

WAS TUN BEI ...

# Parkinson

Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Johannes Wilkens und Annette Kerckhoff

2. 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

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

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-69-6

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017

2., bearbeitete Auflage

Fotos S. 49, 51, 57: 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: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

|                 |   |
|-----------------|---|
| Einleitung..... | 1 |
|-----------------|---|

## Die Parkinson-Krankheit

---

|                   |   |
|-------------------|---|
| Definitionen..... | 7 |
|-------------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| Diagnose..... | 9 |
|---------------|---|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Ursachen und Entstehung..... | 10 |
|------------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| Dopaminmangel ..... | 10 |
|---------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Acetylcholinüberschuss ..... | 11 |
|------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Von der Bauch- zur Kopfkrankeheit ..... | 11 |
|---|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Stoffwechsel und Umweltgifte ..... | 12 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Veränderung der Blut-Hirn-Schranke ..... | 13 |
|--|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Symptome ..... | 15 |
|----------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Erste Anzeichen ..... | 15 |
|-----------------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| Tremor ..... | 15 |
|--------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| Rigor..... | 16 |
|------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Hypokinesie bis Akinesie ..... | 17 |
|--------------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Vegetative Symptome ..... | 19 |
|---------------------------|----|

## Die konventionelle Therapie

---

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Medikamente gegen Parkinsion ..... | 21 |
|------------------------------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| L-Dopa ..... | 21 |
|--------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Dopaminagonisten ..... | 22 |
|------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Anticholinergika..... | 23 |
|-----------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Amantadine .....                            | 24 |
| Monoaminoxidase-Hemmer<br>(MAO-Hemmer)..... | 24 |
| Probleme der medikamentösen Therapie .....  | 25 |

## Selbsthilfemaßnahmen

---

|   |    |
|---|----|
| Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht .....   | 27 |
| Atemtherapie .....                          | 31 |
| Bach-Blütentherapie .....                   | 34 |
| Der besondere Tipp: Die Trauma-Schiene..... | 40 |
| Anwendung und Dosierung.....                | 41 |
| Entspannungstechniken .....                 | 43 |
| Fußreflexzonenmassage.....                  | 45 |
| Jin Shin Jyutsu .....                       | 48 |
| Umfassen der Finger.....                    | 49 |
| Übungen zur allgemeinen Stärkung .....      | 50 |
| Meditation.....                             | 52 |
| Qigong .....                                | 56 |
| Schüßler Salze .....                        | 59 |
| Die Schüßler Salze im Überblick .....       | 60 |
| Anwendung und Dosierung.....                | 61 |
| Weitere Hinweise zur Einnahme .....         | 63 |
| Schüßler Salze bei Parkinson .....          | 63 |

## Selbsthilfe bei den häufigsten Beschwerden von A–Z

---

|   |    |
|---|----|
| Antriebsstörung.....                          | 67 |
| Appetitlosigkeit .....                        | 68 |
| Bluthochdruck .....                           | 69 |
| Darmträgheit .....                            | 70 |
| „Elektrische Schläge“ .....                   | 71 |
| Fettige Haut.....                             | 72 |
| Gelenk- und Muskelschmerzen.....              | 72 |
| Harndrang .....                               | 72 |
| Kreislaufstörung: Orthostatische Hypotonie .. | 74 |
| Mundtrockenheit .....                         | 75 |
| Nervosität.....                               | 75 |
| Schluckstörungen .....                        | 78 |
| Schwindel .....                               | 79 |
| Wadenkrämpfe .....                            | 79 |

## Behandlung durch den Arzt und Therapeuten

---

|  |    |
|--|----|
| Homöopathie und Anthroposophische<br>Therapie bei Parkinson..... | 81 |
| Parkinson aus ganzheitlicher Sicht.....                          | 82 |
| Biochemische Sicht.....  | 82 |

|   |     |
|---|-----|
| Anatomische Sicht .....                                   | 84  |
| Körperliche Ebene .....                                   | 84  |
| Seelische Begleitsymptome .....                           | 85  |
| Ich-Ebene .....   | 86  |
| Lebensstil .....  | 87  |
| Homöopathie .....   | 88  |
| Anthroposophische Therapie .....                          | 89  |
| Therapieschema .....                                      | 90  |
| Die einzelnen Mittel .....                                | 92  |
| Anthroposophische und<br>homöopathische Basismittel ..... | 95  |
| Regulierung des Bewegungsablaufes:                        |     |
| Die Eisenreihe .....                                      | 97  |
| Andere wichtige Mittel bei Parkinson .....                | 99  |
| Therapie bei häufigen Beschwerden .....                   | 100 |
| Ganzheitliche Physikalische Therapie .....                | 110 |
| Akupunkt-Massage nach Penzel .....                        | 111 |
| Pneumatische Pulsationstherapie .....                     | 112 |
| Entspannungstherapie .....                                | 113 |
| Zum Schluss .....   | 117 |
| Der Autor .....   | 119 |
| Die Autorin .....   | 119 |

## Bach-Blütentherapie

Die Bach-Blüten tragen den Namen des englischen Arztes, Bakteriologen und Homöopathen Dr. Edward Bach (1886–1936). Die von ihm entwickelte Blütentherapie basiert auf dem Einsatz von 38 verschiedenen, hauptsächlich aus Blüten hergestellten Essenzen, welche mit 38 verschiedenen Gemütszuständen korrespondieren. In einer genauen Befragung wird der individuelle, subjektive seelische Zustand des Betroffenen ermittelt und die diesem Zustand entsprechende Pflanzenessenz (oder eine Mischung mehrerer Pflanzen) stark verdünnt eingenommen. Bachs System fußt auf der Annahme, dass Gesundheit ein inneres Gleichgewicht voraussetzt, Krankheit dagegen auf dem Nährboden einer inneren Disharmonie oder innerer Blockaden entsteht. Die inneren Blockaden äußern sich in einer un- ausgeglichenen Gemütsverfassung.

Über die Mittelwahl entscheidet weniger die Art der Beschwerde, als vielmehr die Art der seelischen Reaktion auf die gegenwärtige Situation (Angst, Trauer, Rückzug, Wut usw.). Die Blütenessenzen können den blockierten Zustand lösen und harmonisierend wirken.



| <b>Bach-Blüte</b> | <b>Typische Merkmale</b>  | <b>Beschreibung nach M. Scheffer</b>                                   |
|-------------------|---|--|
| Clematis          | Ohnmacht, nicht ganz da   | „Die Realitätsblüte – von der Realitätsflucht zur Realitätsgestaltung“ |
| <b>Crap Apple</b> | <b>Reinigung innerlich – äußerlich, seelisch-geistige Reinigung</b> | <b>„Die Reinigungsblüte – vom Ordnungsdrang zur inneren Ordnung“</b>   |
| Gentian           | Zweifel, Pessimismus  | „Die Glaubensblüte – von der Skepsis zum Vertrauen“                    |
| Gorse             | Hoffnungslosigkeit  | „Die Hoffnungsblüte – vom Aufgeben zum Weitermachen“                   |
| Holly             | Eifersucht, Misstrauen, Hass, Neid                                  | „Die Herzöffnungsblüte – von der Hartherzigkeit zur Großherzigkeit“    |
| Impatiens         | Schmerzen, Ungeduld, Muskel- und Sehnenapparat                      | „Die Zeitblüte – von der Ungeduld zur Geduld“                          |

## Übungen zur allgemeinen Stärkung

An der Außenseite der Oberarme, im unteren Drittel über den Ellenbogen, liegt eine Region, die als „Energieschloss Nr. 19“ oder „Energiepunkt Nr. 19“ bezeichnet wird. Ihm werden die Begriffe „Vollkommenes Gleichgewicht, Autorität und Führerschaft, körperliche Fitness“ zugeordnet. In anderen Büchern wird dieser Bereich v. a. der Autorität zugeordnet, sein „Strömen“ wird empfohlen, um das Durchsetzungsvermögen zu stärken. Auf körperlicher Ebene unterstützt das Strömen dieses Punktes die gesamte Verdauung, hilft bei Rückenproblemen und Beschwerden im Brustkorb.

Frau Schröder konnte auch beobachten, dass das Strömen dieser Region entspannt und lockermacht.

In der praktischen Übung wird die Hand des anderen Armes direkt oberhalb des Ellenbogens an der Außenseite des Arms aufgelegt – so wie wir dies intuitiv oft tun, wenn wir die Arme verschränken.

Das Strömen des Energiepunktes kann entweder gleichzeitig auf beiden Seiten erfolgen oder nacheinander bzw. im Wechsel. In den folgenden Abbildungen sehen Sie, wie gleichzeitig die

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 978-3-945150-69-6



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