



Pressemitteilung

500.000 Minuten gemeinsam aktiv gegen Parkinson!

Bundesweite Bewegungs-Challenge „AktivZeit“ vom 11. April bis 11. Juni 2022

In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind rund 500.000 Menschen an Parkinson erkrankt. Dennoch sind Unwissen und Vorurteile noch weit verbreitet. Das will die Kampagne „AktivZeit“ ändern. Anlässlich des Welt-Parkinson-Tages am 11.4.2022 startet die zweimonatige Aktion, bei der 500.000 Minuten AktivZeit gesammelt werden sollen – eine für jede Erkrankte und jeden Erkrankten in diesen drei Ländern.

Mitmachen können alle, allein oder in Gruppen, mit oder ohne Erkrankung. Unter aktiver Zeit sind nicht nur die üblichen Breitensportarten zu verstehen, sondern jede körperliche Aktivität, also bspw. auch Spaziergehen, Trommeln oder Gärtnern. Die Minuten werden auf der Website www.aktivzeit.org eingetragen, wo der Fortschritt laufend verfolgt werden kann. Durch die gemeinsame Bewegung sollen Berührungängste abgebaut und Netzwerke gefördert werden.

Denn Bewegung ist neben der Medikation die wichtigste Therapie für Menschen mit Parkinson. Sich täglich viel zu bewegen, auch wenn es zunehmend schwerfällt, ist für Menschen mit der unheilbaren Erkrankung besonders wichtig, um den fortschreitenden Krankheitsverlauf hinauszuzögern und Mobilität so lange wie möglich zu erhalten.

Zugleich soll die Aktion die Krankheit Parkinson in der Öffentlichkeit bekannter machen und den vielen persönlichen Schicksalen hinter den Zahlen Gesichter und Stimmen geben. Auf der Kampagnen-Homepage erzählen bereits jetzt viele Betroffene und Angehörige in Ein-Minuten-Clips von ihrem Leben mit Parkinson – und täglich werden es mehr. Ein wichtiger Beitrag, denn viele Nichtbetroffene wissen nicht, dass Parkinson weit mehr bedeutet als ältere Menschen mit zitterigen Händen. Bei 5-10% der Patienten treten die Symptome schon vor dem 40. Lebensjahr auf – und zu diesen können auch Inkontinenz, Depressionen, Demenz oder Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn gehören.

Alle Informationen zur Kampagne gibt es unter www.aktivzeit.org.