Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Vielleicht juckt es Ihnen schon in den Fingern, mit dem neuartigen neurozentrierten Training zu beginnen. Damit Sie verstehen können, wo und wie wir am besten ansetzen, beschäftigen wir uns zunächst mit Ihrer Erkrankung Parkinson.

Es gibt unterschiedliche Wege, mit den Inhalten dieses Buches umzugehen:

- Sind Sie eher praktisch veranlagt, können Sie die Übungen sofort ausprobieren und die theoretischen Erklärungen aus Teil I nach und nach aufnehmen.
- Möchten Sie zunächst verstehen, was Sie tun, lesen Sie zuerst den theoretischen Teil und führen die Übungen anschließend Schritt für Schritt durch. So wissen Sie besser, worauf Sie beim Üben achten sollten.

Beide Vorgehensweisen führen Sie zum Ziel: Sie verstehen, was Ihre Erkrankung beeinflusst und was Sie tun können, um bestehenden Steifigkeiten entgegenzuwirken. Im Ergebnis werden Sie sich besser bewegen und Ihr Leben lockerer bewältigen können. So holen Sie sich ein Stück weit verlorene Lebensqualität zurück.

Also legen Sie los und setzen Sie die Anregungen auch um: Nur dieses Buch zu lesen wird nicht reichen. Sie müssen aktiv werden. Neben einer individuellen Medikation ist das tägliche Bewegen in einer gewissen Intensität enorm wichtig, um Ihre verspannte Muskulatur zu lockern und die Gleichgewichtsfunktion zu erhalten. Nur dann können Sie weiterhin aufrecht durchs Leben gehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem Erfolg dabei!

Ihre Corinna Jungblut-Pohl

aus: Jungblut-Pohl, Neurozentriertes Training bei Parkinson (9783432121499) © 2027 TRIAS Verlag