

Liebe Mitglieder,

unser Thementag „Ernährung bei Parkinson“ mit gleich zwei hervorragenden Referenten hat uns aufgezeigt, welchen großen Einfluss die Ernährung auf den Verlauf der Krankheit und die Lebensqualität hat. Genügend Eiweiß, Ballaststoffe, hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse, frisches Gemüse und Obst - schonend zubereitet - verteilt auf drei Mahlzeiten am Tag sind die Grundlage. Pro- und Präbiotika unterstützen die Darmflora.

Wer dann noch hochverarbeitete Lebensmittel, gesättigte Fettsäuren, Zucker und zu viel Salz vermeidet, macht schon viel richtig.

Und wir haben gelernt: Mangelernährung erkennt man nicht am Gewicht!

Vielen Dank an die AOK Niedersachsen für die Unterstützung im Rahmen der Projektförderung.

Es spielt keine Rolle, wie langsam Du gehst, solange Du nicht aufhörst (Konfuzius)

Wie uns beide Referenten einstimmig beigebracht haben, ist Bewegung wichtig - gerade für uns „Parkis“, auch im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit. Muskelabbau muss unbedingt vermieden werden, und dazu ist regelmäßige Bewegung unerlässlich.

Zudem steigt die Konzentrationsfähigkeit, Herz und Kreislauf werden gestärkt, auch die Knochen, die Immunabwehr wird aktiviert und die Lungenkapazität wird erhalten oder sogar verbessert. Und nicht zuletzt wird Stress abgebaut und gute Laune stellt sich ein.

Schon kleine Veränderungen bringen viel, wenn man dranbleibt: z.B. jeden Morgen beim Zähneputzen Gymnastik für Füße und Beine, jeden Abend 15 Minuten zügig spazieren gehen, Treppe statt Aufzug, Wege mit dem Fahrrad fahren statt mit Bahn oder Auto

Es dauert durchschnittlich 66 Tage, bis aus einer neuen Aktivität eine Gewohnheit wird - also habt Geduld.

Wir wollen Euch dabei unterstützen mit einem kleinen Foto-Workshop (s. nächste Seiten). Ich bin schon sehr gespannt auf Eure Beiträge.

Michaela

Umfrage

Wie leben Menschen mit Beeinträchtigungen in Niedersachsen?

Jetzt mitmachen bei der Online-Umfrage:
ms.niedersachsen.de/umfrage

***Ihre
Erfahrung
ist uns
wichtig!***

Das Nds. Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung möchte mit dieser Umfrage die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen weiter verbessern. Alle Infos und die Umfrage gibt es [hier](#).

prognos



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Kommunalwahlen 2026: Pflege geht uns alle an!

Die Vereinigung „[wir pflegen in Niedersachsen e.V.](#)“ hat eine Broschüre herausgebracht, um den Pflegenotstand und Maßnahmen zur Entlastung pflegender Angehöriger sichtbarer zu machen (Download über den Link).

In Niedersachsen sind über 612.000 Menschen pflegebedürftig, sie werden überwiegend zuhause von Angehörigen betreut/gepflegt. In stationären Einrichtungen hängt die Qualität der Pflege zunehmend vom Einsatz der Angehörigen ab. Angehörige leisten über 85 % der Pflege im Land, sie pflegen im Schnitt über 50 Stunden/Woche. Tendenz steigend. Dennoch werden sie mit ihren Problemen oft allein gelassen. Die Broschüre mit Vorschlägen zur Verbesserung der Pflegeplanung/-entlastung richtet sich an kommunale Entscheidungsträger - im September stehen über 20.000 Kommunalämter in Niedersachsen zur Wahl.

Sport im Park

Sport im Park ist eine Initiative der Stadt Hannover, der hannoverschen Sportvereine und lokalen Initiativen. Vom 26. Mai bis 20. September erwartet Euch ein abwechslungsreiches Sport- und Bewegungsprogramm an vielen Standorten in allen Stadtbezirken auf öffentlichen Plätzen und Grünflächen, in Parks und Anlagen, der Eilenriede, auf dem Maschsee und Leine und Ihme. Die Teilnahme ist kostenlos.

Es ist eine gute Gelegenheit, Sportarten unverbindlich auszuprobieren - nutzt die Gelegenheit! Einzelheiten und Anmeldung über <https://www.sportimpark-hannover.de/>.

Den „inneren Schweinehund“ überwinden

Uns allen ist bewusst, dass regelmäßige Bewegung den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflusst. Sport / Bewegung müssen sein, es scheitert aber oft an fehlender Motivation oder fehlenden Ideen zur Umsetzung.

Wie überwindet Ihr den „inneren Schweinehund“? Schickt uns Eure Anregungen / Lösungsvorschläge - als Foto oder kleine Fotoserie (z.B. vorher/nachher) oder Zeichnung - bis zum 08. August 2026. Wir stellen sie dann im September-Treffen vor und diskutieren darüber.

Was hindert Euch? Weshalb schafft Ihr es nicht?

Auch das wollen wir wissen. Schreibt uns eine Postkarte, legt beim nächsten Treffen einen Zettel in den Kasten am Eingang oder ruft an (0511 / 3887474, Mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr). Bitte keine Brieftaube!

Das Ergebnis der Umfrage wird (anonymisiert !) ebenfalls im September diskutiert.

Aktivitäten

Entschleunigen im Detail ...

Im Mai / Juni zeigt sich ein Staudengarten von seiner schönsten Seite; bunt, lebendig und voller kleiner Überraschungen. Zwischen Blüten und Blättern verstecken sich unzählige Details, die nur darauf warten, mit der Kamera entdeckt zu werden. Makrofotografie bringt ganz neue Perspektiven als Licht - plötzlich werden aus kleinen Dingen große Motive. Hast Du Lust, genauer hinzuschauen, ein bisschen zu fotografieren, ein bisschen zu staunen - und einfach die Zeit zu vergessen? Bei Interesse bitte Anruf bei Michaela.

Anita

Kochkurs

Ich möchte euch Grundformen des Kochens näherbringen (kochen, braten, schmoren, dünsten), und habe eine Auswahl von leckeren Rezepten zusammengestellt, mit denen ich euch vertraut machen möchte, und Ihr könnt Wünsche äußern, was ihr lernen wollt. Das gemeinsame Vorbereiten, Zubereiten und Verzehren der Gerichte wird sicher Spaß machen. Die ausgesuchten Rezepte sind gut für unsere Erkrankung, bei der die Ernährung ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden ist. Wenn ihr Lust habt, mitzumachen, meldet euch telefonisch (0160 / 90123451) bei mir. Ich freue mich auf rege Beteiligung.

Gerda

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, mitzumachen, informiert bitte Gerda.

Angehörigengruppe

Die Angehörigengruppe - ein Gesprächskreis für unsere Mitglieder - trifft sich monatlich am letzten Dienstag unter Leitung von Marlies Thuneke-Hartmann. Ein Einstieg ist jederzeit möglich; bitte meldet Euch an bei Birgit.

Walken in der Eilenriede

Wir treffen uns montags um 16.00 Uhr an der Kreuzung Hohenzollernstr./Oskar-Winter-Str. zum Walken (ohne Anleitung) - mit Stöcken oder mit Gewichten (z.B. Wasserflaschen oder Smovey-Ringe). Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Michaela informieren.

Bücherkoffer

Wir haben eine Auswahl von Büchern rund um das Thema Parkinson für unsere Mitglieder zum Ausleihen, die [Liste](#) findet Ihr auf der Website.

Praxisgruppe Sport der DMSG beim TuS Bothfeld

Spezielle Trainingsformen mit nachweislich neurotropher Wirkungen werden als geräte-unabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe durchgeführt. Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin (einmal monatlich jeweils am ersten Sonntag für zwei Stunden) über Michaela.

Zumba Gold-Kurs der DMSG beim TuS Bothfeld

Kurs für neurologisch Erkrankte: am 2. Samstag im Monat von 11.00 - 12.00 Uhr. In Kooperation mit der DMSG dürfen Mitglieder der RG Hannover teilnehmen. Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde über Michaela.

Tag der offenen Tür in Coppenbrügge

Am 20. Mai hatte eine Gruppe die Gelegenheit, auf Einladung von Herrn Prof. Winkler die Klinik Lindenbrunn zu besichtigen und die Therapie-Angebote (teilweise aktiv) kennenzulernen. Für alle, die nicht mitkommen konnten: am 20. Juni ist Tag der offenen Tür von 11.00 bis 17.00 Uhr.

Selbsthilfetag

Der alljährliche Selbsthilfetag findet dieses Jahr am 30. Mai 2026 rund um Kröpcke und Oper statt. Wir werden wieder mit einem Info-Pavillon vertreten sein, unser Stand steht direkt am Kröpcke.

JuPa-Parkinsonntag an der MHH

Am 06. Juni findet von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr an der MHH der JuPa-Parkinsonntag unter dem Motto „Parkinson - gemeinsam den Alltag meistern“ statt.

Anmeldung ist erforderlich (<https://forms.office.com/r/BD6JGsAMCf>). Wenn Ihr keinen Internet-Anschluss habt, dann meldet Euch gerne bei Michaela.

Sommercafé

Am 10. Juli findet das Sommercafé für unsere Mitglieder statt, Einzelheiten folgen.

Wenn Ihr teilnehmen wollt, dann meldet Euch - und evtl. Eure (pflegenden) Angehörigen) - verbindlich an per Post oder Telefon (0511 / 3887474, mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr).

Kostenfreie Teilnahme an Kulturveranstaltungen

Wir haben die Möglichkeit, im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung mit dem Freiwilligenzentrum Hannover e.V. für Menschen mit geringem Einkommen kostenlos Karten für Kulturveranstaltungen zu bekommen.

Bevor ich die Vereinbarung unterschreibe, möchte ich von Euch wissen, ob das für unsere Gruppe in Frage kommt, d.h. wer erfüllt die Voraussetzungen und hat Interesse daran?

„Menschen mit geringem Einkommen“ sind Inhaber eines gültigen HannoverAktivPasses oder einer Region-S-Karte. Andere Nachweise können im Einzelfall anerkannt werden; dabei orientiert sich KLH an den folgenden Einkommensgrenzen (werden regelmäßig angepasst):

1378 € netto – Einpersonen-Haushalt

1783 € netto – 2 Personen-Haushalt

2188 € netto – 3 Personen-Haushalt

405 € netto – für jedes weitere Kind.

Das Angebot ist breit gefächert:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Ausstellungen | ☐ Lesungen, Vorträge | ☐ Sport |
| ☐ Jazz | ☐ Museen | ☐ Tanz, Ballett |
| ☐ Kabarett, Kleinkunst | ☐ Neue Musik | ☐ Theater |
| ☐ Kinderprogramm | ☐ Oper | ☐ Volksmusik |
| ☐ Kino | ☐ Rock, Pop | ☐ Zirkus |
| ☐ Klassik | ☐ Show, Weltmusik | |

Das Procedere ist wie folgt: Je nach Verfügbarkeit werden mir telefonisch Karten angeboten. Wenn ich annehme, bekommt der Veranstalter eine automatisierte Meldeliste mit meinem Namen und dem Namen unserer Selbsthilfegruppe. Ich kann dann das Kartenkontingent als Gruppenkarte abholen.

Ich verpflichte mich, die von KLH vermittelten Karten nur an Menschen weiterzugegeben, die berechtigt sind. Die Karten sind nicht auf andere Personen übertragbar und dürfen nicht weitergegeben werden.

Wer möchte teilnehmen?

Wenn Ihr Interesse habt, dann sprecht mich bitte an. Ich bin verpflichtet, Eure Angaben vertraulich zu behandeln und sichere Euch zu, dass ich mich an die Bestimmungen der Datenschutzverordnung halte.

Ihr könnt mich telefonisch erreichen (0511 / 3887474, Mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr) oder per e-Mail an info.parkinson-hannover@gmx.de - oder Ihr sprecht mich einfach beim nächsten Treffen darauf an.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf den Begleitservice der ÜSTRA hinweisen - für eine unkomplizierte Hinfahrt und eine begleitete Rückfahrt nach der Veranstaltung.

Parkinson-Netzwerk Region Hannover

Es ist geschafft - am 27. April war die Gründungsveranstaltung im Haus der Region.



Zentrales Ziel des Netzwerks ist die wesentliche Verbesserung der Versorgung von Parkinson-Patienten und Patientinnen und ihrer Angehörigen in der Region Hannover. Dies soll erreicht werden durch:

- die Identifizierung von Versorgungsbedarf und Handlungsansätzen,
- die konsequente Orientierung an den jeweils aktuellen medizinischen und therapeutischen Leitlinien und dem Bedarf der Betroffenen,
- eine bessere interprofessionelle Vernetzung aller an Diagnose, Therapie, Pflege und Begleitung beteiligten Berufsgruppen,
- die Optimierung von Behandlungs- und Versorgungswegen, insbesondere an den Schnittstellen zwischen den beteiligten Akteuren/Akteurinnen,
- die Überwindung struktureller und organisatorischer Hürden innerhalb des bestehenden Gesundheitssystems,
- mehr Transparenz für Leistungserbringende u. Betroffene über Angebote und Therapien,
- die signifikante Steigerung der Lebensqualität der an Parkinson Erkrankten sowie ihrer (pflegenden) Angehörigen.

Darüber hinaus verfolgt das Netzwerk das Ziel, Wissen, Erfahrungen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse schneller und wirksamer in die Versorgungspraxis zu integrieren und damit eine qualitativ hochwertige, individuell abgestimmte Behandlung zu ermöglichen.

Dabei werden ein Austausch und eine Verbindung mit weiteren nationalen und internationalen Netzwerken u. Kompetenzträgern angestrebt.

Wie geht es weiter?

Wir wollen unter den „Schirm“ von Parkinson-Netzwerke Deutschland e.V., dazu müssen wir bestimmte Kriterien erfüllen. Wir arbeiten daran.

Am 18. Mai war die erste Plenum-Sitzung (online), aus dem Plenum wurde der Lenkungskreis gewählt (Gunhild ist Mitglied).

Die ersten Arbeitsgruppen wurden gebildet: Intersektorale & Interprofessionelle Zusammenarbeit, Pflege speziell für Menschen mit Parkinson (Schwerpunkt Wohngruppen) und Arzneimittelmanagement. Außerdem wird auf Fachebene geprüft, ob es möglich, sinnvoll und wirtschaftlich ist, eine „Integrierte Versorgung“ für die Parkinson-Krankheit zu implementieren.

Termine & Kontakt

09.01.2026	Thementag - ausgefallen wegen Sturmtief Elli
13.02.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.03.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.04.2026	11.30 Uhr Thementag im Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101)
08.05.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.06.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
10.07.2026	Sommercafé - Anmeldung erforderlich
11.09.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
09.10.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.11.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.12.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG) Weihnachtsfeier - Anmeldung erforderlich

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Haltestelle: Dragonerstraße)

Interessenten / Gäste sind uns willkommen; bitte vorher unbedingt Kontakt aufnehmen
(info.parkinson-hannover@gmx.de)

Kontakt:

Regionalgruppe Hannover
info.parkinson-hannover@gmx.de
(gern eine Rückruf-Bitte hinterlassen)

Gruppenleitung & stellvertr. Kassenwartin:
Michaela
info.parkinson-hannover@gmx.de

Tel. 0511 / 388 74 74
mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr

Stellvertreterin & Kassenwartin: Gerda
strecker.parkinson@gmx.de

Sprecherin der Angehörigen: Birgit
angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de

Website: Birgit und Axel
website.parkinson-hannover@gmx.de

Schriftführerin: Gunhild
gunhild.lauter-aehnelt@web.de

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung - Bundesverband e.V.
Hannoversche Volksbank - DE56 25190001 0031 1804 00

Anschrift:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Hannover
c/o Michaela Martin
Gretchenstr. 15
30161 Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss; 1. Vorsitzender Holger Naaz