

WAS TUN BEI ...

# Parkinson

Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Johannes Wilkens, Annette Kerckhoff

3. Auflage



Was tun bei ...

# Parkinson

Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Johannes Wilkens, Annette Kerckhoff

*unter Mitarbeit von Hildegard Schröder*

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Wilkins, Johannes; Kerckhoff, Annette**  
Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-052-0

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2022

3., bearbeitete Auflage

Fotos S. 46, 48, 54: Frederik Betsch

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.



Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Margreff Druck, Essen

# Inhalt

Einleitung .....	1
<b>Die Parkinson-Krankheit</b> .....	<b>5</b>
<hr/>	
Diagnose .....	7
Ursachen und Entstehung .....	8
Dopaminmangel .....	8
Acetylcholinüberschuss .....	9
Von der Bauch- zur Kopfkrankeheit.....	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
<b>Die konventionelle Therapie</b> .....	<b>19</b>
<hr/>	
Medikamente gegen Parkinson.....	19
L-Dopa.....	19
Dopaminagonisten .....	20
Anticholinergika.....	21
Amantadine .....	22

Monoaminoxidase-Hemmer (MAO-Hemmer) .....	22
Probleme der medikamentösen Therapie .....	23
<b>Selbsthilfe und Komplementärmedizin</b>	<b>25</b>
<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
<b>Die ärztliche Therapie</b>	<b>77</b>
<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

# Die einzelnen Verfahren

## Atemtherapie

Der Atem versorgt uns mit Sauerstoff, die Atmung trainiert die Muskulatur, und über die Ausatmung können wir entgiften und entsäuern.

Atemtherapie befasst sich mit dem Atem allgemein und mit den verschiedenen Formen von Atmung – d. h. Zwerchfell-, Brust- und Bauchatmung. Sie zielt darauf ab, die Atmung zu verbessern und wird vorrangig bei Erkrankungen der Lungen und der Bronchien eingesetzt. Auch bei orthopädischen Leiden (Fehlathmung durch eingeschränkte Körperbewegung), bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychosomatischen Störungen hat sie einen wichtigen Stellenwert.

Beim Morbus Parkinson kann die Atemtherapie segensreich sein, denn der „typische“ Parkinson-Patient atmet weder tief ein noch tief aus. Dabei ist eine tiefe und ruhige Atmung für uns alle von großer Bedeutung: Der Atem ist eine der Grundsäulen unserer Gesundheit. Mit dem Atem können wir uns beruhigen und konzentrieren, wir können uns durch tiefen, ruhigen Atem mit Sauerstoff versorgen und Abfallprodukte des Organismus abatmen. Durch die



Atmung werden die inneren Organe „massiert“, durch eine bewusste Atmung können wir innere Stabilität, Muskelspannung und eine aufrechte Körperhaltung erreichen.

Es gibt verschiedene Ansätze der Atemarbeit: die Eutonietherapie nach Alexander, die Lösungs- und Atemtherapie nach Schaarschuch, die Atemtherapie nach Middendorf sowie die Atmungs-Orthopädie nach Schroth.

Bei der Wahl der geeigneten Methode spielt sicherlich die Praktikabilität eine große Rolle – d. h., die Frage, ob in Ihrer Nähe ein Atemkurs angeboten wird. Welche Ausrichtung dieser Kurs hat, ist – zumindest für Einsteiger – zunächst weniger wichtig. Denn alle Formen der Atemarbeit helfen dabei, uns in der Hektik des Alltags wieder mehr auf uns selbst zu konzentrieren und dem eigenen Atem nachzuspüren. Atemkurse lassen sich auch in mehrtägigen Workshops belegen.

Eine Koryphäe unter den Atemtherapeuten war Ilse Middendorf. Informationen zu ihrer Arbeit und Adressen von Atemtherapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie auf der Internetseite des Ilse-Middendorf-Instituts für den Erfahrbaren Atem, [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de).

## **Appetitlosigkeit**

Um den Appetit anzuregen, werden in der Naturheilkunde üblicherweise Lebensmittel oder Arzneimittel mit bitterem Geschmack eingesetzt. Der bittere Geschmack regt die Produktion der Verdauungssäfte an. Im Bereich der Lebensmittel können dies bittere Salate zu Beginn der Mahlzeit sein, z. B. Chicorée oder Endiviensalat. Die Amara-Tropfen von WELEDA regen ebenfalls die Verdauung an, helfen zudem bei Völlegefühl und Verdauungsschwäche. Erwachsene nehmen 10–15 Tropfen in etwas Wasser 15 Minuten vor der Mahlzeit ein.

Schließlich kann man einen Tee zubereiten, der bittere Heilpflanzen enthält: Zu gleichen Teilen Pfefferminzblätter und Schafgarbenkraut mit wenig Tausendgüldenkraut mischen, einen Teelöffel der Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen und einige Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Tee nicht zu lange ziehen lassen, sonst wird er zu bitter!

Wenn Ihnen der Appetit fehlt, sollten Sie auch folgende Hinweise beachten:

- Essen Sie, was Ihnen schmeckt.
- Bevorzugen Sie häufige, kleine Mahlzeiten.

## **Gelenk- und Muskelschmerzen**

Von guter Wirkung bei Gelenk- und Muskelschmerzen ist Solum-Öl (WALA). Die betroffenen Regionen täglich 1–3 x einreiben.

## **Harndrang**

Häufig, so die Erfahrung der Parkinson-Selbsthilfegruppe Hof, hilft bei Harndrang das Schüssler Salz Nr. 8 Natrium chloratum D6 – insbesondere dann, wenn der Harndrang plötzlich auftritt. 3 x täglich 2 Tabletten kurmäßig über 6–8 Wochen einnehmen.

Aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde hilft Salbeitee. Dafür 1 Teelöffel Salbeiblätter mit einem viertel Liter Wasser für 3 Minuten zugedeckt kochen, abseihen, evtl. mit etwas Honig und Zitrone abschmecken.

Wichtig ist in jedem Fall die Beckenbodengymnastik. Dabei wird gezielt die Muskulatur im Beckenraum und damit die Muskulatur, welche die ableitenden Harnwege, Prostata und Blase umgibt, gestärkt.

Beckenbodengymnastik ist nicht nur für Parkinson-Patienten empfehlenswert, sondern für alle im fortgeschrittenen Alter, die unter Blasen-

## Der Autor

**Dr. Johannes Wilkens** ist Ärztlicher Direktor der Alexander von Humboldt-Klinik Bad Steben. In die Klinik integriert ist seine private Praxis für klassische Homöopathie und Anthroposophische Medizin. Schwerpunkte der Praxis sind neben der Onkologie neurologische Leiden wie Multiple Sklerose, Parkinson und Schlaganfall. Schwerpunkt seiner regen Forschungsarbeit sind Behandlungskonzepte für die großen Volkskrankheiten. Er ist Autor von zahlreichen Büchern.

## Die Autorin

**Dr. Annette Kerckhoff**, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion ist seit fast zwei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patienteninformationen geschrieben und über die Pionierinnen der Naturheilkunde geforscht. An der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport) baut sie den Studiengang Medizinpädagogik auf.

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* –  
Naturheilkunde und  
Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin



*Diagnose Krebs* – Homöopathie und Schüßler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Husten* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen* –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Nasennebenhöhlenentzündung* – Naturheilkunde und  
Homöopathie

*Osteoporose* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Parkinson* – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

*Post-COVID* – Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

*Prüfungsangst* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma* – Naturheilkundliche Therapie

*Schlafstörungen* – Selbsthilfe und Schlaftypen

*Schlaganfall* – Vorbeugung und Nachbehandlung

*Schmerzen* – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde

*Trauer und Verlust* – Pflanzenheilkunde und  
Homöopathie

*Trockene Augen* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*

## **NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft**

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

NATUR UND MEDIZIN und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) | [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) |

[www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)

Parkinson ist eine ernstzunehmende Alterserkrankung und eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen der westlichen Welt. Parkinson ist gekennzeichnet durch krankhafte Veränderungen eines bestimmten Bereiches im Gehirn: der *Substantia nigra*.

Die konventionelle Therapie ist unverzichtbar. Mit Verfahren der Komplementärmedizin kann man aber die allgemeine Gesundheit stabilisieren, die Lebensqualität verbessern und die nebenwirkungsreichen Medikamente reduzieren. *Parkinson* stellt einige Selbsthilfemaßnahmen und ein homöopathisch-anthroposophisches Therapieschema vor, die eine Chance für ein länger selbstbestimmtes Leben mit der Erkrankung bieten.

ISBN 978-3-96562-052-0



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)