

# Tipps und Tricks

## Tipps und Tricks, die vielleicht weiterhelfen

Wie schön wäre es, Parkinson loszuwerden! Doch dieser Wunsch wird noch ein Weilchen unerfüllt bleiben. Dennoch wir müssen nicht alles hinnehmen. Manchmal ist es möglich, durch Erfahrung gewonnene Tricks, Handgriffe oder unsere Vorstellungskraft beispielsweise wieder in Gang zu kommen, wenn Parkinson uns zum Stillstand zwingt oder trinken zu können, wenn wir gerade wie Espenlaub zittern.



Solche persönlichen Tipps und Tricks von dir und anderen, mit denen wir Parkinson in die Suppe spucken können, möchten wir hier sammeln:

| Problem  | unsere ganz persönlichen Erfahrungen, Tipps und Tricks. Versuch doch mal ...                          |
|--|---|
| Freezing   | laut zählen: eins, zwei, drei, los  |
| Gangunsicherheit                                   | versuchen, kleine Trippelschritte zu vermeiden und sich vorstellen bzw. sagen: groooooße Schritte     |
| Schrittimpuls fehlt                                | akustischer Impuls durch Marschmusik  |
| Freezing   | Klaps auf den Oberschenkel und schon geht's weiter  |
| Zahlen an der Supermarkt-Kasse                     | Summe überschlagen, Geldschein griffbereit hochkant in der Geldbörse bereit halten                    |
| Körperspannung fehlt                               | Knie durchstrecken, sich groß machen, Nase nach oben und somit Körperspannung erzeugen                |
| Gleichgewicht                                      | so oft es geht üben: auf schmalen Wegen gehen oder balancieren  |
| RLS (restless legs syndrom)                        | Handarbeiten wie stricken, nähen usw. erleichtern RLS   |
| Blockaden auflösen                                 | innere Cues wie z.B. mit den Fingern schnippen  |
| Umdrehen im Bett mühsam                            | Schlafanzug, der leicht rutscht z.B. Satinstoff   |
| Umdrehen im Bett bewirkt Engegefühl                | ultraleichte Bettdecke  |
| Beweglichkeit bei Alltagstätigkeiten eingeschränkt | Haare waschen: anstatt der Bewegungen aus den Fingern, große Bewegungen aus den Schultern machen      |
| RLS, Tremor im Bein                                | Klavier spielen   |
| Körperhaltung Sturzgefahr                          | Arme hängen lassen, Daumen weit nach außen drehen. Der Körper richtet sich auf                        |
| Körperhaltung                                      | Kirschkern-Kissen auf den Kopf legen und gehen  |
| Balance beibehalten                                | große Kurven gehen - anstatt kleiner Umdrehung  |
| Tremor   | die Hand mit einem Spielzeug wie z.B. Kugelschreiber in Bewegung halten                               |
| Feinmotorik nimmt ab                               | Hand- und Fingergymnastik   |
| Feinmotorik nimmt ab                               | Jonglieren mit 2 Bällen/Kugeln - Unterschrift wird wieder zügig                                       |
| Mimik fehlt  | Gesichtsgymnastik   |
| Kurzzeitgedächtnis lässt nach                      | Einkaufszettel schreiben und einprägen. Aber im Supermarkt erst kurz vor der Kasse prüfen und abhaken |

|  |  |
|--|--|
| Schlafstörung, innere Unruhe             | am Tablet ein Kreuzworträtsel lösen, nur was spontan einfällt, nur max. 10 Minuten   |
| Starthemmung beim Losgehen               | Gegebenheiten nutzen, wie z.B. Markierungen, Bodenplatten oder Fugen als visuellen Reiz nutzen und darüber steigen                     |
| Wenden macht Probleme                    | Laserpointer einsetzen   |
| Wenden bereitet Schwierigkeiten          | Brille, die Striche vortäuscht   |
| Stopp an Engpässen oder vor Türschwellen | gezielte Gedanken wie „durchgehen“ oder „drübersteigen“  |
| Zum Schluss trotz allem...               | es gibt sie, die fiesen kleinen Sch....tage; also Tage, die man am besten gleich wieder vergisst, damit die Verzweiflung nicht gewinnt |
| Arzneimittel Wirksamkeit                 | zur Medikamenteneinnahme mindestens 200 ml trinken, am besten Wasser   |
| Bewegungsblockade Totalstopp             | versuchen, auf der Stelle zu gehen   |
| Freezing                                 | Gleichgewicht verlagern ggf. kurz fremde Hand in Anspruch nehmen   |
| Freezing                                 | ganz andere Bewegung oder Bewegungsrichtung probieren  |
| Trinkmenge kontrollieren                 | Getränke vorbereiten und gut sichtbar bereitstellen, als ständige Erinnerung   |
| Schraubverschluss öffnen                 | den Schraubverschluss festhalten und mit der anderen Hand die Flasche drehen   |
| Gangunsicherheit                         | während des Gehens rhythmisch immer wieder einen Tennisball zu Boden werfen und auffangen  |
| Verdauungsprobleme                       | Getränke: Wasser, Tee, Kokosnusswasser, Trockenpflaumensaft  |
| Verdauungsprobleme                       | nicht 2 Liter täglich trinken, sondern 2 Liter täglich pinkeln.  |
| Verdauungsprobleme                       | Bewegung speziell in der Bauchgegend z.B. Hüftkreisen  |
| Verstopfung / Obstipation                | Gemischtes Apfel-, Birnenmus oder trübe Säfte, also mit sekundären Pflanzenstoffen   |
| Verstopfung / Obstipation                | 1/2 Teel. Rhabarberpulver pro Mahlzeit (auch ein wenig davon essen)  |
| Seelische Verstimmung                    | B Vitamine Mangel prüfen und ggf. einnehmen  |
| Seelische Verstimmung                    | Ernährung: Omega 3 Fettsäuren, Lachs, Avocados, Nervenfutter: Nüsse, Haferflocken  |
| Schluckbeschwerden/Dysphagie             | Kaffee, Säfte, Früchtetees reizen die Luftröhre. Besser: stilles Wasser, Kamillentee   |
| Besteck halten                           | wo immer es möglich ist, mit den Fingern essen. Fingerfood klappt wesentlich besser  |
| Schwitzen                                | bei starkem Schwitzen Salbeitee trinken oder äußerlich den Körper damit waschen  |
| Blähungen                                | bei Blähungen durch Gemüse hilft Kümmel ins Kochwasser geben   |
| Appetitlosigkeit                         | Bitterstoffe und Fruchtsäure (Johannisbeere, Ananas, Zitrusfrüchte) sind appetitanregend   |
| Trinkmenge ungenügend                    | nicht auf Durst warten. Abwechslung motiviert zum Trinken, auch wässrige Suppen  |

|   |  |
|---|--|
| Übelkeit durch leeren Magen                     | leicht salzige und säuerliche Speisen (Salzkräcker) lindern Übelkeit   |
| Medikamenten-Einnahme pünktlich und zuverlässig | Uhren oder Pillendosen mit Klingel- oder Vibrationsalarm nutzen  |
| Medikamenten-Einnahme bei Demenz                | Demente Patienten sollten Medikamente unter Sicht zum richtigen Zeitpunkt einnehmen                                      |
| Mundtrockenheit Tabletteneinnahme               | mit mindestens 200 ml Flüssigkeit einnehmen, sonst bleiben die Tabletten unterwegs hängen und verlieren die Wirkung      |
| Schluckstörungen/Dysphagie                      | während des Essens, Trinkens oder Medikamenteneinnahme keinesfalls sprechen  |
| Verdauungsbeschwerden                           | Ingwer in Tablettenform oder selbst zubereitet   |
| Übelkeit  | Ingwer selbst zubereitet oder als Tablette   |
| L-Dopa-Einnahme wirkt nicht                     | keine gleichzeitige Einnahme von L-Dopa und Eisenpräparaten: Abstand von 2 Std. einhalten                                |
| L-Dopa-Einnahme wirkt nicht                     | keine gleichzeitige Nahrungsaufnahme von Eiweiss haltigen Speisen  |
| Schluckbeschwerden/Dysphagie                    | Zeit zum Essen einplanen   |
| Schluckbeschwerden/Dysphagie                    | kleine Bissen nehmen, gut kauen und nicht gleichzeitig trinken   |
| Schluckbeschwerden/Dysphagie                    | aufrecht sitzen, beim Schlucken den Oberkörper und Kopf leicht vorbeugen   |
| Schlafstörungen                                 | tägliche Rituale wie Lesen oder Entspannungsmusik hören  |
| Beweglichkeit im Bett eingeschränkt             | auf einer härteren Matratze sinkt man weniger ein, somit bleiben Bewegungen wie Umdrehen einfacher                       |
| Mundtrockenheit / Xerostomie                    | zuckerfreies Kaugummi kauen oder saure Bonbons lutschen  |
| Mundtrockenheit / Xerostomie                    | Eiswürfel regen den Speichelfluss an   |
| Mundtrockenheit / Xerostomie                    | Speichelfluss anregen, indem man Zitronen- oder Ananas-Scheiben auslutscht   |
| Ankleide-Schwierigkeiten                        | Kleidung vorne verschließbar z.B. mit Klettverschluss statt Knöpfe   |
| Knöpfe ins Knopfloch bringen                    | die Knopflöcher minimal mit einer Schere weiter machen   |
| WC  | eine Sitzerrhöhung erleichtert das Aufstehen nach dem Toilettengang  |
| Schuhe anziehen                                 | Schuhlöffel immer am selben Ort parat legen  |
| Strümpfe anziehen                               | Greifzange oder Strumpfanzieher sind hilfreich   |
| Narkose / Allgemeinanästhesie                   | bei Vollnarkose „Halothan“ (Inhalationsanästhetikum) und „Neuroleptika“ vermeiden  |
| Narkose / Allgemeinanästhesie                   | bei lokaler Betäubung sollte „Adrenalin“ vermieden werden! Unbedingt beim Zahnarzt in der Patienten-Akte notieren lassen |
| Gedächtnis Probleme                             | zum Training der rechten Gehirnhälfte Memory spielen   |
| Gedächtnis Probleme                             | Training von Aufmerksamkeit und Konzentration durch Skat oder Bridge   |
| Gedächtnis fit halten                           | Puzzles, Kreuzworträtsel, Sudoku   |
| Wortfindungs Störung                            | Wortschatz Training mit „Scrabble“   |

|  |   |
|--|---|
| Schreiben fällt schwer                   | verdickte Kugelschreiber oder Bleistift sind leichter zu halten   |
| Schrift mit Tremor unleserlich           | Stifte mit Zusatzgewicht  |
| Blutdruck morgens sehr niedrig           | starker Kaffee, Frühsport, Wechselduschen   |
| Blutdruck morgens sehr niedrig           | ggf. Medikation ändern; etliche Medikamente wirken Blutdruck senkend  |
| Blutdruck morgens sehr niedrig           | die morgens übliche L-Dopa-Dosis vorübergehend verringern oder zeitlich verschieben   |
| Hand- und Fingerbeweglichkeit nehmen ab  | häkeln, stricken, basteln   |
| Sturzgefahr mit Fallrichtung nach hinten | Schuhe mit höherem Absatz   |
| Sturzgefahr mit Fallrichtung nach vorne  | flache Schuhe   |
| Schrittrhythmus                          | Treppen steigen hilft sehr, den Schrittrhythmus wieder zu finden  |
| Schreiben/Tippen mit Tremor am PC        | Anti-Tremor-Maus, Adapter filtert die Bewegung  |
| Körperhaltung gebückt                    | Gerzer Geradehalter: Orthese oder Bandage, die dich zwingt gerade und aufrecht zu gehen   |
| Mundtrockenheit / Xerostomie             | mit Salbeitee gurgeln   |
| Mundtrockenheit / Xerostomie             | möglichst keinen Kaffee trinken   |
| Mundtrockenheit / Xerostomie             | auf Alkohol verzichten  |
| Mundtrockenheit / Xerostomie             | Luftbefeuchter aufstellen - vor allem beim Schlaf   |
| Mundtrockenheit / Xerostomie             | Ingwer-Wurzeln kauen  |
| Sturzgefahr                              | sich auf EINE Sache konzentrieren, entweder laufen oder sich unterhalten  |
| Sturzgefahr                              | Bewegungsabläufe und Schutzschritte üben  |
| Sturz-Prophylaxe                         | Gehtraining mit kognitiven Zusatzaufgaben, wie rückwärts zählen   |
| Handschrift wird kleiner / Mikrografie   | bei kleiner werdender Schrift: in Druckbuchstaben schreiben   |
| Handschrift wird kleiner / Mikrografie   | langärmelige Kleidung erleichtert den Armtransport  |
| Handschrift wird kleiner / Mikrografie   | abfallende Fläche erleichtert das Schreiben   |
| Handschrift wird kleiner / Mikrografie   | Schreibtraining mit visuellen Cues (Anhaltspunkten/Hinweise) wie z.B. vorgegebene Linien im Erstklass-Heft                                |
| Tabletteneinnahme auf nüchternen Magen   | die erste Tabletteneinnahme morgens: mit Keks oder Zwieback und mindestens 200 ml Flüssigkeit   |
| Pisa Syndrom                             | auf einem Sitzball oder einem Ballkissen aktiv sitzen   |
| Dunkelheit/ fehlende visuelle Kontrolle  | mehr Zeit im Sonnenlicht verbringen um Dopamin-Sensivität zu erhöhen. Das Sonnenlicht erhöht die Menge des Dopamins, die der Körper nutzt |
| Tabletten-Entnahme aus Folienverpackung  | Entblisterhilfe bzw. Tablettenausdrücker aus Apotheke   |
| Verstopfung / Obstipation                | täglich 1 Apfel, viel trinken, alles lange und gut kauen  |
| Verstopfung / Obstipation                | Bewegung speziell in der Bauchgegend z.B. Hüftkreisen   |
| Verstopfung / Obstipation                | Kefir trinken   |
| Verstopfung / Obstipation                | täglich etwas Sauerkraut essen  |
| Verstopfung / Obstipation                | Probiotikum herstellen, indem man Gemüse vor allem Weißkraut fermentiert  |
| Verstopfung / Obstipation                | Ein Glas warmes Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone, etwas Salz und Honig morgens nüchtern trinken                              |

|   |  |
|---|--|
| Handschrift unleserlich                                     | Die Schrift wird leserlicher wenn man in GROSSBUCHSTABEN schreibt.   |
| Nahrungsaufnahme Zeitpunkt                                  | Die Nahrungsaufnahme sollte in der Zeit der besten Medikamentenwirkung erfolgen  |
| Glutamatüberschuss vermeiden                                | Glutamat (vor allem in Fertigprodukten der Chinesischen Küche) sollte vermieden werden, da Parkinson selber einen relativ hohen Glutamatüberschuss hat         |
| Schluckbeschwerden/Dysphagie                                | wenn man sich beim Trinken häufig verschluckt, sind Trinkhalme sehr hilfreich  |
| Ankleideprobleme  | unhandliche Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse ersetzen  |
| Durchhänger überbrücken                                     | in ein vorgewärmtes Nachthemd schlüpfen, einen warmen Pudding genießen, heiße Schokolade trinken, einen Wiesenblumen-Strauß pflücken, raus in die Natur gehen! |
| Wege, die unnötig sind                                      | vermeiden und mehrere Aufgaben an einem Ort erledigen  |
| Hand- und Fingerkoordination verbessern                     | Puzzles machen   |
| Blusen oder Oberteile an- und ausziehen erleichtern         | dehnbare Stoffe auswählen, Elastik-Jersey, Stretch   |
| Kleidungsschichten (Zwiebel-Look) übereinander kostet Kraft | möglichst nur eine Kleidungsschicht tragen, enstpanntes und Zeit sparendes Umziehen  |
| Schuhe binden fällt schwer                                  | alternativ Schuhe mit Klettverschluss  |
| Schuhe binden fällt schwer                                  | geschnürte Schuhe bieten mehr Halt. Schuhe binden macht beweglich. Also nicht zu früh aufgeben   |
| Tubenverschlüsse schwer aufdrehbar                          | statt Zahnpastatuben mit Drehverschluss auf Deckel mit Klappmechanismus umstellen  |
| Orientierungsproblem in dunkler Wohnung                     | Nachtlicht für Erwachsene oder Minilichter mit Bewegungsmelder für nächtlichen Toilettengang   |
| Stehen am Arbeitsplatz macht zunehmend Probleme             | angemessene Arbeitsplatzausstattung wie Stehhocker oder Stehstuhl  |
| Atemaussetzer während des Schlafs                           | Schlafapnoe-Maske tragen   |
| out of order - wenn gar nichts mehr geht                    | locker lassen, entspannen, warten lernen. !Alles so einfach gesagt, oder!  |
| Feinmotorik üben  | Schneiden und Schälen von Obst und Gemüse ist eine hervorragende feinmotorische Übung  |
| Durchhänger überbrücken                                     | eine kleine „Kopf-Hoch-Kiste“ vorbereiten, mit schönen Fotos, Gedichten, Erinnerungen und 1 Praline füllen. Diese im „Notfall“ öffnen.                         |

von Canty

### Tipps, Tricks

Du möchtest im Forum weiter lesen?  
Dann registriere dich bitte einmalig und kostenlos auf dieser unserer [Seite](#). Du bist schon registriert? Dann direkt [zum Forum](#)

**Achtung, wichtige Hinweise!**

Der Besuch unserer Webseiten ersetzt in keinsten Weise den Besuch bei einem Arzt oder Juristen. ParkiPedia ist kein wissenschaftliches, medizinisches oder rechtswissenschaftliches Werk, sondern speist sich aus dem Erfahrungswissen von Betroffenen. ([Ausschluss](#))

From:

<https://parkipedia.de/> - **THEMEN**

Permanent link:

<https://parkipedia.de/doku.php?id=25-tipps>

Last update: **2024/10/13**

