



7 Liebe Leserin, lieber Leser,

8 An Angehörige und Interessierte

11 Die Tätigkeiten des täglichen Lebens meistern

12 Da geht noch was!

14 Schuhe binden

15 Aussteigen aus dem Auto

17 Staubsaugen, Fegen, Rasenmähen

20 Jacke anziehen

22 Mit Kleingeld bezahlen

23 Zähneputzen

25 Am PC arbeiten

26 Unterschreiben

27 Aufstehen aus dem Bett

28 Essen

30 Rund ums Geschirr

32 Spaziergehen

37 Hilfreiche Tricks für den Alltag

38 Der Griff in die Trickkiste

38 Motorische Unruhe im Arm und in der Hand (Tremor)

41 Motorische Unruhe in den Beinen

42 Haltungsprobleme, geringe Kraft

44 Schwierigkeiten beim Aufstehen

45 Kleines Bewegungsausmaß

48 Schwindel

48 Freezing

49 Koordinationsprobleme

50 Der Trick mit den Hilfsmitteln

55 Tägliche Übungen

56 Stetes Üben bringt Lebensqualität

58 Aufrechte Haltung

66 Nacken und Schultern

72 Körperwahrnehmung

78 Starker Körper



- 86 Gleichgewicht
- 94 Sicherer Gang
- 101 Dehnung des Oberkörpers
- 109 Kräftige Arme
- 112 Schnelle Reflexe
- 115 Feinmotorik

- 131 **Das Leben mit Parkinson erleichtern**

- 132 **Sturzprophylaxe**

- 134 **Mit Parkinson durch den Tag**
- 134 Aufstehen
- 135 Das bewegte Zähneputzen
- 135 Auf dem Weg durch den Tag
- 135 Einen schönen Abend

- 136 **Sport bei Parkinson**

- 138 **Therapien bei Parkinson**
- 138 Die medikamentöse Therapie des Parkinson-Syndroms

- 140 LSVT-Loud und LSVT-Big-Therapien
- 140 Ergotherapie
- 141 Job-Coaching
- 142 Physiotherapie
- 142 Logopädie
- 142 Um Hilfe bitten, Hilfe bekommen

- 146 **Service**
- 146 Glossar: Parkinson-Symptome
- 147 Register