

Mit Bewegung gegen Parkinson

Was hilft heute gegen Parkinson?

Tabletten können heute nur die Auswirkungen von Parkinson unterdrücken
Richtige Ernährung beeinflusst ebenso den Parkinsonverlauf
Sport und Bewegung hilft den Parkinson-Verlauf zu verlangsamen

Welche Art von Bewegungssport hilft?

Egal welche Art: Sport muß dem Patienten Spaß machen, denn nur dann macht der Patient regelmäßig Sport. Suchen Sie für sich etwas aus: Schwimmen, Tanzen, Boxen, Tischtennis, Radfahren, Walken oder Yogaübungen

Die Aussage:

Ich gehe ja einmal die Woche zur Bewegungstherapie, reicht leider nicht aus, um für sich und seine Lebenspartner die Lebensqualität solange wie möglich zu erhalten. Ich bin noch fit genug und ich habe noch Zeit, bis ich mehr Sport treiben muß.

Falsch:

Um den größten Nutzen zu erzielen, raten Fachärzte bei Parkinson so früh wie möglich mit Sport zu beginnen und nicht abwarten, denn dann hat man wertvolle Zeit vergeudet.

Unser durch Parkinson beeinträchtigter Körper darf nicht vergessen was Bewegung heißt.

Corona hat uns deutlich vor Augen geführt warum Bewegungssport für uns wichtig ist. Durch Corona wurden unsere Gemeinschaftsaktivitäten im Rehasportbereich sehr stark reduziert und alleine Sport und Bewegung zu Treiben ist sehr schwierig. Oft läßt man sich hängen und verbringt seine Zeit im Sessel oder auf der Couch beim Fernsehen und man kommt in Gefahr depressiv zu werden. Jetzt muß man den sogenannten inneren Schweinehund überwinden und selber aktiv werden. Was benötigt man dazu ein aufwendiges Fitnesscenter im Keller?

Hier kommt es entscheidend darauf an, ein Gerät zu finden das ohne großen Aufwand und komplizierten Aufbau überall mit hingenommen werden kann. Es muß Parkinsonpatienten helfen die einen Rollstuhl und Rollator benutzen müssen.

Medizin: Parkinsonpatient will Mut machen (wz.de)

Die Eheleute Friedriszik machten sich auf die Suche nach so einem Sportgerät und lernten 2011 das einzigartige, von dem österreichischen an Parkinson erkrankten Tennislehrer und Hotelier Johann Salzwimmer zu seiner eigenen Beweglichkeit entwickelte, Vibroschwingsystem smovey kennen. Beim Schwingen laufen Kugeln durch einen gerippten Schlauch und erzeugen Vibrationen ähnlich wie in einem Schwingstab.

Zum Artikel: https://www.wz.de/nrw/krefeld/parkinsonpatient-will-mut-machen_aid-27748949



Man kann mit dem in Österreich in einer Integrations-Werkstatt erbauten smovey Swingsystem ohne Aufwand beim Walken und den unterschiedlichsten Übungen ideal einsetzen und die Vibration erreicht das Tiefenmuskelsystem, hilft die Muskulatur beweglich zu halten, hilft besser mit Schwindel umzugehen und mindert die Sturzgefahr, regt über die Handmeridiane viele Körperfunktionen an und der Kreislauf wird positiv und überwindet Freezing und läßt beim Schwingen die Beine automatisch hochziehen und aus Trippelschritten werden große Schritte.

Video auf unserer Website:

https://www.freemade.de/images/videos2021/smovey_Vibration_Parkinson-small-01.mp4

Herr Friedriszik hat seit über 16 Jahren diagnostizierten Parkinson und setzt seit 2012 erfolgreich das Swingsystem smovey ein. Nach 16 Jahren mit Parkinson könnte er ohne smoveys, die er auch zum Stadtbummel einsetzt, durch Freezing oder Zittern behindert, nicht mehr so aktiv am Leben teilnehmen. Herr Friedriszik sagt: "Ich bin froh vor Jahren auf einer von uns, für Parkinson Patienten und Angehörigen arrangierten Norwegenkreuzfahrt die smoveys, mit einem Trainer, getestet zu haben. Auf der Reise erlebten wir innerhalb von einer Woche das sich bei jedem Teilnehmer eine Verbesserung des Muskelgefühls einstellte und Parkinson-Patienten ihren Rollator und Stock weglegen konnten und wieder ein neues Lebensgefühl bekamen. Die Veränderungen beim Schwingen der smoveys erkannten auch nichterkrankte Kreuzfahrtteilnehmer, so dass der Trainer plötzlich auch alle anderen Kreuzfahrtteilnehmer trainieren mußte.

Film der besagten Kreuzfahrt Parkinson Betroffenen und Angehörige testen zum ersten mal smoveys 2012
=> <https://youtu.be/4QLAZEn2g80>



Man kann viel erzählen und auch Beispiele zeigen man muss es selbst erleben dann ist der Mensch überzeugt.

Genau aus diesem Grund hat Fam. Friedriszik über freemade in der Coronazeit, über 60 Parkinsonpatienten die smoveys mitgeschickt mit dem Zusatz, Ihr habt 4 Wochen Zeit die smoveys zu testen und dann zu entscheiden sie zu bezahlen oder zurück zu schicken. Das erwartete Ergebnis trat ein, alle waren angetan und behielten die smovey Schwingringe.



Da die positive Wirkung von smoveys auf den menschlichen Körper inzwischen von vielen Physio- und Ergotherapeuten und Parkinson Kliniken anerkannt ist werden smovey Schwingringe von Ihnen zur Therapie gerne eingesetzt und führen zur Patientenzufriedenheit. Sportvereine die Breiten Kinder und Seniorensport betreiben setzen immer häufiger auf smoveys für Walks und Bewegungsübungen ein. Ebenso Selbsthilfegruppen wie Parkinson, MS, Diabetis, Schlaganfall und deren Gruppenmitglieder sind sehr angetan von den smoveys. Wichtig ist das man zu Hause die Schwingringe sichtbar hinlegt damit man erstens dran erinnert wird Sport zu machen und wenn dann gute Musik ertönt nimmt man smoveys in die Hand und schwingt sich frei von Sorgen und Problemen und aktiviert seinen Körper.

Alle folgenden Videos können über den Link oder ganz einfach über den QR-Code angesehen werden.



Video - Darstellung des smovey Einsatzes

im Mittagmagazin:

<https://youtu.be/EyjJ3nrURI8>



Video - Darstellung des smovey Einsatzes

im ARD Buffet:

<https://youtu.be/Phcx0uHKANo>



Laufen mit und ohne smovey

nach 11 Jahren mit Parkinson

<https://youtu.be/q0ddlC9Jtn0>



Video - Laufen mit und ohne smovey

mit 16 Jahren Parkinson

<https://youtu.be/nyIS0qunb3s>



Video - Benefizwalk KlosterKamp Kamp-Lintfort

<https://youtu.be/NkwxxK7UHrg>





Video - Sport bei corona

<https://youtu.be/qsnoVEqD7-s>

Wie sagt es die Physiotherapeutin Silke van Beuningen: "Erst betrachtete ich die Ringe skeptisch und konnte mir so eine positive Wirkung nicht vorstellen. Seit ich diese in meinen Online Trainings einsetze bin ich restlos von der Wirkung des Schwingsystems überzeugt."

Sie hat das Buch geschrieben Fit Trotz Parkinson und bietet Online Bewegungstrainings an, die gerade durch Corona mehr Bedeutung gewonnen haben.



Video - 10 Tipps: Wie helfe ich einem Parkinson Erkranktem

<https://youtu.be/00t-dkjOAfo?list=TLPQMDKwNjIwMjKXqEwjorM1MQ>

Manche Anwender sagen Wunderringe aber wie sagte es der Prof. von Giesen Chefarzt der Neurologie im Alexianer Klinikum in Krefeld, die schon seit einigen Jahren smovey einsetzen: "in einem Zeitungsartikel der RP in Krefeld: "Wunderringe kann ich nicht ganz bestätigen. Es gibt in der Tat positive Effekte. Ich kann sagen dass es bei uns am Klinikum in der Therapie eingesetzt wird. Einige Therapeuten schwören drauf andere sind nicht so komplett überzeugt. Es scheint aber so zu sein, dass die Kombination ausgehenden Stimulus, dem Befehl zur Bewegung und eingehenden Stimulus durch die Vibration tatsächlich eine Besserung bewirkt. Klar ist: Schaden kann es auf keinen Fall und Bewegung ist zur Prävention und der Behandlung von degenerativen Hirnerkrankungen in jedem Fall gut."



Video - Artikel: Sport gegen Parkinson im Krefelder Stadtwald mit dem Smovey-System (rp-online.de)

https://rp-online.de/nrw/staedte/krefeld/sport-gegen-parkinson-im-krefelder-stadtwald-mit-dem-smovey-system_aid-69118485

Parkinson: Therapie und Behandlung - Was hilft? | VHS Moers | NRWision

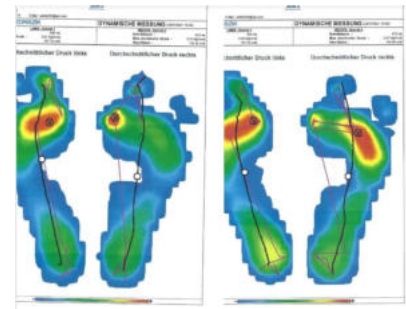
Hören sie der in der Radiosendung Prof. Isenmann Chefarzt der Neurologie der ST. Josef Klinik Moers und die Krankenhaus Physiotherapeutin Hanna Jansen zum Schwingsystem smovey Einsatz bei Ihren Parkinson Patienten und die Selbsthilfegruppenleiterin Parkinson Moers Birgit Lange. Diese Radiosendung belegte Platz 6 der in 2021 gehörten Radiosendungen aus der NRW Mediathek NNRWision. Die wichtigste Botschaft ist das smoveys dem Patienten hilft ohne Rollator und Stock mehr Gangsicherheit und statt Trippelschritte große Schritte und große Bewegungen zu machen. Gerade bei Start und Freezing hat es der Patient mit dem Schwingsystem smovey selbst in der Hand mit Geräusch und Vibration ohne Probleme los zu laufen.





Video - Parkinson: Therapie und Behandlung - Was hilft?

<https://www.nrwision.de/mediathek/parkinson-therapie-und-behandlung-was-hilft-210317/>



Bei Untersuchungen des Ganges mit und ohne Parkinson und bei Mitbürgern ohne Krankheit stellte der Orthopäde fest das ohne smovey Schwingringe der Fußabdruck und der Auftrittsschwerpunkt verschoben sein konnte und bei Einsatz der smovey Ringe in der Hand wurde der Fußauftritts-Schwerpunkt automatisch wieder auf den Normalzustand korrigiert und die gesamte Körperhaltung verbessert.

Als Unterstützung mit dem Umgang mit der im ersten Augenblick unüberschaubaren Diagnose Parkinson hat Kathrin Wersing eine Podcast Serie mit an Parkinson erkrankten Mitbürgern aufgebaut die aufzeigen wie man trotz der Diagnose positiv mit der Situation umgeht. Hier kann sich der Erkrankte erste Hinweise für seine eigene Strategie abholen. Zu ihrer Podcast Seite -> jetzt-erst-recht.info

Da Parkinsonpatienten sich oft zurückziehen, verstehen Kinder und Enkelkinder nicht warum die Erkrankten nicht mit Ihnen gemeinsam etwas unternehmen. Da man die Schwingringe smovey je nach der körperlichen Befindlichkeit einsetzen kann wurden in einem geförderten Projekt gemeinsam mit Parkinson, MS Erkrankten und deren Kinder und Enkel trainiert. Alle Teilnehmer waren nach erster Skepsis überrascht und begeistert wie schön das gemeinsame Trainieren gelang.

Neben den Parkinsonpatienten werden die smoveys auch im größten Kinderbewegungsprojekt am Niederrhein erfolgreich und inzwischen werden Kindern 28 KITAS und 21 Schulen positiv bewegt. Bei Kindern wird der Gleichgewichtssinn gestärkt, hyperaktive Kinder werden ruhiger und brauchen weniger Tabletten, Bewegungsmuffel kommen in Bewegung, Aggressionen werden abgebaut, Kinder mit Einschränkungen und ohne Einschränkungen spielen miteinander.



Video - good Vibrations im Familienzentrum Tausendfüßler Panorama TV

<https://www.youtube.com/watch?v=JFYiRTA9WbU>

KINDER IN BEWEGUNG

Kinder in 20 Schulen und 28 KITAS am
Niederrhein in Bewegung gebracht



Aber auch Seniorenheime setzen
smoveys erfolgreich ein.



Ihr Ansprechpartner

freemade swing, move & smile
smoFit Fit durch Bewegung

Marianne und Detlev Friedriszik
Johannes Laers-Str. 55
47495 Rheinberg

Tel.: 02843 990 338
Mobil: 0151 742 183 61
info@freemade.de

www.freemade.de
www.smoFit.de



freemade - was tun wir und was wollen wir erreichen

Menschen in positive Bewegung bringen

Durch Bewegung Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität erreichen

Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Physio- Ergotherapeuten, Kliniken, Kitas, Schulen, Senioreneinrichtungen und Vereine mit Reha Angeboten

Unterstützung von Bewegten Hilft, Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung, Deutsche Parkinson Vereinigung

Das Kinderbewegungsprojekt "Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein" ist ein ehrenamtlich durchgeführtes Projekt mit inzwischen 20 Schulen und 28 Kitas

Hilfestellung für Parkinson Betroffene und Angehörige geben

Parkinson das Tabu in der Öffentlichkeit nehmen

Parkinsonpatienten aus der selbstgewählten Isolation holen

Unterstützung der Parkinson-Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit

Unterstützung bei der Spendensammlung zur Parkinsonforschung

Unterstützung der Aktion AktivZeit mit dem Niederrhein-Walk -> www.aktivzeit.org

Weiter Infos zu den Projekten Niederrhein-Walk und zum Kinderbewegungsprojekt findet man auf der freemade Website als PDF Dateien unter Parkinson - Aktuell zum download.

„Markt der Möglichkeiten“ in Neukirchen-Vluyn

Keine Kommentare

Grün und voller Vibrationen: So kommen alle in Bewegung

6. Juni 2019 um 19:00 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Nachhaltig in Bewegung: Astrid (l.) und Marianne Friedriszik zeigten Übungen mit den Smoother-Hanteln. Foto: Dirk Neubauer



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.



