

# Tipps und Tricks

## Tipps und Tricks, die vielleicht weiterhelfen

Wie schön wäre es, Parkinson loszuwerden! Doch dieser Wunsch wird noch ein Weilchen unerfüllt bleiben.

Dennoch wir müssen nicht alles hinnehmen. Manchmal ist es möglich, durch Erfahrung gewonnene Tricks, Handgriffe oder unsere Vorstellungskraft beispielsweise wieder in Gang zu kommen, wenn Parkinson uns zum Stillstand zwingt oder trinken zu können, wenn wir gerade wie Espenlaub zittern.



Solche persönlichen Tipps und Tricks von dir und anderen, mit denen wir Parkinson in die Suppe spucken können, möchten wir hier sammeln:

Problem	unsere ganz persönlichen Erfahrungen, Tipps und Tricks. Versuch doch mal ...
Freezing	laut zählen: eins, zwei, drei, los
Gangunsicherheit	versuchen, kleine Trippelschritte zu vermeiden und sich vorstellen bzw. sagen: groooooße Schritte
Schrittimpuls fehlt	akustischer Impuls durch Marschmusik
Freezing	Klaps auf den Oberschenkel und schon geht's weiter
Zahlen an der Supermarkt-Kasse	Summe überschlagen, Geldschein griffbereit hochkant in der Geldbörse bereit halten
Körperspannung fehlt	Knie durchstrecken, sich groß machen, Nase nach oben und somit Körperspannung erzeugen
Gleichgewicht	so oft es geht üben: auf schmalen Wegen gehen oder balancieren
RLS (restless legs syndrom)	Handarbeiten wie stricken, nähen usw. erleichtern RLS
Blockaden auflösen	innere Cues wie z.B. mit den Fingern schnippen
Umdrehen im Bett mühsam	Schlafanzug, der leicht rutscht z.B. Satinstoff
Umdrehen im Bett bewirkt Engegefühl	ultraleichte Bettdecke
Beweglichkeit bei Alltagstätigkeiten eingeschränkt	Haare waschen: anstatt der Bewegungen aus den Fingern, große Bewegungen aus den Schultern machen
RLS, Tremor im Bein	Klavier spielen
Körperhaltung Sturzgefahr	Arme hängen lassen, Daumen weit nach außen drehen. Der Körper richtet sich auf
Körperhaltung	Kirschkern-Kissen auf den Kopf legen und gehen
Balance beibehalten	große Kurven gehen - anstatt kleiner Umdrehung
Tremor	die Hand mit einem Spielzeug wie z.B. Kugelschreiber in Bewegung halten
Feinmotorik nimmt ab	Hand- und Fingergymnastik
Feinmotorik nimmt ab	Jonglieren mit 2 Bällen/Kugeln - Unterschrift wird wieder zügig
Mimik fehlt	Gesichtsgymnastik
Kurzzeitgedächtnis lässt nach	Einkaufszettel schreiben und einprägen. Aber im Supermarkt erst kurz vor der Kasse prüfen und abhaken

Schlafstörung, innere Unruhe	am Tablet ein Kreuzworträtsel lösen, nur was spontan einfällt, nur max. 10 Minuten
Starthemmung beim Losgehen	Gegebenheiten nutzen, wie z.B. Markierungen, Bodenplatten oder Fugen als visuellen Reiz nutzen und darüber steigen
Wenden macht Probleme	Laserpointer einsetzen
Wenden bereitet Schwierigkeiten	Brille, die Striche vortäuscht
Stopp an Engpässen oder vor Türschwellen	gezielte Gedanken wie „durchgehen“ oder „drübersteigen“
Zum Schluss trotz allem...	es gibt sie, die fiesen kleinen Sch....tage; also Tage, die man am besten gleich wieder vergisst, damit die Verzweiflung nicht gewinnt
Arzneimittel Wirksamkeit	zur Medikamenteneinnahme mindestens 200 ml trinken, am besten Wasser
Bewegungsblockade Totalstopp	versuchen, auf der Stelle zu gehen
Freezing	Gleichgewicht verlagern ggf. kurz fremde Hand in Anspruch nehmen
Freezing	ganz andere Bewegung oder Bewegungsrichtung probieren
Trinkmenge kontrollieren	Getränke vorbereiten und gut sichtbar bereitstellen, als ständige Erinnerung
Schraubverschluss öffnen	den Schraubverschluss festhalten und mit der anderen Hand die Flasche drehen
Gangunsicherheit	während des Gehens rhythmisch immer wieder einen Tennisball zu Boden werfen und auffangen
Verdauungsprobleme	Getränke: Wasser, Tee, Kokosnusswasser, Trockenpflaumensaft
Verdauungsprobleme	nicht 2 Liter täglich trinken, sondern 2 Liter täglich pinkeln.
Verdauungsprobleme	Bewegung speziell in der Bauchgegend z.B. Hüftkreisen
Verstopfung / Obstipation	Gemischtes Apfel-, Birnenmus oder trübe Säfte, also mit sekundären Pflanzenstoffen
Verstopfung / Obstipation	1/2 Teel. Rhabarberpulver pro Mahlzeit (auch ein wenig davon essen)
Seelische Verstimmung	B Vitamine Mangel prüfen und ggf. einnehmen
Seelische Verstimmung	Ernährung: Omega 3 Fettsäuren, Lachs, Avocados, Nervenfutter: Nüsse, Haferflocken
Schluckbeschwerden/Dysphagie	Kaffee, Säfte, Früchtetees reizen die Luftröhre. Besser: stilles Wasser, Kamillentee
Besteck halten	wo immer es möglich ist, mit den Fingern essen. Fingerfood klappt wesentlich besser
Schwitzen	bei starkem Schwitzen Salbeitee trinken oder äußerlich den Körper damit waschen
Blähungen	bei Blähungen durch Gemüse hilft Kümmel ins Kochwasser geben
Appetitlosigkeit	Bitterstoffe und Fruchtsäure (Johannisbeere, Ananas, Zitrusfrüchte) sind appetitanregend
Trinkmenge ungenügend	nicht auf Durst warten. Abwechslung motiviert zum Trinken, auch wässrige Suppen

Übelkeit durch leeren Magen	leicht salzige und säuerliche Speisen (Salzkräcker) lindern Übelkeit
Medikamenten-Einnahme pünktlich und zuverlässig	Uhren oder Pillendosen mit Klingel- oder Vibrationsalarm nutzen
Medikamenten-Einnahme bei Demenz	Demente Patienten sollten Medikamente unter Sicht zum richtigen Zeitpunkt einnehmen
Mundtrockenheit Tabletteneinnahme	mit mindestens 200 ml Flüssigkeit einnehmen, sonst bleiben die Tabletten unterwegs hängen und verlieren die Wirkung
Schluckstörungen/Dysphagie	während des Essens, Trinkens oder Medikamenteneinnahme keinesfalls sprechen
Verdauungsbeschwerden	Ingwer in Tablettenform oder selbst zubereitet
Übelkeit	Ingwer selbst zubereitet oder als Tablette
L-Dopa-Einnahme wirkt nicht	keine gleichzeitige Einnahme von L-Dopa und Eisenpräparaten: Abstand von 2 Std. einhalten
L-Dopa-Einnahme wirkt nicht	keine gleichzeitige Nahrungsaufnahme von Eiweiss haltigen Speisen
Schluckbeschwerden/Dysphagie	Zeit zum Essen einplanen
Schluckbeschwerden/Dysphagie	kleine Bissen nehmen, gut kauen und nicht gleichzeitig trinken
Schluckbeschwerden/Dysphagie	aufrecht sitzen, beim Schlucken den Oberkörper und Kopf leicht vorbeugen
Schlafstörungen	tägliche Rituale wie Lesen oder Entspannungsmusik hören
Beweglichkeit im Bett eingeschränkt	auf einer härteren Matratze sinkt man weniger ein, somit bleiben Bewegungen wie Umdrehen einfacher
Mundtrockenheit / Xerostomie	zuckerfreies Kaugummi kauen oder saure Bonbons lutschen
Mundtrockenheit / Xerostomie	Eiswürfel regen den Speichelfluss an
Mundtrockenheit / Xerostomie	Speichelfluss anregen, indem man Zitronen- oder Ananas-Scheiben auslutscht
Ankleide-Schwierigkeiten	Kleidung vorne verschließbar z.B. mit Klettverschluss statt Knöpfe
Knöpfe ins Knopfloch bringen	die Knopflöcher minimal mit einer Schere weiter machen
WC	eine Sitzerrhöhung erleichtert das Aufstehen nach dem Toilettengang
Schuhe anziehen	Schuhlöffel immer am selben Ort parat legen
Strümpfe anziehen	Greifzange oder Strumpfanzieher sind hilfreich
Narkose / Allgemeinanästhesie	bei Vollnarkose „Halothan“ (Inhalationsanästhetikum) und „Neuroleptika“ vermeiden
Narkose / Allgemeinanästhesie	bei lokaler Betäubung sollte „Adrenalin“ vermieden werden! Unbedingt beim Zahnarzt in der Patienten-Akte notieren lassen
Gedächtnis Probleme	zum Training der rechten Gehirnhälfte Memory spielen
Gedächtnis Probleme	Training von Aufmerksamkeit und Konzentration durch Skat oder Bridge
Gedächtnis fit halten	Puzzles, Kreuzworträtsel, Sudoku
Wortfindungs Störung	Wortschatz Training mit „Scrabble“

Schreiben fällt schwer	verdickte Kugelschreiber oder Bleistift sind leichter zu halten
Schrift mit Tremor unleserlich	Stifte mit Zusatzgewicht
Blutdruck morgens sehr niedrig	starker Kaffee, Frühsport, Wechselduschen
Blutdruck morgens sehr niedrig	ggf. Medikation ändern; etliche Medikamente wirken Blutdruck senkend
Blutdruck morgens sehr niedrig	die morgens übliche L-Dopa-Dosis vorübergehend verringern oder zeitlich verschieben
Hand- und Fingerbeweglichkeit nehmen ab	häkeln, stricken, basteln
Sturzgefahr mit Fallrichtung nach hinten	Schuhe mit höherem Absatz
Sturzgefahr mit Fallrichtung nach vorne	flache Schuhe
Schrittrhythmus	Treppen steigen hilft sehr, den Schrittrhythmus wieder zu finden
Schreiben/Tippen mit Tremor am PC	Anti-Tremor-Maus, Adapter filtert die Bewegung
Körperhaltung gebückt	Gerzer Geradehalter: Orthese oder Bandage, die dich zwingt gerade und aufrecht zu gehen
Mundtrockenheit / Xerostomie	mit Salbeitee gurgeln
Mundtrockenheit / Xerostomie	möglichst keinen Kaffee trinken
Mundtrockenheit / Xerostomie	auf Alkohol verzichten
Mundtrockenheit / Xerostomie	Luftbefeuchter aufstellen - vor allem beim Schlaf
Mundtrockenheit / Xerostomie	Ingwer-Wurzeln kauen
Sturzgefahr	sich auf EINE Sache konzentrieren, entweder laufen oder sich unterhalten
Sturzgefahr	Bewegungsabläufe und Schutzschritte üben
Sturz-Prophylaxe	Gehtraining mit kognitiven Zusatzaufgaben, wie rückwärts zählen
Handschrift wird kleiner / Mikrografie	bei kleiner werdender Schrift: in Druckbuchstaben schreiben
Handschrift wird kleiner / Mikrografie	langärmelige Kleidung erleichtert den Armtransport
Handschrift wird kleiner / Mikrografie	abfallende Fläche erleichtert das Schreiben
Handschrift wird kleiner / Mikrografie	Schreibtraining mit visuellen Cues (Anhaltspunkten/Hinweise) wie z.B. vorgegebene Linien im Erstklass-Heft
Tabletteneinnahme auf nüchternen Magen	die erste Tabletteneinnahme morgens: mit Keks oder Zwieback und mindestens 200 ml Flüssigkeit
Pisa Syndrom	auf einem Sitzball oder einem Ballkissen aktiv sitzen
Dunkelheit/ fehlende visuelle Kontrolle	mehr Zeit im Sonnenlicht verbringen um Dopamin-Sensivität zu erhöhen. Das Sonnenlicht erhöht die Menge des Dopamins, die der Körper nutzt
Tabletten-Entnahme aus Folienverpackung	Entblisterhilfe bzw. Tablettenausdrücker aus Apotheke
Verstopfung / Obstipation	täglich 1 Apfel, viel trinken, alles lange und gut kauen
Verstopfung / Obstipation	Bewegung speziell in der Bauchgegend z.B. Hüftkreisen
Verstopfung / Obstipation	Kefir trinken
Verstopfung / Obstipation	täglich etwas Sauerkraut essen
Verstopfung / Obstipation	Probiotikum herstellen, indem man Gemüse vor allem Weißkraut fermentiert
Verstopfung / Obstipation	Ein Glas warmes Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone, etwas Salz und Honig morgens nüchtern trinken

Handschrift unleserlich	Die Schrift wird leserlicher wenn man in GROSSBUCHSTABEN schreibt.
Nahrungsaufnahme Zeitpunkt	Die Nahrungsaufnahme sollte in der Zeit der besten Medikamentenwirkung erfolgen
Glutamatüberschuss vermeiden	Glutamat (vor allem in Fertigprodukten der Chinesischen Küche) sollte vermieden werden, da Parkinson selber einen relativ hohen Glutamatüberschuss hat
Schluckbeschwerden/Dysphagie	wenn man sich beim Trinken häufig verschluckt, sind Trinkhalme sehr hilfreich
Ankleideprobleme	unhandliche Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse ersetzen
Durchhänger überbrücken	in ein vorgewärmtes Nachthemd schlüpfen, einen warmen Pudding genießen, heiße Schokolade trinken, einen Wiesenblumen-Strauß pflücken, raus in die Natur gehen!
Wege, die unnötig sind	vermeiden und mehrere Aufgaben an einem Ort erledigen
Hand- und Fingerkoordination verbessern	Puzzles machen
Blusen oder Oberteile an- und ausziehen erleichtern	dehnbare Stoffe auswählen, Elastik-Jersey, Stretch
Kleidungsschichten (Zwiebel-Look) übereinander kostet Kraft	möglichst nur eine Kleidungsschicht tragen, enstspanntes und Zeit sparendes Umziehen
Schuhe binden fällt schwer	alternativ Schuhe mit Klettverschluss
Schuhe binden fällt schwer	geschnürte Schuhe bieten mehr Halt. Schuhe binden macht beweglich. Also nicht zu früh aufgeben
Tubenverschlüsse schwer aufdrehbar	statt Zahnpastatuben mit Drehverschluss auf Deckel mit Klappmechanismus umstellen
Orientierungsproblem in dunkler Wohnung	Nachtlicht für Erwachsene oder Minilichter mit Bewegungsmelder für nächtlichen Toilettengang
Stehen am Arbeitsplatz macht zunehmend Probleme	angemessene Arbeitsplatzausstattung wie Stehhocker oder Stehstuhl
Atemaussetzer während des Schlafs	Schlafapnoe-Maske tragen
out of order - wenn gar nichts mehr geht	locker lassen, entspannen, warten lernen. !Alles so einfach gesagt, oder!
Feinmotorik üben	Schneiden und Schälen von Obst und Gemüse ist eine hervorragende feinmotorische Übung
Durchhänger überbrücken	eine kleine „Kopf-Hoch-Kiste“ vorbereiten, mit schönen Fotos, Gedichten, Erinnerungen und 1 Praline füllen. Diese im „Notfall“ öffnen.
Verstopfung / Obstipation	den Stuhlgang nicht regelmäßig unterdrücken
Verstopfung / Obstipation	körperliche Inaktivität vermeiden
Demenzpatienten	Kommunikation: Blickkontakt herstellen
Demenzpatienten	Kommunikation: Aussprechen lassen, auch wenn es länger dauert
Demenzpatienten	Kommunikation mit freundlicher, ruhiger Stimme
Demenzpatienten	Alltag bewältigen: eine rote Serviette unter dem Teller macht den Tellerrand besser sichtbar
Krampf im Fuß	einige Meter rückwärts gehen, vorausgesetzt man fühlt sich sicher dabei

Krampf im Fuß

kraftvoll mit der Hand auf den Fußballen drücken

von Canty

### Tipps, Tricks

Du möchtest im Forum weiter lesen?

Dann registriere dich bitte einmalig und kostenlos auf dieser unserer [Seite](#). Du bist schon registriert? Dann direkt [zum Forum](#)

**Achtung, wichtige Hinweise!**

Der Besuch unserer Webseiten ersetzt in keinster Weise den Besuch bei einem Arzt oder Juristen. ParkiPedia ist kein wissenschaftliches, medizinisches oder rechtswissenschaftliches Werk, sondern speist sich aus dem Erfahrungswissen von Betroffenen. ([Ausschluss](#))

From:

<https://www.parkipedia.de/> - **THEMEN**

Permanent link:

<https://www.parkipedia.de/doku.php?id=25-tipps>Last update: **2025/04/22**