

# Lesestoff für den Sommer

Autor(en): **Scharfenberger, Katharina**

Objektyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 106: **Was bringt das neue Erwachsenenschutzrecht? = Le nouveau droit de la protection de l'adulte = Il nuovo diritto di protezione degli adulti**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Lesestoff für den Sommer

Jetzt, im Sommer, sind die Abende lang. Damit besteht die wunderbare Gelegenheit, es sich mit einem guten Buch an der frischen Luft gemütlich zu machen.

Katharina Scharfenberger empfiehlt dazu drei neue Bücher: Zwei davon zielen darauf, den Körper in Schwung zu bringen, das dritte regt zum Nachdenken an.

## 1 | Richtig atmen bei Parkinson: Mit mehr Energie durch den Tag

Die motorischen Symptome der Parkinsonerkrankung, wie generelle Verlangsamung, Steifigkeit und Unbeweglichkeit, führen dazu, dass viele Betroffene im Alltag unter Stress leiden. Die überdies bei vielen Betroffenen verminderte Stressresistenz führt dazu, dass der Alltag als besonders aufreibend empfunden wird – was zusätzlichen Stress erzeugt. Der Stress wiederum kann die Symptome verstärkt zutage treten lassen – ein Teufelskreis.

Ein wichtiger Schlüssel zur nötigen Entspannung ist die richtige Atmung. In ihrem Buch hat Autorin Annette G. Köhler, seit 1990 Atem- und Entspannungstherapeutin der Paracelsus-Elena-Klinik, Zentrum für Parkinsonsyndrome und Bewegungsstörungen im deutschen Kassel, ebenso einfache wie problemlos anwendbare Übungen zusammengestellt, mit deren Hilfe Parkinsonbetroffene ihre Atmung verbessern, ihren Körper entspannen und so den Auswirkungen von Stress entgegenwirken können.

Hilfreich dabei ist, dass die Autorin nur Übungen zusammengestellt hat, welche sich in den mehr als 20 Jahren, in denen sie selbst therapeutische Arbeit mit Parkinsonpatienten geleistet hat, effektiv bewährt haben. Und sie überfordert den Leser nicht, sondern erklärt alles von Anfang an, sodass auch Patienten, die noch niemals Atem-

übungen gemacht haben, das Buch und den Sinn der Übungen verstehen. Neben Erklärungen, wie die natürliche Atmung neu erlernt werden kann, wie sich Körperhaltung und Bewegung verbessern lassen und Stresssituationen besser bewältigt werden können, gibt ein handliches Beiheft eine rasche Übersicht und erleichtert die Übungskontrolle.

Annette G. Köhler, «Richtig atmen bei Parkinson: Mit mehr Energie durch den Tag», Maudrich Verlag, März 2012, Taschenbuch, 144 S., ISBN 3-85175-955-9, CHF 25.40 bei [www.buch.ch](http://www.buch.ch)

## 2 | Selbstmassage bei Parkinson: Aktiv und bewegt durch den Tag

Neben dem oben beschriebenen Buch zur verbesserten Atmung bei Parkinson hat Autorin Annette G. Köhler, die auch nieder-gelassene Heilpraktikerin, Akupunkteurin und Qigong-Übungsleiterin ist, vor Kurzem ein Buch zur Selbstmassage bei Parkinson publiziert. Auch in diesem vermittelt sie ausschliesslich Praktiken, welche sie selbst in ihrem beruflichen Alltag mit Parkinsonbetroffenen als hilfreich erlebt hat.

Annette G. Köhler, «Selbstmassage bei Parkinson: Aktiv und bewegt durch den Tag», Maudrich Verlag, April 2012, Taschenbuch, 140 S., ISBN 3-85175-956-7, CHF 25.40 bei [www.buch.ch](http://www.buch.ch)

## 3 | Zitterpartie. Eine Erzählung

Die Diagnose, die ihm die Ärzte präsentieren, ist eindeutig: Morbus Parkinson. Nun zittert nicht nur die Hand, jetzt verschwimmen auch Gedanken und Erinnerungen. Eine Frau taucht auf in seinem durcheinandergerateten Leben. Ihre Lebensgeschichte weist erstaunliche Parallelen zu seiner auf. Sie kommen sich näher, bis seine Krankheit auch sie erfasst...

In seiner ebenso berührenden wie intelligenten Erzählung entführt Autor Stefan Berg, Vater von vier Kindern, 1964 geboren und seit 1996 Redaktor beim deutschen Magazin Der Spiegel, den Lesenden in die Gedankenwelt eines unheilbar Kranken. Dabei gelingt es dem Endvierziger, der im Herbst 2008 im Alter von gerade einmal 44 Jahren an Parkinson erkrankte, das selbst Erlebte so zu schildern, dass er seine Leserinnen und Leser zwingt, nach der Lektüre der Erzählung auch über ihr eigenes Leben nachzudenken.

Renate Meinhoff, Literaturkritikerin der Süddeutschen Zeitung, bezeichnete Stefan Bergs erste Erzählung als «ein Bekenntnis zur Verletzlichkeit».

Stefan Berg, «Zitterpartie. Eine Erzählung», Edition Chrismon 2011, 128 Seiten, geb., ISBN 978-3-86921-089-6, CHF 18.90 bei [www.buch.ch](http://www.buch.ch)

