

# BEIHEFT

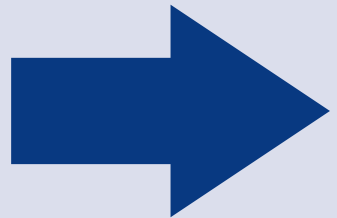
„Selbstmassage bei Parkinson“

---

Schnelle Hilfe bei Parkinson-Symptomen  
Tagesplaner

---

maudrich



## **1 Sorgen Sie für sich, schaffen Sie eine gute Atmosphäre, in der Sie üben!**

- Sie suchen und gestalten Ihren Ort der Ruhe
- Sie stimmen sich ein (Kerze, Musik, Decke)
- Sie finden Ihre (innere und körperliche) Haltung
- Sie beginnen ruhig und tief zu atmen
- Atmen Sie mehrfach tief und in Ruhe aus
- Sie führen die Übungen aus, die Ihnen guttun
- Zum Abschluss legen Sie eine Hand auf den Bauch

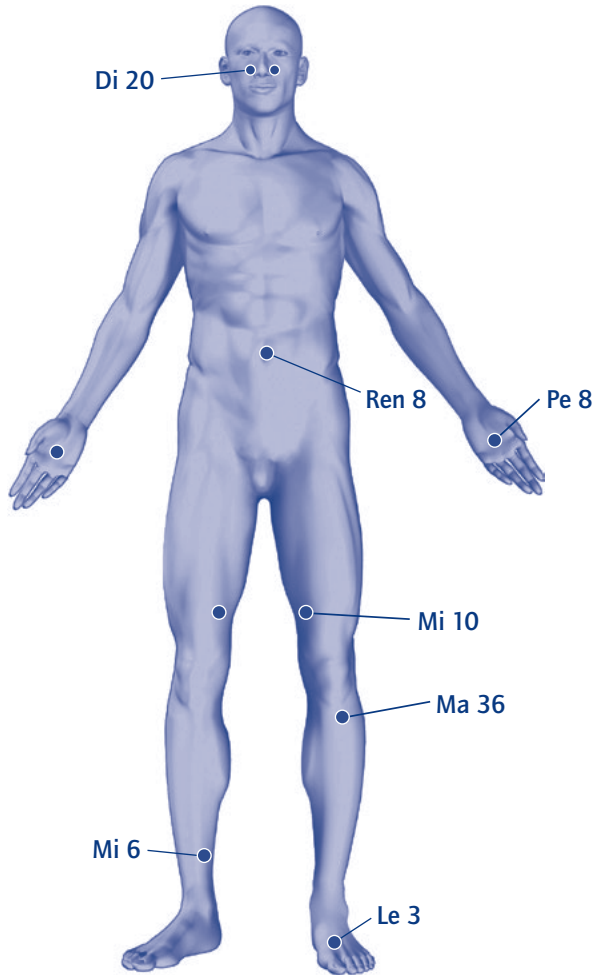
## 2 Organisieren Sie Ihren Tagesablauf

Wann haben Sie Zeit und Muße zum Üben? Tragen Sie sich Ihre Lieblingsübung ein.

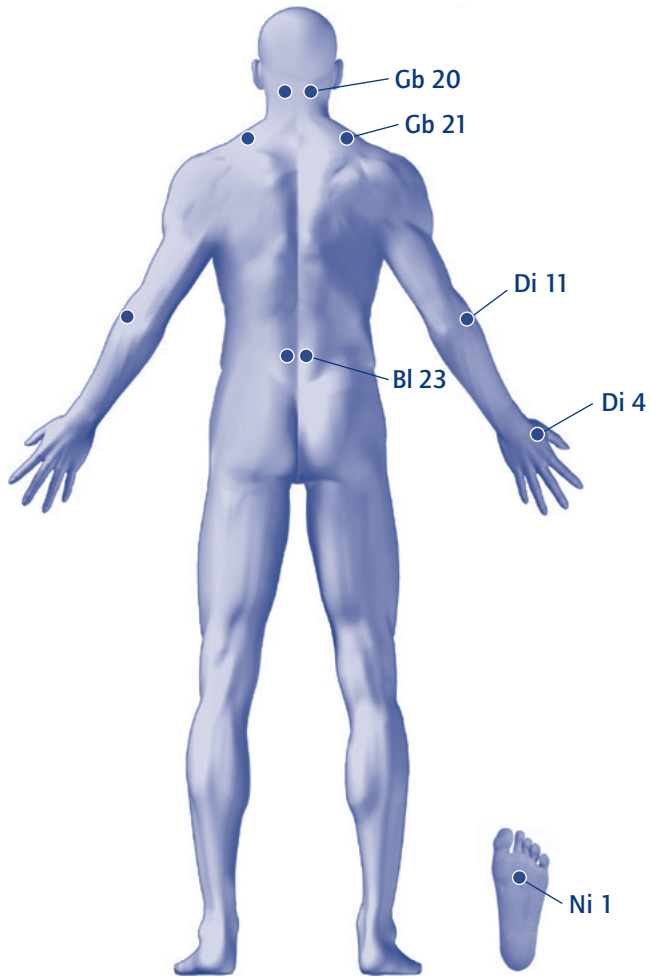


7.00–9.00	
9.00–11.00	
<b>PAUSE</b>	
13.00–15.00	
15.00–17.00	
17.00–19.00	
19.00–21.00	

### 3 13 ausgewählte Akupressurpunkte

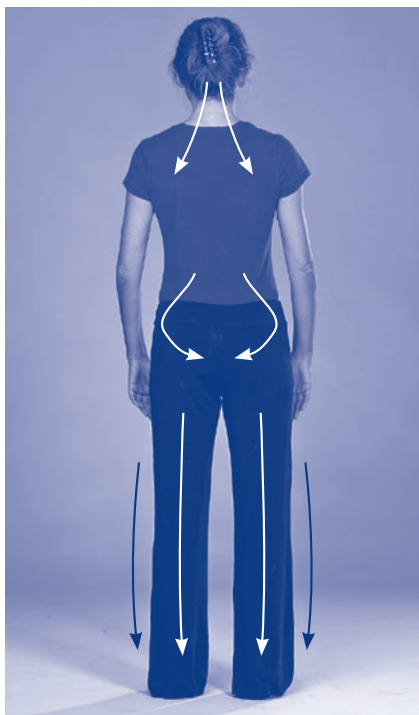
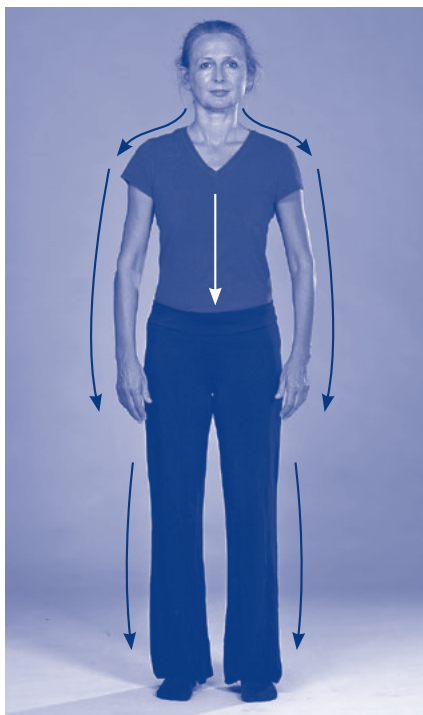


Erproben Sie diese Punkte. Welche sind besonders wichtig für Sie? Markieren Sie diese.



#### 4 Kleine Balance-Übung

Bringen Sie durch Streichen die 13 Punkte in Einklang. Streichen Sie den Körper von oben nach unten ab. Jeder der eingezeichneten Striche wird 3-mal nacheinander abgestrichen. Sie können in einem Strich oder in kleinen Strichen arbeiten.



1. Auf der Außenseite der Arme streichen Sie vom Nacken abwärts bis zu den Fingern.
2. In der Mittellinie am Brustkorb und am Oberbauch streichen Sie abwärts.
3. Streichen Sie entlang der Außenseite der Beine bis zu den Füßen abwärts.
4. Vom Hinterkopf streichen Sie über den Nacken bis zu den Schulterblättern abwärts.
5. Von den Nieren streichen Sie abwärts, auf der Beckenkante einwärts.
6. Die Rück- und Außenseite der Beine streichen Sie abwärts.

Wiederholen Sie die Übung und verweilen Sie etwas länger an den Punkten, die Ihnen guttun.

## 5 Vom Sitzen zum Stehen

Um mit Leichtigkeit aufzustehen reiben Sie die Beininnenseiten, klopfen Sie die Oberschenkel oder ...





... die Außenseite der Knie (etwas unterhalb). Stehen Sie dann sofort auf und strecken sich in die Länge.



## 6 Erste Hilfe für die Arme

Streichen Sie die Arminnenseite zur Entspannung ab.

Wenn z. B. die Tasse im Regal mal zu weit oben steht, klopfen Sie auf die Armaußenseite und strecken dann sofort den Arm nach oben.



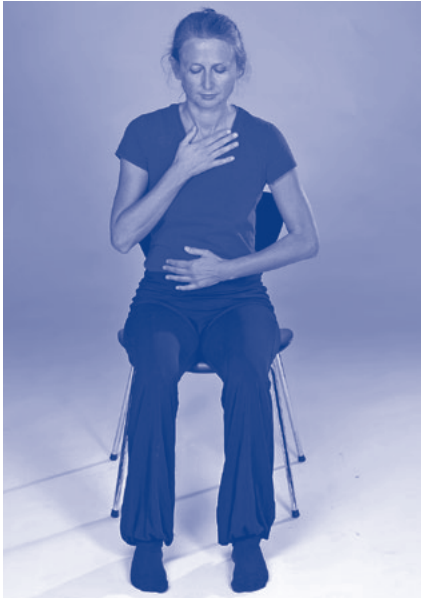
## 7 Erste Hilfe für die Beine

Klopfen Sie 3-mal mit der Faust auf den Oberschenkel oder den Akupressurpunkt „Magen 36“ (Beinaußenseite, unterhalb der Knie). Führen Sie dann sofort die Bewegung aus, die Sie durchführen möchten.



## 8 Schnelle Hilfen für stressige Situationen

Zur schnellen Beruhigung legen Sie Ihre Hände auf den oberen Brustkorb. Atmen Sie ruhig aus und senken Sie den Brustkorb ab.



Drücken Sie auf die Akupressurpunkte neben den Nasenlöchern, das gibt schnelle Kraft, legen Sie eine Hand auf den Kopf zur tiefen Entspannung, ...



... reiben Sie Ihre Handinnenflächen und streichen Sie oft Ihren Nacken ab.



## 9 Tagesplaner

Uhrzeit	Was tue ich?	Besonderheiten/Medikation
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		

Planen Sie die Übungen bereits morgens fest in den Tagesablauf ein.

## 10 Bei welcher Massage-Technik fühlen Sie sich am wohlsten?

Probieren Sie es häufiger.

Akupressurpunkt	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Versuch 3
1.				
2.				
3.				
4.				

