

Frau Geserer



24. September 2015

St. Hedwig

Chefarzt Dr. Mauz war krank, deshalb wurde der für November geplante Vortrag von Frau Geserer vorgezogen.

Mit einer Sitz-Polka brachte Frau Geserer alle 30 Teilnehmer in Schwung. Danach referierte Rosi

Geserer über verschiedene Themen. Zum Thema Sturzprophylaxe erzählte sie uns ihre eigenen Erlebnisse, z.B. über durchhängende Kabel beim Bügeln. Solche Stolperfallen sind zu vermeiden indem die Kabel höher gelegt werden. Ein großes Unfallrisiko sind Treppen. Hier sollte jeder dafür sorgen, dass beidseitig Handläufe befestigt und benutzt werden.

Beim Thema Hören konnte uns Frau Geserer empfehlen, Probleme rechtzeitig mit Hörgeräten zu beheben. Im Straßenverkehr kann es sonst schnell zu Unfällen kommen. Zum Beispiel auch vorbeihuschende Radfahrer können Schwerhörige sehr erschrecken.

Thema Atmen: Wichtig ist, in den Bauch zu atmen und zu versuchen alle Probleme loszulassen. Bewusstes atmen hilft entspannen. Eine Übung geht so: 1 Nasenloch zudrücken – einatmen, dann das andere Nasenloch zudrücken und ausatmen; zu diesem Nasenloch wird wieder eingatmet usw.

Dass Trinken sehr wichtig ist, wurde eindringlich betont. Vor allem bei der Medikamenteneinnahme sollte genügend Wasser bereit stehen. Trinken ist nicht

nur für den Kopf wichtig, auch die Augen reagieren auf zu großer Trockenheit mit Verschlechterung.

Zwischendurch macht Frau Geserer mit uns Übungen fürs Gehirn: eine Hand macht die Faust auf und zu, die andere Hand macht Kreise. Dann klopft eine Hand auf die Brust, die andere Hand dreht in Kreisen. Solche Übungen mit zweierlei Tätigkeiten sind für Parkinsonleute sehr schwierig. Schon eine kleine Änderung, z.B. den Kaffee anders herum zu rühren als üblich, braucht Konzentration.

Hören – Sehen – Fühlen bei geschlossenen Augen kann jeder bei den täglichen Arbeiten für sich üben.

Nach einem Bewegungsspiel mit Musik, las uns Frau Geserer ein Herbstgedicht vor. Als Abschluss folgte die Geschichte „Die Gewinner“ und der Tipp: Nicht verzagen, danken für jeden Tag und Kontakte pflegen!