

Was tun bei ...

Parkinson

Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Johannes Wilkens, Annette Kerckhoff

unter Mitarbeit von Hildegard Schröder

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Die Parkinson-Krankheit	5
<hr/>	
Diagnose	7
Ursachen und Entstehung	8
Dopaminmangel	8
Acetylcholinüberschuss	9
Von der Bauch- zur Kopfkrankeit.....	9
Stoffwechsel und Umweltgifte	10
Veränderung der Blut-Hirn-Schranke	11
Symptome.....	13
Erste Anzeichen	13
Tremor	13
Rigor.....	14
Bradykinesie bis Akinesie.....	15
Vegetative Symptome	17
Die konventionelle Therapie	19
<hr/>	
Medikamente gegen Parkinson.....	19
L-Dopa.....	19
Dopaminagonisten	20
Anticholinergika.....	21
Amantadine	22

Monoaminoxidase-Hemmer (MAO-Hemmer)	22
Probleme der medikamentösen Therapie	23
Selbsthilfe und Komplementärmedizin	25
<hr/>	
Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht.....	25
Die einzelnen Verfahren	29
Atemtherapie	29
Bach-Blütentherapie	32
Entspannungstechniken.....	41
Fußreflexzonenmassage	43
Jin Shin Jyutsu	45
Meditation	49
Qigong.....	53
Schüßler Salze	56
Häufige Beschwerden von A–Z.....	63
Antriebsstörung	63
Appetitlosigkeit.....	64
Bluthochdruck.....	65
Darmträgheit.....	66
„Elektrische Schläge“	67
Fettige Haut	67
Gelenk- und Muskelschmerzen	68
Harndrang	68
Kreislaufstörung: Orthostatische Hypotonie	69

Mundtrockenheit.....	70
Nervosität	70
Schluckstörungen	73
Schwindel.....	74
Wadenkrämpfe.....	75
Die ärztliche Therapie	77
<hr/>	
Der ganzheitliche Blick.....	77
Stress regulieren	78
Eisen und Kupfer verordnen.....	79
Vegetative Beschwerden lindern.....	80
Seelische Begleitsymptome – auch bei pflegenden Angehörigen – beachten	81
Biographie und Lebensstil im Blick behalten	82
Die Homöopathie.....	83
Die Anthroposophische Medizin	84
Das Therapieschema.....	86
Die einzelnen Mittel	87
Anthroposophische und homöopathische Basismittel	90
Regulierung des Bewegungsablaufes: Die Eisenreihe	91
Andere wichtige Mittel bei Parkinson	93
Therapie bei häufigen Beschwerden	94

Ganzheitliche Physikalische Therapie.....	103
Akupunkt-Massage nach Penzel	104
Pneumatische Pulsationstherapie	105
Entspannungstherapie	106
Zum Schluss	111
Der Autor	113
Die Autorin.....	113

Einleitung

Parkinson ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen der westlichen Welt: Im Durchschnitt erkranken 10 von 1000 Menschen daran, bei den über 65-Jährigen sogar 18 von 1000. Parkinson ist daher eine wichtige und ernstzunehmende Alterserkrankung. Da heutzutage die Bevölkerung immer älter wird, wird auch die Zahl der Erkrankten aller Voraussicht nach weiter zunehmen.

Die Krankheit ist durch Veränderungen im Gehirn gekennzeichnet: Ein bestimmter Bereich degeneriert, verkümmert. Dies führt zu einer Verminderung des in diesem Gehirnbereich produzierten Neurotransmitters Dopamin. Neurotransmitter sind chemische Substanzen, die eine entscheidende Rolle bei der Übertragung von Nervenimpulsen spielen.

Entsprechend sieht die konventionelle Therapie als wesentlichen Baustein die medikamentöse Zufuhr von Dopamin in Kombination mit anderen Arzneimitteln vor. Man verabreicht Vorstufen des Dopamins, die im Körper zu Dopamin verstoffwechselt werden.

Diese Medikamente werden auf Dauer, also bis zum Lebensende, eingenommen.

Wir stellen im vorliegenden Ratgeber ergänzende Therapiemöglichkeiten vor, durch welche die körpereigenen Regulationsvorgänge verbessert werden können. Unterstützende Therapieverfahren aus dem Bereich der Komplementärmedizin haben einen wichtigen Stellenwert: Sie ermöglichen eine Reduzierung der chemisch-synthetischen Medikamente und eine Verbesserung der Lebensqualität.

Wir betrachten die Erkrankung aus unterschiedlichen Perspektiven und geben Hilfestellungen für Betroffene. Die Maßnahmen, die sich aus dem Bereich der Komplementärmedizin zur unterstützenden Behandlung von Parkinson bewährt haben, lassen sich in zwei Bereiche untergliedern: Zum einen Selbsthilfemaßnahmen und Maßnahmen der Lebensstilveränderung, welche die betroffenen Patienten selbst durchführen können, zum anderen ärztliche Maßnahmen aus der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin.

Die Möglichkeiten der Lebensstilveränderung und Selbsthilfe nehmen im vorliegenden Ratgeber einen besonderen Stellenwert ein. Wir möch-

ten bewährte Selbsthilfemaßnahmen für Betroffene und Angehörige vorstellen und Mut machen, selbst aktiv zu werden. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass ein wesentlicher Anstoß für die Herausgabe dieses Ratgebers die Erfahrungen von Frau Schröder, 25 Jahre lang Leiterin der Parkinson-Selbsthilfegruppe Hof, waren. Herr Schröder litt viele Jahre an Parkinson und konnte durch zahlreiche Selbsthilfemaßnahmen und unterstützt von seiner Frau seinen Zustand lange Zeit stabil halten. Sein Beispiel zeigt, wie wichtig und vor allem, wie erfolgreich Eigeninitiative bei dieser Erkrankung sein kann.

In über vierzehnjähriger Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Hof hat der Autor als homöopathisch-anthroposophischer Arzt ein Therapieschema entwickelt, das ab Seite 77 näher beschrieben wird und ebenfalls begleitend eingesetzt werden kann.

Das vorgestellte Therapieschema eignet sich nicht zur Selbstbehandlung. Bitte besprechen Sie es mit Ihrem Arzt.

Der vorliegende Ratgeber greift auch auf weitere Quellen zurück: Dr. Christoph Garner, Neurologe und ehemaliger Chefarzt der KWA Klinik

Stift Rottal in Bad Griesbach, hat freundlicherweise das einführende Kapitel über Parkinson gegengelesen. Sven Ehrich, Heilpraktiker, Masseur und medizinischer Bademeister in Bad Nauheim, hat einen Beitrag über die ganzheitliche physikalische Therapie geschrieben. Eine Literaturrecherche zum Stand der Forschung zu komplementärmedizinischen Verfahren bei Parkinson ist ebenfalls in den Text eingeflossen.

Parkinson ist eine Erkrankung, die mit der Degeneration bestimmter Areale im Gehirn in Verbindung steht und daher nach einer schulmedizinischen medikamentösen Therapie verlangt. Sie ist aber auch eine Erkrankung, die den ganzen Menschen betrifft und daher ganzheitlich behandelt werden sollte.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den Verlauf der Erkrankung, die Symptome und das subjektive Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Wir möchten Ihnen Mut machen, bei der Diagnose Parkinson, die Möglichkeiten der Komplementärmedizin zu nutzen, Kontakt zu Selbsthilfegruppen aufzunehmen und selbst auszuloten, welche der vorgeschlagenen Maßnahmen Ihnen oder Ihren Angehörigen guttun.

Die Parkinson-Krankheit

Die Parkinson-Krankheit ist eine langsam fortschreitende Erkrankung des Nervensystems. Betroffen sind bestimmte Bereiche im Gehirn, die für die Kontrolle von Bewegungen zuständig sind. Benannt ist die Parkinson-Krankheit nach dem englischen Arzt Dr. James Parkinson. Er beschrieb sie zum ersten Mal im Jahr 1817 in dem Aufsatz „An Essay on the Shaking Palsy“.

In der medizinischen Fachsprache wird von Morbus Parkinson gesprochen. Auf Deutsch heißt die Parkinson-Krankheit auch „Schüttellähmung“, im Lateinischen als *Paralysis agitans* bezeichnet.

Von einem **primären Parkinson** wird gesprochen, wenn die Parkinson-Krankheit nicht Folge einer anderen Erkrankung ist. Dies ist bei etwa 70–80 % der Patienten der Fall. Konkret bedeutet dies: Die schwarze Substanz im Gehirn geht zugrunde, man weiß jedoch nicht, warum.

Bei den verbleibenden 20–30 % der Patienten sieht dies anders aus. Sie leiden auch an den für Parkinson typischen Symptomen, im Gegensatz zu den Patienten mit primärem Parkinson gibt es jedoch eine klare Ursache. Als Ursache kommen

andere Erkrankungen des Nervensystems und des Gehirns wie z. B. Gehirnentzündungen, Gehirnverletzungen oder Gehirntumoren in Frage. Dieser Parkinson wird entsprechend als **sekundärer Parkinson** bezeichnet. Daneben können Medikamente, Vergiftungen und auch einige andere seltene Krankheiten einen sekundären Parkinson auslösen.