

Kostenloses  
Mitnahmeexemplar von AbbVie

# PARKOUR | kompakt

DAS PARKINSON-MAGAZIN

14 | Dez. 2022 – März 2023

**Verbringe jeden Tag  
einige Zeit mit dir selbst.**

Dalai Lama



Foto: iStock/Mark Buckingham

**Veränderungen  
beim Schlucken**

Seite | 3

**In Bewegung  
bleiben**

Seite | 8

**Gemeinsam  
genießen**

Seite | 12

## Liebe Leserinnen und Leser,

wer sich oft verschluckt, schiebt das vielleicht auf eine „normale“ Begleiterscheinung des Älterwerdens. Doch Schluckprobleme können auch parkinsonbedingt sein. Die Logopädin Julia Hirschwald erläutert auf den folgenden Seiten, warum es wichtig ist, Probleme möglich früh zu erkennen. Der Neurologe Prof. Dr. Rainer Dziewas fasst zusammen, worüber Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen sollten.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe Tipps für achtsame und genussvolle Mahlzeiten und Anregungen für gemeinsame Genussmomente in der Partnerschaft. Zudem stellen wir Sportarten vor, mit denen Sie auch im Winter die Vorteile von Bewegung nutzen können. Dazu gehört nicht zuletzt ein gutes Gespür für sich selbst und für mögliche Veränderungen.

Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Lektüre!



Ihre Dr. Julia Felder

Patient Engagement  
Neuroscience



**Herausgeber:** AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden. **Verlag:** Allround Team GmbH, Köln, [www.allround-team.com](http://www.allround-team.com). **Chefredaktion:** Dr. Julia Felder. **Redaktion:** Dr. Julia Felder. Redaktion: Patricia Karasch, Cornelia Lenzner, Fabienne Stordiau [ V. i. S. d. P. ], Petra Sperling [ ps ]. **Layout und Design:** Hubert Hinkelmann. **Schlussredaktion:** Online-Lektorat 24. **Druck:** Schmidt printmedien, Ginsheim-Gustavsburg, [www.schmidt-printmedien.de](http://www.schmidt-printmedien.de). **Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:** Kerstin Bernhardt/die ernährungslotsen Köln, Prof. Dr. med. Rainer Dziewas/Klinikum Osnabrück, Julia Hirschwald/Ingolstadt, Anne-Kathrin Schellberg/Berlin, Wilfried Scholl/Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz Süd (JuPa RLP-Süd).

**Für Manuskripte, Fotos, Bilder** und anderweitiges, unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags ist der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Agenturfotos dienen nur zur Illustration. Die abgebildeten Personen sind fiktive Patientinnen und Patienten sowie Angehörige.

**Redaktionsschluss für den nächsten PARKOUR ist der 17. Februar 2023. Die Ausgabe erscheint im April 2023.**



Foto: iStock/serg269

## Achtsam für Veränderungen beim Schlucken

Bis zu 80 Prozent der Menschen mit Parkinson entwickeln im Krankheitsverlauf eine Schluckstörung. Mögliche Ursachen sind unter anderem, dass zu wenig von dem körpereigenen Botenstoff Dopamin vorliegt oder bestimmte Hirnareale krankheitsbedingt verändert sind. Die Logopädin Julia Hirschwald erläutert, warum Betroffene und Angehörige achtsam für Auffälligkeiten beim Schlucken sein sollten.

### Welche Folgen können Schluckstörungen haben?

Julia Hirschwald: Sie mindern die Freude am Essen und Trinken und insgesamt die Lebensqualität. Nicht sel-



Foto: privat

Julia Hirschwald ist staatlich anerkannte Logopädin M. Sc. und Doktorandin am Trinity College Dublin, Irland

ten ziehen sich Betroffene zurück. Trinken und essen sie aufgrund von Schluckproblemen weniger oder lassen sie bestimmte Nahrungsmittel und Konsistenzen weg, kann das zu Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung führen und den Allgemeinzustand verschlechtern. Bleiben die Parkinson-Tabletten im Hals stecken, wirken sie weniger oder gar nicht. Oft wird auch der Speichel seltener und weniger effektiv heruntergeschluckt. Er kann sich ansammeln und aus dem Mund herauslaufen. Das wird



als unästhetisch und peinlich empfunden. Letzten Endes können durch eine Schluckstörung Speichel, Flüssigkeiten und Nahrung oft nicht mehr sicher geschluckt werden. Geraten Flüssigkeiten, Teile der Nahrung oder Speichel in die Luftröhre, kann das eine Lungenentzündung auslösen. Sie ist eine der häufigsten Todesursachen bei Parkinson.

### **Oft fallen Schluckstörungen zunächst nicht auf. Woran liegt das?**

Julia Hirschwald: Zumeist ist die Selbstwahrnehmung der Betroffenen krankheitsbedingt verringert. Viele halten Schluckstörungen auch für altersbedingt und „normal“. Generell wird zu wenig darüber informiert; viele wissen gar nicht, dass im Verlauf einer Parkinson-Erkrankung Schluckstörungen auftreten können. Auch im Arztgespräch wird häufig nicht gezielt danach gefragt. Oder Betroffene verneinen

entsprechende Fragen, weil sie keine Veränderungen wahrnehmen. Es sollte daher gezielter nachgefragt werden, auch bei den Angehörigen. Sie bemerken Veränderungen oft eher. Wer Auffälligkeiten beobachtet, sollte das unverzüglich und aktiv ansprechen. Es sollte dann eine ausführliche Schluckdiagnostik durch eine geschulte Fachperson, in der Regel eine Logopädin oder einen Logopäden, erfolgen.

### **Wie helfen Logopädinnen und Logopäden bei Schluckstörungen?**

Julia Hirschwald: Sie führen eine ausführliche Diagnostik durch, planen basierend auf den Ergebnissen die individuelle Therapie und setzen sie um. Ziel ist, die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme für die Betroffenen (wieder) möglichst sicher, effizient und angenehm zu gestalten. Letztlich gilt es, ihre Lebensqualität zu verbessern oder möglichst lange zu erhalten.



### **Nehmen Sie mögliche Anzeichen für Schluckstörungen ernst:**

Räuspern, Husten oder eine belegte, feuchte Stimme während oder nach dem Trinken und Essen / Schwierigkeiten beim Kauen der Nahrung / Nahrung bleibt im Hals stecken / schwankende Wirksamkeit oral eingenommener Parkinson-Medikamente / wiederholte Lungenentzündungen / ungewollte Gewichtsabnahme über mehrere Monate hinweg / geringes Körpergewicht bzw. ein Body-Mass-Index (BMI) unter 20 / Eine parkinsonbedingte Demenz kann die Wahrscheinlichkeit für Schluckstörungen erhöhen.

## Heute schon an morgen denken

Sprechen Sie mögliche  
Veränderungen beim  
Schlucken frühzeitig im  
Arzttermin an!

### Welche Therapieoptionen gibt es?

Julia Hirschwald: Häufig wird angenommen, dass die am Schlucken beteiligten Muskeln bei Parkinson zu schwach sind und gekräftigt werden müssen. Solch ein Krafttraining ist allerdings nicht immer zielführend. Anstelle einer Muskelschwäche kann auch eine Koordinationstörung der schluckrelevanten Strukturen vorliegen. Dementsprechend sollten die Übungen in der Schlucktherapie sorgfältig ausgewählt werden. Zwei Therapieansätze, die Studien zufolge das Schlucken bei Parkinson positiv beeinflussen können, sind z. B. LSVT LOUD®, eine spezielle Sprech- und Stimmtherapie bei Parkinson, und ein Training mit einem Gerät (EMST), das einem Asthma-Inhalator ähnelt. Manchmal kann es

auch hilfreich sein, die Parkinson-Medikamente oder die Konsistenz von Nahrungsmitteln und Flüssigkeiten anzupassen oder bestimmte Schlucktechniken anzuwenden. Gegebenenfalls kann hochkalorische Nahrung zugeführt werden.

### Was können Betroffene selbst tun?

Julia Hirschwald: Sie sollten sehr aufmerksam auf mögliche Probleme beim Schlucken achten. Konkrete Übungen kann ich pauschal nicht empfehlen – es braucht immer eine individuelle, an die Symptomatik angepasste und logopädisch angeleitete Therapie. Generell möchte ich Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen ermutigen, einen Verdacht auf eine Schluckstörung im Arzttermin unverzüglich zu äußern. Wer in logopädischer Behandlung ist, kann das Thema auch dort ansprechen. Je früher die Therapie beginnt, desto besser sind die Aussichten, dass die Schluckfunktion wiederhergestellt und möglichst lange erhalten bleiben kann. [ ps ]



Foto: iStock/Can Cicek

## Darauf sollten Sie achten!

Um Schluckstörungen frühzeitig zu erkennen, sollten Parkinson-Betroffene regelmäßig in sich hineinspüren. Achten Sie insbesondere auf folgende Anzeichen:

- **Verschlucken Sie sich beim Essen und Trinken häufig?**
- **Müssen Sie während des Essens und Trinkens oder kurz danach sich räuspern, husten, verspüren Sie Atemnot?**
- **Haben Sie das Gefühl, es bleibt Nahrung im Hals stecken?**
- **Brauchen Sie für Mahlzeiten länger als gewöhnlich?**
- **Verzichten Sie auf bestimmte Nahrungsmittel oder Konsistenzen?**
- **Meiden Sie Mahlzeiten in Gesellschaft?**
- **Verlieren Sie ungewollt Gewicht?**
- **Haben Sie oft Infekte, die mit Antibiotika behandelt werden?**

„Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Neurologin oder Ihrem Neurologen, wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten“, rät Prof. Dr. Rainer Dziewas. „Es sollte dann in jedem Fall eine qualifizierte Schluckuntersuchung erfolgen.“

# Schluckuntersuchung mit dem Endoskop

**Bei Verdacht auf eine Schluckstörung kann eine spezielle Untersuchung sichtbar machen, was beim Schlucken im Rachen passiert.**

„Manche Probleme, etwa sich an Flüssigkeiten zu verschlucken, ohne husten zu müssen, fallen von außen betrachtet nicht auf“, erklärt Prof. Dr. Rainer Dziewas. „Eine flexible endoskopische Evaluation des Schluckakts, kurz ‚FEES‘, bringt die Probleme ans Licht.“ Bei dieser Untersuchung wird ein dünner Schlauch mit einem Sichtgerät (Endoskop) durch den Nasengang bis vor den Eingang des Kehlkopfes geschoben. Die Strukturen von Rachen und Kehlkopf können nun auf einen Bildschirm projiziert werden und der Schluckakt lässt sich direkt beobachten. Durchgeführt wird die FEES von Ärztinnen und Ärzten sowie

von zertifizierten Logopädinnen und Logopäden.

Mittels der Untersuchung lässt sich auch feststellen, wie gut jemand feste Kost kauen und schlucken kann. „Parkinson-Erkrankte spüren es oft nicht, dass oder wo Nahrung tief im Rachen hängen bleibt“, so der Neurologe. Man könne zudem bereits in der Untersuchung prüfen, welche Wirkung logopädische Maßnahmen haben, die Betroffene anschließend in der Therapie trainieren können. „Ebenso können wir L-Dopa verabreichen und schauen, ob das Parkinson-Medikament die Bewegungsabläufe beim Schlucken verbessert. Die Erkenntnisse aus diesem von uns entwickelten FEES-Levodopa-Test fließen in die medikamentöse Behandlungsstrategie ein.“

Anders als die Röntgendurchleuchtung, eine weitere bildgebende Schluckuntersuchung, kommt die FEES ohne Strahlung aus. Sie bietet zudem mehr Zeit für die Diagnostik. Angst vor der Untersuchung sei unbegründet, betont Prof. Dr. Dziewas. „Sie ist einfach durchzuführen und wird von den Patientinnen und Patienten generell sehr gut toleriert.“ [ ps ]



Prof. Dr. Rainer Dziewas ist Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurologische Frührehabilitation im Klinikum Osnabrück



## Bleiben Sie in Bewegung!

Trübe Wintertage laden dazu ein, es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen. Doch idealerweise bereichert auch regelmäßige Bewegung den Alltag.

Regelmäßige Bewegung ist ein wahres Multitalent: Sie hat positive Effekte auf Körperhaltung, Gleichgewicht, Gangsicherheit und Koordination. Sie stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem und verbessert Kondition und Muskelkraft. Sie wirkt zudem stimmungsaufhellend und ausgleichend, fördert den Schlaf und stärkt die Selbstwahrnehmung. Bewegung und Sport sind damit hilfreiche Verbündete gegen viele Parkinson-Beschwerden, unter anderem Gang- und Haltungsstörungen, schlechter Schlaf und Verdauungsprobleme. Wir haben Anregungen zusammengestellt, wie Sie im Winter aktiv sein können.

### Aquafitness



Durch den Auftrieb im Wasser sind nur noch zehn Prozent des normalen Körpergewichts spürbar und Bewegungen fallen leichter. Von der Gymnastik im Wasser profitieren insbesondere Herz, Kreislauf, Koordination und Kondition. Auch ein kleines Krafttraining gegen den Widerstand des Wassers ist möglich. Ideal ist eine Wassertemperatur von 27 bis 29 Grad.

### Nordic Walking



Das schnelle, rhythmische Gehen mit Stockeinsatz fördert Kondition, Gleichgewicht, Haltungsstabilität, Laufgeschwindigkeit und Schrittlänge. Die



Beinmuskeln werden kräftiger, der Stockeinsatz stärkt Arme, Schultern und Oberkörper. Die Stöcke geben beim Training Halt und Sicherheit.



### Krafttraining

Als Übungsmix für den ganzen Körper oder als Trainingsprogramm für bestimmte Muskelgruppen. Eine gezielte Kräftigung der Beinmuskeln zum Beispiel ist auch im Sitzen möglich und kann Schrittlänge, Ganggeschwindigkeit und Gleichgewicht fördern. Ein Training der Rumpfmuskulatur wirkt positiv auf die Körperhaltung.



### Tai Chi

Die traditionelle chinesische Kampfkunst verbindet fließende Bewegungen, eine gleichmäßige Atmung und die Konzentration auf sich selbst. Große Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Positive Effekte verbuchen Körperhaltung, Gleichge-

wicht, Koordination und Körpergefühl. Tai Chi wirkt zudem entspannend und fördert die Achtsamkeit.



### Tanzen

Gezielt ausgeführte Schritte und Drehungen sprechen Koordination und Gleichgewicht an. Gleichzeitig werden harmonische Bewegungsabläufe trainiert. Beide Gehirnhälften müssen zusammenarbeiten und die Bewegungsabfolgen einstudiert werden. Das übt Wahrnehmung und geistige Fitness.



### Tischtennis

Tischtennis? Tatsächlich ist der schnelle Sport mit dem kleinen Schläger bei vielen Parkinson-Betroffenen beliebt – bis hin zur Weltmeisterschaft (s. [www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de))! Tischtennis trainiert die gesamte Körpermuskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Fitness. Auch Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Reaktionsschnelle profitieren. [ ps ]

## Tipps für den Einstieg

- Klären Sie vorab im Arztgespräch, welche Bewegungsform und welches Pensum für Sie geeignet sind.
- Suchen Sie sich Mitstreiter! Gemeinsam trainieren macht Spaß und motiviert.
- Viele Krankenkassen, Sportvereine, Selbsthilfegruppen und Kliniken bieten Kurse speziell für Parkinson-Betroffene oder Menschen mit Bewegungseinschränkungen an. Fragen Sie in Ihrer Region nach!

## Tun Sie sich etwas Gutes!

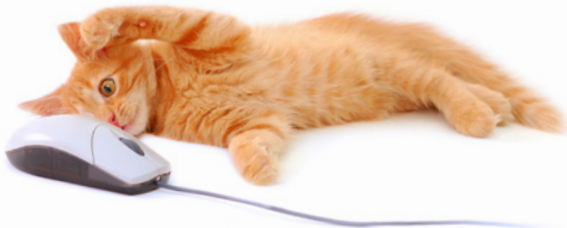
„An sich selbst denken und sich Gutes tun ist wichtig.“ So weit, so gut. Nur: Wie klappt das im Alltag? Anregungen finden Sie auf [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de).

„Keine Zeit“, „nicht notwendig“, vielleicht auch einfach mal „keine Lust“: Im eng getakteten Alltag fällt es mitunter nicht leicht, sich Raum für Ruhe und Genuss zu schaffen. Doch schöne Momente sind wichtig. Sie geben Kraft, entspannen Körper und Seele und fördern positives Denken. Das alles wiederum steigert die Fähigkeit, Wohltuendes zu genießen.

Auf [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de) erhalten Sie Anregungen, wie Sie für Genussmomente sorgen können. Zum einen finden Sie über den Suchbegriff „genießen“ Beiträge aus vergangenen

PARKOUR-Ausgaben, die verschiedene Facetten dieses Themas aufgreifen. Lassen Sie sich zum Beispiel inspirieren, wie Sie auch bei Einschränkungen durch Parkinson Ihre Mahlzeiten genießen können. Oder lesen Sie nach, wie Lebensqualität und Therapigestaltung miteinander in Zusammenhang stehen.

Zum anderen bietet die Seite viele Beiträge zu anderen Themen rund um das Leben mit Parkinson. Mithilfe der Filterfunktion können Sie unsere „Online-Bibliothek“ auch nach Kategorien durchsuchen, zum Beispiel bezüglich Ernährung, Reisen oder Sport. Des Weiteren finden Sie mutmachende Geschichten von Menschen, die mit Parkinson leben und von ihren Strategien im Umgang mit der Erkrankung berichten. [ ps ]



### PARKOUR früher lesen!

Abonnieren Sie auf [www.parkour-magazin.de](http://www.parkour-magazin.de) den PARKOUR-Newsletter! Zwei Wochen vor Erscheinen einer Ausgabe informieren wir Sie dann per E-Mail, dass die neuen Beiträge schon online sind.



Ihr direkter Weg auf die PARKOUR-Website: Einfach QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen.

# Südwestdeutsche Parkinson-Tage 2022

Die 6. Südwestdeutschen Parkinson-Tage machten mobil: Das vielseitige Programm lockte am 24. und 25. Juni 2022 an die 1.500 Interessierte nach Kaiserslautern.

Nach einer coronabedingten Pause boten die Südwestdeutschen Parkinson-Tage in diesem Jahr wieder ein Füllhorn an Themen: In 35 Vorträgen griffen renommierte Expertinnen und Experten Aspekte wie Parkinson und Verdauung, Schlaf, Psyche und Sport auf. Sie informierten auch zu praktischen Fragen wie Autofahren oder Reisen mit der Erkrankung. Ebenso kamen die Behandlung der fortgeschrittenen Erkrankung und die Versorgungssituation von Menschen mit Parkinson zur Sprache.

Ergänzend wurden 24 Workshops angeboten. Sie ermöglichten einen Einblick in Trainingskonzepte für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, boten Übungen wie ein Schreibtraining oder stellten Hilfen bei Parkinson-Symptomen vor. Auch Tipps zu Ernährung und zur Alltagsgestaltung gehörten zum Programm.

Die Südwestdeutschen Parkinson-Tage wurden von der Landesgruppe Rheinland-Pfalz der Deutschen Parkinson



Teilnehmende der Parkinson-Tage. Mehr Infos unter: [www.parkinsontage.de/swd-pt-2022](http://www.parkinsontage.de/swd-pt-2022) und [www.jupa-rlp.de](http://www.jupa-rlp.de), Rubrik Aktuelles/Veranstaltungen

Vereinigung (dPV) e. V. und den Jungen Parkinsonkranken Rheinland-Pfalz (JuPa) veranstaltet. „Wir freuen uns sehr über die große Resonanz“, sagt Wilfried Scholl, Bundesbeauftragter der JuPa in der dPV und Landesbeauftragter Rheinland-Pfalz. „Für eine Veranstaltung in diesem Bereich ist das ein riesiger Erfolg. Es zeigt uns, dass wir mit unserem Konzept richtig liegen: Betroffene und Angehörige wünschen sich gute, aktuelle Informationen. Und sie möchten mit anderen Menschen in ähnlicher Lage in Kontakt kommen. Deshalb bieten die Parkinson-Tage auch hierzu reichlich Gelegenheit.“ [ ps ]



Foto: iStock/fizkes

## Gemeinsam genießen

„Im Alltag passiert es schnell, dass man gute Zeiten zu wenig nutzt und Pläne aufschiebt“, weiß Anne-Kathrin Schellberg. „Man sollte daher bewusst versuchen, im Hier und Jetzt zu leben und gemeinsam schöne Momente zu genießen.“

Die 64-jährige Berlinerin, die ihren schwer an Parkinson erkrankten Mann pflegt, ist froh, dass die beiden in den ersten Jahren nach der Diagnose sehr aktiv waren. „Wir haben uns immer wieder Parkinson-freie Oasen geschaffen, sind auf Kurzreise gegangen, waren mit den Kindern unterwegs und sind oft in die Natur ausgeflogen.“ Auch im Alltag

haben sie für kleine Auszeiten gesorgt. „Vielleicht war das auch einfach mal nur ein Augenblick, in dem wir die erste wärmende Frühlingssonne auf der Haut genossen haben. Es muss nicht immer die große Unternehmung sein. Auch kleine gemeinsame Momente tun gut.“

Schreitet die Parkinson-Erkrankung voran, wird es anspruchsvoller, sich gemeinsam Gutes zu tun. Wichtig sei zu schauen, welche Aktivitäten sich beibehalten lassen. „Als mein Mann einen Rollstuhl brauchte, sind wir trotzdem weiterhin ins Theater und ins Museum gegangen“, beschreibt Anne-Kathrin Schellberg. Ebenso bliebe es im Alltag

wichtig, schöne gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. „Mein Mann hat zum Beispiel immer gern Torte gegessen. Deshalb gönnen wir uns hin und wieder ein Stück, als gemeinsames Genusserlebnis und als wichtige Auszeit vom Parkinson-Alltag. Oder wir schauen uns Videos von unseren früheren Reisen an. Auch das weckt positive Gefühle und Erinnerungen.“

Sich bewusst gemeinsam Gutes zu tun, sei zugleich aktive Beziehungspflege, findet Anne-Kathrin Schellberg, die 2000 eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gegründet hat. „Man sollte sich in der Partnerschaft frühzeitig überlegen, was einen als Paar ausmacht, und trotz Parkinson möglichst oft gemeinsam schöne Dinge unternehmen. Das gibt Kraft, wenn die fortschreitende Erkrankung größere Herausforderungen mit sich bringt.“

### Auszeiten für Angehörige

„Angehörige brauchen darüber hinaus auch Raum für sich“, betont Anne-Kathrin Schellberg. „Die Pflegeberatung informiert zu Unterstützungsleistungen wie Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege. Man kann sich auch mehrfach beraten lassen, wenn Fragen offen sind.“ Für die tägliche Pflege sei es wichtig, die passenden Hilfsmittel zu finden. „Es lohnt sich, die Fachleute im näheren

Umfeld darauf anzusprechen. Die Krankenschwester vom Pflegedienst oder der Apotheker zum Beispiel kennen praktische Tipps, was man ausprobieren könnte.“ Darüber hinaus sei es ratsam, sich zu vernetzen und Angebote der Selbsthilfe zu nutzen. „Ganz wichtig ist: Pflegende Angehörige dürfen kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie sich um sich selbst kümmern“, ermutigt Anne-Kathrin Schellberg. „Fehlen ihnen Freiräume und Erholungszeiten, geraten sie womöglich in die Überforderung – und damit ist niemandem geholfen. Grundsätzlich wünsche ich mir, dass pflegende Angehörige gesellschaftlich mehr gesehen und besser unterstützt werden.“ [ ps ]



### Heute schon an morgen denken

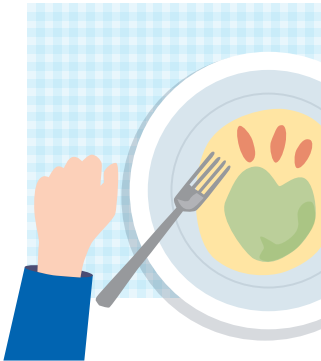
Sprechen Sie über  
gemeinsame Interessen  
und wie Sie trotz  
Parkinson zusammen  
aktiv sein können!



# Essen Sie achtsam!

## In Ruhe essen

Wer achtsam isst, ist aufmerksamer für Auffälligkeiten und Veränderungen beim Schlucken. „Sorgen Sie daher für eine ruhige, entspannte Atmosphäre bei den Mahlzeiten“, sagt die Oecotrophologin Kerstin Bernhardt. „Wenn Sie mögen, kann vielleicht leise eine beruhigende Musik im Hintergrund laufen. Ein lauter Fernseher oder Diskussionen mit den anderen am Tisch hingegen lenken vom Essen ab.“



## Mahlzeiten genießen

Das Auge isst mit! „Richten Sie Speisen appetitlich an, bringen Sie Lebensmittel unterschiedlicher Farbe auf den Teller und verwenden Sie schönes Geschirr“, rät Kerstin Bernhardt. Das ist gerade dann wichtig, wenn Mahlzeiten aufgrund von Schluckproblemen weniger Freude bereiten. Schon mit einfachen Tipps lässt sich viel erreichen. „Schichten Sie zum Beispiel pürierte Erdbeeren und Quark abwechselnd in einem Glas“, lautet ein Tipp der Expertin. „Oder kochen Sie Vanillepudding, nehmen eine Hälfte ab und mischen einen Löffel Kakao darunter. Zum Dessert können Sie die Sorten Vanille und Schoko dekorativ im Schälchen anrichten.“

## Andere informieren

„Erläutern Sie anderen, dass Sie aufgrund von Parkinson zum Beispiel langsamer essen“, empfiehlt die Expertin. „Eine offene Kommunikation finde ich sehr wichtig. Ihre Mitmenschen haben mehr Verständnis, wenn sie Besonderheiten einordnen können. Sie selbst können entspannter, genussvoller und achtsamer essen, wenn alle am Tisch informiert sind.“ [ ps ]



# 3?! Fragen an ...



Foto: Ulrich Kaifer

**Kerstin Bernhardt**, Dipl.-Oecotrophologin, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie „die ernährungslotsen“, Köln

## Was ist für eine ausgewogene Ernährung bei Schluckstörungen wichtig?

Nutzen Sie am besten die ganze Vielfalt der Lebensmittel. Besonders wichtig sind verdauungsfördernde Ballaststoffe und wertvolles Eiweiß. Letzteres kommt schnell zu kurz, wenn z. B. Fleisch weggelassen wird, weil man es nicht gut kauen kann.

## Wie kann man die Nahrung aufbereiten?

Bei Auswahl und Verarbeitung der Nahrungsmittel gibt es viele Möglichkeiten. Statt faserigem Fleisch kann man z. B. Hackfleisch nehmen und es wahlweise zu knusprigen Frikadellen, weichen Fleischbällchen in Soße oder Hackfleischsoße verarbeiten. Zu kauende Komponenten lassen sich zerstampfen oder als Suppe pürieren. Vielleicht reicht es auch, Getränke anzudicken. Oder man bereitet mit dem Mixer nährstoffreiche Shakes zu. Wichtig finde ich, sich frühzeitig eine logopädische Betreuung zu suchen. Sie weiß auch, wie man die Speisen passend schluckfreundlich anbieten kann.

## Wie kommt man auf ausreichend Nährstoffe und Kalorien?

Für mehr Ballaststoffe und Eiweiß kann man z. B. mit Kichererbsenmehl Cremesuppen anreichern. Schmelzflocken sind eine prima Zutat für Suppen oder Shakes. Sie ermöglichen auch, die individuell gewünschte Konsistenz zu erhalten. Ein Schuss gutes Öl oder Sahne bringen Kalorien in die Mahlzeit. Falls nötig, kann die Ärztin oder der Arzt auch ein Nährstoffpulver zum Unterrühren oder hochkalorische Trinknahrung verschreiben. [ ps ]

**Vielen Dank, Frau Bernhardt!**

# wirkt



[www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de)

## Wirkt Ihre orale Parkinson-Therapie noch zufriedenstellend?

Machen Sie den **PARKINSON-CHECK** auf [www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de)

Besprechen Sie mit Ihrer Neurologin oder Ihrem Neurologen anhand der Ergebnisse Ihres Fragebogens, wie gut Ihre orale Parkinson-Therapie noch wirkt.