

Sie kämpfen gegen das "Ruhezittern"



Werner Lindenhofer und Johann Angerer mit Johanna Schmidt, die bei der SGH St. Pölten für Veranstaltungen zuständig sind.

Parkinson: Wie Mitglieder der St. Pöltner Selbsthilfegruppe gemeinsam gegen die Erkrankung "anturnen".

ST. PÖLTEN (red). "Alles muss in Bewegung bleiben", sagt die Therapeutin. Zehn Personen sitzen im 5. Stock des Universitätsklinikums St. Pölten im Kreis. Mit den Füßen spielen sie sich gegenseitig große Sitzbälle zu, gleichzeitig geben sie bunte Ringe im Kreis. An der einen Seite des Raumes ist eine Sprossenwand montiert. In der Mitte stehen für Krankenhäuser typische Betten bereit. Auf diesen werden sich die Teilnehmer der Fitnessgruppe später vom Rücken auf den Bauch drehen und schließlich etwas entspannen.

Derweil geht es aber noch Zack auf Zack. Die Bälle fliegen teilweise in Kopfhöhe durch die Luft. "Das ist ein gutes Training für die Aufmerksamkeit und aktiviert beide Hälften des Gehirns", sagt die Therapeutin, ehe sie, ohne die Übung zu stoppen, die Namen der Teilnehmer abfragt. "Ist Herr Angerer da?"

Selbsthilfegruppe St. Pölten

Johann Angerer ist Obmann-Stellvertreter der Parkinson-Selbsthilfegruppe St. Pölten, die 1993 gegründet wurde. 53 Mitglieder zählt die Gruppe aktuell. Österreichweit leiden rund 20.000 Personen an der neurodegenerativen Erkrankung und damit einhergehender, verlangsamter Bewegung, Steifheit der Muskulatur und dem sogenannten Ruhezittern. Werner Lindenhofer, Obmann der SGH St. Pölten, erzählt etwa vom "Freecing": "Man bleibt förmlich mit den Füßen am Boden picken, fällt dabei entweder hin oder muss sich von Tisch zu Tisch hanteln", sagt er.

In geselliger Runde

Dass man mit derlei Problemen nicht alleine ist, soll in der SGH vermittelt werden. "Es geht darum, sich gegenseitig zu unterstützen, sich Ratschläge zu geben", sagt Angerer. So lädt die Gruppe etwa zu ärztlichen Vorträgen, veranstaltet Ausflüge, Heurigenbesuche und Faschingsfeiern. Das klingt über das eigentliche Ziel hinaus nach Geselligkeit. Gleiches gilt für die Schokolade, die diesmal eines der SGH-Mitglieder zum gemeinsamen Turnen, zu dem sich die Gruppe jeden Donnerstag im Uniklinikum trifft, mitgebracht hat. "Bewegung ist sehr wichtig", sagt Angerer, "um die eigene Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten".

Über die Selbsthilfegruppe

Rund 53 Mitglieder zählt die 1993 gegründete Parkinson Selbsthilfe St. Pölten aktuell. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig zum Turnen und unternehmen gemeinsam Ausflüge. Nähere Informationen zur Gruppe gibt's u.a. bei Werner Lindenhofer unter 0664/738 48 968.