

Parkinson Regionalgruppe
Groß-Umstadt und Umland e.V.

Die Selbsthilfegruppe für
Erkrankte, Angehörige, Freunde

PARKINSON

MAN IST NICHT ALLEINE



Juli 2025 – Juni 2026



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.
Landesverband
Hessen e.V.

Diagnose Parkinson

Herausforderung für:

- ▶ Betroffene
- ▶ Partner
- ▶ Familie
- ▶ Gesellschaft

**Die Selbsthilfegruppe
und ihre Termine / Veranstaltungen
in Groß-Umstadt und Umland e.V.**





*Die größten Menschen sind diejenigen,
die anderen Hoffnung geben.
Ich wünsche uns Freunde.*

*Wenn dich deine Füße nicht mehr tragen können,
du so schwach bist, dass du nicht weitergehen kannst,
dann möge es dir geschenkt sein,
dass gute Menschen dir zur Seite stehen,
dir helfen und beistehen.*

*Ich wünsche uns Freunde,
die uns aufrichten und Mut machen.
Manchmal ist es hilfreich,
wenn sich einer nur neben uns setzt,
unsere Hand hält und damit bestätigt,
dass er mit uns fühlt, dass er uns zuhört.*

*Wir brauchen Freunde nicht nur in guten Zeiten.
Diese Freunde wünsche ich uns.*





Geburtstage

1. Juni – 31. Dezember 2025

30.06.1960 Poth, Heinz

05.07.1955 Schwebel, Jana

25.10.1945 Beckendorf, Irene



1. Januar – 30. Juni 2026

03.03.1951 Zaskka, Susanne

**Wir wünschen allen Jubilaren
von Herzen alles Liebe und Gute
vor allem Gesundheit,
Wohlergehen, Zufriedenheit,
Zuversicht, Lebensfreude,
Glück und Segen.**

Unser Programm

im zweiten Halbjahr 2025

Jeden 2ten Samstag im Monat um 14:30 Uhr trifft sich unsere Parkinson Regionalgruppe im DRK-Heim in Kleestadt

12.07.2025	Gemütliches zusammen sein mit Kuchen und Eis
09.08.2025	Vortrag Birgit Grebe „Kreuz mit dem Kreuz“
13.09.2025	Fahrt zum 1. Hessischen Parkinson Tag in Hanau
11.10.2025	Oktoberfest
08.11.2025	„Lach-Yoga“ mit Christine Vonderheid-Ebner
13.12.2025	Weihnachtsfeier

im ersten Halbjahr 2026

10.01.2026	Jahresrückblick & Neujahrsbegrüßung 2026
14.02.2026	Karneval
14.03.2026	Vortrag von Frau Dr. Weiland
11.04.2026	Osterfeier
09.05.2026	Lewetex – Das individuelle Matratzen- system für Ihren perfekten Schlaf
13.06.2026	Forellenessen

Alle sind zu unseren Vorträgen und Feiern eingeladen,
Partner, Verwandte, Freunde, Interessierte Patienten.
Wir freuen uns auf ihr Erscheinen!

*Es sind nicht die großen Worte,
die in der Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:
„Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen!“*

Dr. Mildred Scheel



*Schenke groß oder klein,
aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
die Gaben wiegen,
sei dein Gewissen rein.*

*Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei was in dir wohnt
an Meinung, Geschmack und Humor,
so dass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.*

*Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
dass dein Geschenk
du selber bist.*

Joachim Ringelnatz



Der Benefizwein Umstädter Leu prickelt im Glas (von links): Dr. Hartmut Glenz, Kellermeister Max Jantke, Walter Schütz, Lions-Präsident Dirk Heimer und Vize-Präsidentin Anja Heimer sowie Detlef Kolrust von der Parkinson Regionalgruppe Groß-Umstadt, bei der Verkostung. Bild: Friedrich

Gutes Genießen und Gutes bewirken

Umstädter Leu 2025: Benefizwein des Lions Clubs diesmal zu Gunsten der Parkinson Regionalgruppe Groß-Umstadt



Groß-Umstadt (ula) – Wie man mit einem feinen Sommerwein Gutes tun kann, dafür steht der Lions Club Groß-Umstadt Pate. Gleich zwei exklusive Weine hat der wohltätige Club in diesem Jahr in Kooperation mit der Odenwälder Winzergenossenschaft „vinum autmundis“ aufgelegt.

„Gutes genießen und Gutes bewirken“, das Motto ist keine Plattitüde, sondern seit rund zehn Jahren Maxime des Lions Clubs. Das Ergebnis ist der Umstädter Leu – ein Benefizwein, dessen Verkaufserlös sozialen Projekten zufließt. Und für dessen Grundstock die wohltätigen Löwen selbst im Wingert stehen, um die Trauben zu lesen. „15000 Euro konnten durch die Vermarktung unseres ‚Leu‘ in den vergangenen zehn Jahren gespendet werden“, berichten Anja Heimer, Vize-Präsidentin, und Dirk Heimer, neuer Präsident der Umstädter Lions.

Bei der offiziellen Verkostung des feinen 2023er Rotling und der Riesling Spätlese im Verkaufsraum der Winzergenossenschaft, trifft beides aufeinander: Weingenuß und der Repräsentant einer außergewöhnlichen Selbsthilfegruppe. „Parkinson – man ist nicht allein“ ist der Leitfaden der Regionalgruppe, die Erkrankte, Angehörige und Freunde auffängt. Die Diagnose „Parkinson“ stellt das vertraute Leben auf den Kopf: „Viele Angehörige und Betroffene wissen gar nicht, wie sie damit umgehen sollen“, sagt Detlef Kolrust, selbst erkrankt – und sehr engagiert. 2024 hat er die Leitung der Parkinson Regionalgruppe Groß-Umstadt und Umland übernommen, ist außerdem Vorstandsmitglied der Deutschen Parkinson Vereinigung im Landesverbands Hessens. Die Mannschaft um Detlef Kolrust arbeitet daran, das Netzwerk zu Ärzten, Kliniken, Informationsveranstaltungen und mehr

zu intensivieren. Ziel ist es, die Lebensumstände und Zukunftschancen der Parkinson-Erkrankten zu verbessern – oder einfach miteinander Zeit zu verbringen, sich auszutauschen. Jeden zweiten Samstag im Monat trifft sich die Gruppe im DRK-Heim in Kleesfeld, unternimmt Ausflüge, feiert oder lädt sich Fachreferenten ein. „Im Schnitt kommen 35 bis 45 Leute pro Veranstaltung – Tendenz steigend“, berichtet Detlef Kolrust.

Als er im Mai die Aktiven des Lions Clubs zur Feier des 20-jährigen Geburtstages der Umstädter Regionalgruppe einladet, zögert Dirk Heimer keinen Moment. „Es war mir wichtig, ein Zeichen zu setzen und von Herzen zu helfen“, so der neue Lions-Präsident, der dem 500-Euro-Geburtscheck des Clubs jetzt die Aktion „Umstädter Leu 2025“ folgen lässt. Helfen kann ganz einfach sein, so die Lions, die mit Hilfe von vinum autmundis-Kellermeister Max Jantke erstmals gleich zwei Benefizweine auflegten. Bevor der 2023er Rotling halbtrocken in den Regalen landete, eroberte er bereits einen Hauptgewinn: Bei der Landesweinprämierung Hessen wurde der edle Tropfen mit feinen Fruchtaromen mit Gold ausgezeichnet. „Im Glas vereinigen sich die Aromen von Dornfelder und Kerner zu einem edlen Gaumengenuss“, schwärmen die Lions-Weinbeauftragten Walter Schütz und Dr. Hartmut Glenz. „Die internationale Weinprämierung ACW Vienna gehört weltweit zu den größten und wichtigsten Wein-Awards“, berichtet Kellermeister Jantke. Der Umstädter Riesling Spätlese wurde hier mit der Silbermedaille ausgezeichnet. Auch diesmal ist die Anzahl der Benefizweine limitiert.

Den Umstädter Leu gibt es zum Preis von 9,90 Euro je Flasche bei der Odenwälder Winzergenossenschaft, Riegelgartenweg 2, in Groß-Umstadt oder per Bestellung über Dr. Hartmut Glenz, E-Mail sanitaetshaus_im_mcc@t-online.de.



Wir bedanken uns auch ganz herzlich für die Spenden bei:

- ▶ Sparkasse Dieburg
- ▶ AbbVie
- ▶ Meißner Gebäudereinigung GmbH
- ▶ petra BAUM – ERFOLGSMEDIEN
- ▶ und unseren Mitgliedern

Fachbegriffe

einfach erklärt!

Akinese

Bewegungsverlangsamung bis hin zur Bewegungsunfähigkeit.
Im engeren Sinne versteht man unter der Akinesie eine hochgradige Störung von Spontan- oder Mitbewegung der Skelettmuskulatur.

Ursachen hierfür können extrapyramidale Störungen, beispielsweise Parkinson oder Lähmungen der Motorik sein.

Apomorphin

Medikament, das die Wirkung des Botenstoffs Dopamin im Gehirn nachahmt. Eines der eingesetzten Parkinson-Medikamente, die Verabreichung erfolgt in der Dauertherapie über eine Pumpe. Oder als akute Krisenintervention über eine subkutane Injektion.

Anticholinergika

Medikamente, die den Botenstoff Azetylcholin hemmen.

Apraxie

Unfähigkeit, zielgerichtet Bewegungen auszuführen.

Die Apraxie betrifft komplexe, willkürliche Bewegungsmuster. Sie kann die Mimik, die Sprache, die Gestik oder den Gebrauch von Werkzeugen beeinträchtigen. Die Beweglichkeit selbst ist bei der Apraxie erhalten, d. h. es liegt keine Lähmung vor.

Azetylcholin

Botenstoff, der Nervenimpulse weiterleitet.

Azetylcholinesterase-Hemmer

Medikamente, die das Azetylcholin abbauende Enzym hemmen und damit die Konzentration von Azetylcholin erhöhen.

Begleittherapien

Eine gute Beweglichkeit steht für viele Parkinson-Patienten im Mittelpunkt. Um das zu erreichen, werden neben der medikamentösen Therapie Begleittherapien eingesetzt. Dazu gehören Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sport und Bewegung.

Blut-Hirn-Schranke

Barriere zwischen Gehirn und Blutgefäßen, nur bestimmte Stoffe gelangen hindurch.



Catechol-O-Methyltransferase -COMT

Enzym, das Dopamin im Gehirn abbaut. Medikamente, die dieses Enzym hemmen (COMT-Hemmer) erhöhen somit die Konzentration von Dopamin im Gehirn.

Drei Wirkstoffe werden eingesetzt:

- Entacapon (z.B. Comtess) Dieses Medikament wird zu jeder L-Dopa-Dosis dazu gegeben, es gibt auch Kombinationspräparate
- Tolcapon (z.B. Tasmar)
- Opicapon, dieses braucht nur 1 x täglich gegeben zu werden

COMT-Hemmer

Medikamente, die das Enzym Catechol-O-Methyltransferase (COMT) hemmen. So kann wieder mehr Dopamin im Gehirn ausgeschüttet werden.

Decarboxylasehemmer

Medikamente, die das Enzym Decarboxylase hemmen.

Dieses Enzym baut ausserhalb des Gehirns L-Dopa zu Dopamin um, welches selbst die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann.

Deshalb wird jedes L-Dopa-Präparat mit einem Decarboxylase-Hemmer (entweder Carbidopa oder Benserazid) kombiniert.

Degeneration

Rückbildung von Zellen oder Organen, die häufig zu Funktionseinschränkungen führen kann.

Deutsche Parkinson Vereinigung DPV

Die Dachorganisation von über 400 Parkinson-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Organisiert die Selbsthilfearbeit und ist zugleich Sprachrohr für die gesundheitspolitischen Anliegen der Betroffenen.

Dopamin

Botenstoff im Nervensystem, der u. a. für die Steuerung von Bewegungsabläufen verantwortlich ist. Ein Dopaminmangel wird als wesentliche Ursache der Parkinsonerkrankung angesehen.

Dopaminagonisten

Medikamente, die die Wirkung von Dopamin nachahmen. Diese Medikamente gehören zu den häufig eingesetzten Therapien der Parkinsonbehandlung.

Dyskinesien

Störung im Ablauf von Bewegungen. Sowohl als Überbeweglichkeit als auch als Unterbeweglichkeit. Dyskinesien zählen zu den Merkmalen der fortgeschrittenen Parkinsonerkrankung.

Dystonie

Muskelverkrampfung. Kann mit Schmerzen verbunden sein. Anzeichen sind „krallenartig“ verkrampfte Hände oder Füße.



Dysphagie

Schluckstörungen.
Beim Essen oder Trinken kann es zu Schluckstörungen und Hustenanfällen kommen.

Fortgeschrittener Parkinson

Im Laufe der Jahre können sich die Einschränkungen trotz guter Medikamenteneinstellung verstärken. Ärzte und Patienten haben gemeinsam 16 Merkmale definiert, an denen eine fortgeschrittene Parkinsonerkrankung zu erkennen ist.



Freezing

Bewegungsstarre. Eine der bekanntesten motorischen Störungen der Parkinsonerkrankung. Eine Bewegung kann nicht weitergeführt werden, z.B. kommt das Gehen an einem Zebrastreifen zum Stillstand. Oft an Engstellen, Türschwellen oder Linien. Manchmal kann es helfen, bis drei zu zählen oder zu klatschen, um die Bewegung wieder in Gang zu bringen.

Impulskontrollstörungen

Handlungen, die im Grunde normal sind, werden ins Extreme gesteigert und nehmen dadurch einen krankhaften Charakter an. Beispiele sind Spielsucht, Sexsucht, Einkaufssucht oder übertriebenes Ordnen von Gegenständen. Impulskontrollstörungen können als Nebenwirkung der Dopaminagonisten auftreten.

Levodopa = L-Dopa

Der Goldstandard in der Parkinsontherapie. Mit der Entwicklung von Levodopa in den 1960-er Jahren war erstmals eine kausale Therapie des Parkinson möglich. Die Levodopa-Tabletten werden im Gehirn zu Dopamin umgewandelt und gleichen dort den krankheitsbedingten Dopamin-Mangel aus.

MagnetResonanz-geführter fokussierter Ultraschall MRgFUS

Ähnlich wie bei der Tiefen Hirn Stimulation werden definierte Strukturen im zentralen Nervensystem beeinflusst. Bei diesem Verfahren ist kein operativer Eingriff nötig, bislang ist in Deutschland nur ein Gerät im Einsatz im Universitätsklinikum Bonn.

Medical Cannabis

Ein relativ neuer Ansatz zur Behandlung von Schmerzen oder Schlafstörungen bei Parkinson. Wichtig: Nur ärztlich verordnete Cannabis-Präparate und zertifizierte Anwendungen (z. B. Verdampfer) verwenden!

On- und Off-Phasen

Dieser Begriff kennzeichnet den Wechsel von Zeiten guter Beweglichkeit zu Phasen eingeschränkter Beweglichkeit. Mehr als 2 Stunden Off-Phase pro Tag gilt als ein Merkmal der fortgeschrittenen Parkinsonerkrankung.

Parkinson

Medizinisch wissenschaftliche Bezeichnung der Erkrankung. Benannt nach dem englischen Arzt James Parkinson, der im frühen 19. Jahrhundert erstmals die Symptome der Erkrankung umfassend beschrieb. Am 11. April, seinem Geburtstag, findet alljährlich der Welt Parkinson Tag statt.

Rigor

Muskelsteifigkeit, die bei der Parkinsonerkrankung insbesondere am Morgen auftreten kann.

Tiefe Hirn Stimulation THS

Operatives Verfahren, bei dem Elektroden ins Gehirn eingepflanzt werden. Damit können sehr kleine, exakt definierte Regionen im Gehirn inaktiviert werden. Stark überschüssige Bewegungen, sogenannte Hyperkinesien, können so gemildert werden.

Ebenso der Tremor. Dadurch kann beim fortgeschrittenen Parkinson auch der Bedarf an Medikamenten reduziert werden.

Tremor

Unkontrollierbares Zittern der Gliedmaßen, also der Hände und Füße. Dieses Zittern oder Schütteln bildet eines der sichtbaren Hauptmerkmale des Parkinson. Zusammen mit der Lähmung, also der Bewegungseinschränkung, führt das zum alten Begriff der Schüttellähmung.



Die „Rote Tulpe“ gilt als Symbol für Parkinson. Sie steht für die Unterstützung und Verbundenheit mit der Krankheit und den Betroffenen auf der ganzen Welt, sowie für Hoffnung und Heilung.



Wir gedenken

an alle

Mitglieder,

Freunde

und

Bekannte

in Liebe

und

Dankbarkeit!

*Ein Mensch der uns verlässt,
ist wie eine Sonne die versinkt.
Aber etwas von seinem Licht bleibt
immer in unserem Herzen zurück.*



Wir bedanken uns sehr herzlich bei der AOK-Gesundheitskasse
für die Finanzierung dieses Flyers.

Website: [www.dpv-bundesverband.de/
gross-umstadt-umland/start](http://www.dpv-bundesverband.de/gross-umstadt-umland/start)

Layout: Detlef Kolrust, Monika Heil, Elke Bind

Druck: petra BAUM – ERFOLGSMEDIEN

Gruppenleiter: Detlef Kolrust, Tel. 01525-4219890

E-Mail: detlef.kolrust@hessen-parkinson.de

Stellv. Gruppenleiterin: Monika Heil, Tel. 06078-8528

Schriftführerin: Angelika Rothermel, Tel. 06078-9681899

Presse / Kommunikation: Elke Bind, Tel. 0176-84221013

Akt. Dienst: alle Mitglieder



Spendenkonto:
Sparkasse Dieburg
IBAN: DE 21 5085 2651 0110 1316 87
BIC: H E L A D E F 1 D I E