

**Gerhard Schumann**

**DAS  
PARKINSON  
BUCH**

**VON A - Z**

**Von  
Neurologen  
empfohlen!**

**Ausgabe 2019**

# Das Parkinsonbuch von A - Z

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[A](#)

[B](#)

[C](#)

[D](#)

[E](#)

[F](#)

[G](#)

[H](#)

[I](#)

[J](#)

[K](#)

[L](#)

[M](#)

[N](#)

[O](#)

[P](#)

[Q](#)

[R](#)

[S](#)

[T](#)

[U](#)

[V](#)

[W](#)

[X](#)

[Y](#)

[Z](#)

[Stichwortregister](#)

[Danksagung](#)

[Der Autor](#)

[Wer rastet der rostet ...](#)

## Impressum

# **Gerhard Schumann**

## **Das Parkinsonbuch**

**von A - Z**

*Niemals geht man so ganz,  
irgendwas von dir bleibt hier.*

**Trude Herr**

*Zur Erinnerung an  
Franz Wimmer und Gerhard Landgraf*

## **Warnhinweis von Gerhard Schumann**

Ich bin weder Arzt noch Apotheker! Ich habe die hier aufgezeichneten Informationen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und aufgeschrieben. Dieses Buch ersetzt aber nicht die Behandlung durch einen Arzt. Informationen zu Therapien und Medikamenten sowie deren Nebenwirkungen entsprechen meines Wissens, dem Stand der Ersterscheinung dieses Buches. Jedoch wird für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit zu keiner Zeit eine Haftung übernommen.

Ob Sie meinen Empfehlungen und Ratschlägen folgen, das liegt in Ihrem Ermessen und erfolgt auf eigenes Risiko. Dies muss jeder für sich, je nach

körperlicher und psychischer Verfassung, entscheiden. In diesem Buch teile ich Ihnen lediglich meine eigenen Erfahrungen mit, die mit Ihren nicht übereinstimmen müssen.

Weder der Autor noch der Verlag haften für Schäden, jeglicher Art. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

**Coverabbildungen: Gerhard Schumann**

**Covergestaltung: Gerhard Schumann**

**2. Auflage 2019**

# Vorwort

**Liebe Leserinnen!**

**Liebe Leser!**

Jedes Jahr erhalten Zigtausend Menschen auf der ganzen Welt die Diagnose Parkinson. Das hat mich veranlasst, ein zweites Buch über diese chronische Krankheit zu schreiben. Ziel ist es dabei, Betroffenen und Angehörigen zu helfen, sich einen schnellen und umfangreichen Überblick über diese bislang unheilbare Krankheit zu verschaffen. Aber auch Menschen, die nicht direkt betroffen sind, können sich mit meinem Buch über die Krankheit informieren.

Die meisten Menschen, die in der Regel unvermittelt mit der Diagnose konfrontiert werden, sind im ersten Moment heillos überfordert und geraten dann oft in eine Art Schockstarre.

Da werden einem vom Arzt Begriffe wie Rigor, Dopamin, Substantia nigra oder auch Zahnradphänomen um die Ohren gehauen und man versteht nur noch »Bahnhof«.

Schnell mischt sich dann Unsicherheit in die vielleicht schon »im Tiefflug« befindliche Depression und schürt dadurch weitere Unsicherheiten oder Zukunftsängste.

Aber auch die Angehörigen sind oftmals überfordert, wenn sie erfahren, dass der Ehemann, die Freundin, der Vater oder die Schwester wie aus heiterem Himmel nun unheilbar von dieser eigenartigen Krankheit betroffen sind. Die wenigsten Menschen haben sich bisher für die Krankheit, die allgemein auch als Schüttel-Lähmung bezeichnet wird, interessiert.

**Warum auch?**

Hin und wieder hat der eine oder andere sicherlich den Medien entnommen, dass es da so eine Krankheit gibt. Vielleicht erinnert man sich auch an so manchen Prominenten, der in der Regel »alt«, »zittrig« und »auffällig langsam« über die Mattscheibe des Fernseher »schleicht«.

Gleich vorweg: Diese Darstellung ist nur ein kleiner Ausschnitt. Die Parkinson-Krankheit hat wesentlich mehr Symptome zu bieten. Und auch dass es nur alte Menschen sind, die erkranken, ist ein Trugschluss. Denn etwa 10% der Erkrankten haben bei Diagnosestellung das fünfzigste Lebensjahr noch nicht erreicht.

So ist es nicht verwunderlich, dass man nach Bekanntwerden der Erkrankung nur zu oft aus dem eigenen Umfeld mit vermeintlich guten Ratschlägen bombardiert wird.

Dank der unzähligen Beiträge im »World Wide Web« kann sich ja jeder binnen weniger Klicks zum Parkinson-Fachmann weiterbilden (oder denkt es zumindest).

Vielleicht haben Sie aber auch bisher noch gar keine Diagnose bekommen und hegen nur die Vermutung, dass Sie selbst oder ein Angehöriger an Parkinson erkrankt sein könnte.

Unabhängig davon, was der Beweggrund für Ihr Interesse ist ... Schnell »verfährt« man sich im Internet oder in der Literatur bei der Suche nach Informationen rund um die Krankheit.

Durch die Erklärung von über 160 Fachausdrücken, Begriffen und Schlagwörtern aus der »Parkinson-Welt« möchte ich Ihnen helfen, sich schnell zu informieren und sich besser in »der neuen Situation« zurechtzufinden. Ich möchte Ihnen aber auch die Angst nehmen, dass sich Ihr Leben (als direkt Betroffener oder Angehöriger) nun von heute auf morgen schlagartig ändert und auf den Kopf gestellt wird.

Ich selbst habe im Alter von 42 Jahren die Diagnose Parkinson erhalten. Das liegt nun über acht Jahre zurück. Acht Jahre, in denen ich viel gesehen, gehört und eigene Erfahrungen gemacht habe. Dieses Wissen möchte ich nun sehr gerne an Sie weitergeben. Und darum habe ich dieses Buch auch mit allerlei oft sehr persönlichen Anmerkungen »gewürzt«.

Ich hoffe sehr, dass ich Ihnen mit diesem Buch helfen kann, ein möglichst langes und unbeschwertes Leben zu führen.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen gleich zu Beginn noch zwei persönliche Rezepte verraten, die mir und hoffentlich auch Ihnen das Leben mit Parkinson erleichtern.

**Rezept für Betroffene:** Man nehme einen erfahrenen Parkinson-Neurologen, behalte seinen Lebensmut, gebe ein wenig Zuversicht hinzu und würze das Ganze mit einem Schuss Kreativität.

**Rezept für Angehörige:** Man nehme einen großen Löffel Einfühlungsvermögen, rühre langsam ein wenig Nachsicht darunter, mische je eine Prise Aufmerksamkeit und Zutrauen dazu und lasse das Ganze die nächsten Jahre gut ziehen.

**Ihr Gerhard Schumann**

***»Das Parkinsonbuch von A  
wird von Neurologen empfohlen!***

# A

## **Agonisten**

Jeder, der mit Parkinson zu tun hat, wird früher oder später von sogenannten Agonisten hören. Diese (Dopamin-)Agonisten werden wie Dopamin zur Behandlung von Parkinson-Symptomen eingesetzt. Sie imitieren die Wirkung von Dopamin im Gehirn und sollen mögliche spätere Folgeerscheinungen, wie zum Beispiel Überbewegungen, minimieren. Insbesondere jüngere Patienten werden primär mit diesen Agonisten in den ersten Jahren der Erkrankung behandelt.

Allerdings scheinen neuere Studien diesen vermeintlichen Vorteil zu widerlegen, weshalb offensichtlich einige Neurologen dazu übergehen, auch als Erstmedikation Dopamin zu verschreiben.

Bei der Eingewöhnung der (Dopamin-)Agonisten kann es öfter zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Eine engmaschige ärztliche Kontrolle ist daher sicherlich nicht verkehrt.

*Persönliche Erfahrung:* Ich wurde zu Beginn auch mit Dopamin-Agonisten behandelt und habe diese körperlich gut vertragen. Allerdings haben sich nach wenigen Wochen psychische Veränderungen, wie ein gewisses Suchtverhalten, eingestellt, weshalb ich in Absprache mit meinem Neurologen die Medikamente wieder abgesetzt habe.

## **Alltagsprobleme**

Zu Beginn der Erkrankung ist die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben, zum Beispiel im Beruf oder im Haushalt, in aller Regel problemlos möglich. Erst mit Fortschreiten der Erkrankung kann es zu Schwierigkeiten

und Einschränkungen kommen. Das kann aber oft viele Jahre dauern, bis es so weit ist.

Solche alltäglichen, banalen Dinge wie das Zuknöpfen des Hemdes, das Binden der Schuhbänder oder auch das Rasieren und Zähneputzen können dann manchmal anstrengend, zeitaufwendig und nicht zuletzt nervtötend sein. Besonders das Schließen der Hosenknöpfe kann zeitraubend sein. Zur Erleichterung vieler alltäglicher Aufgaben gibt es jedoch recht nützliche Hilfsmittel. Hilfestellungen hierzu und nützliche Tipps erhalten Sie bei entsprechenden Therapeuten und in Selbsthilfegruppen.

*Persönliche Erfahrung:* Besonders schwierig wird es, wenn man unter (Zeit-)Druck gerät. Zum Beispiel, wenn man diesen verdammten Hosenknopf nach dem Gang auf die öffentliche Toilette einfach nicht mehr zubekommt und vor der Tür bereits der nächste Besucher wartet, um sein Geschäft zu verrichten. Da heißt es Ruhe bewahren und nicht in Hektik zu verfallen, um nicht noch »ungeschickter« zu werden. Das fällt einem aber nicht immer so leicht, wie es klingt.

*Mein persönlicher Tipp:* Einmal tief durchatmen, innerlich bis drei zählen und los. Oder einfach zur Sicherheit einen Gürtel verwenden.

## **Alternativmedizin**

Diese Behandlungsform wird auch als Komplementärmedizin bezeichnet.

Vorweg ein allgemeiner Hinweis: Es gibt leider Menschen, die sich an der Unwissenheit und/oder Erkrankung von Mitmenschen bereichern möchten (und es leider auch oft genug schaffen). Daher sollten Sie auf alle Fälle genau hinsehen, was Ihnen angeboten wird. Es ist jedoch nicht so, dass diese Art der Behandlung keine Berechtigung hat. Es werden immer wieder neue Fortschritte erzielt, die der Gesunderhaltung zuträglich

sind. Insbesondere, da bei dieser Art von Behandlung in der Regel das allgemeine Wohlbefinden ganzheitlich betrachtet wird.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob die angebotene Behandlung für Sie »etwas bringen könnte« oder »das Richtige« ist, sollten Sie **vor** dem Beginn einer solchen Behandlung mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Bestehen aus ärztlicher Sicht keine Einwände, können Sie es in jedem Fall versuchen. Kontrollieren Sie jedoch im Behandlungsverlauf immer wieder den Erfolg der Behandlung.

Stellen sich die gewünschten, vielleicht sogar zugesicherten, Veränderungen/Erfolge auch wirklich ein?

### **Läuft die Behandlung nach Ihren Vorstellungen?**

Oder werden Sie immer wieder »vertröstet« mit: »Das dauert seine Zeit!«

Vielleicht wird man sogar versuchen, Ihnen immer weitere Behandlungen anzubieten, die gegebenenfalls Erfolg versprechender sind.

Ein weiterer entscheidender Punkt sind die entstehenden Kosten. Nicht alles, was extrem teuer ist, ist zwingend besser als eine günstigere Behandlungsmethode. Auch hier lohnt sich ein Vergleich oder die Rückfrage bei jemandem, der nach Möglichkeit schon Erfahrung mit der entsprechenden Anwendung gemacht hat. Nach meinen Recherchen werden die Kosten für Alternativmedizin, wenn überhaupt, nur anteilig von den Krankenkassen übernommen. Insbesondere die gesetzlichen Kassen lehnen einen Zuschuss für Alternativmedizin leider häufig ab. Ein Anruf bei der Gesundheitskasse ist aber dennoch zur Sicherheit empfehlenswert.

Grundsätzlich lohnt es sich aber immer, sich zumindest Gedanken über alternative Behandlungen zu machen. Auf die klassische Behandlung mit Parkinson-Medikamenten

werden Sie jedoch in aller Regel nicht, oder zumindest nicht ganz, verzichten können.

Welche alternativmedizinischen Methoden werden überhaupt angeboten?

Hier ein Auszug möglicher Behandlungen in alphabetischer Reihenfolge. Die Liste erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und soll eine schulmedizinische Behandlung keinesfalls ersetzen.

### **- Akupunktur**

Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in bestimmte Stellen des Körpers gesteckt. Das klingt erst einmal schmerzhaft, ist es in der Regel jedoch nicht. Die Nadeln verbleiben dann einige Zeit an der Stelle (durchschnittlich für bis zu ca. 30 Minuten). Nach der Lehre dieser traditionellen Chinesischen Medizin werden hierdurch Blockaden gelöst und die Lebensenergie kann wieder fließen. Diese Energie wird Qi genannte. Hierdurch sollen unter anderem die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Körper ins Gleichgewicht gebracht werden, um ein allgemeines Wohlbefinden zu erlangen. Eine Variante hierbei ist die Dauer-Akupunktur, bei der Nadeln zumeist im Ohr eingesetzt werden und dort über einen langen Zeitraum verbleiben. Der hierdurch entstehende Dauerreiz soll bei chronischer Erkrankung Linderung bringen. Auch Tinnitus und Restless-Legs sind damit behandelbar.

*Persönliche Erfahrung:* Ich habe das selbst schon getestet und bereits nach der ersten Behandlung hatten sich die Schmerzen in der Schulter deutlich verringert.

### **- Aromatherapie**

Meist werden ätherische Öle zum Beispiel in Duftlampen verdampft oder als Dampfbad direkt inhaliert. Auch als Salben oder Massageöle werden entsprechende Substanzen angeboten. Grundsätzlich soll die Anwendung

Entspannung und ein allgemeines Wohlbefinden erzeugen. Als Öle werden zum Beispiel Ingwer, Fenchel, Minze, Rosmarin, Sandelholz und vieles andere verwendet.

Da viele Menschen (inzwischen) allergisch auf verschiedene Duftstoffe reagieren (unter anderem Reizung der Atemwege oder Hautausschläge), ist aber allgemeine Vorsicht geboten. Gerade zu Beginn einer solchen Behandlung ist daher weniger oft mehr! Reiben Sie sich zum Beispiel nicht gleich bei der ersten Anwendung vollständig mit etwas ein, sondern testen Sie es erst an einer kleineren, unempfindlicheren Hautstelle!

### **- Atemtherapie**

Hierbei lernt man gezielt, »bewusst« zu atmen. Dieses bewusste Atmen findet beispielsweise auch seinen Platz bei verschiedenen Yoga-Übungen. Entspannung, innere Ruhe und das Lösen von Blockaden sind hierbei einige der Ziele. In Indien ist diese Methode der sanften Behandlung weit verbreitet. Besonders Tremor betonte Betroffene können davon profitieren.

### **- Ayurveda**

Hierbei handelt es sich um eine indische Heilkunst, die übersetzt so viel wie »das Wissen von Leben« bedeutet. Wie man aus dem Namen bereits erkennt, ist diese Behandlungsmethode auch ganzheitlich. Sie umfasst zum Beispiel die Ernährung und Massagen, aber auch Einläufe und Entspannungsübungen. Oft ist Ayurveda als Wellness verschrien. Es hat jedoch, wie auch andere alternative Methoden, durchaus seine Daseinsberechtigung. Sie sollten aber bei einer Ayurveda-Behandlung »gut hinsehen«.

Eine einfache Massage mit »Kräuteröl« muss noch lange keine Ayurveda-Behandlung sein (und schon gar nicht ein Vielfaches mehr kosten)!

## **- *Bachblütentherapie***

Edward Bach hat dieses Verfahren begründet. Hierbei hat der Arzt herausgefunden, dass es unterschiedliche Seelenzustände bei Menschen gibt. Diese Zustände hat er dann Blüten und Teilen von gewissen Pflanzen zugeordnet. Aus diesen Blüten und Pflanzenteilen werden, zum Teil unter Hinzugabe von Alkohol, sogenannte Blütenessenzen hergestellt. Diese werden dann sehr stark verdünnt und eingenommen. Dadurch soll auf natürliche Weise die Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Erfunden wurde diese Art der Behandlung bereits 1930.

Unzählige Internetforen beschäftigen sich rund um das Behandlungsthema. Und fast klingt es hier und da ein wenig nach Zauberei.

Irgendetwas scheint aber an der unterstützenden Behandlungsmethode dran zu sein. Was ich jedoch immer wieder bei den Berichten herausgelesen habe, ist, dass man für eine erfolgreiche (Parkinson-)Behandlung einen Therapeuten mit sehr viel Erfahrung benötigt. Das ist jedoch nur mein persönlicher Eindruck bei meinen Recherchen gewesen.

## **- *Feldenkrais***

Schonhaltung und falsche Bewegungen verursachen häufig Folgeschmerzen. Durch bewusste Wahrnehmung von eigenen Bewegungen und Bewegungsabläufen sollen hier fehlerhafte Abläufe optimiert werden. Moshe Feldenkrais (geboren 1904) war unter anderem Judo- und Jiu-Jitsu-Lehrer und hat diese Methode entwickelt. Sie dient im Wesentlichen der Schmerzreduzierung, die durch Verspannung entsteht, sowie dem allgemeinen Wohlbefinden.

Mir sind einige Parkinson-Betroffene bekannt, die darauf schwören.

## **- Homöopathie**

»Similia similibus curantur«, was so viel bedeutet wie »Ähnliches werde mit Ähnlichem geheilt«. Das mag erst einmal eigenartig klingen. Doch der Arzt Samuel Hahnemann (1755 bis 1843) hat sich hierbei ganz offensichtlich schon etwas gedacht. Durch vielerlei Versuche hat er herausgefunden, dass durch Gabe von stark verdünnten Substanzen eine Verbesserung der entsprechenden Leiden erreicht wurde. Diese sogenannten Potenzen, so werden diese stark verdünnten Arzneimittel genannt, werden aufgrund von Informationen, die man dem Therapeuten gibt, speziell auf den entsprechenden Patienten zugeschnitten. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen soll diese Therapieform langfristig sehr erfolgreich sein, um die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers zu aktivieren.

*Mein persönlicher Tipp:* Bei der Wahl des Therapeuten genau hinsehen! Idealerweise persönliche Empfehlungen von »Parkinson-Kollegen« bevorzugen.

## **- Magnetstimulation**

Durch Magnetspulen werden starke, unterschiedliche Magnetfelder erzeugt, die sich positiv auf die Hirnregionen auswirken sollen. Zurzeit befindet sich diese Therapieform noch in der Erprobung. Gesicherte Erkenntnisse liegen meines Wissens bei der Behandlung von Parkinson noch nicht vor.

*Persönliche Erfahrung:* Ein Parkinson-Betroffener hat mir erzählt, dass man ihm für unverschämt viel Geld (die genaue Summe wollte er nicht nennen) eine sogenannte Magnetmatratze angeboten und versprochen hat, dass damit seine Parkinson-Erkrankung »geheilt« werde. Ob dieses Versprechen eingelöst wurde, konnte ich leider nicht in Erfahrung bringen, da der Kontakt irgendwann

abgebrochen ist. Natürlich wünsche ich es ihm, rate aber zur Vorsicht bei solchen Versprechen. Besonders, wenn viel Geld im Spiel ist!

### **- *Manuelle Therapie***

Hierbei werden Beschwerden behandelt, die in der Regel im Bereich der Muskeln und Gelenke liegen. Durch gezielte Bewegung, Druck und Ähnliches werden diese Beschwerden gelindert. Oft haben Physiotherapeuten und auch Masseur diese spezielle Behandlungsmethode mit im Angebot, sofern sie hierfür ausgebildet sind. Diese Behandlungsmethode wird auch von Schulmedizinern empfohlen.

*Persönliche Erfahrung:* Leider musste ich die Erfahrung machen, dass es sehr schwer ist, einen geeigneten Therapeuten zu finden, der a) Kassenpatienten nimmt und b) dann auch noch halbwegs zeitnah Termine frei hat. Die Behandlung selbst war aber sehr hilfreich.

### **- *Massage***

Fast jeder Mensch hat sich im Laufe seines Lebens schon einmal massieren lassen. Dies oft sicherlich auch nur zur Entspannung. Speziell für Parkinson-Patienten empfiehlt sich eine drucklose, rhythmische Massageform. Diese Variante ist nach allgemeinem Dafürhalten für uns Betroffene am besten geeignet. Allgemein wird bei einer Massage das Bindegewebe, die Haut und die Muskulatur bearbeitet.

Als weitere Variante gibt es noch die sogenannte Fußreflexzonenmassage. Hierbei wird die Fußsohle massiert und/oder gedrückt. Dadurch sollen die inneren Organe oder spezielle Regionen im Körper angeregt werden.

### **- *Osteopathie***

Hier ertastet der Osteopath Funktionsstörungen im Körper und versucht die Blockaden zu lösen. Diese Behandlung erfolgt ganzheitlich und regt den Körper zur Selbstheilung an. So kann es durchaus sein, dass der Schmerz, den der Patient verspürt, seinen Ursprung in einem Organ hat, das augenscheinlich nichts damit zu tun hat. So könnten zum Beispiel die aufgetretenen Schlafprobleme ihre Ursache in der Leber haben. Oder möglicherweise kann eine Gelenksteifigkeit von Problemen im Darm herrühren. Das mag eigenartig klingen, kann aber eine Problemlösung sein.

*Persönliche Erfahrung:* Ein befreundetes Paar schwört auf diese Behandlungsmethode und hat sich nach eigenen Aussagen mehrfach erfolgreich behandeln lassen. Ich habe keine eigenen Erfolge bei einem Selbstversuch erzielen können. Das muss aber nichts bedeuten.

### **- Reiki**

Das Wort Reiki setzt sich zusammen aus den Wörtern »Rei« für die universelle Energie und »Ki« für die persönliche Energie. Der Therapeut versucht zum Beispiel durch Auflegen der Hände, den Energiefluss im Körper wieder ins Laufen zu bringen. So sollen Blockaden gelöst und zum Beispiel Schmerzen gelindert werden. Diese fernöstliche Heilmethode arbeitet auch nach ganzheitlichen Gesichtspunkten und dem Glauben, dass die Chakren (Energiefelder im Körper) frei sein müssen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Auch psychische Erkrankungen wie Ängste, Zwänge oder Nervosität können hierdurch abgebaut werden.

### **- Tai-Chi**

Ursprünglich war Tai-Chi eine Chinesische Kampfkunst, die man durch Kämpfe gegen imaginäre Gegner erlernt hat. Man bezeichnet dies auch als Schattenboxen. Im Laufe

der Zeit hat sich daraus eine Therapieform entwickelt, die einer Art Meditation durch Bewegung gleicht. Hierdurch werden Geist und Körper in Einklang gebracht. Der Gleichgewichtssinn wird dabei ebenso verbessert wie die allgemeine Beweglichkeit. Auch das Herz-, Kreislaufsystem wird hierdurch gestärkt. Diese therapeutische Bewegungsform verbessert zudem die Konzentration und führt zu allgemeiner Entspannung und daraus resultierendem Wohlbefinden. Diese Behandlungsmethode wird oft auch von Neurologen empfohlen. Zu beachten ist, dass es unterschiedliche Stilrichtungen gibt.

Hinweis: Mir ist bekannt, dass es verschiedene Schreibweisen gibt. Aber für eine Variante musste ich mich ja entscheiden!

*Persönliche Erfahrung:* Macht besonders in der Gruppe viel Spaß! Auch in der freien Natur ist diese Art von »Sport« eine hilfreiche (Bewegungs-)Ergänzung.

## - **Yoga**

Grundsätzlich ist die Idee von Yoga, dass zu jeder Bewegung auch eine Gegenbewegung gehört. Also zum Beispiel nach vorne beugen »verlangt« im Anschluss, dass man sich auch nach hinten beugt. Dadurch wird eine Ausgeglichenheit des Körpers, des Geistes und der Seele erreicht. Seltsam klingende Bewegungs-Figuren wie der Affe, der Baum oder der Tisch werden hierbei eingenommen und diese Stellungen für eine gewisse Zeit gehalten. Auch der Atem spielt hierbei eine besondere Rolle. Es gibt einige verschiedene Arten von Yoga, sodass es unbedingt empfehlenswert ist nachzufragen, ob das entsprechende Yoga-Angebot auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist. Yoga ist für jedes Alter geeignet und bringt den Betroffenen meist eine Linderung der Beschwerden. Sowohl bei körperlichen als auch geistigen Beschwerden. Yoga wird auch von fachärztlicher Seite empfohlen. Leider