

Liebe Mitglieder,

kennt Ihr die Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover?

Seit 2006 hat die Patientenuniversität der MHH als unabhängige Bildungseinrichtung das Ziel, Gesundheit und Medizin für alle verständlich zu machen, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und sie dabei zu unterstützen, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern.

Getragen wird die Patientenuniversität von einem interdisziplinären Team aus Wissenschaft, Lehre und Studierenden.

An den Expertenvorträgen kann man in Präsenz teilnehmen oder live auf dem YouTube-Kanal - und später sind die Vorträge online in der Gesundheitsmediathek verfügbar.

Der nächste Vortrag am 27. Oktober um 18.00 Uhr (Hörsaal F, Gebäude J1, Ebene H1) hat das Thema „Bewegung trotz Schmerzen - Schonen Verboten?“ (PD Dr. med. Christian Sturm, Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin der MHH).

In der Rubrik „Ratgeber & Alltagshilfen“ findet Ihr Ernährungstipps und Grundlagen für den Alltag, die menschlichen Organe erklärt (wie sind sie aufgebaut, Funktionen und besondere Merkmale), eine Auswahl von Bewegungsübungen, Rat bei Störungen der Basisfunktionen (Schlucken, Atmen, Ausscheiden, Bewegen, Sprechen) und Wege, die seelische Gesundheit zu stärken und Belastungen besser zu verstehen.

Ein ganz besonderes Angebot sind die INSEA Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen, ein strukturiertes Selbstmanagementprogramm zur Unterstützung des eigenen Umgangs mit einer chronischen Erkrankung. Über einen Zeitraum von sechs Wochen treffen sich die Teilnehmenden einmal wöchentlich, entweder in Präsenz oder online. Dabei lernen sie verschiedene Werkzeuge des Selbstmanagements kennen, die ihnen helfen, den Alltag mit einer chronischen Erkrankung besser zu bewältigen, und üben diese gemeinsam ein.

Schaut doch mal rein: <https://www.patienten-universitaet.de/>.

Zusätzliche Termine

Da der gemeinsame Erfahrungsaustausch sehr wichtig ist, aber leider des öfteren ein wenig zu kurz kommt, haben wir überlegt, einen zweiten Termin einzuführen - nur zum Klönen, ganz ohne Programm. Termin ist (bei ausreichend Interesse) jeden zweiten Monat jeweils am ersten Freitag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr.

Der erste Zusatztermin ist am 06. November im Freizeitheim Vahrenwald (Raum 15), bei Interesse findet der nächste im Januar statt.

Lasst mich gerne wissen, was Ihr davon haltet.

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).

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), anschließend werden die zubereiteten Mahlzeiten gemeinsam 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 an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de)

Herzlichen Dank an Frau Nothacker für die Unterstützung!

Nikolaus

ist gefühlt noch Lichtjahre entfernt, aber kommt - wie jedes Jahr - schneller, als man denkt.

Wir wollen dieses Jahr den Mitgliedern, die wegen ihres Alters und/oder wegen der Krankheit nicht mehr an den Gruppentreffen teilnehmen können, einen kleinen Gruß aus der Gruppe vorbeibringen.

Wer hat Zeit und Lust, mich dabei zu unterstützen - beim Eintüten und/oder beim Verteilen?

Initiative Frauen und Parkinson

Die Parkinson Stiftung hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Parkinson und deren Angehörige mit Informationen zu unterstützen. Sie fördert Forschungsvorhaben und setzt sich dafür ein, dass Parkinson bei politischen Entscheidungen nicht vergessen wird.

Die [Initiative "Frauen und Parkinson"](#) macht darauf aufmerksam, dass es noch immer Bereiche gibt, in denen die Bedürfnisse von Frauen nicht ausreichend gesehen oder erforscht wurden. Parkinson gehört dazu. Die Initiative schafft Sichtbarkeit für geschlechtsspezifische Unterschiede, will gezielte Forschung fördern und entwickelt bedarfsgerechte Unterstützungsangebote für betroffene Frauen und weibliche Angehörige. Noch immer fehlen ausreichend wissenschaftliche Erkenntnisse, etwa zu Hormongaben. Allerdings weiß man heute: Eine gendersensible Medizin ist entscheidend für bessere Therapien.

- Männer erkranken häufiger an Parkinson (etwa 1,6-mal höhere Prävalenz). Frauen erkranken etwa 1-4 Jahre später als Männer und zeigen oft unterschiedliche Symptome.
- Frauen entwickeln häufiger einen Tremor als Erstsymptom als Männer (67% vs. 48%)
- Frauen leiden häufiger unter Angst, Depressionen, Fatigue und Schmerzen, während Männer häufiger mit kognitiven Beeinträchtigungen umgehen müssen.
- Besonders in der Vorläuferphase der Parkinson Erkrankung ähneln viele Symptome den Symptomen der Menopause. Als Konsequenz dauert die Diagnosestellung bei Frauen deutlich länger als bei Männern.
- Viele Frauen mit Parkinson sind trotz ihrer Erkrankung weiterhin in Care-Arbeit eingebunden als Mutter, Partnerin oder pflegende Angehörige. Diese Doppelbelastung führt dazu, dass die eigene Gesundheit oft an zweiter Stelle steht. Gleichzeitig benötigen weibliche Betroffene eine individualisierte Therapie, da hormonelle Schwankungen die Symptomatik und Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen können.

Paritätischer Talk am Tag der Selbsthilfe

Am 16.09.2026 hatten der Paritätische Niedersachsen und die AOK Niedersachsen Vertreter*innen und Vertreterinnen aus Politik, Krankenkassen, Ärztekammer und Selbsthilfeorganisationen sowie Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Niedersachsen eingeladen:

„Mit dem „Paritätischen Talk“ möchten wir Selbsthilfe als gleichwertige Stimme im Gesundheits- und Sozialwesen sichtbar machen und den Dialog zwischen Betroffenen, Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft stärken ... Ziel der Veranstaltung ist, gemeinsam Impulse und Handlungsperspektiven für die kommenden Jahre zu entwickeln und die Selbsthilfe als festen Bestandteil moderner Gesundheits- und Sozialversorgung weiter zu stärken.“

Die Diskussion in den Workshops war lebhaft; ich war im Workshop „Zugänge zur Selbsthilfe, Teilhabe und Engagement“, wo wir mit einigen überraschenden Sichtweisen von Seiten der Politik konfrontiert wurden; und ich hoffe sehr, dass wir Vertreterinnen der Selbsthilfe da den Blick etwas erweitern konnten.

Mitfahrgelegenheit gesucht

Ein Mitglied sucht eine Mitfahrgelegenheit aus Gehrden zu den Treffen. Kontakt über Michaela (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 als Anlage. Es sind neue Bücher dazugekommen:

- Parkinson, was nun? Parkinson behandeln, begleiten und vorbeugen mit Ernährung, Hirntraining und Bewegung (Gisa Habitz)
- Parkinson - Sicher durch den Alltag (Giger-Verlag)
- Parkinson-Kochbuch - die leckersten und lindernden Rezepte (editium firmum)
- Parkinson-Kochbuch (Magdalena Sonnenberg)
- Bunt es Mutgeflüster (Martha Strubinger)
- Bloss nicht in Tüdel kommen (Arne Peters)

Ihr könnt Euch bei den Treffen nach der Pause Bücher aussuchen bzw. zurückgeben; sprecht gerne Elke und Silke an. Vielen Dank an die beiden für ihre Unterstützung!

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 in der Eilenriede zum Walken (ohne Anleitung) - mit Stöcken oder Gewichten (Wasserflaschen, Smovey-Ringen). Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Info an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de)

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)
06.11.2026	16.00 Uhr Erfahrungsaustausch im FZH Vahrenwald, Raum 15
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 (Mittwochabend, 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

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-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

Bücherliste

Alexander-Technik (incl. CD) (Renate Wehner)
Alles ausser Mikado - Leben trotz Parkinson (Jürgen Mette)
Atem Entspannung (Heike Höfler)
Bloss nicht inTüdel kommen (Arne Peters)
Bonusjahre (Frank Elstner / Gerd Schnack)
Buntes Mutgeflüster (Martha Strubinger)
Da stirbst Du nicht dran (Henk Blanken)
Dann zitter ich halt (Frank Elstner / Prof. Dr. Jens Volkmann)
Das Dopamin Dilemma (Matthias Dege)
Das Parkinson-Buch von A bis Z (Gerhard Schumann)
Dopamin Band 1 (#teamdopamin)
Gut essen - Parkinson (Julia König / Dr. Urban Fietzek)
Hausaufgaben für Patienten mit Parkinson (H. Jansenberger / J. Mairhofer)
Leben mit Parkinson (Dr. med. Helmut Schröder)
Lebensmensch - Leben mit Parkinson (Martha Strubinger)
M. Parkinson - Leben mit einer Krankheit (dPV Deutsche Parkinson Vereinigung)
Mehr Power für den Kopf (Frank Elstner / Thorsten Kienast)
Mein Freund Parkinson - eine Erfahrung (Wigand Lange)
Morbus Parkinson verstehen (einfache Spr.) (Selbsthilfe RLP)
Noch mal durchstarten (Christian Jung)
Parkinson - Das Übungsbuch (Elmar Trutt)
Parkinson - Der Ratgeber für Angehörige (Amy Orellana)
Parkinson - die Krankheit verstehen und bewältigen (Prof. Dr. med. Claudia Trenkwalder)
Parkinson - Fortschritte der Psychotherapie (Bernd Leplow)
Parkinson - Leben mit einer Krankheit (dPV Deutsche Parkinson Vereinigung)
Parkinson - sicher durch den Alltag (Julia Sternheimer-Völcker)
Parkinson, was nun? (Gisa Habitz)
Parkinson-Kochbuch - die leckersten und lindernden Rezepte (editium firmum)
Parkinson-Kochbuch (Magdalena Sonnenberg)
Ratgeber Parkinson (Bernd Leplow)
Stürme im Gehirn (Jon Palfreman)
Und täglich grüsst Parkinson (Walter Ondrich)
Wenn Gifte auf die Nerven gehen (Klaus-Dietrich Runow)