

bereits ab **19,99 €** mtl.

Jetzt bestellen!

IMMO AUTO JOB MINI-MAZ TRAUER BRANCHEN ONLINE-SERVICE-CENTER

Mittwoch, 21. Oktober 2015

Wetter RSS E-Paper **MAZ-Online.de Anmeldung**

Stichwort eingeben Suchen

zum Wetter
11°/9°
Regenschauer

Top-Angebote aus dem neuesten Prospekt.
Aus den Berliner und Brandenburg Media Märkten.

Media Markt



BRAND NEU
inkl. MAZ ePaper
SAMSUNG Galaxy Tab S2

HOME **BRANDENBURG** LOKALES LOKALSPORT FUSSBALL NACHRICHTEN THEMEN MÄRKTE LESERSERVICE INHALT
Flüchtlinge Brandenburger Superlative Flughafen BER

Brandenburg > Mit chinesischer Kampfkunst gegen Parkinson Abo bestellen > MAZ Media Store > MAZ Card > Online-ServiceCenter >

MEHR AUS BRANDENBURG



Keine Angst mehr vor den Flüchtlingen



Schöner Nachtrag von der Geburtstagsfeier



Brandenburg will Hälfte der Kosten vom Bund



Angst vor Neonazis – Infoabend abgesagt



Flüchtlinge irren allein zur Unterkunft

MAZ Media Store

Tulip-Gala am 10. Oktober

Kommentieren Drucken Text

Mit chinesischer Kampfkunst gegen Parkinson

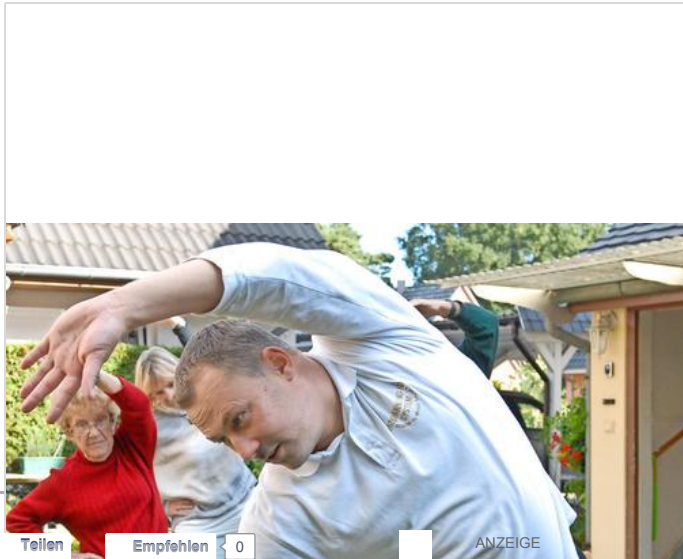
Über 25.000 Euro konnte die Deutsche Parkinsonhilfe bereits für Projekte und Öffentlichkeitsarbeit sammeln. Gefördert wurden damit zum Beispiel ein Tai-Chi-Kurs für Parkinson-Erkrankte sowie eine therapiebegleitende App. Diese verfügt über ein Metronom, das Betroffenen hilft, ein regelmäßiges Gang- und Sprechtempo einzuhalten.



Potsdam

Artikel veröffentlicht: Donnerstag, 01.10.2015 16:22 Uhr

Artikel aktualisiert: Sonntag, 04.10.2015 00:29 Uhr



NÄCHSTER ARTIKEL

Reichsbürger blockieren Gerichte

Trainer Mirko Lorenz macht Tai-Chi-Übungen vor.

Quelle: Stähle

Twittern 1 G+ +3 Teilen Empfohlen 0 ANZEIGE

Potsdam. Bei manchen Übungen müsse er sich noch am Stuhl festhalten, sagt Benno Franz. Aber insgesamt fühle er sich schon viel sicherer beim Stehen, seitdem er an den Tai-Chi-Kursen von Mirko Lorenz teilnehme. Dass er beispielsweise auf einem Bein stehen kann, ist für Benno Franz nicht selbstverständlich. Der 79-jährige Potsdamer leidet an der unheilbaren Nervenkrankheit Parkinson.

„Tai-Chi bringt die Bewegungen der Betroffenen wieder in einen besseren Fluss“, sagt Trainer Mirko Lorenz. Der 41-Jährige gibt seit drei Jahren spezielle Kurse für Parkinson-Patienten. „Die Teilnehmer bekommen wieder mehr Sicherheit beim Gehen und

Stehen, haben eine bessere Kontrolle über ihren Körper.“

Zahlreiche Projekte konnten mittels Spenden gefördert werden



Mirko Lorenz erklärt Benno Franz (links) die richtige Ausführung der Übungen.

Quelle: Julian Stähle

Die alte Kampf- und Bewegungskunst Tai-Chi hat ihren Ursprung in China. Ihre Übungen zielen auf die Einheit von Körper und Geist ab, fördern außerdem die Motorik und vitalisieren den gesamten Körper. „Man merkt bei den Teilnehmern oft schon nach wenigen Trainingsstunden, dass ihr Wohlbefinden merklich gestiegen ist“, sagt Lorenz.

Dass auch die Potsdamer Regionalgruppe für Parkinson-Betroffene diese Tai-Chi-Kurse anbieten kann, verdankt sie der Deutschen Parkinson Hilfe und der AOK Nordost. Das Training von Lorenz ist eins von neun Projekten, das mithilfe der im vergangenen Jahr bei der Parkinson-Gala eingenommenen Spendengelder unterstützt werden kann – insgesamt kamen 25 219 Euro zusammen. Initiator der jährlichen Gala ist Stephan Goericke. „Ich bin sehr froh, dass so viel Geld zusammengekommen ist, um den Menschen mit konkreten Projekten helfen zu können.“ Goerickes Vater ist vor 16 Jahren an Parkinson erkrankt. Daraufhin rief der Potsdamer Unternehmer die Benefizveranstaltung ins Leben.

Therapiebegleitende App mit Metronom und Videos

Ein weiteres Projekt, das dank der Spendengelder realisiert werden konnte, ist die „Move App“. Eine kostenlose Ratgeber-App für Smartphones, die Parkinson-Betroffene therapiebegleitend einsetzen können. Maßgeblich an der Entwicklung der Software beteiligt ist Georg Ebersbach, Chefarzt des Neurologischen Fachkrankenhauses für Bewegungsstörungen in Beelitz-Heilstätten (Potsdam-Mittelmark).

MAZ-SERIE >

Wo befinden sich Brandenburgs höchster Berg, der tiefste See, die größte Wüste? Die MAZ versammelt die schönsten Superlative des Landes in dieser Serie. [mehr >](#)



60 JAHRE Bundeswehr Wir. Dienen. Deutschland. Offizierausbildung bei der Bundeswehr. Überzeugen Sie sich!

BRANDENBURG-QUIZ: VIEL GLÜCK DIESE PREISE GIBT ES ZU GEWINNEN!



[Brandenburg-Quiz >](#)

- 1 Rätselraten um „halben Menschen“ im Ersten
- 2 Erste Flüchtlinge ziehen in Leichtbauhallen
- 3 Schlägerei in Berliner Flüchtlingsheim
- 4 „Schwapp“-Gags landen bei Joko und Klaas
- 5 Brandenburg will Hälfte der Kosten vom Bund

MAZJOB DE

Jobs Ort Umkreis
 z.B. Koch z.B. Potsdam 60 km Jobs suchen!
Stellenangebote via Märkische Allgemeine

Stellenangebote in Potsdam

Was? Wo?
 Zusteller Jüterbog
 Jetzt MAZ-Zusteller werden! Sie möchten sich etwas dazuverdienen, sind Frühaufsteher und über 18 ...



Prof. Dr. Georg Ebersbach.

Quelle: MAZ

Die App verfügt über rund 20 Videos mit Anleitungen zum Bewegungstraining und ist außerdem mit einem Metronom ausgestattet. Dieser Taktmesser hilft den Betroffenen, einen regelmäßigen Geh- und Sprechrhythmus einzuhalten. „Parkinson-Patienten haben das Problem, dass sie ungewollt immer schneller werden“, erklärt Ebersbach. „Ein externer Rhythmus hilft ihnen, dem gegenzusteuern.“

Minutengenaue Einnahme der Medikamente muss beachtet werden

Mithilfe der „Move App“ können Betroffene außerdem ein Bewegungsprotokoll führen, das dem behandelnden Arzt hilft, die Dosierung der Medikamente richtig einzustellen. Auch eine Erinnerungsfunktion zur Medikamenteneinnahme und ein interaktives Sprachbrett bringt die Software mit. Die Resonanz auf die App sei gut. Die Downloadzahlen „liegen in einem hohen vierstelligen Bereich“, sagt Ebersbach.

Auch Hartmut Rockensüß nutzt die „Move App“. Der 61-jährige Hannoveraner ist vor zwölf Jahren an Parkinson erkrankt. Zurzeit ist er in Beelitz-Heilstätten in Behandlung. Rockensüß findet vor allem das Metronom in der App wichtig, um sein Sprechtempo zu drosseln. „Sprache ist schließlich notwendig, um weiter an der Gesellschaft teilzuhaben“, sagt der ehemalige Fachanwalt für Medizinrecht. Auch die Medikamenten-Uhr erleichtere ihm seinen Alltag, sagt Rockensüß. „Bei Parkinson-Patienten ist es sehr wichtig, dass sie ihre Medikamente immer zur gleichen Zeit einnehmen und auf keinen Fall früher oder später.“

Info: Wer an Tai-Chi-Kursen mit Mirko Lorenz interessiert ist, findet alle Informationen unter: www.parkinson-taiji.de

Von Josephine Mühl

VORIGER ARTIKEL

NÄCHSTER ARTIKEL

VIDEOS, DIE SIE AUCH INTERESSIEREN KÖNNTEN

powered by Taboola



Agrarminister Meyer wird



Zehntausende Anhänger und



Stichtag: «Zurück in die

Verwaltungsmitarbeiterin, Verwaltungsmitarbeiter Der Evangelische Kirchenkreis Zossen Fläming sucht zum 01.01.2016 eine Verwaltungsmitarbeiterin ...	Jüterbog
Winterdienstkräfte / Partner Winterdienstkräfte / Partner für KW-Wildau, Bestensee Teupitz + Ludwigsfelde Infos - 01 63 / 5 55 ...	KW-Wildau, Bestensee Teupitz + Ludwigsfelde
Winterdienstkräfte / Partner Winterdienstkräfte / Partner für KW-Wildau, Bestensee Teupitz + Ludwigsfelde, Infos - 0163 / 555 60 ...	KW-Wildau, Bestensee Teupitz + Ludwigsfelde
Kundenbetreuer (m/w) Kundenbetreuer (m/w) Inbound für Service Center, Teltow. Ihre Stimme für SKY. Umfassende ...	Teltow

« zurück | weiter »

Aktuelle Beilagen >



UMFRAGE >

Hat Ihnen die Buga in der Havelregion gefallen?

Ja.

Nein.

Abstimmen

Ergebnis

MAZAB: TERMINE >	KINOPROGRAMM >
Was geht ab? Jede Menge Events in Potsdam und im Land Brandenburg	Alle aktuellen Filme in den Kinos von Potsdam und im ganzen Land Brandenburg

Lebanon - Gegen zum Beside - Zukunft landet im Jetzt

ANZEIGEN

Sponsored Links by Taboola

Schutzschicht im All: Was wurde eigentlich aus dem Ozonloch? - SPIEGEL ONLINE

Spiegel Online Anzeige
Bekämpfe die Armeen der Finsternis in Stormfall!

Stormfall Spiel Anzeige
So einfach deine Traumkamera finden

Onkel Zoom Anzeige

Kommentare im Forum

Weitere Kommentare > Startseite Forum > Kommentar schreiben

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Im Stich gelassen: Flüchtlinge irren allein zur...
Die Partei der Grünen in Oberhavel spricht von einem Skandal:
Flüchtlinge sind von der...

mehr



EUROPA ANZEIGE
Unverzichtbar, aber locker bezahlbar. Starter Berufsunfähigkeits-
Versicherung monatlich ab 9,66 €.

mehr



Fleischer: „Man stellt mich als Lügner hin“
Seit mehr als 20 Jahren betreibt Rainer Bendig in Mahlow eine Flei-
scherei mit Küche und...

mehr



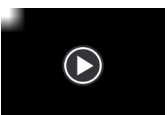
Falsche Bettler in der Waldstadt
Sie geben vor, in einer Notlage zu stecken und betteln um Geld.
Doch die zwei Frauen und zwei...

mehr



Geheimnisvolle nächtliche Grabungen
Es wirkte geheimnisvoll. War dort ein Verbrechen geschehen? Am
frühen Sonnabendmorgen gruben ein...

mehr



Schimmelfrei durch Herbst und Winter! ANZEIGE
Die 5 MELLERUD Spezialisten gegen Schimmel. Wirksam und
zuverlässig.

mehr

Hier auf MAZ-online.de werben



Facebook Twitter

Märkische Allgemeine

zum Seitenanfang

HOME
Bilder

LOKALES
Potsdam

LOKALSPORT
Potsdam

NACHRICHTEN
Politik

SONNTAG
Top-Thema

Video
 MAZab (Termine)
 Ticketeria.de
 Polizei

BRANDENBURG

Flüchtlinge
 Brandenburger Superlative
 Flughafen BER

Brandenburg/Havel
 Potsdam-Mittelmark
 Teltow-Fläming
 Dahme-Spreewald
 Havelland
 Oberhavel
 Ostprignitz-Ruppin
 Prignitz

Brandenburg/Havel
 Potsdam-Mittelmark
 Teltow-Fläming
 Dahme-Spreewald
 Havelland
 Oberhavel
 Ostprignitz-Ruppin
 Prignitz

FUSSBALL

Wirtschaft
 Sport
 Kultur
 Buntes
 Wissenschaft
 Ratgeber
 Wetter
 RSS

THEMEN

Ausbildung & Beruf
 Auto & Mobiles
 Bauen & Wohnen
 Gesundheit & Lebensfreude
 Studium & Wissenschaft
 Tourismus & Reisen

Promi-Talk
 Gastkommentar
 Kolumnen
 Tipps & Kritik
 Technik & Apps
 Genuss & Leben
 Mode & Stil

[Wir über uns](#) | [Datenschutz](#) | [Mediadaten](#) | [Leistungsschutzrecht](#) | [Erläuterungen zum Abovertrag](#) | [Nutzungsbedingungen für Leserkommentare](#) | [Impressum](#) | [Kontakt](#)

© Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG

Ein starker Verbund: [Hannoversche Allgemeine](#) | [Neue Presse](#) | [Göttinger Tageblatt](#) | [Peiner Allgemeine Zeitung](#)

[Leipziger Volkszeitung](#) | [Schaumburger Nachrichten](#) | [Gelnhäuser Neue Zeitung](#) | [Wolfsburger Allgemeine/Aller-Zeitung](#) | [Eichsfelder Tageblatt](#)

[Kieler Nachrichten](#) | [Lübecker Nachrichten](#) | [Ostsee Zeitung](#) | [Märkische Allgemeine](#) | [Gießener Zeitung](#)

[myHeimat](#) | [Mein Samstag](#) | [MADSACK Mediengruppe](#) | [Madsack Medienagentur](#) | [Radio.de](#) | [mymedia](#) | [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#)

Sie befinden sich hier: [Mit chinesischer Kampfkunst gegen Parkinson](#)

[Zur Tablet Webseite wechseln >](#)

[Zur Smartphone Webseite wechseln >](#)