

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir, Autorin und Autor des Buches, möchten Ihnen ein paar persönliche Worte mit auf den Weg geben, die uns aus unserer Zusammenarbeit heraus für Sie wichtig erscheinen.

Seit 2008 arbeite ich, Julia König, nun schon in verschiedenen Positionen mit Parkinsonpatienten. In diesen vielen Jahren haben mich immer wieder Fragen zu einer gesunden Lebensweise trotz und gerade mit Parkinsonerkrankung erreicht. Viele konnte ich durch meine langjährige Erfahrung als Krankenschwester beantworten. Bei tiefergehenden Fragen speziell zum Thema Ernährung war ich allerdings häufiger überfragt. Das war der Startschuss für ein weiteres Kapitel in meinem Leben: Ich absolvierte eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin.

Bei meinen Recherchen fiel mir auf, dass es im deutschsprachigen Raum bislang keinerlei Kochbücher mit Ratgeberanteil für Parkinsonpatientinnen und -patienten gab. Somit war die Idee zu diesem Buch geboren. Um das Thema auch aus ärztlicher Sicht zu beleuchten, habe ich einen sehr renommierten Neurologen aus München, Herrn Dr. Urban Fietzek, gebeten, den entsprechenden Teil des Buches zu übernehmen. Herrn Dr. Fietzek und mich verbinden viele Jahre gemeinsamer Arbeit in einer Münchner Parkinsonklinik, aber auch eine langjährige, sehr wertschätzende Freundschaft. Wann auch immer in meinem heutigen privaten und beruflichen Umfeld Fragen zum Thema Parkinson aufkamen, Dr. Fietzek konnte immer eine Antwort geben.

Und so bin ich sehr froh, dass ich ihn für den Beitrag gewinnen konnte und wir gemeinsam Anhaltspunkte, Wissen, Freude am Kochen, aber vor allem Möglichkeiten zum bewussteren Umgang mit Lebensmitteln im Zusammenhang mit der Parkinsonerkrankung vermitteln können. So kann es gelingen, die Parkinsonsymptome besser in den Griff zu bekommen und den Tag wieder etwas planbarer zu machen.

Unsere Rezepte sind größtenteils einfach gehalten, die Gerichte sind gesund und schmecken wunderbar. Trauen Sie sich also, Freunde und Familie zum Essen einzuladen und für sie ein köstliches Gericht zuzubereiten. Denn in Gesellschaft ist jede Mahlzeit doppelt so lecker.

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Kochen und Essen. Es würde mich freuen, wenn der eine oder andere, der dieses Buch liest, sich mit den Informationen gut genährt fühlt und sich auf diesem Weg ein Stück Lebensqualität zurückerobert. In diesem Sinne darf ich dem Leser und der Leserin einen guten und gesunden Appetit wünschen!

Im Herbst 2021, Julia König

# Liebe Leserinnen und Leser,

der Grund, aus dem Sie dieses Buch in Händen halten, ist vermutlich, dass Sie selbst an Parkinson erkrankt sind bzw. jemanden kennen oder mit jemandem leben, der eine Parkinsondiagnose erhalten hat. Und dass Sie gehört haben, selbst spüren oder schon wissen, dass die Ernährung bei dieser Erkrankung eine wichtige Rolle spielen kann.

Ein guter Appetit ist schon immer der beste Grund für ein Festmahl gewesen. Essen und Ernährung sind ein wichtiger, sogar unverzichtbarer Aspekt der Lebensgestaltung, den Sie selbst autonom bestimmen und planen können. Tatsächlich gibt es eine Reihe von hervorragenden Gründen, aus denen sich gerade Parkinsonpatienten um Ernährung, Essen und Kochen kümmern sollten.

Ich habe erstmalig 1997 in der Sektion Bewegungsstörungen der Abteilung Neurologie der Columbia University in New York erlebt, dass die spezialisierte Behandlung von Menschen mit Bewegungsstörungen eine Welt für sich ist und immer neue Fragen und Themen aufgeworfen werden, je mehr man etwas versteht. Diese Welt hat zumindest mich nicht mehr losgelassen. So wird es Ihnen vielleicht auch mit dem hier behandelten Thema ergehen.

Zum Thema Parkinson und Essen gehört unter anderem der wichtige Punkt, dass das Hauptmedikament bei der Parkinsonbehandlung Levodopa (L-DOPA) selbst fast ein Nahrungsmittel ist und Sie als Patient oder Patientin daher verstehen sollten, was es für Auswirkungen hat. Zudem ist Parkinson nicht ausschließlich eine motorische Krankheit, sondern kann auch das autonome Nervensystem, also z. B. auch die Steuerung des Speiseröhre-Magen-Darm-Trakts, betreffen. Und hiervon werden natürlich auch Nahrungsaufnahme und Ernährung beeinflusst.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich immer wieder Menschen kennengelernt, die aufgrund fehlender Informationen über den Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung an mehr und stärker ausgeprägten Symptomen leiden. Einfache Zusammenhänge zu verstehen und sich danach zu richten kann bereits günstige Veränderungen bewirken.

Mit der Herausgeberin des Buches, Julia König, bin ich seit Jahren gut befreundet und wir haben gemeinsam viele Menschen mit Parkinson begleitet. Daher habe ich mich geehrt gefühlt, als Julia mich bat, den aufklärenden Teil des Buches zu übernehmen und einen – hoffentlich – verständlichen Text zu produzieren, der die ärztliche Perspektive auf das Thema Parkinson und gutes Essen darzustellen vermag, ohne einem empfindlichen Magen den Appetit zu verderben!

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich auf diesem unkonventionellen Weg meinem ärztlichen Auftrag, Menschen mit Parkinson zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, entsprechen könnte.

Urban Fietzek