

6 **Liebe Leserin, lieber Leser**

7 **Geleitwort**

9 **Bleiben Sie in der Frühphase aktiv**

10 **Warum als Parkinson-Betroffener aktiv sein?**

11 Was Sie beim Üben beachten sollten

15 Welchen Stellenwert hat der Physiotherapeut?

16 **Nordic Walking**

16 Einfluss und Wirkung des Nordic Walking

24 Laufbandtraining

26 **Krafttraining und Gleichgewichtsübungen**

26 Gründe für den Kraftverlust

27 Wer soll seine Kraft trainieren?

28 Übungen an Geräten

30 **Übungen für zu Hause**

30 Gemeinsam statt einsam

30 Zeigen Sie die Zähne

31 Trainieren ohne Geräte

46 **Andere Methoden und Übungen**

46 Was ist BIG?

46 Wie funktioniert das?

47 Was sagen wissenschaftliche Erkenntnisse?

47 Für welche Betroffenen ist die Methode geeignet?

47 Effektive, aber anstrengende und anspruchsvolle Therapie

48 Therapie verordnet bekommen

48 Aktiv mit Sport gegen Parkinson

53 Tanzen bei Morbus Parkinson

56 Tai Chi Chuan

56 Radfahren

57 Wie können Sie Ihre Motivation hochhalten?

61 **Hilfen bei Fortschreiten der Erkrankung**

62 **Mobil und im Gleichgewicht bleiben**

62 Konzentrieren Sie sich auf eines, kein Dual Tasking!

63 Mit dem Tremor leben

64 Gleichgewicht erhalten

72 Beeinträchtigungen des Gehens

74	Was sollten Sie beachten beim Treppensteigen?	127	Gehhilfsmittel
76	Motorische Blockaden (Freezing) des Gehirns	132	Danksagung
76	Was sind Blockaden?	133	Service
77	Was können Sie tun?	133	Literatur
84	Fehlhaltungen des Rumpfes	134	Stichwortverzeichnis
84	Gemäßigte Rumpffehlhaltung		
90	Extrem nach vorn gebeugter Rumpf (Kamptokormie)		
98	Extrem zur Seite geneigter Rumpf (Pisa-Syndrom)		
104	Extrem nach unten geneigter Kopf		
109	Körperlagewechsel und Sturzprophylaxe		
110	Tipps und Techniken, um sich zu positionieren		
110	Wie Sie vom Sitzen zum Stehen kommen		
113	Bett: Umdrehen und Ein- sowie Aussteigen		
122	Sturzrisiko und Stürze		
122	Was führt zum Sturz?		
123	Wie können Sie Stürze vermeiden?		