

## 10 goldene Regeln eines Parkinson-Erkrankten

Nehme die Krankheit an.

Versuche Deinen Alltag wie bisher zu bewältigen,  
es geht nur etwas langsamer.

Setze Dir keine Grenzen, die setzt der Parkinson.

Nehme Dir die Zeit, solange wie möglich alles selbst  
zu machen, aber nehme auch Hilfe an.

Beachte die Einnahmezeiten.

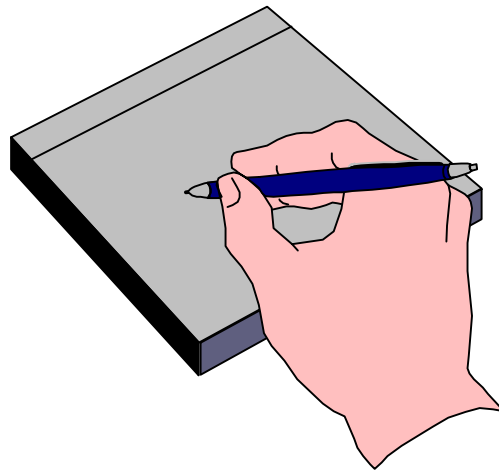
Nehme viel Flüssigkeit zu Dir.

Mache täglich Deine Gymnastik.

Gehe viel an die frische Luft.

Führe ein regelmäßiges Bewegungsprofil.

Gehe auf die Menschen zu, denn sie wissen  
nicht wie sie mit Dir umgehen sollen.



## **Tips von „erfahrenen Parkinson-PatientInnen“**

- ❖ Von anderen etwas annehmen, nicht glauben „Ich bin noch nicht so weit“
- ❖ Nachfragen, wo kann man etwas erfahren.
- ❖ Selbst „auf die Socken machen“ um etwas zu erfahren. Tabletten ist nicht alles.
- ❖ Regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, zum Erfahrungsaustausch.
- ❖ Allgemeines Wissen über verschiedene Symptome suchen. Verschiedene Eindrücke zusammentragen und sich informieren, z.B. Bücherei und Internet.
- ❖ Sich nicht von verschiedenen Meinungen verunsichern lassen.
- ❖ So früh wie möglich zum ersten Mal mit der Familie über die Diagnose / Krankheit sprechen, vielleicht ahnen die Angehörigen schon etwas.
- ❖ Auch mit Freunden über die Krankheit sprechen und erklären wie es Ihnen geht.
- ❖ Die Krankheit ist kein Makel, es kann jeden treffen.
- ❖ Die Medikamente regelmäßig in Absprache mit dem Arzt einnehmen.
- ❖ Die Hinweise zur Medikamenteneinnahme beachten und sich darüber informieren.
- ❖ Physikalische Therapien mit einbeziehen.

## ***Gibt es Denkfehler, die Probleme machen, wenn man sich ändern will ?***

Ja, es gibt irrationale Gedanken, die im Leben den Fortschritt hemmen. Irrational nennt man Denken, Fühlen oder Handeln, wenn es von falschen Annahmen ausgeht, wenn es einen eher hindert, die eigenen Ziele zu erreichen, wenn es unangemessen schlechte Gefühle hervorruft und sowohl für die Gesundheit als auch für das Zusammenleben mit anderen wenig förderlich ist. Unser Denken bestimmt nämlich ganz entscheidend, wie wir uns fühlen. Und unsere Gefühle aktivieren oder lähmen uns, geben uns Änderungselan und Lebenslust oder Selbstzweifel und Antriebsarmut.

- Wenn jemand mich mag, werde ich mich schlecht fühlen.
- Fehler zu machen ist schrecklich.
- Wer sich falsch verhält, gehört dafür bestraft.
- Es ist fürchterlich, wenn etwas anders läuft, als ich es mag.
- Ich kann meine Gefühle nicht beeinflussen.
- Man sollte stets auf der Hut vor möglichen Schrecknissen sein.
- Selbstdisziplin ist zu schwer für mich.
- Ich muß immer zuerst Rücksicht auf andere nehmen.
- Meine Kindheit ist absolut bestimmend für mein weiteres Leben.
- Ich halte es nicht aus, wie andere sich benehmen.
- Es gibt eine perfekte Lösung.
- Ich muß besser als die anderen sein.
- Wenn andere mich kritisieren, habe ich etwas falsch gemacht.
- Ich kann mein Denken nicht ändern.
- Ich sollte jedem helfen, der es braucht.
- Ich darf niemals irgendeine Schwäche zeigen.
- Ein seelisch gesunder Mensch regt sich über nicht auf.
- Es gibt nur die eine wahre Liebe.
- Ich darf niemals jemanden verletzen.
- Es gibt eine Wunderheilung.
- Der Therapeut muß mir helfen, es ist ja sein Beruf.
- Starke Menschen bitten nicht um Hilfe.
- Ich kann nur dann etwas tun, wenn ich in Stimmung bin.
- Möglich ist das gleiche wie wahrscheinlich.
- Ich bin minderwertig.
- Ich bin immer schuld.
- Man muß tun, was ich möchte.
- Der Klügere gibt nach.
- Bevor ich mich entscheide, muß ich ganz sicher sein.
- Man muß Garantien haben.
- Änderung ist unnatürlich.
- Das Wissen um das "Warum" ist das wahrhaft Wesentliche.
- Man muß mir doch vertrauen.
- Ich sollte immer glücklich sein.
- In mir gibt es einen unheilvollen, gefährlichen Teil.
- Die Arbeit an meinen Problemen könnte mir weh tun.
- In der Welt sollte es gerecht zugehen.
- Ich bin für mein Verhalten nicht verantwortlich.
- Es ist besser, (nicht) völlig aufrichtig zu sein.
- Man kann mir nichts über mich erzählen, was ich nicht schon weiß.
- Die Leute sollten sich anders verhalten, als sie es tun.
- Ich sollte fähig sein, das Verhalten meines Partners / Kinder im Griff zu haben.
- Angst ist gefährlich.
- Ich sollte wegen meiner Krankheit tief besorgt sein.

# Ich kann nicht !!!

Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen.  
Denken Sie an die Hummel.



## **DIE HUMMEL**

Die Hummel hat 0,7 qcm Flügelfläche  
Bei 1,2 Gramm Gewicht

Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist  
es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen.

**DIE HUMMEL WEISS DAS ABER NICHT  
UND FLIEGT EINFACH.**