

Mit Parkinson leben lernen

Jahrelang leidet Maria Ritzer unter Depressionen. Erst 2010 erhält die 69-jährige Hausfrau aus Innsbruck in Österreich die zunächst erschreckende Diagnose: Parkinson. Doch Maria Ritzer hat sich aus der anfänglichen Hilflosigkeit herausgekämpft. Heute sucht sie Informationen und Kraft bei anderen Betroffenen – und genießt das Leben mit den drei Enkelkindern und in ihrem Garten.

Ein Patientenbericht von Maria Ritzer und Stephanie Hügler



Maria Ritzer ist 69 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann in Österreich. Ihre Hobbys sind ihre lebendigen drei Enkel, ihr Garten und die Überwindung der Hilflosigkeit mithilfe der Selbsthilfegruppe und Therapie.

Von der Depression zum plötzlichen Sturz

Ich hatte immer wieder Probleme mit Depressionen, aber erst 2010 wurde bei mir die Diagnose Morbus Parkinson gestellt. Auslöser der letzten Depression war vermutlich der Tod meines Sohnes und seiner Freundin, die beide 2008 bei einem Bergunfall ums Leben kamen. Das war natürlich ein großer Schock für mich und meinen Mann. Damals – 2010 – dachte ich aber, ich hätte diesen Schicksalsschlag einigermaßen verkraftet und käme damit zurecht. Wir haben uns zu dieser Zeit um einen Grabstein für meinen Sohn gekümmert – da erwischte mich die Depression erneut. Ich bin dann stationär in einer hiesigen psychiatrischen Klinik behandelt worden.

Etwa ein Jahr vorher, im Juli 2009, war ich einmal auf der Straße plötzlich gestürzt – und zwar voll nach vorne auf mein Gesicht und ohne dass ich etwas davon mitbekam. Das passierte zum Glück auf einer ziemlich ruhigen, unbefahrenen Straße, sodass ein entgegenkommender Autofahrer anhalt und mich aufhob. Mein Mann war damals ein Stück hinter mir gegangen. Im Nachhinein erzählte er mir, ich sei plötzlich immer schneller gegangen und hätte mich dabei immer mehr nach vorne gebeugt, bis ich schließlich gefallen sei. Der Autofahrer bot uns damals an, mich in die Klinik zu fahren. Mein Mann lehnte es aber ab, weil wir nur ein paar Häuser die Straße weiter runter wohnen. Bei diesem Unfall habe ich mir zwei Zähne ausgeschlagen.

Erste Vermutungen bestätigen sich

Eine Freundin, der ich davon erzählt hatte, fand diesen Unfall seltsam, sodass sie mich zu verschiedenen medizinischen Untersuchungen begleitete. Dabei kam zunächst nichts Besonderes heraus – außer dass ich

wieder in die Depression hineingeschlittert war. 1989 hatte ich schon einmal eine depressive Phase gehabt und war deshalb auch schon einmal stationär aufgenommen worden, damals allerdings auf der Psychosomatik, nicht auf der Psychiatrie. Von 1989 bis 2010 ging es mir mit einer geringen Dosis an Medikamenten und einer ambulanten psychiatrischen Behandlung sehr gut. Als ich aber 2010 mit meiner Freundin wieder bei der Psychiaterin war, sagte diese: „So wie Frau Ritzer eben aufgestanden und hineingegangen ist, sieht das für mich fast wie eine beginnende Parkinson-Erkrankung aus.“ Das wollte ich damals gar nicht hören. Ich dachte: Es ist früh genug, wenn sie es mir sagt, wenn es wirklich so weit ist. Scheinbar gab es also damals schon einige Anzeichen.

Die Psychiaterin wies mich einige Wochen nach dem Gespräch, am 21.10.2010, in die Psychiatrie ein. Es ging mir zu dieser Zeit richtig schlecht – ich hatte keine Tageseinteilung, habe nur minimal gekocht und hatte keinen Antrieb mehr. Ich war einfach fertig. Bis zum 29.11.2010 bin ich in der Klinik geblieben. In dieser Zeit stellten die Ärzte die Diagnose Parkinson.

Turnen und Gymnastik helfen

Das war natürlich ein erneuter riesiger Schock. Nach der Diagnose habe ich versucht, nachzufragen: Wie äußert sich die Krankheit? Womit muss ich rechnen? Die Auskünfte auf Station waren leider nicht sehr ausführlich. Die Ärzte hatten damals wenig Zeit für mich. Sie haben mir nur gesagt, dass es einmal in der Woche eine Turnstunde in der Klinik gäbe. Dahin gehe ich seither regelmäßig, und das tut mir gut. Dort machen wir unter Anleitung mehrerer junger Physiotherapeuten verschiedene Übungen. Zusätzlich habe ich bei der Krankenkasse jetzt auch Heilgymnastik, also Physiotherapie, beantragt.

Außerdem erkundigte ich mich in der Klinik sofort, ob es in der Nähe eine Selbsthilfegruppe gäbe. Die gab es zum Glück in Innsbruck, und dorthin gehe ich seitdem regelmäßig einmal im Monat. Von den anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe habe ich direkt nach meiner Entlassung aus der Klinik mehr über die Krankheit erfahren als von den Ärzten. Bei den Treffen in der Gruppe sind wir in etwa 25 Leute. Zuerst trinken wir Kaffee und essen Kuchen, und dann spielen wir entweder gemeinsam Gesellschaftsspiele oder es gibt es einen Vortrag rund um das Thema Parkinson. Zum Beispiel war einmal eine Ärztin aus der psychiatrischen Klinik da, ein anderes Mal hat ein Physiotherapeut über Hilfsmittel referiert, und in Kürze soll eine Ärztin über die Einflüsse von Morbus Parkinson auf die Augen referieren. Außerdem bekomme ich von der Selbsthilfeorganisation Österreich die Parkinson-Nachrichten, und darin stehen auch immer wieder Fachartikel. Nicht alle sind verständlich, aber viele berichten zum Beispiel über Medikamente, sodass man sich dort gut darüber informieren kann.

Internetlinks für Selbsthilfeorganisation in Österreich und Deutschland:

www.parkinson-sh.at
www.parkinson-selbsthilfe.de

— Gemeinsam die Krankheit bewältigen

Manchmal kommt auch eine Logopädin in unsere Selbsthilfegruppe, die denen hilft, die mehr Probleme mit der Stimme haben als ich. Sie hat uns auch verschiedene Übungen gezeigt, mit denen man Stimmproblemen vorbeugen kann. Denn wenn man viel übt, so sagte die Logopädin, dann kommen die Stimmprobleme nicht so schnell. Zum Beispiel hat sie uns ganz dünne Plastikröhrchen gebracht, aus denen wir trinken sollen, um unsere Gesichtsmuskeln zu trainieren.

Die Selbsthilfegruppe hat mir sehr geholfen, die Krankheit zu bewältigen, weil ich dort mit anderen darüber sprechen konnte. Darüber, wie sie die Krankheit erleben und welche Schwierigkeiten sie haben. Einige sind schon länger betroffen und wissen daher schon einiges über die Krankheit. Und das ist eine große Hilfe für mich. Richtige Freundschaften habe ich dort zwar bis jetzt noch nicht geschlossen, aber man trifft sich gerne und genießt das Miteinander.

Mit meinen Parkinson-Medikamenten bin ich derzeit insgesamt gut eingestellt. Jedes halbe Jahr habe ich einen Termin in der Parkinson-Ambulanz, und sonst überwacht meine Hausärztin die Medikation. Damit bin ich zufrieden. An Medikamenten muss ich derzeit allerdings leider eine ganze Menge nehmen, zum Beispiel Effektin, Seroquel, Fibrol. Zusätzlich brauche ich noch Medikamente für die Schilddrüse. Denn im letzten Sommer hatte ich nach dreißig Jahren die zweite Operation an der Schilddrüse, bei der die Nebenschilddrüse entfernt wurde. Diese Operation habe ich aber gut verkraftet.

— Steife Knochen und Gleichgewichtsprobleme

Was mir allerdings Probleme bereitet, ist die Steifheit meiner Knochen, die von der Parkinson-Erkrankung kommt. Ich traue mich oft gar nicht, mich zum Beispiel niederzuknien, weil ich dann nicht mehr hochkomme. Früher zitterte manchmal mein linker Arm – das ist jetzt besser. Dafür zucke ich manchmal am ganzen Körper plötzlich völlig grundlos – nur kurz, wie wenn man erschrickt. Außerdem habe ich starke Gleichgewichtsprobleme und muss auf der Straße aufpassen, dass ich gerade gehe. Vor allem wenn ich müde bin, neige ich dazu, in Schlangenlinien zu gehen. Ich bin jetzt gespannt, was mir die Heilgymnastik bringt. Ich hatte früher schon manchmal Massagen und Fango von Schultern und Nacken. Leider hat meine frühere Physiotherapeutin, die sich mit Parkinson auskannte, die ambulante Praxis verlassen.

Mittlerweile komme ich mit meiner Erkrankung im Alltag einigermaßen zurecht. Einen Stock brauche ich in der Stadt noch nicht, aber wenn wir weitere Strecken gehen, nehme ich Wanderstöcke mit. Gefallen bin ich in letzter Zeit nicht. Allerdings darf ich nicht mehr auf Leitern oder Ähnliches hinaufsteigen, denn das ist zu gefährlich, und ich bin dafür zu unsicher. Ich darf auch nicht mehr Rad fahren, aber das würde ich mich sowieso nicht mehr trauen, da ich dafür zu unsicher bin.

Der Ehemann springt ein

Autofahren ist für mich kein Thema. Ich habe zwar einen Führerschein, bin aber früher sowieso nie Auto gefahren. In der Stadt kommt man mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurecht, und sonst fährt mein Mann. Mein Mann ist zum Glück auch in Pension und zu Hause.

So muss er jetzt eben mehr im Haushalt einspringen. Er wechselt nun zum Beispiel die Glühbirnen aus oder putzt die Fenster.

Anderen Patienten mit Parkinson würde ich empfehlen, die Krankheit zunächst einfach zu akzeptieren. Es ist nun einmal so, und jeder sollte versuchen, das Beste daraus zu machen. Die Krankheit hat leider x Gesichter – ihre Auswirkungen sind also nicht bei jedem gleich. Mir geht es momentan einigermaßen gut. Ich bin im Großen und Ganzen ganz zufrieden und leide auch nicht mehr unter so starken Depressionen wie früher.

— Positiv denken motiviert

In Zukunft möchte ich mich so oft und so gut es geht mit meinen Enkelkindern umgeben. Wenn sie für zwei bis vier Stunden zu Besuch kommen, bin ich allerdings manchmal auch froh, wenn sie wieder fahren, denn dann bin ich oft müde. Der Kleinste ist erst dreieinhalb Jahre alt und ein richtiges Energiebündel. Ansonsten möchte ich einfach meinen Alltag so gut es geht weiter bewältigen. Im Moment kann ich leider nicht so weit spazieren gehen, maximal eine halbe Stunde. Aber wenn jetzt der Sommer kommt, möchte ich das üben, damit ich wieder ein bisschen weiter gehen kann. Ansonsten lese ich gerne und betreue unser Haus und unseren Garten. Auf den Garten freue ich mich – die ersten Blumen blühen schon. Jetzt kann der Sommer kommen.

Bibliografie

DOI 10.1055/s-0033-1355435
neuroreha 2013; 3: 140–141
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 1611-6496