 62  
3340 Waidhofen/Y., Unterer Stadtplatz 42  
Christine Zechberger:  
3300 Amstetten, Berggasse 10  
Tel.: 0676/385 86 41  
mail: zechberger@ktvam.at  
**Treffpunkt mit Gymnastik:** am 1. Dienstag im Monat 14 Uhr, Landeskrankenhaus Mostviertel in Mauer

### Baden:

Elisabeth Weninger:  
Tel.: 0676/737 25 32  
2500 Baden, Halsriegelstraße 52  
Mag. Martina Genser-Medlitsch:  
Tel.: 0676/878 74 23 00  
Psychologische Begleitung, NÖ Hilfswerk  
**Treffpunkt:** 2. Montag im Monat, 14 Uhr, PH „Helenenheim“ Baden, Wiener Str. 70

### Gänserndorf:

Helene Kummer:

Tel./Fax: 02282/85 49  
2230 Gänserndorf, P.-Rosegger-Straße 17  
Angela Czeland:  
Tel.: 02287/49 26  
2231 Strasshof, Dr.-Schärf-Straße 71  
**Treffpunkt mit Gymnastik:** jeden 2. Mittwoch  
um 15 Uhr, PH „Barbaraheim“, Wiesengasse 17

### **Gmünd:**

Ernst Gratzl:  
Tel./Fax: 02863/230  
3862 Eisgarn, Hauptstraße 71  
Renate Stroblberger:  
Tel. 0664/528 83 08  
3943 Schrems, Gebharts 43  
**Treffpunkt mit Gymnastik:** am 1. Mitt-  
woch im Monat im Gasthaus Semper, Weitra-  
straße 96

### **Hollabrunn:**

Gertrude Gorke:  
Tel.: 02952/25 53, Fax: 02952/305 94  
2020 Hollabrunn, Brunntalgasse 5  
Johanna Lippert:  
Tel.: 02522/25 44  
2136 Laa/Thaya, Unter der Stadt 15  
**Treffpunkt mit Gymnastik:** 4. Mittwoch im  
Monat, 14 Uhr im Landespensionistenheim,  
Rapfstraße 12

### **Horn:**

Leitung: Helga Pfriemer:  
Tel./Fax: 02985/301 23 od. 0664/279 24 75  
3571 Gars, Zitterberg 123  
mail: [hpfriemer@hotmail.com](mailto:hpfriemer@hotmail.com)  
Kontaktpersonen: Brigitte Gruber:  
Tel.: 02982/383 53 od. 0676/682 03 50  
3580 Horn, Schießstätte 21  
Christine Wagnsonner:  
Tel.: 02735/32 43 od. 0676/973 03 46  
3491 Straß, Bahnstraße 69  
**Treffpunkt:** 1. Dienstag im Monat um 14 Uhr  
im Stephansheim Horn

### **St. Pölten:**

Kurt Schneider:  
Tel./Fax: 02742/24 44 22  
3108 St. Pölten, R.-Wondracek-Straße 16  
mail: [algier@aon.at](mailto:algier@aon.at)  
Gerhard Weiss:  
Tel.: 02742/756 25 od. 0676/645 80 66  
3100 St. Pölten, Spratzerner Kirchenweg 40/2/16  
**Treffpunkt mit Gymnastik:** jeden Donners-  
tag um 17 Uhr im Landesklinikum St. Pölten,  
Neurologie, 5. Stock

### **Wiener Neustadt:**

Franz Selhofer:  
Tel.: 02630/392 17  
2630 Ternitz, Dr.-Karl-Renner-Straße 16  
<http://members.aon.at/selhofer>  
mail: [f.selhofer@gmx.at](mailto:f.selhofer@gmx.at)  
Grete Berndorfer:  
Tel. und Fax: 02635/640 72  
2620 Natschbach, Siegfried Ludwig-Sdlg. RH 4  
mail: [grete.berndorfer@aon.at](mailto:grete.berndorfer@aon.at)  
**Treffpunkt:** am 2. Dienstag im Monat um  
14 Uhr im neuen Landespensionistenheim

### **Oberwart:**

Annekristin Tölly:  
Tel.: 0650/588 55 88  
7400 Oberwart, Pinkagasse 7  
mail: [logo.toth@gmx.at](mailto:logo.toth@gmx.at)  
Karin Toth:  
Tel.: 0699/10 25 89 86  
mail: [karintoth@gmx.at](mailto:karintoth@gmx.at)  
**Treffpunkt:** 1. Freitag im Monat, 15 Uhr im Evang.  
Altenwohnheim, Evang.-Kirchen-Gasse 8, Oberwart



**Landesverband  
Oberösterreich**

Vereinssekretariat: Gabi Bauer:  
Tel.: 0680/127 98 91

mail: [ooe@parkinson-sh.at](mailto:ooe@parkinson-sh.at)

Herta Vollath:

Tel.: 0732/22 24 18

mail: [hegevo@liwest.at](mailto:hegevo@liwest.at)

### **Bad Ischl:**

Martha Laimer:

Tel.: 0664/146 14 64

### **Braunau:**

Fr. Czebeczauer:

Tel.: 07722/849 15

Mobile Beratung für Mitglieder der PSH,

Edeltraud Pankratz:

Tel.: 0676/580 48 63

5145 Neukirchen, Enknach

mail: [edcon@gmx.net](mailto:edcon@gmx.net)

### **Enns:**

Johann Aberl:

Tel.: 07223/869 83 od. 0699/10 76 79 14

**Treffen:** am 4. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr im Café-Gasthaus Wurdinger, Vilma-Eckl-Platz 5

### **Gmunden:**

Roswitha Heidinger:

Tel.: 07612/707 06

**Treffen:** am 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Gasthaus Engelhof, Engelhofstr. 1

### **Grieskirchen:**

Karolina Ruttiger:

Tel.: 07734/33 79

**Treffen:** Am 3. Montag im Monat um 14 Uhr im Pfarrheim Grieskirchen, Mangsburg 4

### **Kirchdorf an der Krems:**

Helga Grössl:

Tel.: 07582/205 50 od. 0650/943 05 02

mail: [doc.groessler@gmx.at](mailto:doc.groessler@gmx.at)

**Treffen:** am 4. Donnerstag im Monat um 14 Uhr im Bezirksalten- und Pflegeheim

Kirchdorf, Pernsteiner Straße 32

### **Linz:**

Gabi Bauer:

Tel.: 0680/127 98 91

mail: [ooe@parkinson-sh.at](mailto:ooe@parkinson-sh.at)

**Treffen:** am 1. Donnerstag im Monat um 14 Uhr im VH Dornach, Auhof, Niedermayrweg 7, 4040 Urfahr

**Parkinson-Gymnastik:** AKH Linz – Bau C – Physiotherapie, jeden Dienstag von 15.30 bis 16.30 Uhr, außer an schulfreien Tagen!

**INFO:** Johannes Bauer:

Tel.: 0732/780 67 36 97

### **Ried im Innkreis:**

Franz Reiter:

Tel.: 07752/832 13

**Treffen:** am 2. Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Kathol. Bildungszentrum St. Franziskus, Ried, Riedholzstraße 15a

### **Rohrbach:**

Veronika Nopp:

Tel.: 07289/46 93

mail: [veronikanopp@gmx.at](mailto:veronikanopp@gmx.at)

**Treffen:** jeden 2. Monat (gerade Monate) am 2. Donnerstag um 14 Uhr im Pfarrheim Rohrbach

### **Steyr:**

Franz Doringner:

Tel.: 07252/787 87 od. 0664/785 40 88

**Treffen:** am 4. Dienstag im Monat um 09.30 Uhr im Jugend- und Kulturzentrum Münichholz, Steyr, Punzerstraße 60a

**Bewegungsübungen und Gedächtnistraining:** jeden Montag ab 14 Uhr im Alten- und Pflegeheim Tabor, kleiner Festsaal, Steyr, Ferdinand-Hanusch-Straße 1

### **Vöcklabruck – Timelkam:**

Alois Steiner:

Tel.: 07676/83 24

**Treffen:** Jeden 2. Monat (gerade Monate) am 2. Dienstag um 10 Uhr nach der Bewegungsgruppe. Ort: H.-Strobl-Heim, Timelkam, Ziehrerstr. 5  
**Bewegungsgruppe:** Jeden Dienstag um 9 Uhr;  
Leiterin: Maria Gadermaier, Tel.: 07672/945 69

### **Wels:**

Ernst Kaiblinger:  
Tel.: 0650/471 07 49  
4609 Thalheim, G.-Wallner-Platz 5  
mail: ernst.kaiblinger2@liwest.at  
**Treffen:** am 3. Donnerstag im Monat um 14 Uhr im Pfarramt St. Stefan-Lichtenegg, Königsederstraße 20, Wels



## **Landesverband Salzburg**

Obmann: Dr. Johann Ebner:  
Tel.: 0662/85 26 34  
5071 Salzburg, Hermann Gmeiner-Straße 19  
mail: johann.ebner@inode.at  
Egon Fröschl:  
Tel.: 0664/542 89 50  
mail: egon.froeschl@sbg.at

### **Parkinson SHG Salzburg:**

Koordinator der Selbsthilfegruppe:  
Dr. Alexander Aschenbrenner:  
Tel.: 0662/63 85-939  
Mobil: 0699/10 72 38 76  
mail: h.paulus@diakoniewerk.at  
mail: a.aschenbrenner@diakoniewerk.at  
Internet: www.diaakoniewerk.at  
Hermann Painer:  
Tel.: 0650/821 66 68  
Prim. Dr. Helmut Paulus:  
Tel.: 0662/63 85  
**Treffen:** jeden 2. Montag im Monat, um 14 Uhr im Veranstaltungssaal des Diakonie-

Zentrums Salzburg

### **Parkinson SHG Pinzgau:**

Egon Fröschl:  
Tel.: 0664/542 89 50  
mail: egon.froeschl@sbg.at  
**Treffen:** jeden 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Seniorenhaus, Farmacherstraße 13a, Saalfelden

### **Parkinson SHG Lungau (geplant)**



## **Landesverband Steiermark**

Helmuth Sonnenschein:  
Tel.: 0316/48 33 77  
mail: office.europa1@utanet.at  
Büro: Adele Lebic:  
Tel.: 0316/84 25 68  
mail: parkinsongraz.sh@gmx.at

### **Bad Gleichenberg – Feldbach:**

Sabine Zotter:  
Tel.: 0664/176 16 06  
**Treffen:** jeden 3. Montag im Monat um 15 Uhr, FH Joanneum, Bad Gleichenberg, Kaiser-Franz-Josef-Straße

### **Bruck an der Mur:**

Fam. Januschke:  
Tel.: 03862/587 68  
8600 Bruck, Bergstraße 7  
mail: parkinsonbruckmur@aon.at  
**Treffen:** an jedem 3. Dienstag im Monat um 14 Uhr im Gesundheitszentrum, Erzherzog-Johann-Gasse 1, Bruck

### **Deutschlandsberg-Stainz:**

Ing. Werner Respondek:  
Tel.: 03463/814 83

8511 Greisdorf, Niedergreil 56

**Treffen:** jeden 1. Dienstag im Monat im Beratungszentrum „Rettet das Kind“ Deutschlandsberg, Poststraße 3

### **Graz:**

Adele Lebic:

Tel. und Fax: 0316/84 25 68

mail: [parkinsongraz.sh@gmx.at](mailto:parkinsongraz.sh@gmx.at)

**Treffen:** jeden 2. Dienstag im Monat (ungerade Woche) um 15 Uhr im Clubraum der Pfarre Herz Jesu, 8010 Graz, Sparbersbachgasse 58

**Wassergymnastik:** jeden Mittwoch von 09.00 bis 09.30 Uhr in der Union-Schwimmhalle, Gaußgasse 3

**Gymnastik:** jeden 2. Dienstag (gerade Woche) von 16 bis 17 Uhr im Turnsaal der Barmherzigen Brüder, Graz-Eggenberg, Bergstraße 27

### **Liezen:**

Dipl.-Ing. Günther Kindermann:

Tel.: 03612/261 23

Am Weißen Kreuz 6/3, 8940 Liezen

**Treffen:** am 4. Dienstag im Monat um 14 Uhr im Gruppenraum des SBZ Liezen, Fronleichnamsweg 15, Tel.: 03612/263 22



## **Landesverband Tirol**

Präsident: Hannes B. Zeggl:

Tel.: 0512/57 94 64 oder 0676/606 55 72

mail: [hannes@zeggl.at](mailto:hannes@zeggl.at)

Büro: Innrain 43, Tel.: 0512/57 71 98

mail: [parkinson.selbsthilfe@tirol.at](mailto:parkinson.selbsthilfe@tirol.at)

6020 Innsbruck

**Parkinson-Ambulanz:** DSW Sigrid Zimmermann, im 1. UG der FKK jeden Dienstag und Mittwoch um 13 Uhr, unbedingt Termin vereinbaren! Tel.: 0512/504 24-777

**Parkinson-Therapie:** jeden Donnerstag um 09.45 Uhr im 1. UG der FKK, Turnsaal der Neurologischen Klinik

**Parkinson-Schwimmen:** Donnerstag um 09.45 Uhr, Treffpunkt beim Turnsaal  
Tel.: 0512/504 23-900

### **Brixlegg:**

jeden 1. Montag im Monat von 16–18 Uhr, Stammtisch im Gasthof Herrnhaus, Brixlegg

Auskünfte: Simon Neuhauser:

Tel.: 05337/622 81 oder 0699/11 90 18 24

mail: [fam.neuhauser@aon.at](mailto:fam.neuhauser@aon.at)

Augustin Reischauer:

Tel.: 05337/665 93

mail: [fam.neuhauser@aon.at](mailto:fam.neuhauser@aon.at)

### **Imst/Landeck:**

Herbert Prantl:

Tel.: 0676/314 43 22

### **Innsbruck:**

jeden 1. Freitag im Monat um 15 Uhr in der Drei-Heiligen-Straße 9

Dr. Hans Rezac:

Tel.: 0512/37 74 48

mail: [hans.rezac@aon.at](mailto:hans.rezac@aon.at)

### **Kitzbühel:**

jeden 1. Mittwoch im Monat im Alpenhotel Schwarzsee, Seebichlweg 37a

Barbara Kogler:

Tel.: 05352/639 75

### **Kufstein:**

Klaus Lederer:

Tel.: 0680/125 39 94

### **Lienz:**

am 1. Mittwoch im Monat um 10 Uhr im Café „Draupark“

Hildegard Mitterhofer:

Tel.: 04852/617 01

9900 Tristach, Althuberweg 6  
mail: [mitterhoferhildegard@yahoo.com](mailto:mitterhoferhildegard@yahoo.com)  
Internet: [www.parkinson-osttirol.at.tt](http://www.parkinson-osttirol.at.tt)  
**Bewegungstherapie:** jeden Dienstag um 10  
Uhr in der Sonderschule Lienz

mail: [schatz.helmut@cable.vol.at](mailto:schatz.helmut@cable.vol.at)  
**Zusammenkünfte:** jeden 1. Dienstag im  
Monat um 14 Uhr im Lebensraum Bregenz,  
SZ Mariahilf, Haus II, Clemens-Holzmeis-  
ter-Gasse 2. Tel.: 05574/527 00



## Landesverband Vorarlberg

### Bludenz:

Maria Böckle:  
Tel.: 05552/690 86  
mail: [maria.boeckle@tele2.at](mailto:maria.boeckle@tele2.at)  
**Zusammenkünfte:** jeden 1. Dienstag im Mo-  
nat um 15 Uhr im Café Remise beim Ried-  
millerplatz.

### Bregenz und Dornbirn:

Helmut Schatz:  
Tel.: 0664/140 29 80



## Landesgruppe Wien

Mimi Šembera:  
1150 Wien, Märzstraße 49  
Tel. und Fax: 01/982 68 21  
mail: [parkinson.shg@utanet.at](mailto:parkinson.shg@utanet.at)  
Internet: [www.parkinson-selbsthilfe.at](http://www.parkinson-selbsthilfe.at)  
Bürozeiten: Di., Mi., Do. von 9 bis 15 Uhr  
Vorträge und Informationen, Gespräche und  
Austausch, verschiedene Kleingruppen.  
*Aktuelle Informationen im monatlichen Mit-  
teilungsblatt, telefonisch im Sekretariat oder  
auf der Homepage.*

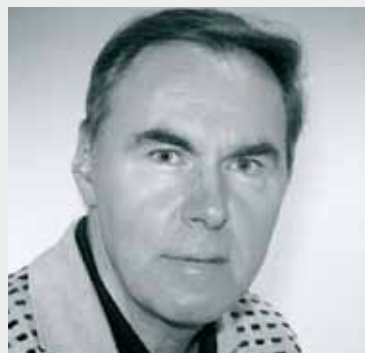
## ■ JUPPS-Treffen

Jüngere Betroffene von Parkinson und ihre Angehörigen treffen sich zum Erfahrungsaustausch.



### JUPPS Wien:

Verena Kurzbauer  
Tel.: 01/982 68 21  
mail: [ver\\_kur@hotmail.com](mailto:ver_kur@hotmail.com)  
**Treffen:** Jeden 2. Mittwoch  
im Monat von 17 bis 19 Uhr  
Gasthaus Brandauers Bieri-  
ger, 1150 Wien, Schwegler-  
straße 37



### JUPPS Oberösterreich:

Franz Doring:  
Tel.: 07252/787 87 od.  
0664/785 40 88



### JUPPS Österreich:

Peter Gschwind:  
Tel. und Fax: 04212/287 28  
oder 0664/121 42 24  
9300 St. Veit an der Glan,  
Schlachthausgasse 1/1  
mail: [p.gschwind@gmx.at](mailto:p.gschwind@gmx.at)

## **Zehn Gebote zum Glück Gedanken eines Parkinsonisten**

*von Dr. Johann Ebner*

### **1. Gebot: Überprüfe deine Einstellungen**

Jede Erfahrung hat eine positive Seite! Suche in allem nach dem Positiven! Nutze die Zeit für die spannenden Dinge des Lebens – Leben ist nicht Kampf, sondern eine spannende Reise durch Raum und Zeit.

### **2. Gebot: Überprüfe deine Ernährung und Lebensweise**

Gerade Haltung erzeugt gute Laune. Trainiere täglich 30 Min. und halte dich täglich eine Stunde im Freien auf! Die Nahrung beeinflusst unser Befinden.

Vermeide: Zuckerhaltige Nahrung und künstliche Zusatzstoffe. Iss viel Gemüse, Obst, ganze Körner und Hülsenfrüchte!

### **3. Gebot: Nutze die Kraft des Augenblicks**

Es gibt nur ein Hier und Jetzt! Begrüße jeden Tag, ... Die Gegenwart – des Hier und Jetzt ist alles was wir haben und jemals haben werden. Zeit ist unsere wertvollste Ressource = Nutze den Tag! Aber ohne Hast – Entschleunigung des Lebens – man braucht szenische Übergänge. Eins nach dem Anderen – bewusstes Leben für das Hier und

Jetzt. Ein Leben in Vergangenheit und in Sorge um die Zukunft beraubt uns der Gegenwart.

### **4. Gebot: Überprüfe dein Selbstbild**

Man ist das, wofür man sich hält. Wir sind das, was wir glauben zu sein. Die Mitmenschen sind unsere Spiegel, aber sie sind Zerrspiegel. Um mit meinem Leben zufrieden zu sein, muss ich erst mit mir zufrieden sein. Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst! (Bibel)

### **5. Gebot: Glaube an die Kraft der Beziehungen und pflege diese!**

Wir alle brauchen Wärme, Berührungen, Hände, die einander wärmen. Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.

### **6. Gebot: Überprüfe deine Ziele**

Ziele geben dem Leben Sinn und Zweck. Ziele sind ein Grund morgens aufzustehen und fröhlich und energiegeladen den Tag zu beginnen (Tages-, Wochen-, ... Ziele).

## **Nun zu den letzten vier Geboten:**

### **7. Gebot:**

#### **Glaube an die Kraft des Humors**

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Humor mindert Stress und erzeugt Glücksgefühle. Lachen hilft uns, uns besser zu konzentrieren und Probleme zu lösen. Wenn man nach dem komischen Aspekt einer Sache sucht, wird man sehr oft einen finden. Statt zu fragen: Was ist an dieser Situation schrecklich? Frage lieber: Was ist daran komisch?

Vergiss nie die Zwei-Schritte-Formel gegen Stress:

1. Reg dich nicht über Kleinigkeiten auf.
2. Vergiss nie, dass die meisten Dinge im Leben Kleinigkeiten sind.

### **8. Gebot:**

#### **Aktiviere die Kraft des Vergebens**

Vergeben ist der Schlüssel, der das Tor zum Glück öffnet. Du kannst nicht glücklich sein, wenn Du voller Wut und Hass bist.

Vergiss nicht: Der einzige, der unter Deiner Verbitterung leidet, bist Du selbst. Fehler und Irrtümer sind Lektionen des Lebens. Vergib Dir und anderen.

Göttliches Gesetz: Es macht nichts Verzeihen = Loslassen – Aus Situation lernen = positive Kapitulation

### **9. Gebot:**

#### **Glaube an die Kraft des Gebens**

Glück findet man nicht in Besitz, nicht im Nehmen, sondern im Geben sowie in der Hilfe, die man anderen leistet. Je mehr Liebe, Anerkennung und Freude wir verschenken, desto mehr erhalten wir. Ich kann täglich Glück hervorbringen, indem ich Gelegenheiten suche und wahrnehme, anderen eine Freude zu bereiten.

### **10. Gebot:**

#### **Glaube an die Kraft des Glaubens**

Glaube ist das Fundament des Glücks. Ohne Glaube gibt es kein dauerhaftes Glück. Glaube führt zu Vertrauen und Seelenfrieden: Glaube befreit von Zweifel, Sorge, Angst und Furcht.



Glaube an die „Göttlichen Gesetze“ und die „Göttliche Ordnung“ – Gott ist in Allem präsent – Du bist nicht allein!

Viel Erfolg bei der Umsetzung der einzelnen Gebote wünscht Ihnen *Dr. Johann Ebner*



## Gedanken zur (Parkinson-) Selbsthilfe

Warum sind wir heute hier vereint? Ehrlich gesprochen, lieber wäre mir die Teilnahme an der Eröffnung eines Weinfestes oder der Internationalen Automobilausstellung 2009 in Frankfurt, denn dann wäre ich nicht krank!

*Wir sind heute hierher gekommen, weil wir den Willen haben, unser Schicksal gemeinsam zu meistern – den Mut haben, unsere Krankheit öffentlich zu zeigen und uns wechselseitig Unterstützung und Hilfe zukommen zu lassen.*

**Wie definieren wir Selbsthilfe und was erwarten wir in Selbsthilfegruppen?**

**SELBSTHILFE** ist eine Initiative von Menschen, welche durch erlebte Erfahrungen vor allem im gesundheitlichen oder psychischen Bereich, sich gegen ihr persönliches Leid stemmen. Betroffene und Angehörige wollen nicht länger alleine stehen und sich nicht mit Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation abfinden.

**SELBSTHILFEGRUPPEN** sind lose Vereinigungen von Betroffenen und Angehöri-

*gen, deren primäres Ziel es ist, eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anzustreben! Durch periodische Treffen mit anderen Gruppenteilnehmern lernen sie,*

*dass sich Eigeninitiative lohnt! Man ist eine soziale Schicksalsgemeinschaft!*

**Was tun Selbsthilfegruppen konkret?**

Im Gespräch sammeln TeilnehmerInnen Lösungsmöglichkeiten, die für ihre ganz persönliche Lebensgestaltung hilfreich sind. SHG **geben Hoffnung und nehmen Angst** – ganz nach dem Motto: „du bist **nicht alleine** mit deiner LAST!“ Mit jedem neuen Mitglied wird das **Gesamtwissen** der Gruppenmitglieder **gesteigert**. Sie sind Multiplikatoren und tragen wesentlich zur Verbesserung eines menschlichen Miteinanders in dieser Zweckgemeinschaft bei. Das Gefühl normal zu sein (nur etwas anders) wird gefördert. Durch den Austausch von Behandlungsmöglichkeiten müssen nicht alle Erfahrungen von jedem Einzelnen aufs Neue gemacht werden. Jede neue Entwicklung/**Veröffentlichung** in diesem Bereich wird penibel recherchiert, be-

richtet, **in der Gruppe diskutiert** und wenn möglich auf Praxistauglichkeit geprüft! Im Sinne einer konstruktiven Zusammenarbeit laden SHG gezielt **Fachleute und Mediziner zu ihren Gruppentreffen** ein. Dadurch entsteht eine Plattform, in welcher Experten ihr Fachwissen an Betroffene direkt vermitteln. Durch Initiative und Engagement finden die TeilnehmerInnen Möglichkeiten und Wege, **ihren Alltag besser zu bewältigen**. Durch gelebte **Eigeninitiative** belasten SHG ihr soziales Umfeld weniger mit der Forderung nach Versorgung und Pflege, Verständnis und Fürsorge! So nützen Selbsthilfegruppen nicht nur direkt ihren Betroffenen und Angehörigen, sondern leisten auch einen **positiven Beitrag an unsere Gesellschaft**.

Getreu unserem Motto „GEMEINSAM SIND WIR STARK“ werden wir unser Schicksal auch weiterhin meistern und anderen Menschen Mut machen und Angst nehmen. Während unsere **mitbetroffenen Angehörigen** mit viel Verständnis, Liebe und Aufopferung bemüht sind, den gemeinsamen Alltag langsamer anzugehen, um sich auf unsere neue Geschwindigkeit einzustellen, versuchen wir gleichzeitig schneller zu werden, es geht schon irgendwie!

*Damit schließe ich mit meinem ganz persönlichen Motto: **ES SOLL UNS NIE SCHLECHTER GEHEN ALS HEUTE!***

*Helmut Markovits*

## ■ Ratgeber: PatientenDialog Parkinson

*Ratgeber von Patienten für Patienten - entstanden im Dialog mit führenden Medizinerinnen*

*Morbus Parkinson zählt weltweit zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Angesichts dieser Tatsache wurde im Jahr 2007 der Erste Patientenbericht Parkinson ins Leben gerufen, wofür in einer Umfrage die Bedürfnisse und Anliegen von Parkinsonpatienten in Österreich eruiert wurden. Aufbauend auf dieses Projekt ist das Ziel des PatientenDialogs Parkinson Experten, Betroffene, sowie deren Angehörige zusammenzubringen, um gemeinsam im Dialog den Bedarf der Erkrankten zu erheben und dadurch deren Lebens-, Behandlungs-, sowie soziale Situation zu verbessern. Ebenso soll aufgezeigt werden in welchen Bereichen Optimierungsbedarf besteht. Die Broschüre soll einen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität von Parkinson Patienten leisten und Verständnis für Betroffene schaffen.*

*Unter [office@periconsulting.at](mailto:office@periconsulting.at) oder Tel. 01/908 1146 DW 24, Frau Mag. Judith Austaller, kann die Broschüre kostenlos angefordert werden.*





***Ich bin der Boss!***

*Bei Tag und Nacht, zu allen Zeiten  
steht es bei mir, seit Jahren schon,  
und wird mich bis zum Tod begleiten.  
Sein Name: MORBUS PARKINSON.*

*Mein Mann hat es zuerst gesehen:  
„Du bist verspannt, seit Wochen schon,  
schleifst Du mit Deinem Fuß beim Gehen!“  
Noch niemand denkt an PARKINSON.*

*Dann lese ich in einer Zeitung –  
in Zahnarzt-Warteposition –  
„Symptome, Therapie, Verbreitung  
und Früherkennung: PARKINSON.“*

*Ein Blitz! Die Erde schien zu beben –  
ich glaubte, nein, ich wusste schon –*

*ab heute ändert sich mein Leben:  
Ich habe MORBUS PARKINSON!*

*Bestätigung durch Neurologen,  
MR und Neuro-Station.  
Schon ist ein Jahr ins Land gezogen,  
das erste Jahr mit PARKINSON.*

*Ein Jahr voll Angst und Protestieren,  
Empörung, Resignation.  
Noch fehlt der Mut zum Akzeptieren.  
Warum ich? Warum PARKINSON?*

*Nun ist er lang schon mein Begleiter,  
ein Teil von mir, meiner Person,  
und doch: Ich leb' mein Leben weiter!  
Ich bin der Boss – trotz PARKINSON!*

***Von Edith Tschiedel***

***Nordic Walking 16. 5. 2009  
mit physiomed in Oberlaa***

*Mein lieber Passepartout (M.P.),  
in Schwung gebracht wirst heute du.  
Physiomed hat ein Konzept bereitgestellt,  
nach dem man mit zwei Stöcken geht.*

*Aller Anfang ist nicht schwer,  
beim Gehen ist's ja lang schon her,  
dass 2 x 2 gleich viere sind.*

*Das hat man auch heraus geschwind.  
Rechte Hand zum linken Fuß,  
linke Hand und rechter Fuß,  
Stöcke eng am Körper sind,  
die Spitze steht auf Fernsenhöhe,  
stoß ab und schon geht's ohne Mühe  
in den Tag.*

*Im Kreis herum, auf dass der  
Therapeut ein Bild sich mach,  
wie ich den Stock zu führen mag.*

*Ab ins Gelände und schon ist's passiert,  
mein Blick hat sich im Busch verirrt.  
Gepflückt 3 Zweiglein ganz behände  
Und ich der Gruppe mich zuwende –  
weg sind's.*

*Man glaubt's ja nicht, der ganze Troß  
so lautlos durch die Gegend trollt.  
Na wart! Ich krieg euch schon –  
Jedoch so schnell wie früher geht's heut nimmer.*

*Einen Rhythmus will man dir verpassen,  
schöne lange Schritte sollst du machen,  
damit wir nicht mehr stolpern, stürzen  
und so das Leben uns verkürzen.*

*Kopf hoch, den Oberkörper aufrecht,  
ja so wär's gut, und ich mir's recht zu Herzen  
nehme, dass  
bliebe mir die schöne Haltung, die Gesellschaft  
zollt dir große Achtung.*

*Ein aufrecht Gang, ein freier Blick,  
Sympathie dir gleich bekundet wird.  
Verkannt mein Fan, all mein Sinnen  
und mein Streben – im Takte sein  
per pedes und im Leben!*

*So nun hab ich ausgeschüttet euch mein  
Herz. Widmet einige Zeilen mir und sehen  
wir uns wieder, wissen von einand,  
reichen und die Hand  
und sind Schwestern – Brüder.*

***Gisela aus der Wiener Gruppe***



# Mit freundlicher Unterstützung



**ST. JUDE MEDICAL™**  
MORE CONTROL. LESS RISK.



**NOVARTIS**



**Boehringer  
Ingelheim**

