

# "Get Moving" Plan

## 1. Wähle das Leben.

Es klingt banal, aber ist grundlegend wichtig. Das Leben ist schön! Ich ermutige Sie, zuversichtlich zu bleiben und das große Ganze zu betrachten. Kein Selbstmitleid! Studien zeigen, wie positives Denken die Lebenserwartung erhöht und sogar Herzinfarkt verringert. Forscher der Yale University entdeckten, dass eine positive Einstellung Ihr Leben im Schnitt um 7 1/2 Jahren verlängert.<sup>1</sup>

## 2. Nutzen Sie Spezialisten.

Es gibt über 100 neurologische Störungen. Gehen Sie zu einem Facharzt für Bewegungsstörungen, der auf dem neuesten Stand der sich schnell entwickelnden Parkinson Forschung ist. Nutzen Sie darüber hinaus einen auf Parkinson spezialisierten Physiotherapeuten. Dieser entwirft den für Sie persönlich zugeschnittenen Übungs- und Dehnungsplan. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden.

## 3. Fordern Sie sich täglich.

Sie werden motiviert und begeistert, wenn Sie sich fordern. Das Leben wird interessanter und bunter. Es gibt Ihnen Hoffnung. Denken Sie daran: Ihre besten Tage liegen vor Ihnen!

## 4. Kommen Sie aus Ihrem Versteck.

Üblicherweise fühlt sich eine Person mit einer degenerativen Krankheit überfordert, möchte nicht anders behandelt werden. Ganz abgesehen von der Schwierigkeit auf der Suche nach dem perfekten Zeitpunkt, Ihrem Umfeld von der Krankheit zu erzählen. Verstecken Sie sich nicht, sondern gehen Sie in die Offensive- erzählen Sie es Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Ihr Nutzen: Wann immer Sie das Haus verlassen, Sie müssen die Krankheit nicht mehr verstecken. Zudem gewinnen Sie ein Umfeld, das bereit ist, Sie zu unterstützen. Das Ergebnis ist fast immer weniger Stress und mehr Hilfe. Ein Gewinn für Sie.

## 5. Willenssache.

Wenn Sie zwischen einem sich verschlechternden Verstand oder einem versagenden Körper wählen müssen, ist die Wahl klar. Ihr Verstand ist wichtiger! Unabhängig davon wie hart Sie trainieren, wird es eine gewisse Verschlechterung geben. Doch behalten Sie Ihre Zuversicht und nutzen Sie Hilfsmittel. Fordern Sie Ihr Gehirn mit Kreuzworträtsel, Sudoku, Bücher kopfüber lesen etc.

## 6. Täglich trainieren.

Es ist wichtig, Kraft und Gleichgewicht zu halten. Trainieren Sie mindestens 1-2 Stunden

täglich. Übungen können Gewichtheben, Wandern, Radfahren, Boxen, Pilates, Tanzen, usw. sein. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Training Ihre Bewegung, Balance, Flexibilität, Griffstärke, motorische Koordination verbessern. Eine gesteigerte Mobilität senkt das Risiko des Stürzens<sup>3</sup>. Menschen, die intensiv üben, haben weniger altersbedingte Veränderungen des Gehirns. Studien zeigen, dass sich das Befinden von Parkinson-Patienten durch Übung verbessert. Das Schlüsselwort hierbei ist Intensität. Beginnen Sie langsam und steigern Sie zunehmend die Intensität in Ihrem Training. Keine Ausreden; Bewegen Sie sich! "Get Moving"!

#### 7. Zweimal täglich strecken.

Verwenden Sie Parkinson spezifische Streckübungen, die auf die Stärkung der Muskeln ausgerichtet sind. Strecken Sie Brust und Schultern mit Armen und Händen nach außen und praktizieren Sie Balance-Übungen. Untersuchungen zeigen, dass Dehnungsübungen Ihre Kraft, Balance und Flexibilität steigern. Trainieren Sie gute Körperhaltung. Sie werden von den Ergebnissen erstaunt sein.

#### 8. Verlassen Sie Ihr Haus täglich

Raus aus dem Haus! Nehmen Sie am Alltagsleben Ihres Umfelds teil und lassen Sie sich von Freunden und Familie unterstützen. Wir Menschen sind soziale Geschöpfe.

#### 9. Passen Sie Ihr Zuhause an.

Gestalten Sie Ihr Zuhause zugänglich und ohne Stolperfallen. Verwenden Sie Haltegriffe, Sitz in der Dusche, Bank zum Sitzen, um Schuhe zu binden etc. Es gibt keine Notwendigkeit, zu Hause mit Hürden zu kämpfen.

#### 10. Nutzen von Hilfsmitteln

Verwenden Sie jedes zur Verfügung stehende Hilfsmittel, um auf sich selbst aufzupassen und in Ihrem sozialen Umfeld integriert zu bleiben. Wir haben das Glück, in der Ära von High-Tech-Geräten zu leben. Nutzen Sie das!

Das Leben ist schön und Sie können für ein langes und glückliches Leben Ihr Parkinson kontrollieren. Es liegt ganz in Ihren Händen. Machen Sie den "Get Moving"-Plan zu einem Teil Ihres Alltags.

Ein Link zum Plan befindet sich nachfolgend.

[www.movingparkinsons.com](http://www.movingparkinsons.com)