



Vorwort von Manfred Rommel

Auch wenn ich seit etwa zehn Jahren weiß, dass ich selbst Parkinson habe, kann ich Ihnen keine Tipps geben, wie man diese unerfreuliche Krankheit wieder losbekommt. Man wird sie wohl nie ganz los, so weit ist die Medizin noch nicht. Immerhin hat die Medizin aber bei der Behandlung dieser Krankheit beachtliche Fortschritte gemacht, die es den Kranken leichter machen, sie zu ertragen. Diese Fortschritte können nur genutzt werden, wenn die Behandlung von den dazu berufenen Neurologen gesteuert und gelenkt wird. Eigendiagnose und Eigentherapie sind in der Regel von geringem Wert. Es gibt keinen Königsweg zur Heilung, den nur wenige Auserwählte, unter ihnen vor allem medizinische Laien, zu kennen glauben und den man angeblich nur kennen und beschreiten muss, um wieder gesund zu werden. Eigeninitiative und Kampf gegen die Krankheit unter Anleitung eines erfahrenen Neurologen sind hingegen notwendig. Sie können Lebensmut und Lebensfreude erhalten und wiederbeleben.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen wertvolle Hinweise darauf, was Sie tun können. Er ersetzt nicht den Arzt, sondern hilft Ihnen, ihm Ihre Lage zu schildern, Ideen zu entwickeln, sie mit Ihrem Arzt zu besprechen und zu verwirklichen – auch gemeinsam mit Ihrem Partner. Denn es gibt verschiedene Fälle von Parkinson-Erkrankungen. Was dem einen hilft, hilft nicht unbedingt dem anderen. Es geht um die richtige Versorgung mit Medikamenten, die pünktliche Einnahme,

sonstige Therapien und um eigene Anstrengungen zur Erhaltung möglichst großer Beweglichkeit, zum Beispiel durch tägliche Gymnastik. Diese Gymnastik sollte man nicht selbst erfinden, sondern unter fachlicher Anleitung erlernen, entwickeln und ständig auf ihre Wirksamkeit kontrollieren lassen.

Wie man die Bewegungsübungen möglichst zeitsparend im Tagesablauf unterbringt, muss jeder für sich selbst entscheiden. Empfehlenswert ist es, hierfür den gleichen Tagesabschnitt, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder abends zwischen 18 und 20 Uhr, vorzusehen. Versuchen Sie auch, möglichst nicht der Versuchung zu unterliegen, sich ständig Ausnahmen von der Regel zu gönnen. Denn die Ausnahme wird dann rasch zur Regel, also zum Dauerzustand. Nach meinen Beobachtungen ist keinem gelungen, sich das Rauchen abzugewöhnen, der sich immer wieder eine Zigarette genehmigt und die gänzliche Einstellung des Rauchens täglich weiter in die Zukunft schiebt.

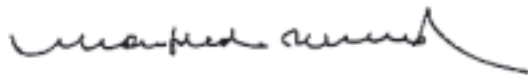
Die Erkrankung an Parkinson bemerken viele nicht gleich. So ging es jedenfalls mir. Ich führte die Unbeweglichkeit und Plumpheit, die ich an mir feststellte, auf mangelnde körperliche Übung und meine vorwiegend sitzende Tätigkeit zurück. Überdies versteckte sich meine Parkinson-Erkrankung hinter einem schmerzhaften Rückenleiden, durch welches ich mich schließlich

Lebensmut und Lebensfreude erhalten

außerstande sah, länger als ein paar Minuten zu gehen oder zu stehen und schmerzfrei auf weichen Stühlen zu sitzen. Schließlich gelang mir auch der traditionelle Bierfassanstich bei der Eröffnung des Cannstatter Volksfestes nicht mehr, den ich früher zum Gaudium zu einer Abfolge von Tollpatschigkeiten hochstilisiert hatte. Selbst wenn ich gewollt hätte, ich konnte nicht mehr anders. Meine Schrift wurde immer kleiner und unleserlicher. Ich konnte nicht mehr so unterschreiben wie früher. Besonders die beiden „m“ in meinem Namen bereiteten mir Schwierigkeiten. Ich markierte sie mit einem Strich. Das fiel auf. Die Bildzeitung verglich meine neue Unterschrift mit meiner alten und stellte die Frage, was mit mir los sei. Dennoch kam ich erst auf den Gedanken, dass ich an Parkinson leiden könnte, als mich Ärzte auf diese Möglichkeit hinwiesen. Ich entschloss mich, zunächst hiervon keine Kenntnis zu nehmen, bis ich mich dazu aufraffte, der Wirklichkeit ins Gesicht zu sehen. Inzwischen kann ich

wieder unterschreiben – nicht so schwungvoll wie früher, aber zufriedenstellend. Ich zittere tagsüber nicht an Händen und Füßen, nur manchmal nachts, was jeweils damit zu tun hat, dass ich meine Medikamente nicht pünktlich eingenommen habe. Ich mache täglich eine bis eineinhalb Stunden Gymnastik – auch, um mein Rückenproblem zu verkleinern. Und ich habe den Eindruck, dass sich mein Gesamtzustand etwas gebessert hat.

Nun kann ich Ihnen nur nochmals diesen Ratgeber empfehlen. Meinen eigenen Fall habe ich Ihnen vor allem deshalb geschildert, um darzulegen, warum ich von Seiten des Verlages als Verfasser für das Vorwort in Betracht gezogen wurde.



Manfred Rommel,
Oberbürgermeister a.D., Stuttgart



Vorwort von Prof. Dr. Claudia Trenkwalder

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, hat dafür Gründe: Entweder er möchte sich über die Parkinson-Erkrankung informieren, weil vielleicht ein Bekannter, Freund, der Ehepartner oder gar er selbst betroffen ist, oder er beschäftigt sich mit der Frage: „Habe ich selbst Parkinson? Was dann?“ Für diesen Leser ist die Lektüre dieses Buches vielleicht besonders wichtig. Dieses Buch möchte Antworten auf bekannte Fragen wie „Was ist Parkinson?“, „Wie behandle ich Parkinson?“, „Welche Konsequenzen hat die Erkrankung?“ geben, aber auch nicht gestellte Fragen und Themen aus dem Familienbereich und der psychologischen Betreuung ansprechen. Wer mit der Parkinson-Erkrankung erstmals konfrontiert ist, spürt bald, dass nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch viele andere körperliche und seelische Bereiche betroffen sind. Das soziale Umfeld, die Beziehungen zu Freunden, der Beruf, die Hobbys, die ganze Zukunft kann sich langsam verändern.

Neben den praktischen Hinweisen für den Alltag beinhaltet dieses Buch auch neue Ergebnisse zur Parkinson-Forschung, soweit sie für den interessierten Patienten relevant sein könnten. Es soll aber auch ein Ratgeber sein, wie der individuelle Umgang mit der Erkrankung das Leben mit Parkinson verbessern kann nach dem Leitmotiv:

- Informiert sein – erkennen – miteinander reagieren
- ist besser als verdrängen, verstecken und alleine gelassen zu werden.

Solange wir die Parkinson-Erkrankung zwar nicht heilen, aber doch wesentlich verbessern können, sollten wir versuchen, sie als Herausforderung für Betroffene und ihre Mitmenschen zu betrachten – und danach handeln.

Im Frühjahr 2007

Prof. Dr. Claudia Trenkwalder
Chefärztin der Paracelsus-Elena-Klinik,
Kassel
Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen

Vorwort der Autorinnen

Ihr Arzt hat bei Ihnen die Diagnose „Parkinson“ gestellt. Was heißt das? Was kommt auf Sie als Betroffenen und auf Ihre Angehörigen zu? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es? Wie können Sie selbst dazu beitragen, das Krankheitsgeschehen günstig zu beeinflussen? Viele Fragen, die auf Sie einströmen – darunter sicher manches, was Sie beunruhigt.

Unser Ratgeber will Ihnen etwas von dieser Ungewissheit nehmen. Er soll Ihnen helfen, Ihre Erkrankung, deren Verlauf und die Behandlung besser zu verstehen und ein Leben mit der Krankheit zu bewältigen. Vor allem möchte er Sie ermuntern, aktiv bei der Behandlung mitzuwirken. Denn der Verlauf Ihrer Erkrankung hängt auch entscheidend von Ihrem Mitwirken ab. Nur Sie verstehen – nach fachkundiger Beratung – die „Signale“ Ihrer Erkrankung und können einschätzen, was Ihnen gut tut und was Ihnen schadet. Nur so ist es möglich, für jede Krankheitsphase ein für Sie ausgewogenes Behandlungskonzept aufzubauen.

Hierzu gehören die zielgerichtete Bewegungstherapie ebenso wie eine helfende psychosoziale Betreuung, Sprachtherapie und ein genau abgestimmter Medikamentenplan. Unser Ratgeber möchte Sie über all diese Themen informieren und Ihnen ein Wegbegleiter sein. Medizinische, psychologische, physiotherapeutische und logopädische Aspekte und Anregungen wechseln sich dabei ab. Wir haben das Buch so aufgebaut, dass es für Sie eine Begleitung vom Beginn der Krankheit an ist. Die Symptome, deren Ursachen und ihre pharmakologischen Behandlungsmöglichkeiten werden zusammen mit den gedanklichen und gefühlsmäßigen Reaktionen auf das körperliche Geschehen dargestellt. Es werden Wege hin zu einer konstruktiven Einstellung und dem aktiven Umgang mit der Krankheit, aber auch differenzierte Trainings- und Übungsanleitungen aufgezeigt. Auch häufig auftretende Beziehungsprobleme, die Konsequenzen für das Alltagsleben (Beruf, Autofahren) sowie sozialrechtliche Fragen im Verlauf der Erkrankung werden aus der Sicht erfahrener Therapeuten erörtert.

Zur besseren Übersichtlichkeit für Sie haben wir das Buch in drei große Teile gegliedert:

■ Im ersten Teil erfahren Sie etwas über den Erkrankungsbeginn, über das Geschehen rund um die Diagnosestellung sowie die Krankheitsverursachung.

■ Der zweite Teil beschreibt die mit nun sichtbaren Symptomen verbundenen Veränderungen.

■ Der dritte Teil dieses Buches befasst sich damit, wie man dem fortgeschrittenen Krankheitsbild, bei welchem sich (zeitweise) deutliche Beeinträchtigungen und Belastungen ergeben, begegnen kann.



Sie haben also die Wahl. Lassen Sie sich durch die Symbole leiten:



für Medizin



für Psychologie



für Logopädie



für Physiotherapie

Sie lesen entweder alles von Beginn an oder wählen Sie (zunächst) nur die Teile einer Disziplin etwa unter folgenden Fragestellungen aus:

- Welche Symptome entwickeln sich im Verlauf der Krankheit?
- Wie baut sich der Medikamentenplan auf?
- Welche bewegungstherapeutischen Übungen stehen am Anfang – wie reagiere ich auf weitere Symptome?

Auch für Ihre Angehörigen wird die Lektüre nützlich sein, um angemessen mit aufkommenden Problemen umgehen zu lernen und mit Ihnen gemeinsam die Krankheit zu verstehen und zu bewältigen.

Im Frühjahr 2007

Dr. med. Evelyn Ludwig

Dipl.-Psych. Renate Annecke

Elke Löbring

Isabel Kretschmer