



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