

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. Zu den Angeboten >  
Aus den Berliner und Brandenburg Media Märkten.  
**MediaMarkt**



**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

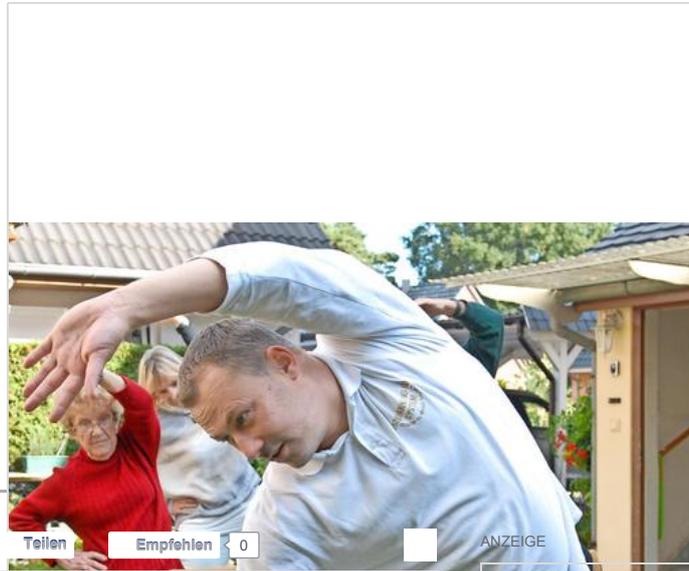
Über 25.000 Euro konnte die Deutsche Parkinsonhilfe bereits für Projekte und Öffentlichkeitsarbeit sammeln. Gefördert wurden damit zum Beispiel ein Tai-Chi-Kurs für Parkinson-Erkrankte sowie eine therapiebegleitende App. Diese verfügt über ein Metronom, das Betroffenen hilft, ein regelmäßiges Gang- und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

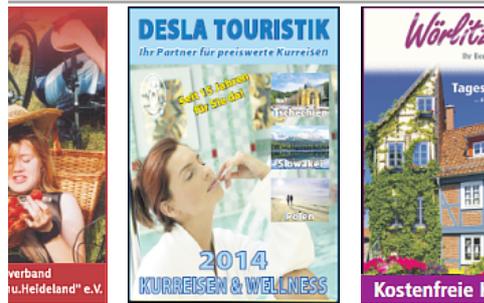
**MAZ-SERIE >**

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  
 Potsdam 60 km Jobs suchen!  
 z.B. Koch z.B. Potsdam 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](http://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 Fleischerei 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](#)

powered by plista

[Facebook](#) [Twitter](#)



[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 >](#)