

Liebe Mitglieder,

die heißen Tage sind vorbei - wohl alle von uns sind nicht allzu traurig darüber - und der Herbst schaut schon um die Ecke. Meteorologisch hat er am 1. September begonnen, der kalendarische (astronomische) Herbstanfang ist am 23. September.

Die Tage werden schon merklich kürzer, man bekommt richtig Lust auf die 4K-(Sonn)tage: Kaffee (oder Kakao), Kuscheldecke und Krimi auf der „Kouch“. Aber auch auf Spazieren gehen (die klare, frische Luft tut gut), Fahrrad-Ausflüge, Drachen steigen lassen ... die Zeit genießen, bevor Regen, Wind, Matschwetter und Nebel einsetzen und die Motivation nachlässt. Dabei ist regelmäßige Bewegung die perfekte Strategie gegen Herbstblues.

Kennt Ihr die Paolis?



Paoli: allaMia

In ihrer Wanderausstellung **„Die Paolis erklären Parkinson“** beschreibt Maria Kolbinger aus Sielenbach (Bayern), bei der vor 13 Jahren die Parkinson-Krankheit diagnostiziert wurde, diese Krankheit und die damit verbundenen Alltagsprobleme auf ganz besondere Art und Weise.

Ein Blick auf ihre Website lohnt sich:

<https://www.allamia.de/>.

Ihr könnt die Ausstellung demnächst genießen bei der PingPongParkinson-Weltmeisterschaft vom 26. - 30.09.2026 in Hannover.

In Zusammenarbeit mit dem Parkinson-Zentrum Bottrop hat sie ein Poster zum Thema „Freezing“ gestaltet - Ihr findet es als Anlage.

Vielen Dank, liebe Maria, für das herzliche Gespräch, dieses fröhliche Herbst-Paoli, für das tolle Freezing-Poster und alles, was noch kommt ... Ihr dürft gespannt sein!

Inklusions-Spieltag bei den Recken

Am Freitag, 23. Oktober um 20:00 Uhr empfangen die RECKEN den TBV Lemgo Lippe in der ZAG Arena. Zu diesem Heimspiel möchten sie den ersten Inklusions-Spieltag feiern und ein Zeichen für Vielfalt, Teilhabe und Zusammenhalt setzen.

Eingeladen sind unsere Mitglieder, Mitarbeitenden, Betreuerinnen und Betreuer sowie alle Menschen aus unserer Vereinigung. Neben packendem Bundesliga-Handball erwartet Euch ein abwechslungsreicher Spieltag mit einer besonderen Atmosphäre und verschiedenen Aktionen rund um das Thema Inklusion. Gemeinsam wollen die RECKEN zeigen, wie Sport Menschen verbindet.

Für den Inklusions-Spieltag bieten sie uns vergünstigte Eintrittskarten an: Tickets für Kinder & Jugendliche: 8 €; Tickets für Erwachsene: 10 €.

Die Anzahl der Rollstuhlfahrerplätze in der ZAG Arena ist sehr begrenzt. Die Vergabe erfolgt nach dem „First come, first served“-Prinzip. Aus Sicherheitsgründen dürfen Rollstühle ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Rollstuhlfahrerplätzen stehen.

Interesse? Das Bestellformular gibt es bei Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Schnupperkurs „Therapeutisches Boxen“

Wir bieten dieses Jahr noch einen letzten Schnupperkurs an: Therapeutisches Boxen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein sicherer Stand (keine Gleichgewichtsprobleme, kein Schwindel).

Der Kurs mit max. 6 Teilnehmern findet wöchentlich donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr statt (6 Termine) in der Praxis für Ergotherapie am Lister Platz. Der Eigenbeitrag beträgt 45,- Euro und ist bei Anmeldung fällig.

Verbindliche Anmeldungen bitte an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Welttag der Patienten-Sicherheit 2026

Am **17. und 18. September** findet der WHO-Welttag der Patienten-Sicherheit in Berlin statt unter dem Motto "Sichere Versorgung chronisch erkrankter Menschen - für ein gutes Leben!". Die Vorträge werden auch online übertragen; die Teilnahme ist kostenlos. Das Programm findet Ihr unter:

https://tag-der-patientensicherheit.de/wp-content/uploads/WTPS_Programm2026.pdf

Kostenlose Angehörigenschulungen (s. Anlage)

mit Unterstützung der BARMER bietet die Firma PSL-Consulting am **17. September 2026** drei Online-Schulungen für pflegende Angehörige an.

09:00 - 11:00 Uhr: Plötzlich Pflegefall – Was ist zu tun?

12:30 - 14:30 Uhr: Demenz verstehen – Alltag meistern

15:00 - 17:00 Uhr: Fatigue – Erschöpfung sichtbar machen

Die Teilnahme ist kostenfrei für Versicherte aller Krankenkassen. Interessierte können eine einzelne Schulung auswählen oder an mehreren Schulungen teilnehmen.

Projekt „Ernährung bei Parkinson“ mit der MHH (2027)

Frau Nothacker, Schulleiterin und Dozentin an der Schule für Diätassistenten der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), hat uns ein gemeinsames Projekt angeboten.

Am 20. und 27. Mai 2027 (die beiden Donnerstage nach Pfingsten) wird ihre Abschlussklasse jeweils eine Gruppe von max. 15 Personen in der Diätküche der MHH betreuen, wobei bei der zweiten Gruppe auch Schluck- und Kaustörungen berücksichtigt werden. Die Auszubildenden erarbeiten das Thema und stellen es uns vor (ca. 1 Stunde Theorie), dann wird gemeinsam gekocht (ca. 1,5 Stunden) und anschließend werden die zubereiteten Mahlzeiten zusammen verzehrt.

Die Kosten für die Lebensmittel übernimmt die MHH. Die Teilnehmer bezahlen lediglich einen „Anerkennungsbetrag“, der ausschliesslich an die Auszubildenden geht.

Aus organisatorischen Gründen muss ich die Teilnehmer bereits Mitte November aufgeben. Verbindliche Anmeldungen bitte ab sofort an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Herzlichen Dank an Frau Nothacker für die Unterstützung!

Parkinson-Netzwerk Südniedersachsen



Das Forschungsprojekt „Sektorunabhängige Vernetzung zur gesundheitsbezogenen Versorgung von Menschen mit Parkinson-Krankheit in Südniedersachsen (ParkNetz)“ der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen und der Universitätsmedizin Göttingen wurde drei Jahre lang (2023-2026) im Rahmen des Programms zukunfts.niedersachsen der Volkswagenstiftung durch Mittel des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur finanziert.

Zur Abschlussveranstaltung des Projektes am 19. August 2026 im Kreishaus Hildesheim war ich eingeladen; das Projektteam unter Leitung von Prof. Dr. Hendrike Frieg stellte die Ergebnisse vor. Dann der Höhepunkt der Veranstaltung: die Gründung des Parkinson-Netzwerks Südniedersachsen! Es deckt die Landkreise Hildesheim, Goslar, Holzminde, Northeim und Göttingen ab.

Zwei Netzwerke in Niedersachsen aus der Taufe gehoben innerhalb von fünf Monaten - es geht voran! Bleibt nur, zu hoffen, dass die Euphorie zu handfesten Ergebnissen für die Menschen mit Parkinson, An- und Zugehörige sowie die beteiligten Akteure führt.

Parkinson-Netzwerk Region Hannover

Der Lenkungskreis hat sich am 11.08.2026 konstituiert:

Dr. Petra Rambow-Bertram (KRH) - Dr. Gesine Koch-Wagner (Neurologin)
Dr. Lukas Hildebrand (Neurologe) - Dr. Dennis Gurnhofer (Geschäftsführer YES)
Carola Schmidt (Apothekerin) - Michael Köhler - Gunhild Lauter-Aehnelt

Es gibt bisher drei Arbeitsgruppen:

- ❖ intersektorale und interprofessionelle Zusammenarbeit
- ❖ Pflege
- ❖ Arzneimittelmanagement

Der [Parkinson-Lotse der Hilde-Ulrich-Stiftung](#) wurde für die Teilnehmer unseres Netzwerks freigeschaltet; qualifizierte Versorger für Menschen mit Parkinson können sich dort nun registrieren.

Der Radio-Beitrag bei [Radio Leibniz.fm](#) zur Gründung des Netzwerks (Struktur statt Stress - Parkinson-Netzwerk Region Hannover) ist noch in der Mediathek verfügbar.

Aus dem Regionsforum für Menschen mit Behinderung

Ruheraum und Lotsen für Menschen mit Behinderung haben sich bewährt beim Regionsentdeckertag; beides soll nun bei allen Veranstaltungen eingesetzt werden. Es ist geplant, bei grösseren Veranstaltungen auch einen Container mit einer „Toilette für alle“ aufzustellen. Was ist das eigentlich?

Für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen, Demenz und schwer Pflegebedürftige sind Behindertentoiletten oft ungeeignet. Zum Wechseln der Inkontinenzeinlage müssen sie von ihren Begleitern auf den Boden einer öffentlichen Toilette gelegt werden - für die Betroffenen eine unangenehme und unhygienische Situation, für die Begleitperson mühsam und belastend für den Rücken.



Oft müssen zwei Personen helfen und es gibt kaum Platz. Niemand will unter diesen menschenunwürdigen Umständen eine öffentliche Toilette benutzen!

Eine "Toilette für alle" bietet Platz, eine Liege und einen Personen-Lifter, der sicher und rückschonend Kinder, Jugendliche und Erwachsene vom Rollstuhl auf das WC oder die Liege befördert. Dort liegen sie bequem, während die Begleitperson die Inkontinenzeinlage wechselt.

Neue Internetseite der beiden Behindertenbeauftragten

Mitteilung aus dem Regionsforum:

„Menschen, die Unterstützung suchen, brauchen vor allem eines: schnell verständliche und verlässliche Informationen. Mit dem neuen Internetauftritt bündeln wir unser Wissen an einer zentralen Stelle und machen deutlich, wer wofür zuständig ist. So finden Hilfesuchende schneller den richtigen Weg. Unser Ziel ist es, Barrieren nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch beim Zugang zu Informationen abzubauen.

Informationen zu Schwerbehindertenausweisen, Pflegegrad, Eingliederungshilfe oder Ansprechpersonen in der gesamten Region - Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und Fachkräfte suchen häufig nach Antworten auf ganz konkrete Fragen. Um den Zugang zu diesen Informationen deutlich zu erleichtern, haben wir, die Beauftragten für Menschen mit Behinderung der Region der Landeshauptstadt Hannover einen neuen, gemeinsamen Internetauftritt ins Leben gerufen. Die neue Struktur bietet mit einem FAQ-Bereich und umfangreichen Informationsseiten einen schnellen Überblick und erleichtert den Zugang zu Unterstützungsangeboten. Alle Informationen sind in Leichter Sprache verfügbar. Ebenfalls neu: die ersten beiden Gebärdensprachvideos erklären die Arbeit der beiden Beauftragten und erleichtern so den Zugang zu Informationen für Gehörlose. Die neue Seite ist ab sofort online: Beauftragte für Menschen mit Behinderung - Hannover.de. Die Seite wird regelmäßig aktualisiert und um nützliche Informationen ergänzt.“

ÜSTRA-Mobilitätstraining

Die beiden letzten Termine in 2026 sind: Donnerstag, 17.09.2026, zwischen 15 und 18 Uhr in Springe, Fünfhausenstraße, Ecke Zum Niederntor und Samstag, 24.10.2026, zwischen 10 und 17 Uhr in Empelde, Marie Curie Schule, Am Wischacker.

Mitfahrgelegenheit gesucht

Ein Mitglied sucht eine Mitfahrgelegenheit zu den Treffen - sie wohnt im Herninghof (Ober-
ricklingen).

Ein anderes Mitglied sucht eine Mitfahrgelegenheit aus Gehrden zu den Treffen.

Aktivitäten

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, mitzumachen, informiert bitte Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

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 (angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de).

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 Gewichten (Wasserflaschen, Smovey-Ringen). Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Michaela informieren (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Bücherkoffer

Wir haben eine Auswahl von Büchern rund um das Thema Parkinson für unsere Mitglieder zum Ausleihen, die [Liste](#) findet Ihr auf der Website. Ihr könnt Euch bei den Treffen nach der Pause Bücher aussuchen bzw. zurückgeben; spricht gerne Elke und Silke an. Vielen Dank an die beiden für ihre Unterstützung!

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 info.parkinson-hannover@gmx.de.

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 info.parkinson-hannover@gmx.de.

Termine & Kontakt

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
08.01.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.02.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.03.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
20.03.2027	Thementag zum 45-jährigen Jubiläum der RG Hannover
09.04.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
14.05.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.06.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)

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

Interessenten / Gäste sind uns willkommen; bitte nur nach vorheriger Kontaktaufnahme (info.parkinson-hannover@gmx.de) oder Tel. 0511 / 388 74 74 (Mittwoch abend, s.u.)

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 – 21.00 Uhr

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

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

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

Schriftführerin: Gunhild
gunhild.lauter-aehnel@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

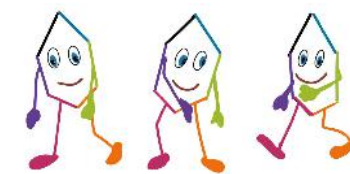
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss; 1. Vorsitzender Holger Naaz



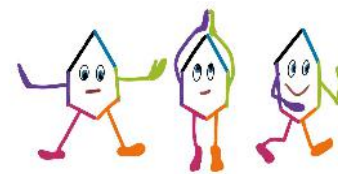
Stopp – tief durchatmen – nächsten Schritt planen – und los.



Überschreiten Sie eine echte oder vorgestellte Linie.



Konzentriert das Körpergewicht verlagern – neu starten.



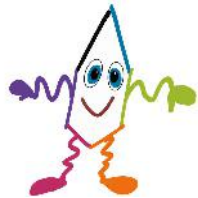
Bewusst eine andere Bewegung ausführen – dann starten.



Geben Sie sich einen inneren Startbefehl an die Beine.

FREEZING

Hilfreiche Techniken bei Gangblockaden



Hände, Arme, Nacken und Schultern ausschütteln – entspannt starten.

Freezing (englisch für „Einfrieren“) ist eine bei der Parkinson-Krankheit häufige Gangstörung. Sie tritt oft z. B. beim Losgehen oder Umdrehen auf. Die Beine „frieren“ am Boden fest und wollen nicht losgehen, manchmal mit einem Trippeln auf der Stelle. Das ist nicht nur unangenehm und frustrierend, sondern kann auch zu Stürzen führen. Die hier dargestellten Tricks können Ihnen dabei helfen, das Freezing zu überwinden.

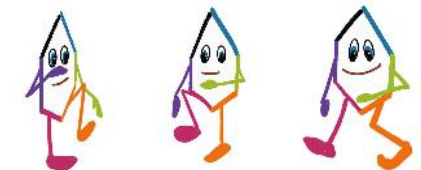


Übernehmen Sie den Takt von einem Metronom, von Musik oder zählen Sie.



Eine aufrechte Körperhaltung einnehmen – ein Ziel fixieren – losgehen.

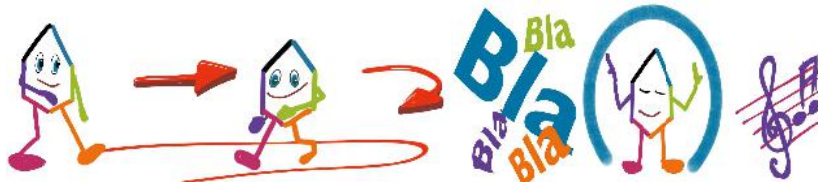
Denken Sie daran: Nicht jede Technik wirkt für alle gleich. Üben Sie die Strategien in ruhigen Momenten – damit sie im Ernstfall automatisch abrufbar sind. Sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten, um die passenden Techniken gemeinsam einzuüben.



Zuerst auf der Stelle marschieren – dann starten.



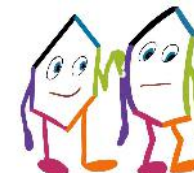
Zeichnungen und Layout:
Kolbinger
Maria



Um ein Stehenbleiben beim Umdrehen zu vermeiden – in einer Kurve wenden.



Blenden Sie Ablenkungen aus – konzentrieren Sie sich nur auf den nächsten Schritt.



Nutzen Sie taktile Reize wie Stampfen, Klopfen oder Vibrationen, um Schritte auszulösen.



Idee: Parkinson-Zentrum der
Knappschaft Kliniken
Bottrop

Kostenlose Online-Schulungen für pflegende Angehörige

BARMER und PSL-Consulting informieren – praxisnah, verständlich, direkt anwendbar



Pflegende Angehörige stehen im Alltag oft vor plötzlichen Fragen und Belastungen – von den ersten Schritten nach der Pflegebedürftigkeit über den Umgang mit Demenz bis hin zur eigenen Erschöpfung. Die BARMER bietet dazu in Zusammenarbeit mit PSL-Consulting aus Enger vier kostenfreie Online-Schulungstermine an. An jedem Termin werden drei Themenblöcke live per Zoom vermittelt. Referent ist Pflegeberater und Pflegesachverständiger Paul Simon Lührmann, Inhaber von PSL-Consulting.

Die drei Themenblöcke

 Plötzlich Pflegefall – Was ist zu tun? 09:00 – 11:00 Uhr Die wichtigsten Schritte, Fristen und Leistungen auf einen Blick.	 Demenz verstehen – Alltag meistern 12:00 – 14:00 Uhr Praktische Tipps für den Umgang mit Veränderungen und herausfordernden Situationen.	 Fatigue – Erschöpfung sichtbar machen 15:00 – 17:00 Uhr Erschöpfung verstehen, erkennen und unterstützen – Wege zu mehr Energie.
---	---	---

Die Termine im Überblick

Datum	Hinweis
Donnerstag, 17.09.2026	Alle drei Schulungen an einem Tag, online per Zoom
Donnerstag, 22.10.2026	Alle drei Schulungen an einem Tag, online per Zoom
Donnerstag, 26.11.2026	Alle drei Schulungen an einem Tag, online per Zoom
Mittwoch, 16.12.2026	Alle drei Schulungen an einem Tag, online per Zoom

Teilnahme & Anmeldung

- Format: digitale Live-Schulung über Zoom
- Technik: internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), stabile Internetverbindung, Lautsprecher oder Kopfhörer
- Zugangsdaten werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugesandt
- Kosten: kostenfrei für Versicherte aller Krankenkassen
- Anmeldung: Tel. 05224 4242 oder WhatsApp 01577 9864945, kontakt@psl-consulting.info
- Weitere Informationen: www.psl-consulting.info sowie barmer.de/pflege

Über den Referenten

Paul Simon Lührmann ist Pflegeberater (§§ 7a, 37.3 SGB XI) und Pflegesachverständiger sowie Inhaber von PSL-Consulting – Pflegeberatung und Schulung mit Sitz in Enger. Er blickt auf langjährige Erfahrung in der Pflege zurück, unter anderem als examinierter Altenpfleger, Qualitäts- und Hygienebeauftragter sowie stellvertretende Pflegedienstleitung, und ist seit 2010 auch als Dozent tätig.

Pressekontakt

PSL-Consulting – Paul Simon Lührmann · Alter Hofweg 6, 32130 Enger
Tel. 05224 4242 · WhatsApp 01577 9864945 · kontakt@psl-consulting.info · www.psl-consulting.info