

WAS IST PARKINSON?

Die neurologische Erkrankung verständlich erklärt

PARKINSON BREMT

Therapie bringt Bewegung zurück

SAUERSTOFF IST LEBEN

Sauerstofftherapie gewinnt an Relevanz

PARKINSON
im Mittelpunkt des
WELT-
GESUNDHEITS-
TAGS!

LOKALANZEIGER

AUSGABE 07 | KOSTENFREI



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Die Sparkasse Mittelmosel - Eifel Mosel Hunsrück präsentiert den

Sparkassen-Firmenlauf

Cochem | 8. Mai 2026 | laufen | walken | kinderlaufen

Wettbewerbe

17.00 Uhr KNAX-Bambinilauf

über 400m im Moselstadion

17.15 Uhr S-Club-Jugendlauf

über 1.000m im Moselstadion

19.00 Uhr Sparkassen-Firmenlauf

über ca. 5.200m im Stadtgebiet Cochem,
Start & Ziel im Moselstadion

anschließend **After-Run-Party im Stadion**



Informationen und Anmeldung unter
sparkasse-emh.de/firmenlauf



Sparkasse Mittelmosel
Eifel Mosel Hunsrück



PARKINSON VERSTEHEN

WAS IST PARKINSON?	6
PARKINSON FRÜH ERKENNEN	8
DIAGNOSE PARKINSON ... EIN WORT, DAS ERST MAL ANGST MACHT	20

THERAPIEN & MEDIZIN

SAUERSTOFF IST DAS LEBEN SAUERSTOFFTHERAPIE GEWINNT AN RELEVANZ	12
ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON SELBSTSTÄNDIGKEIT IM ALLTAG ERHALTEN	16
PARKINSON BREMSST THERAPIE BRINGT BEWEGUNG ZURÜCK	18
BEWEGUNG BEI PARKINSON AKTIV GEGEN DIE SYMPTOME	22

LEBEN MIT PARKINSON

PFLEGESTÜTZPUNKTE IN DER REGION	10
PFLEGESTÜTZPUNKTE IN RHEINLAND-PFALZ	11
LEBEN MIT PARKINSON DEN ALLTAG ZUHAUSE BEWÄLTIGEN	14
ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL BEI PARKINSON	24
ALLES FÜR IHREN AUFGUG	26



IMPRESSUM | CARE.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG 4. APRIL 2026

HERAUSGEBER | Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2-4 | 56072 Koblenz | 0261 9281-0 | Fax 0261 9281-29
info@der-lokalanzeiger.de | www.der-lokalanzeiger.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG | René Kuhmann, Christian Thielen
REDAKTION | Daniel Korzilius | verantwortlich im Sinne des Presserechts
Alle unter der Anschrift des Verlages

SATZ | sapro GmbH | Koblenz
VERTRIEB | Mittelrhein LastMile GmbH | Koblenz
DRUCK | Sommer & Goßmann Omni-Solution | 63741 Aschaffenburg

FOTONACHWEISE | CARE.

STOCK.ADOBE.COM | skyspicsstudio Titelseite | Pixel-Shot Seite 6 |
CineLens2024/peopleimages.com Seite 23 | vivoo Seite 26 |
rh2010 Seite 24

FIT-UP | Seite 12 | **FOTO GOSSLER** | Seite 18/19 | **MEDILUX** | Seite 20

fitness
gesundheit
pflege



CARE

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

WILLKOMMEN ZUR 4. AUFLAGE MAYEN/COCHEM

gesundheit ist eines der wertvollsten Güter im Leben – und doch wird ihre Bedeutung oft erst dann bewusst, wenn sie eingeschränkt ist. Der Weltgesundheitstag, der jedes Jahr am 7. April begangen wird, rückt genau dieses Thema weltweit in den Mittelpunkt. Ins Leben gerufen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), soll dieser Tag das Bewusstsein für wichtige Gesundheitsthemen stärken, zur Prävention ermutigen und den Blick auf Krankheiten lenken, die Millionen Menschen betreffen.

Passend dazu widmet sich diese Ausgabe einem Thema, das viele Betroffene und Angehörige bewegt: Parkinson. Die neurologische Erkrankung gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems und stellt für Betroffene im Alltag oft große Herausforderungen dar. Gleichzeitig zeigen medizinische Fortschritte und therapeutische Möglichkeiten, dass eine frühzeitige Diagnose, gezielte Behandlung und ein aktiver Lebensstil entscheidend dazu beitragen können, Lebensqualität zu erhalten.

Mit dieser Ausgabe möchten wir informieren, aufklären und Verständnis schaffen. Neben medizinischen Hintergründen werfen wir auch einen Blick auf unterstützende Therapien, den Alltag mit der Erkrankung sowie auf die wichtige Rolle von Angehörigen und Unterstützungsangeboten.

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre und wertvolle Einblicke rund um das Thema Gesundheit.

VIOLA WILKEN & ADRIAN GROSS

Ihre Ansprechpartner vom LokalAnzeiger-Team





Krankenfahrten und mehr. Sicher unterwegs, regional und deutschlandweit. Wir sind für Sie da – in jeder Lebenslage.

Flexibel und fürsorglich – für Sie, Ihre Kinder oder Angehörigen. Ob regelmäßige oder einmalige Fahrten. Wir verbinden Professionalität mit Menschlichkeit – jeden Tag, bei jeder Fahrt.

Unsere Leistungen:

• Kranken- und Therapiefahrten:

Sitzend unterwegs – zu Dialyse-, Chemo- oder Bestrahlungstherapien, sowie zu ambulanten Behandlungen oder Kontrolluntersuchungen in Kliniken und Praxen. Auch für Rollator oder faltbaren Rollstuhl ist ausreichend Platz – sorgfältig verstaut und jederzeit verfügbar.

• Rollstuhlfahrten:

Fachgerecht und komfortabel im eigenen Rollstuhl gesichert – wir sorgen für eine angenehme Fahrt.

• Schüler- und Kindergartenfahrten:

Verantwortungsvoll zu Förderschulen und Tageskliniken – mit erfahrener Betreuung und individueller Unterstützung.

• Kurier- und Sonderfahrten:

Eilige Sendungen und Dokumente sicher und pünktlich zugestellt.

• Flughafen- und Gruppentransfer:

Komfortabel und stressfrei zum Flughafen – für Einzelpersonen, Gruppen, Vereine oder Firmen.

- **Kranken- und Therapiefahrten**
- **Rollstuhlfahrten**
- **Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungstherapien**
- **Schüler- und Kindergartenfahrten**
- **Kurier- und Sonderfahrten**
- **Flughafen- und Gruppentransfer**

! Wir arbeiten mit allen Krankenkassen zusammen.

Telefon: 02676-230

Winkelstraße 1, 56766 Ulmen

Fax: 02676-8406

E-Mail: kontakt@fahrservice-dreis.de

Sie erreichen uns:

Montag bis Freitag: 07:00 bis 19:00 Uhr

Samstag: 07:00 bis 14:00 Uhr

www.fahrservice-dreis.de



WAS IST PARKINSON?

DIE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

URSACHEN, TYPISCHE SYMPTOME UND WER BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN IST

morbus Parkinson gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. In Deutschland leben mehrere hunderttausend Menschen mit der Diagnose. Die Krankheit entwickelt sich meist langsam über viele Jahre und betrifft vor allem die Bewegungssteuerung des Körpers. Ursache ist ein fortschreitender Verlust bestimmter Nervenzellen im Gehirn.

Im Zentrum der Erkrankung steht ein Botenstoff namens Dopamin. Dieser wird in einer Region des Gehirns produziert, die für die Koordination von Bewegungen verantwortlich ist. Bei Parkinson sterben dort nach und nach Nervenzellen ab, die Dopamin herstellen. Fehlt dieser Botenstoff, geraten

Bewegungsabläufe aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind typische motorische Symptome wie Zittern, verlangsamte Bewegungen und Muskelsteifheit.

Die bekanntesten Anzeichen von Parkinson sind das sogenannte Ruhezittern, medizinisch Tremor genannt, sowie eine zunehmende Bewegungsverlangsamung. Betroffene haben häufig Schwierigkeiten, Bewegungen zu beginnen oder flüssig auszuführen.

Auch die Muskulatur kann steif werden, was zu einer eingeschränkten Beweglichkeit führt. Im Verlauf der Erkrankung verändert sich oft auch das Gangbild: Schritte werden kleiner, die Haltung wirkt leicht nach vorne gebeugt.

Neben den sichtbaren Bewegungsproblemen können auch sogenannte nicht-motorische Symptome auftreten. Dazu zählen Schlafstörungen, Geruchsverlust, Verdauungsprobleme, depressive Verstimmungen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Diese Beschwerden können teilweise schon Jahre vor den ersten motorischen Symptomen auftreten. Die genauen Ursachen der Parkinson-Erkrankung sind bis heute nicht vollständig geklärt. In den meisten Fällen handelt es sich um eine sogenannte idiopathische Form, bei der keine eindeutige Ursache festgestellt werden kann. Forschende gehen davon aus, dass mehrere Faktoren zusammenwirken. Dazu gehören genetische Veranlagung, Umweltfaktoren sowie natürliche Alterungsprozesse im Nervensystem.

Parkinson tritt überwiegend im höheren Lebensalter auf. Die meisten Betroffenen erkranken zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

In seltenen Fällen kann Parkinson jedoch auch deutlich früher auftreten, dann spricht man von einem sogenannten früh einsetzenden Parkinson. Eine Heilung für Parkinson gibt es derzeit noch nicht. Moderne Therapien können jedoch die Symptome deutlich lindern und den Krankheitsverlauf über viele Jahre positiv beeinflussen. Medikamente gleichen den Dopaminmangel im Gehirn aus und verbessern so die Beweglichkeit. Zusätzlich spielen Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegung eine wichtige Rolle, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Trotz der Diagnose können viele Menschen mit Parkinson über lange Zeit ein aktives Leben führen. Entscheidend sind eine frühzeitige Diagnose, eine individuell angepasste Behandlung und eine gute medizinische Begleitung. Forschung und Medizin arbeiten weiterhin intensiv daran, die Ursachen der Erkrankung besser zu verstehen und neue Therapieansätze zu entwickeln.





📍 Brautrockstr. 45, 56859 Bullay
☎ 06542/9694659 ✉ info@apo-bullay.de

📍 Hauptstraße 6, 56253 Treis-Karden
☎ 02672/910776 ✉ info@apo-treis.de

Bei der Apo Mosel OHG stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Mit jahrelanger Erfahrung und fachlicher Kompetenz bieten wir Ihnen individuelle Beratung und eine breite Auswahl an Arzneimitteln, Gesundheitsprodukten und Services. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Ihre Gesundheit optimal zu erhalten und zu fördern – persönlich, zuverlässig und vertrauensvoll. Ob Sie Medikamente benötigen, Fragen zur richtigen Anwendung haben oder eine Empfehlung für natürliche Heilmittel suchen – wir sind für Sie da. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem freundlichen Team rund um Ihre Gesundheit beraten.



Bestellen Sie Ihre Medikamente bequem Online. Scanne hierfür den QR-Code

PARKINSON FRÜH ERKENNEN

WELCHE WARNSIGNALE AUF DIE ERKRANKUNG HINWEISEN UND
WELCHE MODERNEN THERAPIEN BETROFFENEN HEUTE HELFEN KÖNNEN

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, die sich meist über viele Jahre entwickelt. Erste Anzeichen werden oft nicht sofort erkannt, da sie unspezifisch sind oder schleichend auftreten. Eine frühe Diagnose kann jedoch helfen, Symptome rechtzeitig zu behandeln und die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Zu den bekanntesten Symptomen zählen Zittern der Hände, verlangsamte Bewegungen und Muskelsteifheit. Diese sogenannten motorischen Beschwerden treten häufig erst in einem späteren Stadium deutlich auf. Schon Jahre zuvor können jedoch andere Hinweise auf eine beginnende Erkrankung auftreten.

Ein typisches frühes Warnsignal ist ein nachlassender Geruchssinn. Viele Betroffene nehmen Gerüche deutlich schwächer wahr als früher. Auch Schlafstörungen können ein Hinweis sein – etwa wenn Menschen im Schlaf stark träumen, sprechen oder sich ungewöhnlich bewegen.

Weitere mögliche Frühzeichen sind anhaltende Verstopfung, depressive Verstimmungen oder ungewöhnliche Müdigkeit. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung zeigen sich meist die typischen Bewegungsstörungen. Bewegungen werden langsamer, das Gesicht wirkt oft weniger ausdrucksstark und die Handschrift kann kleiner werden.



DRK-Kreisverband
Mayen-Koblenz e.V.



Pflegedienst



Hausnotruf



Menüservice

Unser Sozialer Service
Für Sie - Vor Ort

02651 
704489-30

Auch das Gangbild verändert sich: Schritte werden kürzer, das Gleichgewicht unsicherer. Die Diagnose erfolgt in der Regel durch eine neurologische Untersuchung. Ärztinnen und Ärzte prüfen dabei Bewegungsabläufe, Muskelspannung und Koordination. Bildgebende Verfahren können zusätzlich eingesetzt werden, um andere Ursachen auszuschließen.

Heilbar ist Parkinson bislang nicht. Dennoch stehen heute verschiedene Therapien zur Verfügung, die Beschwerden deutlich lindern können. Eine zentrale Rolle spielt die medikamentöse Behandlung, bei der Medikamente den Dopaminmangel im Gehirn ausgleichen oder die Wirkung des vorhandenen Dopamins verstärken.

Ergänzend helfen unterstützende Therapien. Physiotherapie fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft. Ergotherapie unterstützt im Alltag, etwa beim Anziehen oder Schrei-

ben. Logopädische Therapie kann helfen, wenn Sprache oder Schlucken beeinträchtigt sind. In fortgeschrittenen Stadien kommt für manche Patientinnen und Patienten eine tiefe Hirnstimulation infrage. Dabei werden Elektroden in bestimmte Hirnregionen eingesetzt, die gezielte elektrische Impulse abgeben und so Symptome verbessern können.

Auch regelmäßige Bewegung und soziale Aktivität sind wichtig. Studien zeigen, dass Sportarten wie Nordic Walking, Tanzen oder spezielle Trainingsprogramme die Mobilität fördern und das Wohlbefinden steigern können.

Eine frühzeitige Abklärung von Warnsignalen und eine individuell angepasste Therapie können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Moderne Behandlungsmöglichkeiten ermöglichen es vielen Betroffenen, über lange Zeit aktiv und weitgehend selbstständig zu bleiben.



Unterstützung brauchen - aber dennoch in den eigenen vier Wänden wohnen. Das bietet Ihnen die

"Caritas Wohngemeinschaft Am Römerkessel"

Im Falle krankheits- oder altersbedingter Einschränkung selbst entscheiden, wie und wo sie wohnen möchten. Ambulant betreute

Wohngemeinschaften bieten beides: viel Selbstständigkeit und Hilfen, wenn man sie benötigt.

Kontakt:

Caritas-Wohngemeinschaft
am Römerkessel
Am Römerkessel 1
56864 Bad Bertrich
Sandra Römer
Tel. 02674 7869980
Mobil: 0160 2580715



BENÖTIGEN SIE PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE?

Die Caritas-Sozialstationen in Bernkastel-Wittlich, Lutzerath, Treis-Karden und Zell unterstützen Sie in Ihrer häuslichen Umgebung mit einem breiten Leistungsangebot.

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Medizinische Behandlungspflege
- Hilfen bei der Haushaltsführung
- Beratung und Anleitung
- Betreuung und Entlastung

Kontakt:

Sozialstation
Bernkastel-Wittlich
Tel. 06571 956338-0

Sozialstation
Lutzerath
Tel. 02677 9372-0

Sozialstation
Treis-Karden
Tel. 02672 9390-0

Sozialstation
Zell
Tel. 06542 969778-0



PFLEGESTÜTZPUNKTE IN DER REGION

Landkreis Cochem-Zell

Pflegestützpunkt Zell

Barlstraße 7 | 56856 Zell (Mosel) | Telefon: 06542 961539

Pflegestützpunkt Treis-Karden

Im Palert 31 | 56253 Treis-Karden | Telefon: 02672 9129400

Pflegestützpunkt Gillenbeuren

Gartenstraße 17 | 56825 Gillenbeuren | Telefon: 02677 951888

Landkreis Vulkaneifel

Pflegestützpunkt Daun-Kelberg

Konrad-Zuse-Straße 3 | 54552 Nerdlen | Telefon: 06592 9848777

Pflegestützpunkt Gerolstein

Raderstraße 9 | 54568 Gerolstein | Telefon: 06591 9494082

Landkreis Ahrweiler (Adenau)

Pflegestützpunkt Adenau-Altenahr

Kirchstraße 15–19 | 53518 Adenau | Telefon: 02691 305612 oder 305613

Pflegestützpunkte für die Stadt Mayen und die Verbandsgemeinde Vordereifel

Mehrgenerationenhaus St. Matthias

St. Veit-Straße 14, 56727 Mayen, Telefon: 02651 9869171

Pflegestützpunkt Mendig/Pellenz

Brunnenstraße 3 | 56743 Mendig | Telefon: 02652 5283-59

Pflegestützpunkt Maifeld

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V.

Caritas - DER Pflegedienst Osteifel Caritas-Sozialstation Polch

St.-Veit-Straße 14 | 56727 Maysen | Telefon: 02651 - 9869171

Pflegestützpunkt für die Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

Pflegestützpunkt Rhein-Mosel

Hauptstraße 77 | 56332 Dieblich | Telefon: 02607 9739-164

pfl.gestützpunkte.

PFLEGESTÜTZPUNKTE IN RHEINLAND-PFALZ

ORIENTIERUNG FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE ANGEHÖRIGE

Wenn ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig wird, stehen viele Familien vor wichtigen Fragen: Wer organisiert die Pflege? Welche finanziellen Leistungen gibt es? Und welche Angebote passen zur Situation? In Rheinland-Pfalz gibt es mehr als 100 Pflegestützpunkte, die als erste Anlaufstelle dienen. Die Beratung ist kostenlos, neutral und richtet sich an Pflegebedürftige sowie ihre Angehörigen. Fachkräfte informieren über Pflegegrade, Leistungen der Pflegeversicherung und passende Angebote wie ambulante Pflegedienste, Tagespflege oder

stationäre Einrichtungen. Sie helfen bei Anträgen, der Organisation von Hilfsmitteln und der Planung der Pflege. Zudem vermitteln die Beratungsstellen Kontakte zu weiteren Hilfsangeboten, etwa Selbsthilfegruppen, sozialen Diensten oder Programmen für Menschen mit Demenz. Auch berufstätige Angehörige erhalten Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf. Die wohnortnahen Pflegestützpunkte arbeiten vertraulich und unabhängig von Einkommen oder Versicherung und geben Orientierung in einer oft schwierigen Situation.

Willkommen in unserer Tagespflege

PROJEKT 3
*Liebe
Leben*



Gerne begrüßen wir Sie oder Ihre Angehörigen herzlich in unserer Tagespflege solweo MAIFELD in Polch und in der Villa Toscana in Kottenheim. Mit besonderen und abwechslungsreichen Aktivitäten begleiten wir unsere Gäste durch den Tag. Lernen Sie uns gerne bei einem kostenlosen Schnuppertag kennen.

Wir beraten Sie gerne!

Möglichkeit zur Nutzung des Fahrdienstes besteht.

Tagespflege solweo MAIFELD

Gartenstraße 2 | 56751 Polch
Tel.: 0 26 54 - 96 26 931
solweo.maifeld@projekt-3.de



Tagespflege in der Villa Toscana

Schulstraße 24a | 56736 Kottenheim
Tel.: 0 26 51 - 40 900
toscana@projekt-3.de





SAUERSTOFF IST DAS LEBEN

DIE BEDEUTUNG DER SAUERSTOFFTHERAPIE FÜR DEN MENSCHLICHEN KÖRPER GEWINNT AN RELEVANZ

Gesundheit und Wohlbefinden sollten für uns alle an oberster Stelle stehen. Angesichts von stressigen Alltagssituationen, Umweltbelastungen und Krankheiten, die unser körperliches und geistiges Gleichgewicht herausfordern, wird es immer wichtiger, aktiv in unsere Gesundheit zu investieren.

GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND VITALITÄT IN EINER SITZUNG

Die Sauerstofftherapie fördert nicht nur die Genesung nach Verletzungen und Krankheiten, sondern kann auch bei chronischen Erkrankungen hilfreich sein, die Immunabwehr stärken und Entzündungen reduzieren. Im Bereich der Schönheit trägt diese Behandlung dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen, das Hautbild zu verbessern und die natürliche Kollagenproduktion anzukurbeln. Darüber hinaus unterstützt sie Sportler bei ihrer Leistungsfähigkeit und beschleunigt die Regeneration nach Trainingseinheiten oder Verletzungen.

NATÜRLICHE THERAPIE FÜR LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Sauerstofftherapie bietet nicht nur kurzfristige Vorteile, sondern stellt auch eine effektive Methode dar,

um langfristig für die eigene Gesundheit zu sorgen. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr und die gesteigerte Produktion von Stammzellen unterstützt diese Therapie den Körper bei der kontinuierlichen Regeneration und Selbstheilung.

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Anwendungen in einer normobaren Umgebung bei verschiedenen Gesundheitsproblemen helfen können, einschließlich Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen. Sauerstofftherapie bietet somit eine natürliche Möglichkeit, gesund zu bleiben und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

REGENERATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die Sauerstofftherapie in einer normobaren Kapsel schafft ein Umfeld, das die natürliche Regeneration und Leistungssteigerung des Körpers fördert.

Der Luftdruck wird auf bis zu 1,5 bar erhöht, während der Sauerstoffgehalt auf 34–40 % ansteigt. Kohlenstoffdioxid und Wasserstoff werden angepasst, sodass der Körper Sauerstoff effizienter aufnehmen kann. Diese kontrollierte Umgebung unterstützt die Zellregeneration und den Heilungsprozess.



OxyPlanet



Ein Atemzug zur Gesundheit. Sauerstoff, der Ihr Leben verändert!

Das OxyPlanet, auch normobare Kapsel genannt, ist ein **modernes, zertifiziertes** und absolut **sicheres** Gerät zur Durchführung von Sauerstoffsitzungen unter einem **erhöhten atmosphärischen Druck von bis zu 1500 hPa**, der einen optimalen Ablauf der Lebensprozesse gewährleistet.

Es ist ein Raum, in dem sich eine mit erhöhtem **Sauerstoff, Wasserstoff** und **Kohlendioxid** angereicherte Luft befindet. Während eines Aufenthaltes in der Kapsel wird dem Körper dieses besondere Luftgemisch unter partiell erhöhtem Druck zugeführt. Dadurch werden die Körperzellen maximal mit Sauerstoff versorgt und die Anzahl der körpereigenen **Stammzellen** erhöht sich auf das bis zu Achtfachen. In der Folge kann der Organismus effizienter arbeiten.

Erleben Sie die Vorteile innovativer Sauerstofftherapie

Reduziert Entzündungen:

Lindern Sie Entzündungen und fördern Sie die schnellere Erholung bei Verletzungen und Erkrankungen.

Stärkt das Immunsystem:

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte und bleiben Sie gesund

Unterstützt die Wundheilung

Fördert natürliche Regeneration:

Beschleunigen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers durch gezielte Sauerstoffzufuhr,

Unterstützt bei Atemwegs- und neurologischen Problemen:

Erleichtern Sie das Atmen und fördern Sie die Heilung des Nervensystems.

Reduziert Stress und verbessert mentale Gesundheit

Lindert chronische Beschwerden:

Reduzieren Sie Schmerzen und Symptome bei langfristigen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen.

Aktiviert Anti-Aging und verbessert die Haut:

Verlangsamen Sie den Alterungsprozess, steigern Sie die Hautelastizität, aktivieren Sie die Fettverbrennung



Polcher Str. 166 | 56727 Mayen
Tel. 02651 903 422
E-Mail: info@oxyplanet.de

Sauerstoff ist Leben



LEBEN MIT PARKINSON

DEN ALLTAG ZUHAUSE BEWÄLTIGEN

WIE BETROFFENE IHR LEBEN AKTIV GESTALTEN KÖNNEN –
MIT BEWEGUNG, PRAKTISCHEN HILFSMITTELN UND EINEM ANGEPASSTEN WOHNUMFELD

die Diagnose Parkinson verändert das Leben vieler Betroffener und ihrer Angehörigen. Dennoch bedeutet die Erkrankung nicht, dass Selbstständigkeit und Lebensqualität sofort verloren gehen. Mit der richtigen Unterstützung, einem gut strukturierten Alltag und passenden Hilfsmitteln können viele Menschen mit Parkinson ihr Leben lange aktiv und selbstbestimmt gestalten.

Ein wichtiger Faktor ist Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft zu erhalten. Spaziergänge,

Gymnastik, Tanzen oder spezielle Bewegungskurse für Parkinson-Betroffene können dazu beitragen, die Mobilität zu verbessern. Auch Physiotherapie spielt eine große Rolle, da sie gezielt Übungen vermittelt, die im Alltag unterstützen.

Ebenso wichtig ist eine klare Tagesstruktur. Feste Zeiten für Mahlzeiten, Bewegung und Ruhephasen helfen vielen Betroffenen, ihren Alltag besser zu organisieren. Da Bewegungen bei Parkinson oft mehr Zeit benötigen, kann es hilfreich sein, genügend Zeit für alltägliche Tätigkeiten einzuplanen und Hektik zu

**Zuhause,
in den
besten
Händen.**

Stundenweise
Entlastung zuhause

24h-Betreuung
und Pflege zuhause

**Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich!**

CUSTOR24/7

Pflegehilfe und Betreuungsdienstleistungen
Rhein • Mosel • Ahr • Eifel

Inh. Ralph Custor
Marktstraße 39 • 56727 Mayen

Tel.: +49 (0) 2651 / 49 16 11 • info@custor24.de

vermeiden. Hilfsmittel können den Alltag zusätzlich erleichtern. Spezielles Besteck mit breiteren Griffen, rutschfeste Unterlagen oder Trinkbecher mit Deckel helfen beim Essen und Trinken. Auch Anziehhilfen, Greifzangen oder Haltegriffe im Badezimmer unterstützen dabei, möglichst selbstständig zu bleiben. In vielen Fällen können Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten beraten, welche Hilfsmittel individuell sinnvoll sind.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Anpassung des Wohnumfelds. Kleine Veränderungen können große Wirkung haben. Stolperfallen wie lose Teppiche oder Kabel sollten möglichst entfernt werden. Gute Beleuchtung sorgt für mehr Sicherheit beim Gehen. Haltegriffe im Bad, eine rutschfeste Dusche oder ein stabiler Duschstuhl können den Alltag deutlich erleichtern.

Auch in der Küche lassen sich praktische Anpassungen vornehmen. Häufig genutzte Gegenstände sollten gut erreichbar sein, um unnötiges Bücken oder Strecken zu

vermeiden. Leicht zu bedienende Küchengeräte und stabile Arbeitsflächen tragen ebenfalls zur Sicherheit bei. Neben körperlichen Herausforderungen spielt auch das seelische Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Der Austausch mit Familie, Freunden oder Selbsthilfegruppen kann Betroffenen helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Viele Menschen empfinden es als entlastend, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Auch Angehörige sind im Alltag oft eine wichtige Unterstützung. Offene Gespräche über Bedürfnisse und Grenzen können helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam Lösungen zu finden.

Entscheidend ist, die eigenen Möglichkeiten zu nutzen und aktiv zu bleiben. Mit medizinischer Begleitung, passenden Hilfsmitteln und einem unterstützenden Umfeld können Menschen mit Parkinson ihren Alltag weiterhin gestalten und viele Dinge tun, die ihnen wichtig sind. Kleine Anpassungen im Alltag tragen dazu bei, Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

#TeamAWO



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Sterngarten
Mayen

Wir suchen Verstärkung:

Pflegehilfskraft
(w/m/d)



Pflegefachkraft
(w/m/d)



AWO Seniorenzentrum Sterngarten
Pfarrer-Winand-Straße 1-3
56727 Mayen

bewerbungen@awo-rheinland.de
www.awo-rheinland.de

Follow us



[awo.rheinland.de](https://www.instagram.com/awo.rheinland.de)

ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON

SELBSTSTÄNDIGKEIT IM ALLTAG ERHALTEN

WIE GEZIELTE ÜBUNGEN UND PRAKTISCHE STRATEGIEN BETROFFENEN HELFEN, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION UND SELBSTSTÄNDIGKEIT IM TÄGLICHEN LEBEN ZU STÄRKEN

Die Parkinson-Erkrankung bringt für viele Betroffene Veränderungen im Alltag mit sich. Bewegungen werden langsamer, die Feinmotorik kann nachlassen und alltägliche Tätigkeiten fallen zunehmend schwerer. Genau hier setzt die Ergotherapie an. Sie unterstützt Menschen mit Parkinson dabei, ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und alltägliche Aufgaben weiterhin sicher zu bewältigen.

Im Mittelpunkt der Ergotherapie stehen praktische Fähigkeiten, die für den Alltag wichtig sind. Dazu gehören Tätigkeiten wie Anziehen, Essen, Schreiben, Kochen oder der sichere Umgang mit Haushaltsgegenständen. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten analysieren gemeinsam mit den Betroffenen, welche Aktivitäten Schwierigkeiten bereiten, und entwickeln darauf abgestimmte Übungen und Strategien.

Ein zentraler Bestandteil der Therapie ist das Training der Feinmotorik. Bei Parkinson können Bewegungen der Hände ungenauer oder langsamer werden. Übungen mit kleinen Gegenständen helfen dabei, Fingerbeweglichkeit und Koordination zu verbessern. Dazu gehört zum Beispiel das Aufheben von Münzen, das Sortieren von Perlen oder Knöpfen, das Öffnen und Schließen von Verschlüssen oder das gezielte Greifen nach kleinen Gegenständen. Auch Knetübungen oder das Formen von kleinen Gegenständen aus Therapieknete fördern die Beweglichkeit der Hände.

Darüber hinaus wird häufig an der Handschrift gearbeitet. Viele Menschen mit Parkinson entwickeln

eine sogenannte Mikrographie – die Schrift wird im Verlauf immer kleiner und schwerer lesbar. Durch gezielte Schreibübungen, größere Bewegungsabläufe und das Schreiben auf Linien oder mit speziellen Stiften kann die Schrift wieder besser kontrolliert werden.

Neben der Feinmotorik spielt auch das Training von Bewegungsabläufen eine wichtige Rolle. Ergotherapeutische Übungen helfen dabei, Bewegungen bewusster zu planen und auszuführen. Beispielsweise wird das sichere Aufstehen von einem Stuhl geübt, ebenso das gezielte Greifen nach Gegenständen oder das kontrollierte Gehen in der Wohnung. Auch das Öffnen von Türen, das Tragen von Gegenständen oder das Einräumen von Schränken kann Teil der Therapie sein.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ergotherapie ist das Training von Alltagsaktivitäten. In der Therapie werden konkrete Situationen aus dem täglichen Leben geübt, etwa das Anziehen einer Jacke, das Zuknöpfen eines Hemdes oder das Schneiden von Lebensmitteln. Ziel ist es, Bewegungsabläufe zu vereinfachen und sie in kleinere, besser kontrollierbare Schritte zu unterteilen. So können Betroffene lernen, schwierige Tätigkeiten ruhiger und sicherer auszuführen.

Auch der Einsatz von Hilfsmitteln wird in der Ergotherapie besprochen. Spezielles Besteck mit verdickten Griffen, rutschfeste Unterlagen, Teller mit erhöhtem Rand oder Trinkbecher mit Deckel können das Essen erleichtern. Anziehhilfen, Greifzangen oder ergonomische

Küchenutensilien unterstützen dabei, alltägliche Aufgaben selbstständig zu bewältigen.

Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die Einbindung von Angehörigen. Sie können bei vielen Übungen unterstützend dabei sein und lernen, wie sie im Alltag sinnvoll helfen können. Gemeinsam lassen sich einfache Übungen für Hände und Arme durchführen, etwa Greifübungen, leichte Koordinationsaufgaben oder Bewegungsübungen mit Bällen. Auch das gemeinsame Üben von Alltagssituationen – etwa beim Anziehen oder beim sicheren Aufstehen – kann helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

Darüber hinaus beraten Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten häufig zur Gestaltung des Wohnumfelds. Kleine Veränderungen können den Alltag deutlich erleichtern. Dazu gehören beispielsweise das Entfernen von Stolperfallen, eine gute Beleuchtung oder Haltegriffe im Bad. Solche Anpassungen tragen dazu bei, Stürzen vorzubeugen und die Sicherheit in der Wohnung zu erhöhen.

Regelmäßige ergotherapeutische Übungen können dazu beitragen, Beweglichkeit, Koordination und Selbstvertrauen zu stärken. In Kombination mit medizinischer Behandlung, Bewegung und sozialer Unterstützung bildet die Ergotherapie einen wichtigen Baustein, um Menschen mit Parkinson ein möglichst aktives und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



LANG
Praxis für Ergotherapie

- Therapie für alle Altersgruppen
- Individuelle Therapieplanung
- Haus- und Heimbefuche
- Rückgewinnung alltagsrelevanten Fähigkeiten

Burgstraße 4 | 56746 Kempenich
Tel. (02655) 96 28 96
Fax (02655) 96 23 953
✉ E-Mail: ergotherapiepraxislang@gmail.com
🌐 www.ergo-eifelland.de





PARKINSON BREMST – THERAPIE BRINGT BEWEGUNG ZURÜCK

WARUM REGELMÄSSIGE THERAPIE, BEWEGUNG UND EIN GANZHEITLICHER ANSATZ
FÜR BETROFFENE SO WICHTIG SIND

als Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde blicken wir auf mehr als zwei Jahrzehnte Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit Parkinson zurück. Auf über 200 qm Therapiefläche mit barrierefreiem Zugang bieten wir dafür optimale Bedingungen.

Die zentrale Maßnahme bildet die Krankengymnastik nach Bobath. Neben der Verbesserung der Haltung wird großen Wert auf die Förderung der Mobilität und Koordination gelegt. Es werden Muskeln wieder ins Gleichgewicht gebracht und Verhärtungen gelöst. Ziel ist zudem die Schulung des Gleichgewichts und der Reflexe zur Sturzprävention. Beim Gerätetraining können die Kraft der

Beinmuskulatur und die Haltung trainiert werden. Da in unserer Praxis die ganzheitliche Herangehensweise eine große Rolle spielt, bieten wir bei Parkinson auch verschiedene ergänzende Naturheilverfahren an. Durch die laborgestützte Bestimmung der Nährstoffversorgung lässt sich der bei Parkinson-Patienten häufig erhöhte Bedarf u. a. an Magnesium, bestimmten B-Vitaminen sowie Vitamin D aufdecken. Eine Optimierung im Zusammenspiel mit Ernährungsempfehlungen kann sich positiv auf den Energiehaushalt und die Kondition auswirken. Auch die Osteopathie gehört in der Behandlung individueller Einschränkungen dazu.

Seit Längerem ist auch bekannt, dass der Verdauungstrakt für die Entstehung und den Verlauf der

Erkrankung eine entscheidende Rolle spielt. Die labortechnische Bestimmung anhand einer Stuhlprobe bietet einen breiten Ansatz, um das Befinden längerfristig zu verbessern.

Uns ist wichtig, auch eine unserer Patientinnen zu Wort kommen zu lassen: „Parkinson ist wie mit angezogener Handbremse zu fahren. Medikamente wie Levodopa sind wichtig, ebenso ist eine regelmäßige Physiotherapie ausgeführt von speziell geschulten Therapeuten unerlässlich. Diese Behandlung steigert die Zuversicht und ändert die Sichtweise, baut Stress ab und steigert die Lebensqualität. Stress hemmt die Medikation. Meine Diagnose M. Parkinson bekam ich 2009. Natürlich spüre ich das Fortschreiten der Krankheit. Kompetente physiotherapeutische Behandlung, Austausch mit Betroffenen und ärztliche Betreuung fördert die Resilienz Akzeptanz und notwendige Geduld meiner jetzigen Situation.“



Über 20 Jahre Erfahrung in ganzheitlicher Gesundheit und individueller Betreuung durch ein erfahrenes Team!

Gezielte Betreuung und nachhaltige Lösungen mit Kompetenz und Herz.
Begleitung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.



Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite

Verstärkung gesucht



ARMAND VOLARIK

Praxis für Physiotherapie,
Osteopathie & Naturheilkunde



Endertstraße 8 · 56812 Cochem

02671-8252 · info@praxis-volarik.de · www.praxis-volarik.de

DIAGNOSE PARKINSON

...EIN WORT, DAS ERST MAL ANGST MACHT

WENN DER KÖRPER AUS DEM TAKT GERÄT, BRAUCHT DIE SEELE EINEN FESTEN HALT

doch niemand muss diesen Weg alleine gehen. Wir zeigen euch heute, worauf es in der Pflege wirklich ankommt und warum die kleinen Siege im Alltag die größten sind. Hier ist ein Einblick in unsere tägliche Arbeit und unser Herzensprojekt bei Medilux Mobile Pflege...

WENN DER ALLTAG AUS DEM TAKT GERÄT: LEBEN MIT PARKINSON IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

KAISERSESCH. Es beginnt oft schleichend. Ein leichtes Zittern der Finger, die Schritte werden etwas kürzer, oder das Knöpfen der Lieblingsjacke dauert plötzlich ungewohnt lange. Die Diagnose Parkinson verändert das Leben nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern für die ganze Familie. In einer Zeit, in der die Fallzahlen stetig steigen, wird die Frage immer drängender: Wie lässt sich die Lebensqualität bei Parkinson zu Hause bewahren?

Das Team der Medilux Mobilen Pflege aus Kaisersesch hat es sich zur Aufgabe gemacht, genau hier eine

Brücke zu bauen. „Parkinson ist eine Herausforderung, die viel Geduld und Fingerspitzengefühl erfordert“, heißt es aus dem Team. Wenn der Körper nicht mehr so will wie der Kopf, entstehen Ängste. Deshalb steht bei der Betreuung nicht nur die medizinische Versorgung im Vordergrund, sondern vor allem der Mensch mit seiner individuellen Geschichte.

„STRESS IST PURES GIFT“

Die Pflegekräfte von Medilux kennen die Tücken der Erkrankung aus ihrem täglichen Einsatz genau. Ein Grundsatz steht dabei über allem: Stress ist für Parkinson-Patienten pures Gift. „Hektik lässt die Symptome oft schlagartig stärker werden und kann die Bewegungen sogar komplett blockieren“, erklärt das Team. Deshalb bringen die Pflegekräfte vor allem eines mit in die Häuser: Zeit und eine ruhige Ausstrahlung. Wenn das Anziehen oder die Vorbereitung des Frühstücks mal länger dauert, dann ist das eben so. Indem der Druck rausgenommen wird, behalten die Patienten ihre Sicherheit und oft auch ein Stück mehr Beweglichkeit.

WORAUF ES IM ALLTAG WIRKLICH ANKOMMT

Bei der Pflege von Parkinson-Patienten ist Routine der sicherste Anker. Das Medilux-Team achtet besonders auf die entscheidenden Details:

Das richtige Timing und Planung: Die Medikamentengabe muss auf die Minute genau erfolgen, um die Beweglichkeit über den Tag stabil zu halten. Das erfordert eine präzise Planung die nicht nur bei der Medikamentengabe wichtig ist.

Sturzhilfe & Sicherheit: Gemeinsam wird geschaut: Wo lauern im gewohnten Umfeld Stolperfallen? Wie können wir die Mobilität fördern, ohne zu überfordern?



Hilfe zur Selbsthilfe: Wir fördern die Eigenständigkeit. Wir motivieren dazu, Dinge so lange wie möglich selbst zu tun denn jede bewusste Bewegung ist wie ein kleines Training gegen das Fortschreiten der Symptome.

MEHR ALS NUR PFLEGE: EIN STÜCK LEBENSFREUDE ZURÜCKGEBEN

„Es sind oft die kleinen Siege, die zählen“, so der Pflegedienst. Wenn ein Patient es schafft, wieder selbstständig die Kaffeetasse zu halten oder sicher den Weg zum Briefkasten meistert, ist das ein Erfolg für alle Beteiligten. Neben der Hilfe bei Parkinson Patienten unterstützt Medilux Familien in Kaisersesch und Umgebung natürlich auch bei allen anderen Fragen der häuslichen Pflege, von der Körperpflege bis zur Beratung der Angehörigen, die oft unter einer enormen emotionalen Last stehen. Niemand muss diesen Weg alleine gehen. In einer Welt, die für Parkinson-Patienten oft zu schnell wird, bringt Medilux die nötige Ruhe und Sicherheit zurück in die eigenen vier Wände. Damit das Zuhause auch weiterhin ein Ort der Geborgenheit bleibt.

DEN RHYTHMUS DES LEBENS BEWAHREN

Am Ende ist es oft nicht die Krankheit selbst, die am schwersten wiegt, sondern das Gefühl, in der eigenen Langsamkeit von der Welt überholt zu werden. „Parkinson mag den Körper aus dem Takt bringen, aber er darf niemals die Würde oder das Lächeln eines Menschen rauben“, so das Credo des Medilux-Teams.

Es geht darum, die Hand zu halten, wenn sie zittert, und den Blickkontakt nicht zu verlieren, wenn die Worte einmal länger brauchen. Denn hinter jedem Symptom steht ein Mensch mit Träumen, Erinnerungen und dem Wunsch, gesehen zu werden. Ein bekanntes Sprichwort sagt: „Man kann den Wind nicht ändern, aber man kann die Segel anders setzen.“ Bei Medilux geht es genau darum: Die Segel gemeinsam so zu setzen, dass das Leben trotz Parkinson lebenswert bleibt mit Respekt vor dem Gestern und Mut für das Heute. Weil niemand ein „Fall“ ist, sondern jeder ein Nachbar, ein Freund, ein geliebter Mensch.



TAXI BELL

ZUVERLÄSSIG & SCHNELL

Taxi · Krankenfahrt · Rollstuhlbus
Flughafentransfer

Abrechnung mit allen Krankenkassen!

Standort **Mayen**



0 26 51/24 44

Standort **Mendig**



0 26 52/93 59 35



**Individuelle Pflege und Betreuung
im gewohnten Umfeld.**

MediLux – Mobile – Pflege GmbH

Alte Mayener Straße 5

56759 Kaisersesch

Telefon 02653 - 915 15 15

Fax 02653 - 915 57 44

info@medilux-mobile-pflege.de

www.medilux-mobile-pflege.de

BEWEGUNG BEI PARKINSON

AKTIV GEGEN DIE SYMPTOME

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG KANN DEN KRANKHEITSVERLAUF POSITIV BEEINFLUSSEN –
BESONDERS AUSDAUER- UND KOORDINATIONSSPORTARTEN WIE SCHWIMMEN ZEIGEN GROSSE VORTEILE

Bewegung spielt bei der Behandlung der Parkinson-Erkrankung eine zentrale Rolle. Neben Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen kann regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, Symptome zu lindern und die Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten. Studien zeigen, dass Bewegung sogar Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben kann. Deshalb empfehlen Fachleute, möglichst früh und regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Parkinson beeinträchtigt vor allem die Bewegungssteuerung. Typische Symptome sind verlangsamte Bewegungen, Muskelsteifheit, Gleichgewichtsprobleme und Zittern. Bewegung wirkt diesen Einschränkungen entgegen, da sie Muskeln stärkt, die Koordination verbessert und das Gleichgewicht trainiert. Gleichzeitig fördert körperliche Aktivität die Durchblutung und unterstützt die Arbeit des Nervensystems.

Besonders hilfreich sind Ausdauer- und Koordinationssportarten. Aktivitäten wie Walking, Radfahren, Tanzen oder Gymnastik können dabei helfen, Beweglichkeit und Kondition zu verbessern. Wichtig ist dabei vor allem die Regelmäßigkeit. Bereits moderate Bewegung mehrmals pro Woche kann spürbare positive Effekte haben.

Eine besonders geeignete Sportart für Menschen mit Parkinson ist Schwimmen. Das Training im Wasser bietet mehrere Vorteile. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert Bewegungen, die an Land möglicherweise schwerfallen. Gleichzeitig ermöglicht das Wasser einen natürlichen Widerstand, der die Muskulatur stärkt und die Ausdauer fördert.

Beim Schwimmen werden viele Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert. Arme, Beine und Rumpf arbeiten zusammen, wodurch Koordination und Bewegungsabläufe trainiert werden. Auch das Gleichgewicht wird gefördert, ohne dass ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Gerade für Menschen mit Parkinson ist das ein wichtiger Vorteil.

Ein weiterer positiver Effekt ist die entspannende Wirkung des Wassers. Viele Betroffene berichten, dass sich Muskelsteifheit im warmen Wasser deutlich verringert. Bewegungen fühlen sich flüssiger an und lassen sich leichter ausführen. Dadurch kann Schwimmen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Entlastung bieten.

Wichtig ist, dass Bewegung möglichst früh in den Alltag integriert wird. Je früher Patientinnen und Patienten beginnen, regelmäßig aktiv zu sein, desto besser können Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft erhalten werden. Auch in späteren Krankheitsphasen bleibt körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Neben Ausdauersport spielt auch gezieltes Training eine Rolle. Physiotherapie unterstützt dabei, Bewegungsabläufe zu verbessern und die Mobilität zu erhalten. Ergänzend kann Ergotherapie helfen, alltägliche Fähigkeiten zu trainieren. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten arbeiten daran, Bewegungen im Alltag zu erleichtern – etwa beim Anziehen, Essen oder Schreiben.

Durch gezielte Übungen lernen Betroffene, Bewegungen bewusster zu steuern und Hilfsmittel

sinnvoll einzusetzen. Dadurch kann die Alltagskompetenz deutlich verbessert werden. Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie durch ergotherapeutische Unterstützung mehr Sicherheit im täglichen Leben gewinnen.

Auch der soziale Aspekt von Bewegung sollte nicht unterschätzt werden. Sport in Gruppen oder gemeinsame Aktivitäten mit Angehörigen können Motivation schaffen und das Wohlbefinden steigern. Bewegung wird so nicht nur zur Therapie, sondern auch zu einem wichtigen Bestandteil eines aktiven Lebens.

Insgesamt zeigt sich: Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein im Umgang mit Parkinson. Besonders Ausdauer- und Koordinationssportarten wie Schwimmen können helfen, Symptome zu lindern, Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.



Ganz neu
und schon auf 90°!



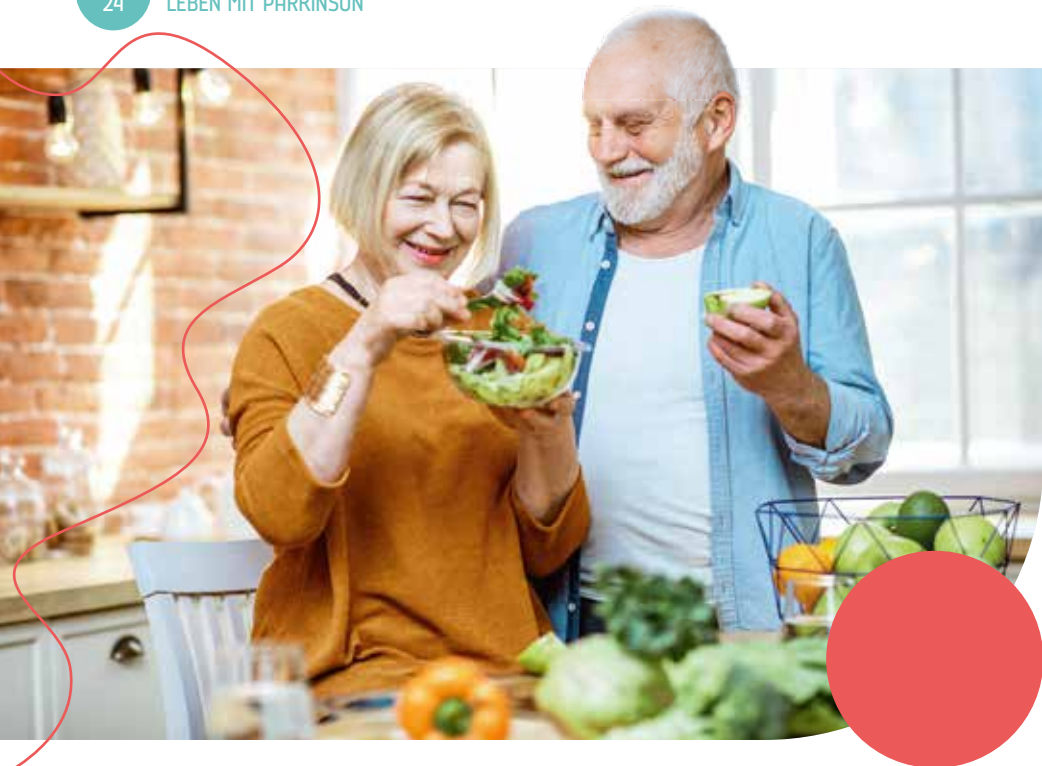
1/25 - www.lutzgestalter.de

Die Panoramasauna. Eine von sechs Erlebnissaunen in Deutschlands einziger Glaubersalztherme. Täglich offen von 9 bis 22 Uhr. In der ClaraViebig-Straße 3-7 in Bad Bertrich.
www.vulkaneifeltherme.de

**vulkaneifel
therme**



Die Vitalquelle in Bad Bertrich



ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL BEI PARKINSON

WIE EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, EIN BEWUSSTER ALLTAG UND DIE UNTERSTÜTZUNG
VON ANGEHÖRIGEN HELFEN KÖNNEN, LEBENSQUALITÄT UND WOHLBEFINDEN ZU ERHALTEN

neben medizinischer Behandlung spielt auch der Lebensstil bei Parkinson eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress können dazu beitragen, Symptome besser zu bewältigen und das Wohlbefinden zu stärken. Auch Angehörige haben dabei eine wichtige unterstützende Funktion.

Eine abwechslungsreiche Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für die Gesundheit.

Empfehlenswert sind viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, hochwertige pflanzliche Öle sowie ausreichend Flüssigkeit. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und unterstützen den Körper bei wichtigen Funktionen.

Menschen mit Parkinson sollten zudem ihr Körpergewicht im Blick behalten. Einige Betroffene verlieren im Verlauf der Erkrankung an Gewicht, etwa durch verminderten Appetit oder Schwie-

rigkeiten beim Essen. Andere nehmen eher zu, wenn sich die Beweglichkeit verringert. Regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung helfen, das Gewicht möglichst stabil zu halten.

Auch die Verdauung spielt eine wichtige Rolle. Verstopfung gehört zu den häufigen Beschwerden bei Parkinson. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst sowie ausreichendes Trinken können die Darmtätigkeit unterstützen. Zusätzlich wirkt sich Bewegung positiv auf die Verdauung aus.

Neben der Ernährung ist auch ein bewusster Umgang mit Stress wichtig. Stress kann Symptome wie Zittern oder Muskelsteifheit verstärken. Entspannungsübungen, Spaziergänge, Atemtechniken oder ruhige Hobbys können helfen, mehr Ausgleich in den Alltag zu bringen. Fes-

te Tagesstrukturen geben vielen Betroffenen zusätzliche Orientierung. Für Angehörige bedeutet die Erkrankung ebenfalls eine Herausforderung. Geduld und Verständnis sind wichtig, da viele Tätigkeiten für Betroffene mehr Zeit erfordern. Gleichzeitig sollte die Selbstständigkeit möglichst erhalten bleiben. Kleine Hilfsmittel oder Anpassungen im Haushalt können dabei unterstützen.

Ebenso wichtig ist, dass Angehörige ihre eigene Belastung ernst nehmen. Gespräche mit anderen Betroffenen, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen können helfen, Unterstützung zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Ein bewusster Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und ausreichend Ruhe kann dazu beitragen, den Alltag mit Parkinson besser zu bewältigen und die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.



BESTES HÖREN AUS TRADITION

Neues Hörsystem? Bei uns automatisch zwei Jahre versichert!

Kostenlos: Erstellung Ihres individuellen Hörprofils.

Jährlicher Service: Überprüfung, Wartung und Reinigung Ihres Hörsystems.

Pädakustik: Spezialist für Hörgeräteanpassung bei Kindern.

Hörtraining: Hörfitness steigern und Hören neu erleben.

Moderne Hörsysteme: Innovative Lösungen für besseres Hören.



Brillen Müller & Hörakustik
Markt 12
56812 Cochem
Telefon 02671 98750



Brillen Müller & Hörakustik
Koblenzer Straße 58
56759 Kaisersesch
Telefon 02653 99080



brillen müller

ALLES FÜR IHREN AUFZUG –

REPARATUREN · WARTUNG · MODERNISIERUNG · NEUBAU

aufzüge gibt es in einer unglaublichen Vielfalt – von kleinen Anlagen mit nur 50 kg Tragkraft bis hin zu großen Aufzügen mit über 6000 kg Tragkraft. Jede Anlage wird dabei individuell an die jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen angepasst. Wir helfen Ihnen dabei, einen Überblick zu bekommen, und unterstützen Sie gerne bei der Planung und Montage der für Sie effektivsten Lösung.

Unsere Aufzüge eignen sich sowohl für Neubauten als auch für die Nachrüstung in bestehenden Gebäuden. Sie können für schwere Lasten oder für den Personentransport eingesetzt werden und kommen in unterschiedlichsten Gebäudetypen zum Einsatz – vom Wohnhaus bis hin zum Büroturm. Anlagen können einzeln oder in Gruppen betrieben werden und sind in verschiedenen Designs erhältlich, beispielsweise aus Glas oder Metall. Je nach Wunsch können sie modisch oder funktional gestaltet sein. Selbstverständlich berücksichtigen wir auch Anforderungen an Barrierefreiheit und Behindertengerechtigkeit. Alle Anlagen entsprechen den geltenden Normen nach DIN-EN81.



Kleingüteraufzüge eröffnen zudem neue Möglichkeiten, vorhandenen Raum effizienter zu nutzen. So können Sie beispielsweise Ihre Küche in eine andere Etage verlegen und dadurch den Gastraum vergrößern. Auch Lagerbereiche lassen sich bequem mit Verkaufsräumen verbinden. Akten oder andere Materialien sind dadurch schnell verfügbar. Statt in die Breite zu bauen, können Sie Ihr Gebäude besser in der Höhe nutzen. Gerne zeigen wir Ihnen, wie ein Kleingüteraufzug auch Ihren Arbeitsalltag erleichtern kann.

Aufzüge gelten als eines der sichersten Transportmittel. Damit das so bleibt, ist eine regelmäßige und qualifizierte Wartung sowie Instandhaltung der Aufzugsanlage notwendig. Wir bieten Ihnen eine fachgerechte Wartung für Anlagen aller Hersteller. Dabei arbeiten wir herstellerunabhängig, ohne jahrelange Vertragsbindung und mit individuell gestaltbaren Vereinbarungen. Verträge sind bei uns jederzeit kündbar. Wichtig ist uns

außerdem, dass Wartung nicht zur Refinanzierung günstiger Neubauangebote dient, sondern der dauerhaften Sicherheit und Zuverlässigkeit Ihrer Anlage.

Auf Wunsch steht Ihnen außerdem ein 24-Stunden-Notdienst zur Verfügung. Im Notfall erhalten Sie schnelle Hilfe. Unsere Leistungen umfassen unter anderem die Übernahme der Funktion des Aufzugswärters, die Annahme von Notrufen über unsere Notrufzentrale rund um die Uhr – 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche – sowie die Befreiung von Personen im Notfall.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eine Notruffunktion über Ihr Festnetz oder Mobilfunknetz an bereits vorhandene Anlagen zu installieren. Lassen Sie sich am besten frühzeitig individuell beraten. Wir kennen die geltenden Normen und wissen genau, worauf beim Bau und Betrieb eines Aufzugs zu achten ist.

IHR PARTNER VOR ORT FÜR AUFZUGSTECHNIK
bringt sie barrierefrei hinauf



Mitarbeiter m/w/d
mit Kenntnissen in der
Elektrotechnik gesucht!

liftmechatronik

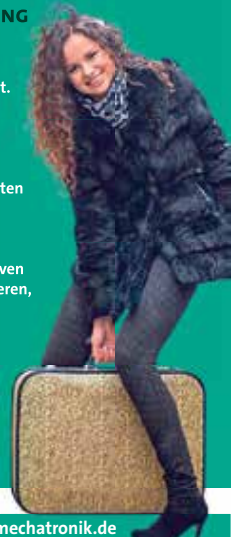
JANSSEN & BECKER GMBH

AUFZÜGE REPERATUREN WARTUNG

Aufzüge gehören zu unserem Alltag wie das Salz in die Suppe. Sie gewähren uns ein Höchstmaß an Mobilität und Lebensqualität. Leisten einen wesentlichen Beitrag zum barrierefreien Wohnen. Mittlerweile sind Aufzüge im Ein- bzw. Zweifamilienhaus keine Seltenheit mehr. Dadurch wird der eigenständige Aufenthalt in einem gewohnten Umfeld gewährleistet.

Wir stehen als Partner an Ihrer Seite und unterstützen Sie mit intelligenten, innovativen und wirtschaftlichen Lösungen für den sicheren, komfortablen Betrieb Ihrer Aufzugsanlage.

Zertifizierter Fachbetrieb für Aufzüge.



Gut sehen.
Gut hören.
Gut fühlen.

Kompetenzzentrum
Sehen & Hören

/ Kaisersesch
/ Emmelshausen
/ Kastellaun
/ Traben-Trarbach

PLATTEN

OPTIKAKUSTIK

hp-platten.de

