

Mögliche Früherkennungsmerkmale

Anzeichen der Erkrankung können schon Jahre vor den sichtbaren Symptomen auftreten, z. B.:

- REM-Schlaf-Verhaltensstörung – geträumte Bewegungen werden zum Teil ausgeführt (Sprechen, Lachen, starkes Gestikulieren etc.)
- Der Geruchssinn ist vermindert oder fällt komplett aus
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken, häufig im Bereich von Schulter und Arm
- Gebeugte Haltung
- Ein Arm oder beide Arme schwingen vermindert beim Gehen mit
- Kleinschrittiger, verlangsamter Gang
- Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen und wiederkehrende Tätigkeiten dauern länger als früher
- Länger anhaltende Verstopfung
- Starkes Schwitzen
- Verkrampfte und kleiner werdende Handschrift
- Stimmungstief, Antriebslosigkeit, Rückzug, Vernachlässigung der Hobbys und Freundschaften
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Steifes, unsicheres Gefühl, Zitterigkeit
- Auffallende Blutdruckschwankungen
- Schluckbeschwerden (Verschlucken), Reflux
- Probleme mit der Blase (Reizblase) und Inkontinenz

Wenn mehrere dieser Symptome auftreten, dann sollte der Hausarzt aufgesucht werden, der den Patienten zum Facharzt, dem Neurologen, überweist.



Mit 66 Jahren - PARKINSON!

Walter Ondrich



Jahrgang 1950, hat mit 66 Jahren erkannt, dass er an Parkinson erkrankt ist. Er wohnt in Leoben/Steiermark, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Der gelernte Schlosser war im Beruf als Programmierer und Abteilungsleiter in der IT tätig. Seine Vorlieben liegen im kulturellen Bereich. Er war auch viele Jahre lang Mitglied einer Theatergruppe. Bergwandern war sein liebstes Hobby. Er pilgerte 2011 in 102 Tagen entlang des Jakobsweges 3.000 km zu Fuß von Leoben nach Santiago de Compostela. Anfang 2019 gründete er die Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben.

Im Buch „Mit 66 Jahren - PARKINSON!“ beschreibt der Autor mit offenen Worten und selbstironischem Humor die Gefühle beim Erkennen der Krankheit Parkinson. Der Untertitel „... geschüttelt und nicht gerührt“ lässt das tägliche Auf und Ab des Parkinsonlebens erkennen. Über die selbsterlebten Symptome können Leser Einblick in die Krankheit gewinnen und Tipps helfen den Betroffenen, mit dieser umzugehen.

Mit Witz und pointierten Cartoons schildert der Autor das Leben mit den Parkinsonbeschwerden und richtet sich damit an die Menschen, die an Parkinson erkranken, an deren Angehörige und an die interessierte Allgemeinheit. Der Autor appelliert auch, aktiv zu bleiben und täglich gegen die Auswirkungen der Krankheit anzukämpfen. Damit kann der Krankheitsverlauf gebremst und Lebensfreude gewonnen werden.

Der Abschnitt der Früherkennungssymptome soll die Anzeichen von Parkinson bekannt machen, damit die Krankheit frühzeitig erkannt werden kann.

Zitat: Dr. Rosemarie Stern, Korrektur · Lektorat, Graz

„Das Buch überzeugt mit sehr guter Ausdrucksweise und sehr gutem Aufbau! Außergewöhnlich sind die humorvollen Passagen, die mehr als einmal für herzhaftes Lachen sorgten! Ein wirklich gut verfasstes Buch mit einem wunderbar positiven Ansatz!“

Walter Ondrich

Mit 66 Jahren - PARKINSON!

„... geschüttelt und nicht gerührt“



Parkinson früh erkennen,
damit zu leben und dabei
den Humor nicht zu verlieren

Erhältlich ist das Buch beim Autor

walter.ondrich@gmx.at

in allen Buchhandlungen, im Onlinebuchhandel
und beim Verlag **myMorawa**

„Was ist los mit mir?“



Der Arzt meint, ich wäre gesund, aber ich würde an hochgradiger Hypochondrie leiden. Was jetzt, gesund oder schwer krank?

„Oida, was ist los mit mia?“
Dieser Gedanke geistert seit Monaten, teils im Unterbewusstsein und immer öfters als bange Frage durch den Kopf. Ich weiß nicht, was diese Gedanken auslöste, aber er ist vorhanden, verfolgt mich und drängt sich immer mehr in den Vordergrund meines Lebens. Gesundheitlich ist nicht alles bestens. Das eine oder andere gesundheitliche Problem(chen) hat sich in den letzten Jahren angesammelt und es war deshalb notwendig, die Ordinationen verschiedener Ärzte aufzusuchen, ohne dass sich eine Besserung der Beschwerden einstellte.

„Sprechstunde von Dr. Google“

Parkinson? Par - kin - son ... ?! PARKINSON!

Wie eine Tsunamiwelle stürzt dieser Gedanke über mich herein und überflutet mein Gehirn. Gerade habe ich im Internet die Anzeichen für Parkinson gefunden und finde dort all meine gesundheitlichen Probleme aufgelistet, die mich seit geraumer Zeit beschäftigen. Gemeinsam betrachtet deutet alles auf Parkinson hin.



Dr. Google ist immer erreichbar.

Halt! Ist es wirklich Parkinson? Die Hände zittern doch nicht. Parkinson hat ja was mit dem Zittern zu tun, oder? Vielleicht bilde ich mir alles ist nur ein und ich bin ein Hypochonder? Fragen über Fragen. Doch alle Informationen, die zu finden sind, bestätigen aber die Vermutung: Ich habe Parkinson!

Im Bauch entsteht ein dicker Knoten und im Gehirn dreht sich alles drunter und drüber. Der Boden öffnet sich und ich falle ...!

„Du spinnst!“

„Du spinnst!“

Das ist die spontane und entrüstete Reaktion meiner Frau, als ich sie nach stundenlangen Internetrecherchen mit meiner Befürchtung – für mich ist es ja schon Gewissheit – unvermittelt und ganz aus heiterem Himmel konfrontiere:

„Du, ich habe Parkinson!“

„Du spinnst! Du sitzt die ganze Zeit vorm Computer und glaubst alles, was dort steht. Du machst dich lächerlich.“ Das ist ihre vorwurfsvolle Reaktion auf meine Ankündigung.

Ein klassischer Ehestreit ist die Folge, denn ich fühle mich unverstanden und für meine Frau ist es eine unbewiesene Behauptung. Es folgt eine Fernseh-Ehe – nur Bild, kein Ton!



Ein Tischgespräch mit Folgen!

„Wie geht es nun weiter?“

„Schauen wir einmal was Sache ist“, meint der Arzt der neurologischen Ambulanz und testet meine Körperfunktionen. Mit den Händen heftig wackeln, mit den Zeigefingern die Nasenspitze berühren und zweimal den Raum durchqueren usw. Dann prüft er meine Reflexe und die Augenbewegungen. Schließlich bewegt er noch meine Unterarme und will sehen, wie ich auf einem Bein stehen kann.

„Ja, sie haben Parkinson, das kann man fast mit Sicherheit sagen. Sie haben sich gut beobachtet und Parkinson zu einem sehr frühen Zeitpunkt erkannt. Das ist bemerkenswert, denn ich hätte es Ihnen auf dem ersten Blick nicht angesehen.“

ACHTUNG: Lachen gefährdet Deine Krankheit

Was sagt ein britischer Parki zu seinem Sohn, wenn er zur Selbsthilfegruppe gebracht wird?
„Stopp! Park in son!“

Das Buch kann im **Buchshop** von **myMORAWA.at**, in jedem **Buchgeschäft** und im **Online-Buchhandel** bestellt werden (etwa drei Wochen Druck- und Lieferzeit).

Es können Portogebühren anfallen.

Auch als E-Book und bei Bedarf als Paperback erhältlich.

„Mit 66 Jahren ...“

„Mit 66 Jahren ...“, ... kam Parkinson in mein Leben. Das ist auch gleich der Buchtitel.

Es ist der typische Zeitpunkt wann Parkinson ins (Lebens)Spiel kommt. Bei mir war es kurz vor dem 66. Geburtstag und im Lied von Udo Jürgens verspricht der Text für dieses Lebensalter einen neuen Lebensanfang.

Mit diesem Lied „überraschen“ mich dann liebe Menschen zum Geburtstag. Aber ohne zu bedenken, dass der Text zum Zeitpunkt der Parkinsondiagnose fast eine Verhöhnung ist, denn das Gegenteil ist zu erwarten.

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!

Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.

Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss!

Mit 66 ist noch lange nicht Schluss.

„Auf und ab oder geschüttelt und nicht gerührt“

Trinkst Du den Kakao geschüttelt oder gerührt?

Opa trinkt ihn nur geschüttelt!



„Auf und Ab“ steht für die psychischen Schwankungen. Den Begriff „geschüttelt und nicht gerührt“ habe ich der bekannten Filmfigur „James Bond“ entliehen. „Agent 007“ will seinen Martini nur geschüttelt und nicht gerührt. Man stelle sich einen Eiswürfel vor, der im Shaker kräftig geschüttelt wird, so fühlte sich das Leben mit Parkinson anfangs an.

Im ersten Jahr folgten auf kurze gute Phasen unvermittelt belastende Tiefs. Ich fühlte mich vom Schicksal kräftig durchgeschüttelt und nicht sanft gerührt. Es war bildlich gesprochen eine mentale Achterbahn. Wer je so eine wilde Fahrt auf einer Achterbahn mit Loopings wie in München miterlebt hat, ahnt was da abläuft.

Im ersten Jahr folgten auf kurze gute Phasen unvermittelt belastende Tiefs. Ich fühlte mich vom Schicksal kräftig durchgeschüttelt und nicht sanft gerührt. Es war bildlich gesprochen eine mentale Achterbahn. Wer je so eine wilde Fahrt auf einer Achterbahn mit Loopings wie in München miterlebt hat, ahnt was da abläuft.

Autor Walter Ondrich
Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben
A-8700 Leoben, Dirnböckweg 15
e-mail: walter.ondrich@gmx.at
Tel.: +43 680 / 14 13 047

Hardcover
162 Seiten in Farbe
ISBN
978-3-99125-487-4
VP in Österreich:
€ 22,90

Die gebundene Ausgabe ist beim Autor lagernd und portofrei erhältlich.

Verstopfung — „Du Scheißer...!“

Unlängst sah ich einen Lkw vorbeifahren, mit einem großen Flüssigkeitstank auf der Ladefläche und dazu alle möglichen Aggregate, Pumpen und Schläuche. Auf dem Tank war neben dem Firmennamen ein Schriftzug zu lesen: „Wir lösen jede Verstopfung“. Am vierten Tag ohne Stuhlgang waren das Unwohlsein, die Appetitlosigkeit und das saure Aufstoßen schon unerträglich. Da kam der Wunsch auf, wenn doch diese Firma auch meine Verstopfung beheben könnte. Sonst muss ein Abführtee mit Polizeimethoden den Verweigerer mit dem Befehl: „Abführen“, zwingen der Überschrift gerecht zu werden.



Du sitzt eine Stunde, ich muss auch einmal!

Press....., presiert es bei Dir schon?

Kein Geruchsinn — „Anrürliches!“

Dieses anrühige Kapitel riecht man kilometerweit gegen den Wind. Man braucht nur den richtigen Riecher, um den Braten rechtzeitig zu riechen. Wer aber die Nase hochnäsigt rümpft, muss auch zugeben, dass es zum Himmel hoch stinkt, weil sich die Riechfähigkeit verflüchtigt hat und das stinkt mir aber gewaltig, denn riechen, schnuppern, wittern oder erspüren kann ich nichts mehr.

Da entsteht ein Problem der Unsicherheit. Ich kann es leider selbst nicht riechen, wenn der schwächelnde Blasenschließmuskel keine Dichtheit gewährleistet und ob mir deshalb Geruchsspuren anhaften. Auch ein weiterer Schließmuskel ist unverlässlich. Wenn der Bauch durch tagelange Darminaktivität sich wie ein prallgefüllter Gasballon anfühlt, dann kann es passieren, dass eine Geruchsbelästigung leise entschlüpft. Da hilft peinlicherweise höchstens ein entrüsteter Blick zu Umstehenden oder der unschuldige Kommentar „Ich rieche nichts“, was ja nicht gelogen ist.

In früheren Zeiten war es opportun, nach einem ausgiebigen Mahl dem Völlegefühl nachzugeben. Martin Luther soll gesagt haben: „Warum rülpsset und furzet ihr nicht? Hat es Euch nicht geschmecket?“