

- 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?	