

Walter Ondrich

Mit 66 Jahren - PARKINSON!

„... geschüttelt und nicht gerührt“



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

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!“

Inhalt

Vorwort: „PARKINSON“ – ein neuer Abschnitt beginnt	7
Abschnitt I: Parkinson erkennen	
„Es gibt ein Leben vor Parkinson ...“	15
Kapitel 1 „Was ist los mit mir?“	16
Kapitel 2 „Sprechstunde von Dr. Google“	22
Kapitel 3 „Du spinnst!“	27
Kapitel 4 „Resignieren oder kämpfen?“	31
Kapitel 5 „Diagnose: Morbus Parkinson“	33
Abschnitt II: Leben im Honeymoon	
„... und ein Leben mit Parkinson“	41
Kapitel 6 „Wie geht es nun weiter?“	42
Kapitel 7 „Top Secret versus Outing“	51
Kapitel 8 „Mit 66 Jahren ...“	58
Kapitel 9 „Aufrecht buckeln!?“	63
Kapitel 10 „Auf und ab oder geschüttelt und nicht gerührt“	67
Kapitel 11 „Reha gut – alles gut“	76
Kapitel 12 „Hilf dir selbst ...“	86
Abschnitt III: Früherkennung	
„Selbst erlebt – selbst erkannt“	97
Kapitel 13 Stimmungstief, Antriebslosigkeit, Rückzug „Reiß dich zusammen!“	99
Kapitel 14 Steifes, unsicheres Gefühl & Zitterigkeit „Man sieht ja nichts!“	103
Kapitel 15 Der Geruchssinn ist gestört oder ausgefallen „Anrühiges!“	107
Kapitel 16 Der Arm schwingt beim Gehen nicht mit „Zinnsoldat“	111
Kapitel 17 Länger anhaltende Verstopfung „Du Scheißer ...!“	114
Kapitel 18 Schluckbeschwerden, Reflux „Ich geh dir an die Gurgel!“	117
Kapitel 19 Muskelschmerzen in Schultern und Armen „Muskelspiel“	121
Kapitel 20 Starkes Schwitzen „Schweißstreiberei ...“	125
Kapitel 21 Blasenprobleme (Reizblase) und Inkontinenz „Reizende Blase oder Wasser marsch“	129
Kapitel 22 Wiederkehrende Tätigkeiten dauern länger „Zeitlupe“	133
Kapitel 23 Kleinschrittiger, verlangsamter Gang „Zappelschritt“	137
Kapitel 24 Verkrampfte und kleiner werdende Handschrift „Ver-Schreibung“	140
Kapitel 25 REM-Schlafstörung, Blutdruck, Müdigkeit, Haltung „Jetzt reicht es aber!“	143
Nachlese „... und was noch zu sagen wäre“	147
Geh deinen Weg	147
Hilfe gefällig?	150
Mögliche Früherkennungsmerkmale	153
Gereimte Gedanken	154
Humor in Text und Bild	156
Vor den Vorhang	158
Das WWW der Parkinson-SHG – Wo, Wer, Wann?	161

Vorwort



**W. ahnt nicht, dass er an Parkinson erkrankt ist.
Dabei gibt es genug Anzeichen dafür.**

*Am Anfang war das (Vor-)Wort.
Das Wort war Parkinson –
aus dem Wort wurde das Buch.
Das Buch ist für die Menschen
und das Leben mit (und ohne) Parkinson.*

*Walter Ondrich nach Joh. 1,1
mit demütigem Dank für Gottes Segen!*

„Dafür sind jetzt eh »Sie« da!“

Mit dem „Sie“ bin ich gemeint und die Selbsthilfegruppe, die ich repräsentiere.

Diesen Ausspruch, den eine Mitarbeiterin aus dem Sozialreferat einer Behörde tätigte, könnte der Auslöser für dieses Buch ein. Aber nicht nur eine fehlende Anlaufstelle für Informationen, Ratschläge und begleitende Hilfeangebote hat mich bewogen, dieses Buch zu schreiben. Es waren viele kleine Bausteine, die im Laufe der chronischen Erkrankung mit Namen „Morbus Parkinson“ dazu führten.

Der erste Baustein, oder besser gesagt, das erste Kapitel hat sich aus der Tatsache ergeben, dass in mir selbst der Verdacht aufgekommen ist, Parkinson könnte die Ursache meiner diversen Krankheitsbilder sein. Die vorhandenen Beschwerden wurden von den Ärzten nicht als Parkinsonsymptome erkannt und so blieben die einzelnen Behandlungsversuche erfolglos.

„Wer den Feind und sich selbst kennt, kann ohne Gefahr hundert Schlachten schlagen“

Der Aphorismus war ein weiterer Grund, ein Buch zu schreiben über die Erlebnisse, Gemütslagen und Erfahrungen, die mit dieser Krankheit verbunden sind. Die offen angesprochenen Probleme können helfen, das umfangreiche Thema Parkinson zu verstehen.

**Die Texte sind dem Originaltest entnommen und für die
Leseprobe gekürzt zusammengefügt**

Auf Youtube ist eine Online-Lesung abrufbar

<https://youtu.be/RszkU394NzI>

Abschnitt I: Parkinson erkennen „Es gibt ein Leben vor Parkinson ...“



Herr Doktor, unser Walter zittert,
wenn ihm kalt ist.
Kann das Parkinson sein?

Der erste Teil des Buches beschreibt die Zeit und die Gefühle, wenn erste Symptome auftauchen.

Es mehren sich die Anzeichen und sie beunruhigen.
Sie führen zur Diagnose „**Morbus Parkinson**“.

Kapitel 1: „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 is los mit mia?“

Dieser Gedanke geistert seit Wochen, und wenn ich es bedenke, schon seit Monaten, teils im Unterbewusstsein und immer öfter als bange Frage durch meinen Kopf. Ich weiß nicht, was diesen 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.

Das war zwar lästig, aber auch kein Grund zur Sorge, denn es ist bekannt, dass bei zunehmendem Alter, und der „6er“ führt schon die zweistellige Jahreszahl an, auch die Wehwehchen auftauchen. Schließlich wartet sogar schon der 66er gefeiert zu werden.

Es ist so, wie es landläufig heißt, dass man ab dem Fünfziger immer öfters im Freundeskreis gesprächsweise über Krankheiten oder gesundheitlichen Probleme zu diskutieren beginnt – und ich habe mich selbst meist ungewollt auch an diesem „Jammern“ beteiligt. So lange, bis ich, wie es meine Art ist, mit einem humorvollen Statement diesen Gesprächskreislauf unterbrochen habe, indem ich die Freundesrunde auf unser Verhalten aufmerksam machte – „Wir reden nur über Krankheiten. Haben wir kein anderes Thema? Wann war es zum letzten Mal, dass Ihr ‚Zwischenmenschliches‘ aus dem ehelichen Bett vermelden könnt?“ Das nachfolgende Gelächter durchbrach dann immer das Aufzählen der „kränklichen“ Unpässlichkeiten und brachte den erwarteten Gesprächsumschwung.

In letzter Zeit sind Schmerzen im Nacken und oberen Rückenbereich zu spüren – na und? Rückenprobleme, aber im Lendenbereich, verfolgen mich schon lange. Außerdem kommt es auch oft vor, dass ich nicht gut drauf bin und zum „Grantscherm“ mutiere – dabei bin ich vom Naturell humorvoll.

Im Kontakt mit dem Umfeld fällt mir oft nichts ein, um ein Gespräch zu führen – im Kopf ist oft nur eine Leere und selten gelingt es mir, fröhlich zu lachen oder einen Wortwitz anzubringen. In diesen depressiven Phasen versagt mir auch die Stimme. Mir, der sonst theatererprobt die Lautstärke drosseln muss, entschlüpfen dann nur geflüsterte Worte.

Und wieder führt eine alltägliche Situation zu einer Irritation. Ich sehe mich, besser gesagt, ich fühle es, wie ich als Fragezeichen im Raum stehe – den Oberkörper rundlich nach vorne geneigt. Dieses gefühlte Spiegelbild führt dann zu der (schrecklichen) Erkenntnis, was mit meinem Körper los ist. Es ist ein Bild, wie man es von Personen mit Parkinson kennt.

Wie auf Stichwort, nicht umsonst habe ich jahrelang Theater gespielt, blitzt im Gedächtnis ein vor langer Zeit gelesener Satz auf: „Bei Parkinson verliert man oft den Geruchssinn“. Mein Geruchssinn ist seit Jahren fast völlig verloren gegangen!!!

„Pa..., Par..., Parkinson ... ???!!!!“

ACHTUNG: Lachen gefährdet deine Krankheit

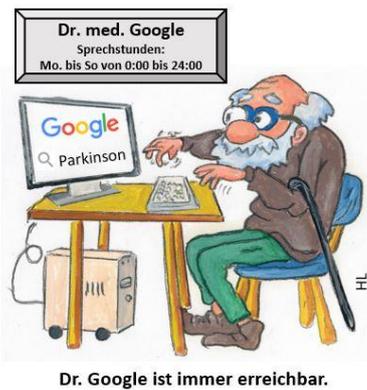
Ein Mann fragt aufgeregt den Arzt:

„Herr Doktor, ich habe ständig Kopfschmerzen, Ohrensausen, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe, Seitenstechen, Augenflimmern, Schwindelanfälle und starkes Zittern. Was fehlt mir denn bloß?“

Der Arzt sagt darauf:

„Ihnen fehlt gar nichts, Sie haben schon alles!“

Kapitel 2: „Sprechstunde von Dr. Google“



Parkinson...? PARKINSON...?! PARKINSON...!

Wie eine Tsunamiwelle stürzt dieser Gedanke über mich herein und überflutet mein Gehirn – „Parkinson, Paaar-kiiin-sooon, PARKINSON!“ Im ersten Moment weiß ich nicht, wie mir geschieht und was ich jetzt tun soll. All die Problemchen der letzten Zeit poppen hoch und immer klarer wird das Bild „Parkinson“.

Doch halt! Kann es eigentlich Parkinson sein? Die Hände zittern doch nicht. Parkinson hat doch etwas mit Zittern zu tun, oder? Vielleicht sind die Zeichen überbewertet und alles ist nur Einbildung oder ich habe mich panisch in etwas verrannt, was gar nicht da ist? Bin ich vielleicht ein Hypochonder geworden und übertreibe meine Unpässlichkeiten? Fragen über Fragen. Im Bauch entsteht ein dicker Knoten und im Gehirn dreht sich alles drunter und drüber. Und jetzt, in dieser Aufgeregtheit, ist es da, das Zittern!

Der Schrecken steckt tief in den Knochen und ich brauche ärztlichen Rat – jetzt sofort! Nur, in diesem quälerischen Zweifel kann ich nicht bis morgen warten, ich brauche JETZT und SOFORT Klarheit über meinen Zustand. Ohne die Wohnung zu verlassen, ohne die e-card vorzuzeigen, ohne wochen- oder monatelang auf einen Termin oder stundenlang im Ordinationswartezimmer warten zu müssen, setze ich mich an den Computer und hoffe, über dieses Medium die Antwort auf meine Fragen zu finden. Somit befrage ich Dr. Google – wie die Suche medizinischer Themen im Internet genannt wird. Dr. Google ist immer erreichbar und hat viel Zeit für mich.

Ungeduldig und mit einem verkrampften Bauchgefühl überflog ich die Informationen. Bei jedem Zutreffen der aufgelisteten Symptome, wird mir im Bauch flauer, aber mein Geist wird dabei immer klarer. Meine Befürchtung wurde real.

„Jetzt bin ich mir sicher – ich habe Parkinson!“

Kapitel 3: „Du spinnst!“



„Du spinnst!“ Das ist die spontane und entrüstete Reaktion meiner Frau, als ich sie an diesem Montagnachmittag mit meiner Befürchtung – für mich ist es ja schon Gewissheit – unvermittelt und ganz aus heiterem Himmel konfrontiere. Sie hatte gerade eine Kanne Tee aufgebrüht und wartete mit einem Kuchen schon ungeduldig auf mich.

Ich reagiere aber nicht auf ihren Ruf, denn ich bin grade an dem Punkt angekommen, wo mir klar wird, dass ich ab nun mit einem unerwünschten Begleiter durch den Rest des Lebens gehen muss. und stürze gerade ein mentales Loch. Nach einer Minute wiederholt sie die Aufforderung, denn von mir kommt nichts zurück – kein „Ja“, kein „Gleich“ oder sonst eine Reaktion. Wieder realisiere ich den Ruf nicht und wieder muss sich meine Frau ignoriert fühlen. Und in diese Situation hinein konfrontiere ich sie aus dem Nichts heraus mit meiner Behauptung: „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 scharfe und vorwurfsvolle Reaktion auf meine Ankündigung.

Es folgen scharfe und sich aufschaukelnde Worte von jeder Seite. Ein klassischer Ehestreit ist die Folge. Um die Sache geht es da nicht mehr, sondern um gekränkte Befindlichkeiten. Es folgt eine Fernseh-Ehe – nur Bild, kein Ton!

ACHTUNG: Lachen gefährdet Deine Krankheit

Ein Ehepaar hat gestritten und reden nicht mehr miteinander. Beim Abendessen schiebt der Gatte seiner Frau einen Zettel zu. Darauf steht:
„Habe morgen einen wichtigen Termin.
Bitte um 7:00 Uhr wecken!“

Am nächsten Morgen wacht er um 8:30 Uhr auf und neben ihm liegt ein Zettel:
„Es ist 7:00 Uhr - Zeit zum Aufstehen!“

Kapitel 4: „Resignieren oder kämpfen?“



Nach dem unerfreulichen und unnötigen Streit sitze ich bebend und wie erschlagen wieder an meinem Schreibtisch. Nicht nur, dass ich am Rand eines Abgrunds stehend fallen zu drohe und auf meinen Hilferuf keinen Halt finde. Es fühlt sich an, als ob mir jemand extra noch einen Stoß versetzt und ich falle...

„Aus. Ich kann nicht mehr. Ich will nicht mehr. Welchen Sinn hat solch ein Leben?“

Mit diesen Gedanken und dem ungerechten Ärger gegenüber meiner Frau kommt eine wilde Wut auf „meinen“ Parkinson hoch. So vergeht eine Stunde und ich suche mir ein gutes Buch. Mit Lesen will ich wieder meinen Seelenfrieden finden – ein bewährtes Hausmittel, wenn ich Ruhe suche.

Ich suche ein interessantes Buch im Bücherregal und mein Blick bleibt dem Wort „ZUVERSICHT“ hängen: „Stunden der Zuversicht“ lautet der Buchtitel und „Zuversicht“, das brauche ich nun.

Ich nehme das Buch in die Hand, es ist ein Bildband mit wunderschönen Naturfotos und mit sinnigen Texten über das Leben. Neugierig schlage ich das Buch an einer x-beliebigen Seite auf. Rechts ist eine Abbildung mit grünen Farnblättern, die im Sonnenlicht zwischen grauen Steinen hervorstechen und links Gedanken von *Dietrich Bonhoeffer*:

Zuversicht

Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner überlässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt.

„Parkinson, ich muss dich akzeptieren, aber du wirst es nicht leicht mit mir haben!“

Kapitel 5: „Diagnose: Morbus Parkinson“



Endlich sitze ich voller Ungeduld und mit viel Angst vor dem nun Kommendem im Wartezimmer meiner Hausärztin, die ein halbes Jahr davor die Praxis übernommen hat. Eine halbe Stunde vor der Öffnungszeit bin ich schon im Hausflur vor der Ordination unruhig auf und ab gegangen – wie ein gereiztes Raubtier in einem Käfig.

Ein lautes und fast unverständliches Krächzen aus der Sprechanlage rüttelt mich aus den Gedanken. Den Schluss der Ansage „...in Ordination 1“ höre ich, nur der aufgerufene Name war im Lautsprecherkrachen untergegangen. Damit kann nur ich gemeint sein, schließlich bin ich der dringendste Fall und es geht auch um mein Leben. *So ein Blödsinn, wie ich heute, fünf Jahre später, die Situation beurteilen kann. Aber damals...!*

Voller Energie springe ich auf und laufe fast den Gang entlang bis zum Ordinationszimmer – keine Spur von Parkinson, von Langsamkeit und Bewegungseinschränkungen. Die Ärztin lächelt mir entgegen, als ich das Untersuchungszimmer betrete. „Grüß Gott, Herr Ondrich! Was führt Sie zu mir?“

„Ich...“, ich muss mich räuspern, total verschleimt ist mein Hals und ich bringe keinen Ton hervor. Kaum hörbar gelingt mir beim zweiten Versuch ein ganzer Satz: „Ich glaube, ich habe Parkinson!“

„Wie kommen Sie zu dieser Annahme?“

„Ich habe bemerkt, dass ich körperliche Probleme habe, die darauf hindeuten.“ Die verschiedenen Krankheitsbilder sprudelten aus meinem Mund und ich reiche ihr die vorbereitete Liste der Symptome.

Kurz überfliegt die Ärztin die Auflistung, gibt sie mir zurück und meint ernst: „Da muss ich Sie zu einem Neurologen überweisen. Sie werden aber ein paar Wochen auf einen Termin warten müssen.“

„Nein, so lange kann ich nicht warten.“

„Dann ist es besser, Sie fahren zur Abklärung in die Neuro-Ambulanz nach Bruck a. d. Mur.“

Kapitel 6: „Wie geht es nun weiter?“



„Schauen wir einmal, was Sache ist“, meint der Arzt und lässt mich einige Bewegungen durchführen – mit den Händen wackeln, mit dem Zeigefinger die Nasenspitze antippen und zweimal den Raum durchqueren usw. – dann prüft er meine Reflexe und die Augenbewegungen. Zum Schluss bewegt er noch meine Arme 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 das zu einem sehr frühen Zeitpunkt erkannt. Das ist bemerkenswert, denn ich hätte es Ihnen auf den ersten Blick nicht angesehen.“

Was der Befund mit der Diagnose: **„Klinisch inzipienter Morbus Parkinson (hypokinetischer Typ)“** im Detail bedeutet, werde ich im Internet eruieren. Momentan dreht sich in mir alles nur um die Fragen: „Wie geht es nun weiter? Was bedeutet diese Diagnose für die Zukunft? Habe ich noch eine Zukunft?“

Wenn bis jetzt noch ein Zweifel an der Selbstdiagnose bestand oder eine Hoffnung keimte, dass alles nur eingebildet ist, gibt es nun kein „Vielleicht“, keine „Einbildung“, kein „Verstecken“, kein „Verleugnen“ – es ist Realität, dass mein Körper von Parkinson bestimmt wird.

Parkinson hätte mit Kenntnis der Symptome viel früher auffallen müssen. Wenn nur einer der konsultierten Ärzte 1 + 1 + 1 zusammengezählt hätte, dann hätte sogar schon früher ein Verdacht aufkommen müssen. Die Behandlung hätte dann viel früher einsetzen können. Gerade die Hausärzte haben Kenntnis über alle gesundheitlichen Defizite und könnten frühzeitig einen Neurologen beiziehen.

ACHTUNG: Lachen gefährdet Deine Krankheit

Der Hausarzt sagt vorwurfsvoll zum Patienten:

„Sie waren schon lange nicht mehr hier.“

„Tut mir leid, aber ich war krank.“

Kapitel 7: „Top-Secret versus Outing“



„Ich habe Parkinson, welche Ausrede hast du?“ Dieser sarkastische und provokante Spruch hat neben seiner Aussage noch zusätzliche Bedeutungen.

„Ich habe Parkinson!“ – schon diese drei Wörter haben es in sich.

Nach der Diagnose Morbus Parkinson stellt sich dann für jeden Parkinson-Patienten die Frage: Wie gehe ich mit der Situation um? Ist es (m)ein persönliches Thema oder wie weit soll ich die Krankheit offen ansprechen? Mit dem offenen Umgang der Krankheit erspart man sich ein Versteckspiel und viele Ausreden wegen der körperlichen Gebrechen, die nicht zu verheimlichen sind.

Ein Verheimlichen der Erkrankung, das Kompensieren der Schwächen und der Aufbau von Schutzwällen verbraucht nur unnötig Kraft. Eine Energie, die für Maßnahmen gegen den Krankheitsverlauf besser eingesetzt wäre.

Ich habe nur positive Erfahrungen mit dem Outing gemacht. Anfangs habe ich zögerlich darüber gesprochen, dass ich Parkinson habe. Der Erste war ein langjähriger Freund, dem ich eine Woche nach der Diagnose davon erzählt habe. Ich wollte mit ihm etwas besprechen und er blickte mich an und meinte:

„Geht's dir gut? Du wirkst bedrückt!“

„Ich ..., ich ...“ (die heisere Stimme versagte wieder einmal) – „Ich habe Parkinson!“

Die Reaktion kann man sich vorstellen. Nach einer sekundenlangen Pause meinte er: „Du? Das gibt es nicht. Man kann doch nichts erkennen. Ist das sicher?“ Es wurde ein längeres Gespräch über Parkinson generell und über meine Probleme. Bei dem einen oder anderen Symptom – alles „Parkinsonsgeschenke“ – meinte er dann, es wäre ihm hin und wieder aufgefallen, dass ich mich verändert hätte. Er hätte dies aber kaum beachtet oder dem Älterwerden zugeschrieben.

Kapitel 8: „Mit 66 Jahren ...“



Ja, das Sch...leben mit Parkinson!

„Mit 66 Jahren...“ kommt Parkinson in mein Leben. Diese Worte verwende ich als Titel dieses Buches, denn sie haben eine zweifache Bedeutung für mich.

Zum Ersten ist es der typische Zeitpunkt einer Parkinson-Diagnose, also Mitte der Sechziger, da kommt Parkinson ins (Lebens-) Spiel. Bei mir war es genau vor dem 66. Geburtstag und das ist der zweite Grund, obige Worte für den Titel zu verwenden, denn das gleichnamige Lied von Udo Jürgens verspricht für dieses Lebensalter einen neuen Lebensanfang.

Bald nach den Geburtstagsfeiern für Kinder und Jugendliche, beginnt nach dem Erwachsenwerden eigentlich schon der Zellabbau und der folgende 30er wird in der Blüte des Lebens kaum als Altwerden wahrgenommen, doch die Uhr tickt. So folgen im Lebensablauf der 40. Geburtstag, die Lesebrille, vielleicht eine Midlife-Crisis und die ersten vorbeugenden Gesundenuntersuchungen, die zum Teil darauf hinweisen, dass mit dem groß zu feiernden 50er – ein halbes Jahrhundert (!) – die Wehwehchen beginnen. Zeitgleich treffen „kurz“ danach die Glückwünsche für den Titel „Oma/Opa“ und für die erreichte Geburtsstagszahl 60 ein. Die oft ersehnte oder erzwungene Pensionierung geleitet dann endgültig ins Alter.

Und dann ...?

Dann „überraschen“ liebe Menschen dich zum Geburtstag mit dem Lied von Udo Jürgens: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...“. Der Liedtext ist in der ausweglosen Situation mit der Parkinsondiagnose eine unerträgliche Verhöhnung, denn das Gegenteil erwartet den Parkinsoner.

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!

Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.

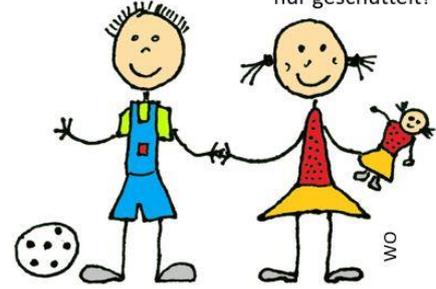
Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss!

Mit 66 ist noch lange nicht Schluss!

„Schluss ist, wenn ich sage, es ist Schluss.“

Kapitel 10 „Auf und ab oder geschüttelt und nicht gerührt“

Trinkst Du den Kakao
geschüttelt oder gerührt? Opa trinkt ihn
nur geschüttelt!

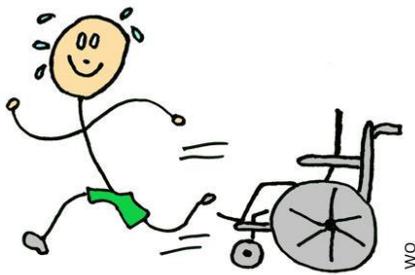


Die Kapitelbezeichnung „Auf und ab oder geschüttelt und nicht gerührt“. Mit dem Begriff „Auf und ab“ sollte klar werden, was damit ausgedrückt werden soll. Den Begriff „geschüttelt und nicht gerührt“ habe ich der bekannten Roman- und Filmfigur „James Bond 007“ entnommen, wo der Held an der Bar sein Lieblingsgetränk Martini bestellt. Die Zutaten für den Cocktail will 007 unbedingt geschüttelt und nicht gerührt serviert bekommen. Man stelle sich nun einen Eiswürfel vor, der im Shaker ordentlich geschüttelt wird, und so fühlte ich mich auch, als der Verdacht zur Diagnose wurde: „Morbus Parkinson“.

Das erste Jahr mit der Diagnose Parkinson war ein ständiges Auf und Ab. Auf kurze und langsame Aufstiege folgten (oft plötzlich) schnelle und tiefe Abstürze – man fühlt sich vom Schicksal kräftig durchgeschüttelt und nicht wie im normalen Lebensablauf sanft umgerührt. Es war eine mentale Achterbahnfahrt, auch bildlich gesprochen. Wer je eine wilde Achterbahnfahrt miterlebt hat, kann über dieses Erlebnis erahnen, wie es mir in dieser Zeit ergangen ist.

So eine richtige Achterbahn ist für Fans ein lustiges Erlebnis mit viel Adrenalinausstoß. Zuerst geht es langsam die Schienenspur hoch, bis man am höchsten Punkt nichts mehr vor sich sieht, nur den leeren Himmel. Dann kippt der Wagen nach vor und man stürzt, begleitet von Freudenrufen und Angstschreien, fast senkrecht nach unten. Da hofft man, dass Magen und Inhalt an ihrem Platz bleiben. Nach der rasenden Bergabfahrt verflacht die Strecke abrupt, was den Abenteuerlustigen einen starken Druck mit mehreren g-Kräften verschafft. Zwei, drei Kurven schütteln die Mitfahrenden seitlich durch, bevor der Wagen wieder mit Schwung hochfährt und die weitere Fahrt mit ähnlichem Auf und Ab und Hin und Her weitergeht. Eine zusätzliche Herausforderung für Magen und Adrenalinausstoß ist das Achterbahnerlebnis, wenn auch ein Looping in die Strecke integriert ist und man quasi kopfüber unterwegs ist.

Kapitel 11: „REHA gut – alles gut“



Das neue Medikament „Laufdopa“ wirkt phänomenal

Für mich ist ein Reha-Aufenthalt in der Gailtal-Klinik in Hermagor die Quelle der Erneuerung und Stärkung. Ich nenne die Reha wie den jährlichen Autocheck: „Das große Service für den Körper!“ Die vier Wochen waren mir nie zu lang, ganz im Gegenteil.

Ich verstehe manche Patienten nicht, die eine Reha als Muss hinnehmen. Nicht nur einmal habe ich einen unwilligen Kommentar gehört: „Wos sull i mochn, mi hot lei da Dokta hergeschickt!“. Darauf antworte ich immer: „Nein, mich hat nicht der Doktor hergeschickt, ich bin ‚geschickter‘ und habe mich selbst geschickt!“

Die bisherigen Reha-Highlights waren das therapeutische Klettern und die Hippotherapie. Das Klettern ist eine Wucht und fordert den Muskeln alles ab. Es ist eine große Herausforderung, aber der Lohn ist ein mächtiges Glücksgefühl, wenn man in 11 Meter Höhe beim letzten Griff anschlägt.

Die Hippotherapie – reiten auf Therapiepferden – hat den Hintergrund, die Balance und die Muskulatur zu stärken. Ohne Sattel zu reiten und locker zu bleiben ist nicht einfach, denn das „sehr hohe“ Pferd bewegt sich und bleibt immer wieder stehen. Mit der Zeit macht es Spaß und man fühlt sich wie ein Cowboy.

Abschnitt III: Früherkennung „Selbst erlebt – selbst erkannt“



Bitte einmal Zittern, Langsamkeit, starke Verstopfung, Reflux, viel Schwitzen und das Angebot: leise Stimme ...

Die Kapitelthemen in Abschnitt III, sind typische Erkennungssymptome im frühen Stadium. Mit den selbsterlebten Auswirkungen und Erfahrungen können Anzeichen früherkannt werden.

Kapitel 15: „Anrühiges!“

Der Geruchssinn ist gestört oder ausgefallen



Dieses anrühige Kapitel riecht man kilometerweit gegen den Wind. Man braucht nur den richtigen Riecher dazu, um den Braten rechtzeitig zu riechen. Wer aber die Nase hochnäsiger rümpft, muss auch zugeben, dass das 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. Der Geruchssinn ist mir schon lange verloren gegangen.

Da entsteht ein Problem der Unsicherheit. Ich kann es leider selbst nicht riechen, wenn der schwächelnde Blasenschließmuskel keine Dichtheit gewährleistet und 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.

Die Wirkung von Hülsenfrüchten und die Zitate: „Jedes Böhnchen, ein Tönchen“ und „Bohnen und Linsen, lassen’s Popschi grinsen“ sind bekannt. In früheren Zeiten war es opportun nach einem ausgiebigen Mahl dem Völlegefühl nachzugeben. Martin Luther soll gesagt haben: „Warum rülpset und furzet ihr nicht? Hat es euch nicht geschmecket?“.

Damit verdufte ich, denn sonst heißt es statt: „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“, „Wo es stinkt, von dort flüchte und komm nicht wieder“.

ACHTUNG: Lachen gefährdet deine Krankheit

Eine ältere Dame klagt dem Arzt:
„Herr Doktor, ich habe lästige Blähungen, aber die Flatulenzen stinken nicht und man hört sie auch nicht.“

Sie bekommt Pillen, die sie täglich nehmen soll.
Nach einer Woche kommt sie wieder und beklagt sich:
„Herr Doktor, jetzt ist es noch ärger. Die Blähungen sind noch da, aber sie stinken jetzt fürchterlich.“

Der Arzt antwortet:
„Sehr gut, die Riechstörung haben wir behoben.
Vor den Blähungen behandeln wir noch das Gehör...“

Kapitel 17: „Du Scheißer...!“ Längere anhaltende Verstopfung



Press....., pressiert es bei dir schon?

Unlängst sah ich an einer Kreuzung 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 zusätzlich ein Schriftzug angebracht: „Wir lösen jede Verstopfung“. Am vierten Tag ohne Stuhlgang wurden das Unwohlsein, die Appetitlosigkeit und das saure Gefühl aus dem Magen schon unerträglich. Da kam der Gedanke auf, wenn doch diese Firma auch meine Verstopfung beheben könnte. Sonst müsste wieder ein Abführtee eine polizeiliche Aufgabe erfüllen und Verstocktes „abführen“, damit ich endlich das werde, was der Kapiteluntertitel verkündet. Dieser derbe Begriff ist laut Duden salonfähig und drei Bedeutungen sind aufgelistet:

- Als Schimpfwort für eine widerliche Person
- Abwertende und geringschätzende Personenbeschreibung
- Liebevoller Kosenamen für ein Baby

Mir als sitzungsgeplagtem „Parkinsoner“, der oft Stunden das stille Örtchen (erfolglos) blockiert, würde der wörtlich zutreffende Untertitelbegriff Erleichterung und Wohlbefinden verheißen. Vermutlich trifft dieses Parkinsonsymptom am öftesten zu, denn viele Parkinsonpatienten beklagen diesen Umstand. So heißt es bei langen Sitzungen zu warten, drücken und dann doch auf den nächsten Sitzungstermin zu hoffen.

„Es ist eine Plage und eine besch... Situation. Sch... Parkinson.“

ACHTUNG: Lachen gefährdet Deine Krankheit

Ein Börsenbesucher fragt einen Vorbeigehenden:
„Wo sind hier bitte die Toiletten?“

Ein Broker antwortet:
„Gibt es nicht, hier beschießt jeder jeden.“

Kapitel 20: „Schweißtreiberei ...“ Starkes Schwitzen



Wo schwitzt man mehr –
beim Trainieren oder beim Saunieren?

„Im Schweiß deines Parkinsons sollst du täglich deine Übungen durchführen!“

Die Uhr im Fitnesscenter zeigt 9:10 Uhr, es ist ein Montag Anfang August und es regnet draußen. Man spürt den Rest einer starken Gewitterfront der letzten Nacht nach einem drückend heißen Sonntag. Es war gestern schon sehr schwül und schweißtreibend. Aber heute ist es unerträglich. 20 Minuten Fußweg zum Fitnessstudio und ich war schon vor dem Training schweißnass. Die Regenjacke hat zwar Luftschlitze, aber bei 100 % Luftfeuchtigkeit gibt es keinen Luftaustausch und so war es im Inneren meiner Jacke genauso feucht wie außen. Mein Polohemd war somit klatschnass. Beim Umziehen fürs Krafttraining klebte dann das Poloshirt, als ich es halb über den Kopf gezogen hatte, am Körper fest und ich konnte es nicht mehr vor und zurückziehen – ich hatte mich selbst gefesselt. Für einen lustigen Spot mit versteckter Kamera wäre die Situation geeignet gewesen. Mir war der Vorfall sehr peinlich. Ich musste eine fremde Person bitten, mir aus dem nassen Shirt zu helfen.

Seit zehn Minuten spule ich nun schon mein Krafttrainingsprogramm ab und es fühlt sich an, als ob ich die Übungen in einer Saunakabine nach dem Aufguss absolvieren würde, so rinnt mir der Schweiß vom Kopf und das Handtuch hat kaum noch einen trockenen Faden. Wer aufgibt, hat schon verloren und ich kämpfe weiter gegen die Gewichte und gegen den Schweiß – beides strebt dem Boden zu. Da braucht es viel Selbstmotivation, um weiter zu trainieren.

ACHTUNG: Lachen gefährdet deine Krankheit

Der Deutschlehrer trägt vor:
„Ich gehe, du gehst, er geht,
wir gehen, ihr geht, sie gehen. –

Fritzchen, kannst du mir sagen, was das bedeutet?“
„Ich würde sagen, alle sind weg!“

Kapitel 23: „Zappelschritt“ Kleinschrittiger, verlangsamter Gang



Zappelschritt? Nein, nur effizientes Gehen.
Für 10.000 Schritte, nur 500m weit gehen.

Der sogenannte „Zappelschritt“ oder auch „Trippelschritt“ ist eines der sichtbaren und typischen Parkinsonzeichen. Im Laufe der Krankheit wird die Schrittlänge dabei kürzer und sie verringert sich zum Teil dramatisch auf Minischrittlängen im Zentimeterbereich. Zusätzlich wird diese Gangstörung noch begleitet von anderen Auffälligkeiten, wie einer gebeugten Haltung (siehe Rundrücken – Kapitel 9) und nicht mitschwingenden Armen.

Diesen Gang und diese Haltung mit dem Rundrücken habe ich unbewusst in einer Minifilmrolle dargestellt, ohne damals zu ahnen, dass mir dieses Schicksal auch bevorstehen kann, weil Parkinson in mir zu diesem Zeitpunkt noch unerkannt sein Zerstörungswerk verrichtete.

Gehen ist eine Leidenschaft von mir und ich war immer ein starker Geher. Mein üblich flotter Schritt war auf ebener Strecke zwischen 80 und 85 cm lang und bei einer Schrittfolge von rund 120 bis 125 Schritten in der Minute ergab sich daraus mein normales Gehtempo mit 6 km/h.

Trotz der reichlichen Bewegung und der regelmäßigen Übungen war mit der Zeit eine Verschlechterung des Gangbildes spürbar, dafür war leider auch die Knieverletzung mitverantwortlich. Meine ausgreifende Schrittlänge erreiche ich nur unter optimalen Bedingungen und dann auch nur für eine kurze Zeit. Die Schrittlänge verkürzte sich zum Teil auf rund 70 cm und die Schrittfrequenz wurde dafür höher, vor allem auf längeren Strecken.

Bei längerer Gehzeit kommen Unsicherheiten an den Tag. Unebenheiten oder seitliches Wegschauen verursachen Unsicherheit und der Gang wird wackelig und bleibt nicht in Spur. Ich fürchte fast, es sieht aus, als ob Alkohol die Ursache dafür wäre.

„Parkinson, ich wehre mich, dass ich ein ‚Zappelwalter‘ werde!“

Kapitel 25: „Jetzt reicht es aber!“ REM-Schlafstörung



Verhaftet, wegen Ruhestörung!

Tiefe finstere Nacht, Nebelschwaden ziehen durch die Gassen – da zerreißt ein gellender Schrei die gespenstige Stille: „POLIZEI!“

Lange klingt der Hilferuf nach und das Herz rast vor Angst, denn zwei Verbrecher verfolgen mich. Mit einem großen Hammer wollten sie den Vorzimmer-spiegel meiner Wohnung zertrümmern und so in ein Gebäude eindringen. Ich beobachtete sie, wollte das Verbrechen verhindern und die Polizei verständigen. Doch sie wurden auf mich aufmerksam und jetzt ist die Situation höchst gefährlich. Sie verfolgen mich, den schweren Hammer drohend hochgehoben und wollen mich erschlagen. In höchster Not und mit lautester Stimme rufe ich um Hilfe: „POLIZEIIII!“

Zum Glück hört meine Frau den verzweifelten Hilfescrei und rettet mich aus der Gefahr. Sie ist da bei mir im Doppelbett, wie seit 47 Jahren. Sie legt beschützend ihre Hand auf meinen Rücken und sagt beruhigend: „Ist schon gut, es passiert dir nichts und wir brauchen keine Polizei. Du hast nur geträumt.“

Mögliche Parkinson-Frühsymptome

