

Expertentipp von Kirsten Hartmann, Physiotherapeutin, Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie

Beweglich bleiben – trotz Morbus Parkinson



Die Erkrankung M. Parkinson ist eine fortschreitende, neurologische Erkrankung des zentralen Nervensystems. Man rechnet mit ca. 350 000 Erkrankten in Deutschland. Das Alter der Betroffenen liegt in der Regel zwischen dem 50. und 78. Lebensjahr. Bei der Parkinsonschen Krankheit kommt es hauptsächlich zu Bewegungsstörungen, Bewegungsverlangsamung (Bradykinese), Muskelversteifung (Rigor), evtl. Zittern (Tremor), Unsicherheit beim Gehen und eine Stabilitätsminderung beim Aufrechterhalten des Körpers. Aber auch andere Be-

gleitsymptome sind bekannt. Ursächlich für die Bewegungsstörungen ist der Mangel an dem Nervenbotenstoff Dopamin, der gemeinsam mit anderen Botenstoffen an der Steuerung von Bewegungsvorgängen im Gehirn beteiligt ist. Grundsätzlich ist M. Parkinson behandelbar, aber nicht heilbar. Die Therapie setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Neben der medikamentösen Behandlung stellt die Physiotherapie einen wichtigen Bestandteil dar. Oft bedarf es zusätzlich auch anderer Berufsgruppen, wie z.B. Logopäden und Ergotherapeuten. Ziel der Physiotherapie ist die Erhaltung bzw. die Verbesserung der selbstständigen Mobilität und der Alltagsaktivität, Förderung des Gleichgewichtes und natürlich auch der Kraft und Ausdauer des Patienten. Ferner trägt die Physiotherapie dazu bei, die Muskelspannung zu regulieren und möglichst eine Abnahme der Muskelsteifigkeit zu erreichen. Es gilt Lebensqualität zu erhalten – also beweglich bleiben trotz M. Parkinson.

Expertentipp von Heike Klörs, Lernzirkel Alstertal

Mit Schwung ins neue Schulhalbjahr

Ein Schulhalbjahr geht zu Ende und das neue Halbjahr bietet die Chance für einen neuen Anfang. Um für den Schulstart gut gerüstet zu sein, können gleich zu Beginn einige Tipps zum Thema Lernplanung, Lernumgebung und Lerntechniken helfen, den Schulalltag sinnvoll zu gestalten. Häufig sind Probleme der Schüler auf mangelnde Arbeitsvorbereitung oder Arbeitsplatzgestaltung sowie unzureichende oder fehlende Arbeitstechniken zurückzuführen. Sitzt ein Schüler oft hilflos vor dem Hausaufgabenberg und weiß nicht, womit er anfangen und wie er heikle Aufgaben lösen soll, hilft nur ein einfacher Grundsatz: Lernen muss sinnvoll geplant werden! Wer den Lernstoff ständig vor sich her schiebt und zu einem „Lernberg“ heranwachsen lässt, wird nur mit großer Mühe und viel Stress den Anforderungen gerecht werden können. Besser bewältigt man Lernstoff, wenn die Planung stimmt. Dies gilt ganz besonders für das Lernen vor Klassenarbeiten, Prüfungen und Schulabschlüssen. Empfehlenswert ist deshalb die Arbeit mit einem Zeit- oder Hausaufgabenplaner, in dem neben den täglichen Hausaufgaben regelmäßig alle laufenden Termine wie Klassenarbeiten, Prüfungen und Referate zeitlich vermerkt werden. Mit dem systematischen Einteilen des

Lernstoffs in kleinere Lernportionen, in Tages- und Wochenplanung, ist ein frühzeitiges Einstellen auf wichtige Termine möglich. Ein guter Vorsatz für das neue Schulhalbjahr könnte also sein: In die Zukunft planen und damit rechtzeitig und systematisch mit den nötigen Vorbereitungen beginnen! Fehlt es aber einem Schüler an Struktur und Lernkompetenz, ist er gar mit dem Lernstoff allein überfordert und kann die Aufgabenstellung durch Lücken und Defizite nicht allein bewältigen, ist es ratsam, auf professionellen Nachhilfeunterricht zurückzugreifen. Wichtig ist, einen nötigen Zeitrahmen für nachhaltigen Lernerfolg einzuplanen. Wenn also im Sommer 2013 eine gute Note im Versetzungszeugnis stehen oder ein guter Schulabschluss erreicht werden soll, so ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mit effektivem Nachhilfeunterricht zu beginnen.



Diabeteszentrum Alstertal



Diabetes-Schwerpunktpraxis

Dres. med. G. Beck • A. Dühr • M. Pein

Heegborg 2 • 22391 Hamburg • Tel. 2716 7227

www.gastrodiabetes.de



**Dr. med. dent.
Katharina Dorandt & Kollegen**
Zahnarztpraxis für Kinder

Heegborg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel

Telefon 040 611 36 07-0

Telefax 040 611 36 07-11

www.dr-dorandt-kollegen.de



Hartmann & Setzer

Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie

Tel.: 040 / 64 22 42 92

Fax: 040 / 64 22 42 93

Langenstücken 34
22393 Hamburg

www.physiotherapie-hartmann-setzer.de



LERNZIRKEL ALSTERTAL

HEIKE KLÖRS

**Einfach gute
Nachhilfe!**

Beratungstage
28. Jan. bis 8. Febr.

Heegborg 21 • 1. Obergeschoss in 22391 Hamburg

direkt am Alstertal-Einkaufszentrum a. d. Außengalerie

Bürozeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 69 79 03 66

