

5 Dinge die jeder tun sollte

1. bewegen, bewegen, bewegen und nochmals bewegen

Bewegung jeder Art, möglichst täglich, halten Muskeln und Herz aktiv. Laufen, Radeln, Joggen, Schwimmen, Gymnastik, Klettern und andere Sportarten helfen, mit der Muskelsteife und eingeschränkten Beweglichkeit fertig zu werden. Auch gezielte Physiotherapie lindert Beschwerden des Bewegungsapparates. Letztendlich ist es egal, welche Art der Bewegung man auswählt: –Spaß machen muss sie!– sonst bleibt man nicht dran. Übrigens, Lachen ist die angenehmste Form von Bauchmuskeltraining.

2. informiere dich über die Krankheit

Nur wer weiß, was auf ihn zukommt, ist gut auf die Folgezeit als Patient vorbereitet: „Angst hat man vor Dingen, die man nicht kennt.“

3. suche Kontakt und Austausch zu anderen Betroffenen

Schließe dich einer SHG (Selbsthilfegruppe) an, in der du dich wohl fühlst. Um Fragen loszuwerden oder Erfahrungen auszutauschen, ein Schwätzchen zu halten oder persönliche Probleme zu teilen, miteinander lachen oder weinen - bei SHGs wie PAoL gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit anderen in Kontakt zu treten.

4. ernähre dich vielseitig und ausgewogen und trinke ausreichend

Bunt, frisch, vollwertig und vielseitig - so macht das Essen Spaß, ist gesund und lecker. Eine bessere Verdauung bedeutet besseres Wohlbefinden und somit Lebensqualität.

5. Behalte die Lust und Neugier am Leben, geh' raus ins Leben

Es bleibt uns überlassen, ob wir neugierig bleiben und was wir aus unserem Leben machen. Überlassen wir es nicht Parkinson, was er aus uns macht.

[Fünf Dinge, die du wissen solltest](#)

[Fünf Dinge, die du vermeiden solltest](#)

Verfasserin Canty Lektorin Dororicklingen ✓ JS

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://www.parkipedia.de/> - **THEMEN**

Permanent link:

<https://www.parkipedia.de/doku.php?id=start:5-dinge-tun>

Last update: **2024/10/08**

