

Bin ich nur nervös oder ist das schon Parkinson?

Das Leiden Papst Johannes Pauls des II haben wir wohl alle noch vor Augen. Ärzte wären froh, wenn es endlich einen sicheren Test gäbe, um Parkinson frühzeitig diagnostizieren zu können. Zwar gibt es leider noch kein nachhaltiges Heilmittel, aber doch recht viele Medikamente und Maßnahmen, die die Lebensqualität der Patienten für Jahre sichern können. Dazu gehören auch eine ganze Reihe von Dingen, die Heilpraktiker tun bzw. den Patienten empfehlen können.

Doch zurück zur Diagnose. Zittern kann außer durch Nervosität auch durch Schilddrüsenprobleme, allgemeine Schwäche, hohes Alter, Medikamente, Schlaganfall oder Überarbeitung hervorgerufen werden. Erster Verdacht auf Parkinson sollte aufkommen, wenn mehrere der folgenden Merkmale zusammenkommen: immer kleiner werdende Trippelschritte, vornübergebeugte Haltung, schwere Stürze mit Kopfverletzungen, Verlust des Geruchssinns, Verstopfung, innere Unruhe, Schlafstörungen, Gleichgewichtsstörungen, plötzlich wie eingefroren in einer Bewegung stoppen, teilnahmsloses Salbengesicht, Parkinson-Erkrankungen in der Familie und oft (aber nicht immer) auch Zittern. Dann sollte unbedingt ein Neurologe konsultiert werden, der sich mit dieser Krankheit gut auskennt.

Was können Heilpraktiker tun? Eine ganze Menge: Sie können den Patienten zunächst einmal in aller Ruhe erklären, dass durch Veränderungen im Gehirn die Befehle an die Muskeln nicht mehr wie gewohnt weitergeleitet werden. Erklärungen der Fachärzte über Dopaminstoffwechsel, Synapsen, Ablagerungen des Proteins Alpha-Synuklein, Hirnschrittmacher und dergleichen überfordern meist sowohl die Patienten als auch die Angehörigen. Letztere sollten aber unbedingt mit ins Boot geholt werden, da sie verstehen müssen, dass die Patienten z.B. nach einem Sturz oft für einige Zeit keinerlei Kontrolle über ihre Muskulatur haben. Es ist dann wenig hilfreich, wenn sie die Patienten, die eh gerade ziemlich panisch sind, auffordern, doch endlich mitzuhelfen. Stürze sind oft deshalb so schlimm, weil die Reflexe, mit denen man sich normalerweise abstützt oder wenigstens den Kopf schützt, nicht mehr funktionieren.

Heilpraktiker können durch eine einfühlsame Gesprächstherapie positiv auf die oft mit der Krankheit einhergehenden Depressionen und Ängste einwirken und eine ganze Reihe Tipps geben, die den Alltag erleichtern. Hier einige Vorschläge, die ich selbst in der Familie getestet habe und die sich als nützlich erwiesen haben:

- Das **Zähneputzen** mit Gleichgewichtsübungen durch Stehen auf einem Bein verbinden, dabei eine Vitamin B12-haltige Zahncreme verwenden (für die Nervenbahnen wichtiges Vitamin, das durch die Mundschleimhaut aufgenommen wird).
- **In Bewegung bleiben** : Qi Gong, Tai Chi oder Tanzen schulen hervorragend den Gleichgewichtssinn und sind eine exzellente Sturzprophylaxe, sie fordern gleichzeitig das Gedächtnis, weil man sich komplexe Bewegungsabläufe merken muss. Aber: Von Yoga über Malen bis Boxen ist eigentlich alles besser, als nur noch im Fernsehsessel zu sitzen.
- **Grimassen** schneiden, damit die Gesichtsmuskeln in der Übung bleiben.

- **Stolperfallen** in der Wohnung **beseitigen** und scharfkantige Möbelstücke sichern (... bitte nicht lachen, eine kindersichere Wohnung ist auch für Parkinsonpatienten erheblich gesünder).

- **Darmsanierung** – ist immer von Vorteil, aber da z. Z. die Zusammenhänge zwischen Darmflora und Parkinson näher erforscht werden, sicherlich eine Sache, der man Beachtung schenken sollte.

- **Dehnübungen**, um der Verkürzung der Muskeln entgegenzuwirken. Eine auch für Rückenpatienten sehr zu empfehlende Übung: Auf einem Teppich auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Arme zur Seite spreizen, Knie nach links fallen lassen und dabei nach rechts schauen, nach ein paar Atemzügen das Gleiche zur anderen Seite, wiederholen.

Gisela Dunkel

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser