



Wie lebst du aktiv und glücklich trotz Parkinson?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Einleitung – Worum geht es hier?

Parkinson ist nicht gleich Parkinson. Hinter dem einfachen Begriff können sich unterschiedliche Erkrankungen verbergen und Parkinson hat viele Gesichter.

Oft wird der Begriff Parkinson als Abkürzung für Morbus Parkinson dem sogenannten idiopathischen Parkinson-Syndrom verwendet. Aber auch ein atypisches Parkinson-Syndrom, wie die Multisystematrophie (MSA), die progressive supranukleäre Parese (PSP) oder die kortikobasale Degeneration (CBD) können mit dem Wort Parkinson gemeint sein. Daneben gibt es auch sekundäre Parkinson-Syndrome, die eine klare Ursache haben.

Kurz gesagt, wenn ich hier von Parkinson rede, orientiere ich mich stark an den Bedürfnissen und dem Verlauf des am häufigsten vorkommenden idiopathischen Parkinson-Syndrom. Ich lade dich ein, dir die Anregungen herauszusuchen, die dich ansprechen.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Inhaltsangabe

Einleitung	2
Wer bin ich	5
Meine Tipps zum Umgang mit diesen Anregungen.....	6
Wo stehst du gerade?.....	7
Der Glücksstern.....	8
Wie füllst du den Glücksstern aus?.....	9
Ergebnis.....	12
Wo willst du hin.....	13
Zur Inspiration – Wichtige Bausteine bei Parkinson.....	14

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Bewegung.....	15
Ernährung.....	16
Entspannung.....	20
Gefühle.....	21
Mentale Einstellung.....	22
Handeln.....	23
Meine Methode – LAUF!.....	24
Wo findest du passende Übungen?.....	27
Anhang:.....	31
Kundenstimmen.....	31
Technik.....	34

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Wer bin ich?

Mein Name ist **Silke van Beuningen**. Ich bin die Autorin vom **Buch Fit trotz Parkinson** und Gründerin des gleichnamigen Unternehmens. Ich helfe meinen Kunden seit einigen Jahren online und zu Hause, weil dort der Bedarf groß ist.



Du verbringst sehr viel Zeit deines Lebens zu Hause. Daher möchte ich dich hier unterstützen, selbst sicherer und bewusster zu werden. Damit kannst du leichter herausfinden und auch umsetzen, was dir guttut.

Mir ist es wichtig, dir eine einfache, liebevolle und achtsame Methode anzubieten, die deine Lebensqualität steigern und deine Symptome lindern kann.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Meine Tipps zum Umgang mit diesen Anregungen

1. Achte auf das, was zu dir und deinem Leben passt.
2. Passe die Anregungen für dich an.
3. Sei achtsam, wenn ein innerer Widerstand auftaucht. Oft verbirgt sich dahinter Angst.
4. Achtung: Wenn du denkst: „Das weiß ich doch schon alles!“ – Tust du es auch?

Meine Tipps ersetzen keinen Arzt oder Therapeuten. Sie sollen dich stärken! Sie sind eine gute Ergänzung, die sich vielfach bewährt hat. Meine Kunden fühlen sich wohler, sind fitter und selbstbewusster. Sie sorgen für sich selbst und können so auch leichter am Leben anderer Menschen teilhaben.

Möchtest du das auch?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Wo stehst du gerade?

Mit meinen Kunden beginne ich immer an dem Punkt, wo sie gerade stehen. Ich höre ihnen zu und bringe damit Klarheit in die konkrete Situation und ihr Leben.

Ich bin kein Mensch, der dir irgendeine Methode aufs Auge drücken möchte. Ich möchte, dass dir die Methode auf deinem Weg hilft. Dabei unterstütze ich dich gerne.

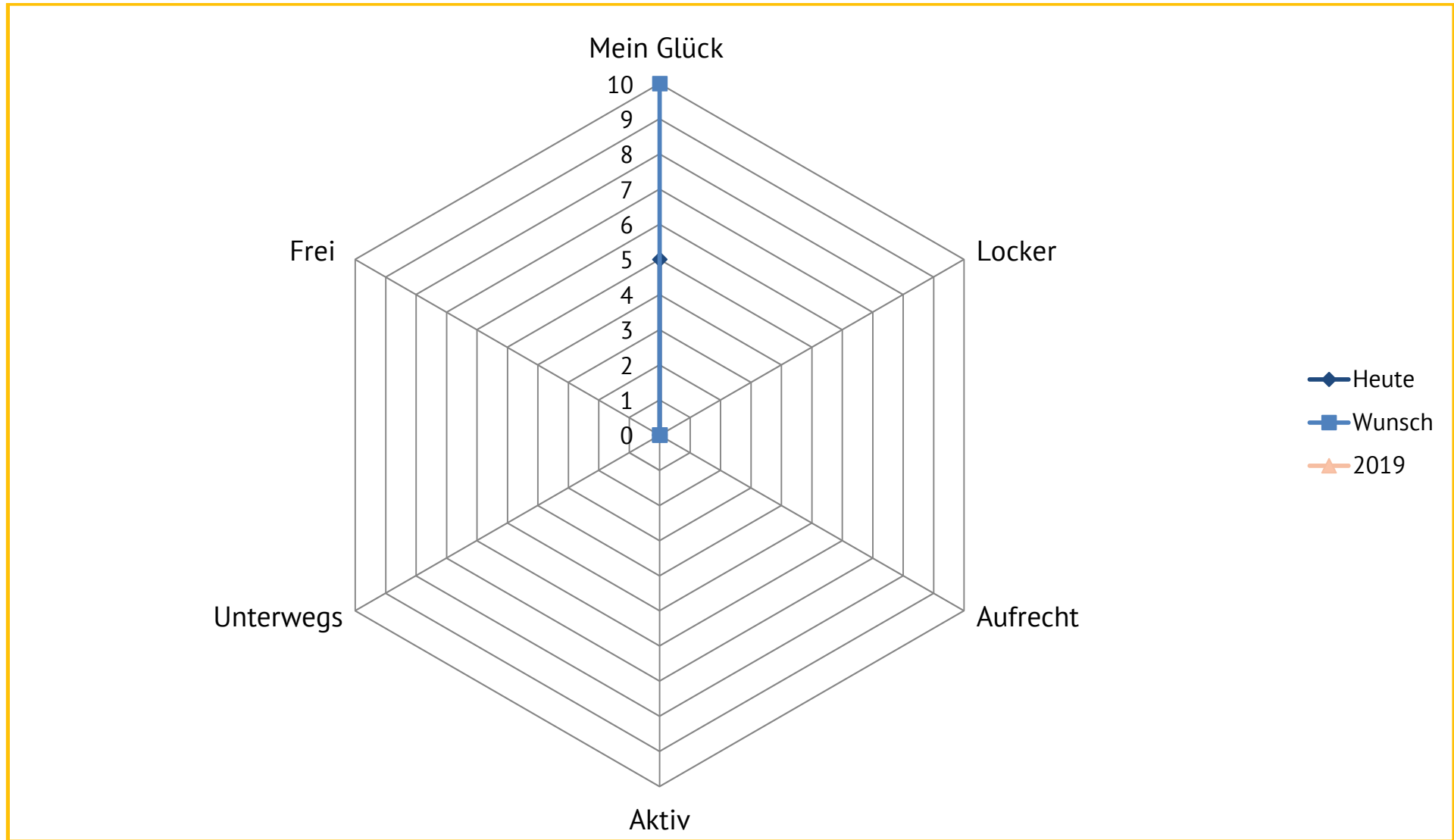
Es kann sein, dass du gerade neu starten möchtest. Vielleicht läuft auch einiges sehr gut und du möchtest dein Leben, dein Training oder eine konkrete Situation nur etwas optimieren. Vielleicht bist du noch ganz fit und möchtest gewappnet sein für die Zukunft.

Bewerte oder verurteile deinen Wunsch nicht. Jeder Mensch darf Wünsche haben!

Bitte nimm dir zuerst einen Moment Zeit, um dir deiner aktuellen Situation bewusst zu werden. Halte diese gerne schriftlich fest und fülle zur Unterstützung den stehenden Glücksstern aus.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Wie füllst du den Glücksstern aus?

Bewerte deine aktuelle Situation anhand der Skala von 0 (= sehr schlecht) bis 10 (= hervorragend) möglichst ehrlich. Es geht um eine sachliche Bestandsaufnahme, die später wiederholt werden kann.

Der Glücksstern ist nur für dich selbst gedacht. Niemand sieht die Antworten. Der Glücksstern stellt deine aktuelle Situation dar. Im zweiten Schritt wirst du leicht Deine Bedürfnisse und Wünsche erkennen und im dritten Schritt zeige ich dir, was dein Leben bereichern kann und auch welche Übungen für dich sinnvoll sind.

Starte oben!

Wie **glücklich** bist du auf einer Skala von 0-10?

Folge bei Deiner Antwort deinem Empfinden und markiere den Punkt mit einem Kreuz. Die Markierung ist subjektiv und immer richtig.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Die weitere Vorgehensweise ist egal. Du kannst in einer beliebigen Reihenfolge die Stellen markieren, die sich richtig anfühlen. Wenn du dazu etwas schreiben willst oder dir spontan Gründe einfallen, warum du das so bewertest, ist das von Vorteil. Schreibe dir die Gedanken am besten gleich auf.

Locker

Wie körperlich locker fühlst du dich auf der Skala? Hier kann aber auch die innere Anspannung oder Schmerzen einen Einfluss auf die Bewertung nehmen. Das ist okay.

Aufrecht

Wie aufrecht - körperlich betrachtet - hältst du dich? Wie aufrecht bist du im Inneren? Wie aufrecht fühlst du dich? Stehst du zu dir selbst, deinen Gefühlen und Bedürfnissen? Kannst du aufrecht sagen, ich habe Parkinson? Auch hier darfst du dich auf das Körperliche beschränken oder deine mentale Aufrichtung einfließen lassen.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Unterwegs

Gelingt es dir, im Haus oder draußen unterwegs zu sein? Wie viel bist du unterwegs?

Es kann hier auch sein, dass du merkst, dass du im Geist und dem Denken sehr eingeschränkt bist. Vermerke dir gerne solche Gedanken.

Aktiv:

Wie aktiv gestaltest du dein Leben? Machst du so viel wie möglich selbst? Tust du etwas für dein Leben und Wohlbefinden? Glaubst du, du kannst dein Leben aktiv beeinflussen?

Frei

Wie frei fühlst du dich? Wie frei kannst du alles selbst tun? Wie frei kannst du gehen? Oder wie frei kannst du deinen alltäglichen Dingen nachgehen?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Ergebnis

Nun hast du zu jedem Begriff **einen Punkt markiert**. **Verbinde** diese Punkte miteinander. Anschließend bekommst du ein Sechseck zu sehen. Je größer und ausgedehnter dies ist, desto zufriedener bist du wahrscheinlich. Lobe dich für die besten Ergebnisse!

Wo das Sechseck schrumpelig ist und/oder nach Innen zeigt, besteht möglicherweise Handlungsbedarf.

Aber womit solltest du anfangen?



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Wo willst du hin?

Nachdem ich mir im Kennenlerngespräch angehört habe, was los ist, lenke ich den Blick auf den Wunsch. Nichts ist an dieser Stelle wichtiger. Mir geht es darum, dass du Freude in deinem Leben empfindest.

Wir sind alle keine Roboter und in meinen Augen **verunsichert** das ständige Vergleichen mit anderen Menschen, das Rat suchen bei Google, in Selbsthilfegruppen, bei Ärzten, in Kliniken und das Warten auf neue Erkenntnisse in der Forschung etc.. Ich meine damit nicht, dass es grundsätzlich falsch ist. Zum richtigen Zeitpunkt ist es sogar sinnvoll, aber letztendlich rate ich dir, alle Erkenntnisse für dich zu prüfen!

Was tut dir wirklich gut? Wo willst du hin?

Der ständige Blick nach Außen lenkt dich ab. Was ist dein Ziel und wie kannst du es erreichen?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Zur Inspiration – wichtige Bausteine bei Parkinson

Bewegung

Ernährung

Entspannung

Gefühle

Mentale

Einstellung

Handeln

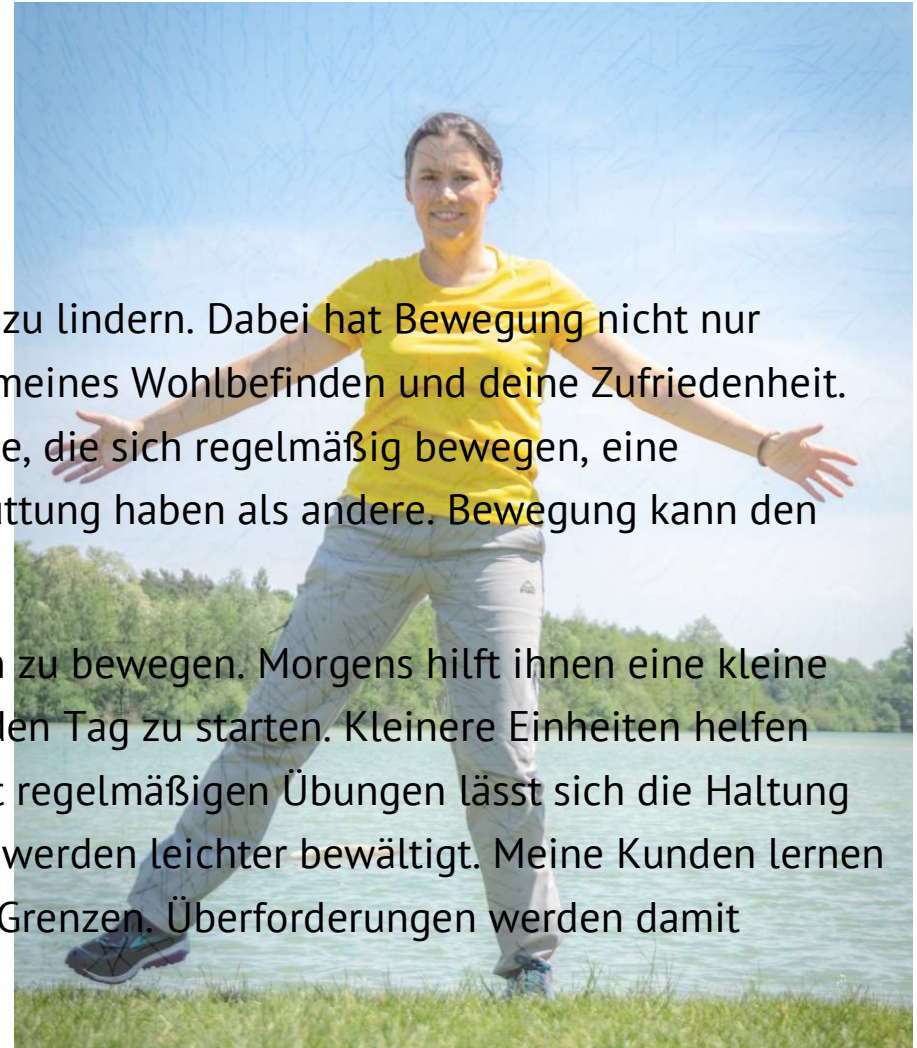
Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Bewegung

Bewegung hilft dir viele typische Parkinson-Symptome zu lindern. Dabei hat Bewegung nicht nur Einfluss auf deinen Körper, sondern auch auf dein allgemeines Wohlbefinden und deine Zufriedenheit. Es ist außerdem nachgewiesen, dass Parkinson-Erkrankte, die sich regelmäßig bewegen, eine durchschnittlich höhere körpereigene Dopamin-Ausschüttung haben als andere. Bewegung kann den Verlauf der Parkinson-Krankheit günstig beeinflussen.

Grundsätzlich empfehle ich meinen Kunden, sich täglich zu bewegen. Morgens hilft ihnen eine kleine Übungseinheit, um locker zu werden und beweglich in den Tag zu starten. Kleinere Einheiten helfen aber auch zwischendurch, um Schmerzen zu lindern. Mit regelmäßigen Übungen lässt sich die Haltung verbessern und das Gleichgewicht schulen. Auch Krisen werden leichter bewältigt. Meine Kunden lernen ihren Körper gut kennen und erkennen damit auch ihre Grenzen. Überforderungen werden damit vermieden.



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln tut dem Körper gut. Das haben sogar Studien belegt. Auf der einen Seite scheint der Darm eine Rolle bei der Entstehung von Morbus Parkinson zu spielen, auf der anderen Seite braucht der Körper für seine hohe Leistung gute Bausteine. Wichtig ist hierbei besonders die Versorgung von Vitamin B12 und D3.

Damit L-Dopa gut vom Körper aufgenommen werden kann, ist ein gutes Timing von Medikamenteneinnahme und Nahrung wichtig. Levodopa soll nicht gleichzeitig mit eiweißhaltigen Lebensmitteln eingenommen werden.

Dennoch sind für deinen Körper Proteine und Aminosäuren sehr wichtig für den Stoffwechsel. Fehlen diese wichtigen Stoffe kann es zu häufigeren Infekten kommen, Leistungsabfall, Gelenkbeschwerden und auch Defiziten beim Muskelaufbau.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Deine Ernährung hat einen Einfluss auf:

1. die Verdauung
2. Medikamentenwirkung
3. Nährstoffaufnahme
4. die Stimmung und das psychische Wohlbefinden
5. Müdigkeit und Belastbarkeit
6. das Immunsystem
7. evt. sogar das Fortschreiten der Parkinson-Krankheit

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Günstig für den Verlauf der Parkinson-Krankheit sind:

- frisches Obst und Gemüse
- Nüsse und Samen
- (nicht frittiertes) Fisch
- Olivenöl
- Wein
- Kokosöl
- frische Kräuter und Gewürze
- Fischöl
- Coenzym Q10

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Ungünstig für den Verlauf der Parkinson-Krankheit sind:

- Obst und Gemüse aus der Dose
- Diät-Limonaden und -Getränke
- frittierte Lebensmittel
- Rindfleisch
- Joghurt und Käse
- Eisenpräparate

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Entspannung

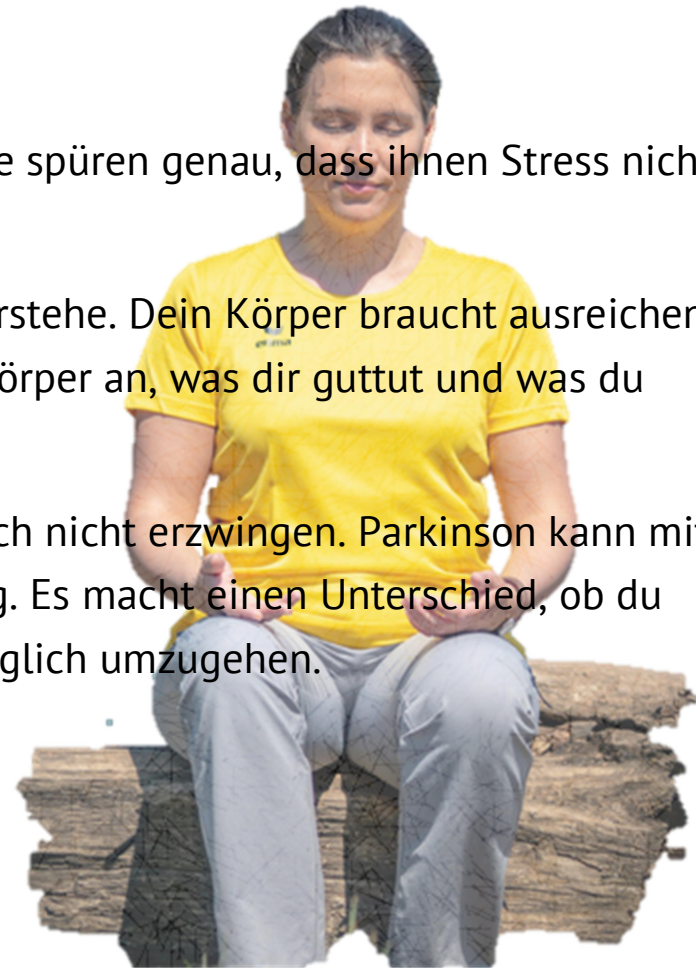
Stress ist Gift. Nicht nur bei Parkinson. Viele Parkinson-Erkrankte spüren genau, dass ihnen Stress nicht gut tut. Die Symptome verschlimmern sich schlagartig.

Aber es gibt noch weitere Punkte, die ich unter Entspannung verstehe. Dein Körper braucht ausreichend Schlaf und auch Pausen. Wenn du achtsam lebst, gibt dir dein Körper an, was dir guttut und was du brauchst.

Pausen kannst du einfach machen, aber Schlaf lässt sich natürlich nicht erzwingen. Parkinson kann mit Schlafstörungen einhergehen. Hier ist ein guter Umgang wichtig. Es macht einen Unterschied, ob du dich ständig über das Problem ärgerst oder lernst damit bestmöglich umzugehen.

Tipp: Geh achtsam mit dir um!

Schenke dir Pausen und Verständnis.



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Gefühle

Die Lebensqualität kann von negativen Gefühlen getrübt werden. Angst, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung kommen häufig vor.

Aber es sind auch andere Gefühle, die Dein Wohlbefinden schwächen und dir Energie rauben können.

Deine Gefühle spielen eine entscheidende Rolle in deinem Leben. Sie entscheiden darüber, was du tust oder lässt. Die Vorgänge können völlig unbewusst ablaufen, denn jeder Reiz wird zunächst im Gehirn vom emotionalen Zentrum gefiltert.

Wie kannst du deine Gefühle positiv beeinflussen?

Deine Gedanken, dein Handeln und die Erfahrungen, die du gemacht hast oder noch machst, beeinflussen deine Gefühle. Du kannst sie verändern.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Mentale Einstellung

Deine innere Einstellung zu dir, deiner Umgebung und zu Parkinson beeinflusst deine Gefühle und dein Handeln. Wenn du z.B. glaubst, dass du auf Hilfe angewiesen bist, ist es unwahrscheinlich, dass du selbst aktiv wirst und dein Bestmögliches gibst.

Ich erlebe immer wieder, dass sich Erkrankte selbst mit ihren Gedanken ausbremsen oder Entscheidungen treffen, die ihnen nicht guttun.

Bitte überprüfe für dich, was dich davon abhält, aktiv zu werden?

Wo würdest du eine andere Entscheidung treffen, wenn du wüsstest, dass du damit richtig liegst?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Handeln

Das Handeln ist entscheidend für eine Veränderung. Ja, in manchen Momenten ist Geduld angesagt. Manchmal musst du abwarten, nachdem du versucht hast, etwas in Bewegung zu setzen. Aber wie kannst du die Zeit sinnvoll nutzen? Was kannst du noch tun, um dieses oder ein anderes Ziel zu erreichen? Was würde dir im Augenblick einfach guttun?

Betrachte dein Handeln.

Was hast du bisher getan, um dir deine Wünsche zu erfüllen? Was kannst du tun?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Meine Methode – LAUF!

Wie versprochen möchte ich dir meine Methode vorstellen, die dir bei der Umsetzung helfen kann.

LAUF steht für locker, aufrecht, unterwegs und frei.

Du kannst die Methode nutzen, um schnell die passende **Übung** für dich zu finden. Ansonsten können dir die Begriffe auch als Anregung für eine **Selbstreflexion** dienen.

Indem du dich, deine Gefühle, deine Gedanken und dein Handeln besser verstehst, kannst du bewusst eine Änderung vornehmen. Das geht nicht immer von heute auf morgen, aber ich unterstütze dich gerne dabei!

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben



Locker:

Lockernde Übungen helfen dir beweglicher zu werden, Schmerzen zu lindern und gut in den Tag zu starten. Sie dienen auch als Vorbereitung für andere Übungen.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Aufrecht:

Aufrichtende Übungen schulen deine Haltung, kräftigen deinen Körper und geben dir mehr Widerstandskraft.

Unterwegs:

Sicher in Bewegung zu sein und die Gehfähigkeit zu erhalten, hilft Dir im Alltag. Dies ist wichtig für die Selbstständigkeit und auch Freude im Leben.

Frei:

Ein intaktes oder zumindest gut geschultes Gleichgewicht, eine gute Koordination und Belastbarkeit finden viele Parkinson-Erkrankten langfristig wichtig.



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Wo findest du passende Übungen?

Für den Anfang zum Reinschnuppern:

⇒ Kostenlos auf meiner Webseite + YouTube

Intensiver und strukturiert:

⇒ Buch: Fit trotz Parkinson

⇒ Online: Mitgliederbereich – Mein Fit trotz Parkinson



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben



Schnell, wirksam und persönlich:

Online-Einzeltraining oder Coaching

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Hast du herausgefunden, wo du gerade stehst und wo du hin möchtest?

Schaffst Du es alleine oder wünschst du dir Hilfe?

In einem **Kennenlerngespräch** finden wir schnell und einfach heraus, ob und wie ich dir helfen kann.

Das Gespräch findet in einer entspannten Atmosphäre entweder am Telefon oder in meinem Online-Kursraum statt. Es ist gratis und ohne eine finanzielle Verbindlichkeit. Du gewinnst dadurch Klarheit über deine Situation und Wünsche. Ich hingegen erkenne, ob und welches Angebot zu dir passt und kann dir damit direkt weiterhelfen und dir alles erklären. Anschließend gebe ich dir gerne Zeit und Raum, um für dich eine Entscheidung zu treffen.

Möchtest du einen Termin vereinbaren? [Klicke hier.](#)

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Im Anhang findest du zusätzlich Informationen und Erläuterungen zur Technik. Außerdem möchte ich dich dort wissen lassen, wie Kunden meine Arbeit bewerten und welche Erfahrung sie gemacht haben.

Bist du selbst indirekt betroffen und wünschst du dir Unterstützung, dann lade ich dich ebenfalls herzlich zu einem Gespräch ein. Als Tochter weiß ich selbst, wie herausfordernd das Leben mit einem chronisch Kranken sein kann.

Werde fit trotz Parkinson

Silke

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Anhang:

Kundenstimmen

Mit Silkes Videos habe ich schon so viele Anregungen gekriegt, wie man Probleme lösen kann und wenn ich das umsetze, kann ich viel verbessern.

Alle bewundern meine Kondition.

Siegrid. aus N.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Ich habe Silke durch Zufall bei YouTube entdeckt und war sofort von ihrem Charme und Wissen begeistert.

Mein Name ist Petra. Ich bin 56 Jahre alt und lebe schon fast 12 Jahren mit der Diagnose PARKINSON!

Dank der guten Tabletteneinstellung gepaart mit gezielten Sporteinheiten bei Silke, ist mein Zustand stabil und hat sich sogar noch gebessert.

Petra

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Seit ich mit Silke gesprochen habe, bin ich wieder viel motivierter mein Leben in die Hand zu nehmen d.h. Aktionen zu planen und durchzuführen und dabei kommt die Lebensfreude zurück.

Bin viel konstruktiver geworden und bewege mich mehr. Diese Zuversicht schlägt sich auch auf meinen Gesundheitszustand, der viel besser geworden ist, nieder.

Ich schätze an Silke, dass sie nicht nur konzentriert zuhört, sondern, dass sie alles daransetzt, damit es einem besser geht. Sie fragt nach und meldet sich von sich aus. Das hilft mir sehr. Ich würde gern mein gesundheitlichen Zustand stabilisieren und weiter dranbleiben. Ich freue mich auf weitere Begegnungen und Gespräche mit Silke.

R. aus S.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Technik

Für viele Parkinson-Erkrankte ist die Technik zunächst ein Hindernis. Ich möchte, dass du dich mit der Technik in Ruhe vertraut machen kannst.

Den öffentlichen Kursraum kannst du über diesen Link betreten und auch vorab testen:

<https://zoom.us/j/643919689>

Was brauchst du?

Du brauchst natürlich Internet. Am PC kannst du zuschauen – ohne zusätzliche Kamera und Mikrofon, aber direkt keinen Kontakt aufnehmen. Eine telefonische Einwahl ist möglich – auch zusätzlich.

Alternativ ist die Nutzung eines Laptops oder Tablet möglich. In der Regel brauchst du zusätzlich nichts.

Fit trotz Parkinson

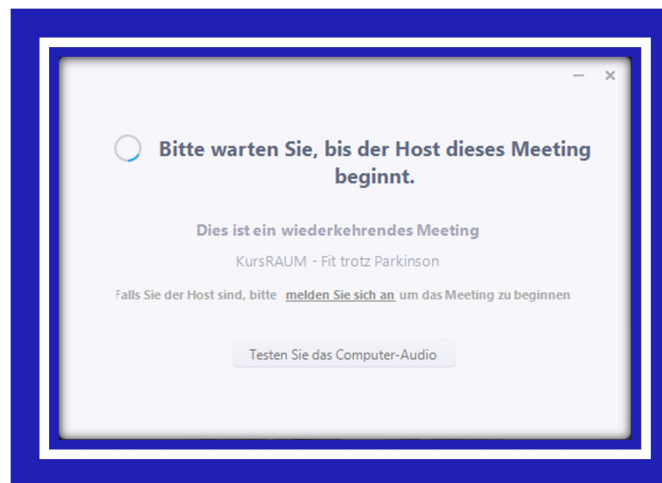
aktiv glücklich leben

Zugang:

Beim ersten Mal wird vorgeschlagen eine Software herunterzuladen. Das Betreten des Kursraums ist auch ohne diese Software möglich. Allerdings ist der Knopf sehr klein und wird leicht übersehen.

Ich empfehle die Software herunterzuladen.

Nachdem Download wirst du automatisch in den Kursraum weitergeleitet. In der Regel öffnet sich aber ein Fenster, mit einer Information.



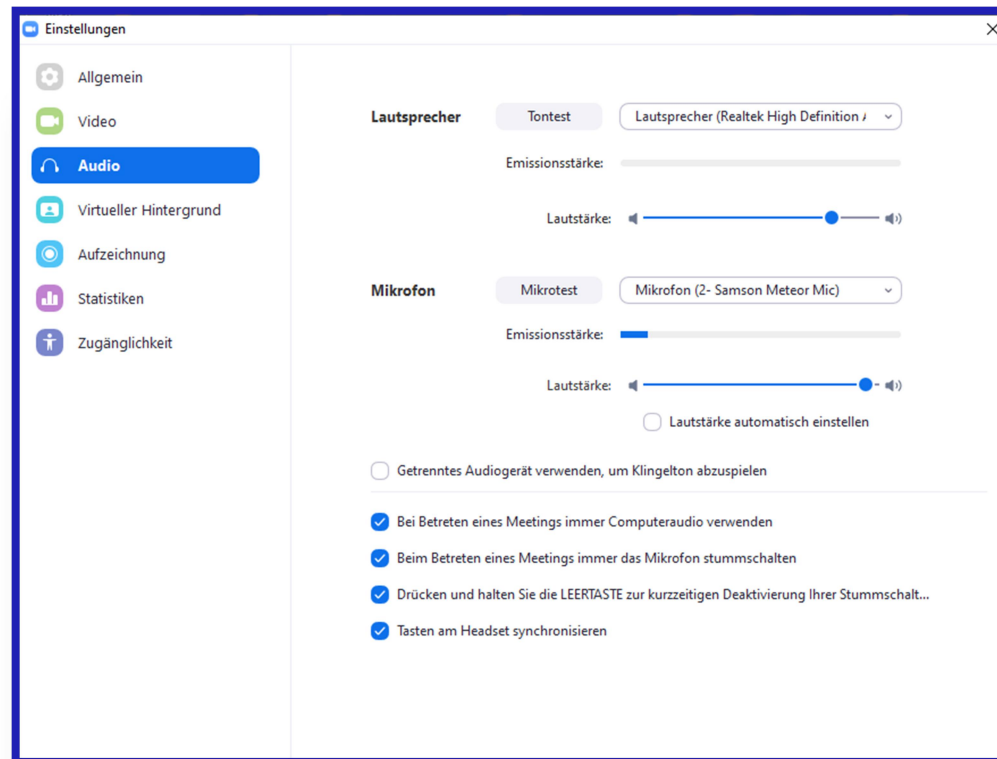
Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Was kannst du tun?

Möchtest du testen, ob wirklich alles klappt, klicke auf „Testen Sie das Computer-Audio“.

Damit öffnet sich folgendes Fenster:



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Interessant sind folgende Knöpfe:

- Tontest (in der Bildmitte)
- Mikrotest (in der Bildmitte)
- Video (linke Spalte)

Klicke am besten alles einmal an, dann siehst du, ob alles funktioniert. Zur Info: Du siehst und hörst dich nur selbst.

Klappt alles? Sehr gut.

Wenn wir einen Termin haben, gelangst du in den Kursraum, sobald ich eintrete. Warte zum festgelegten Zeitpunkt einfach ab.

Wenn du hierzu Fragen hast, schicke mir gerne [eine E-Mail](#).

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Zur Sicherheit:

Einige Kunden fürchten sich vor dem Internet. Ja, natürlich birgt das Internet Risiken. Dennoch möchte ich dir versichern, dass dich nicht gleich jeder sieht und sehen kann, weil du deine Kamera einschaltest.

Wenn du den Kursraum betrittst, sind Kamera und Mikrofon automatisch stumm geschaltet. Das ist für einige Kunden sehr lästig und eine Herausforderung, aber dadurch lasse ich die Entscheidung bei dir, ob du gesehen werden möchtest oder nicht. Beim Einschalten kann ich dir helfen.

Wenn wir nur zu zweit im Kursraum sind, dann laufen die Daten von meinem PC zu deinem und umgekehrt. Die Verbindung ist SSL-verschlüsselt. Ab drei Personen werden die Daten auf einem Server in Deutschland gebündelt.

Aufzeichnungen finden nur nach Absprache statt. Du würdest es auch am kleinen roten Punkt links oben erkennen.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Impressum:

Fit trotz Parkinson

Silke van Beuningen

Burgstraße 16

47559 Kranenburg

<https://fit-trotz-parkinson.de/>

<https://www.youtube.com/fit-trotz-parkinson>

Kontaktaufnahme bitte an:

silke@fit-trotz-parkinson.de

