

BLICKPUNKT

Wiggertal

«Parkinson bedeutet nicht nur zittern»

DAGMERSELLEN Ruth Gut leidet an Parkinson. Was mit zitterigen Händen begann, ging zu Gleichgewichtsstörungen über. Den Lebensmut hat die 73-Jährige nicht verloren. Im Gegenteil. Ihre Erfahrungen teilt sie in einer von ihr gegründeten Selbsthilfegruppe.

Sie sitzt am Küchentisch, vor sich eine Tasse Kaffee. Grau-weisser Kurzhaarschnitt, grau-schwarz gestreifter Pullover, Brille, Ehering. Wer Ruth Gut

WB-BEGEGNUNG

von Pascal Vogel

so dasitzen sieht, hat auf den ersten Blick eine normale 73-Jährige vor sich. Lediglich der in Griffnähe stehende Rollator verrät, dass sie Mühe mit dem Gehen hat. Kein Altersgebrecen – es sind die Folgen von Parkinson. Dass die neurodegenerative Erkrankung (siehe Kasten) nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist zu schaffen macht, wird bereits bei der ersten Frage, die sich um das Befinden dreht, offensichtlich. Noch bevor Ruth Gut ein Wort über die Lippen kommt, verzieht sie den Mund, fängt an zu schluchzen. «Das ist eben auch ein Teil der Krankheit. Sie kann die Emotionen nicht kontrollieren», sagt Josef Gut und streicht seiner Ehefrau über die Schultern. Als sie sich wieder gefangen hat, sagt sie mit leiser Stimme: «Es geht eigentli ordeli.»

Fehldiagnose und Vorahnung

Mehr als «ordeli» geht es Ruth Gut bis zur Jahrtausendwende. Die gelernte Krankenschwester hat den Militärdienst absolviert und als Hauptmann gar einen Offiziersrang bekleidet. Sie arbeitet auf der Pflege, hat zwei Söhne, führt eine glückliche Ehe. Alles gut. Wäre da nur nicht dieses wiederkehrende Zittern in den Händen. Die Ärzte gehen von einem essenziellen Tremor aus, einer Störung des Nervensystems, die mit einem rhythmischen Zittern eines Körperteils verbunden ist. Doch als sich Ruth Guts Gang nicht mehr natürlich anfühlt, sie die Arme beim Laufen nicht mehr bewegt, das Abrollen des Fusses nicht mehr richtig funktioniert, ist für sie die Sachlage klar. Ein Besuch beim Neurologen bestätigt das, was die damals 63-Jährige längst vermutet: Sie hat Parkinson. «Für mich ist keine Welt zusammengebrochen. Statt mit der Diagnose zu hadern, habe ich sie akzeptiert. Alles andere hätte nur unnötig Energie gekostet», sagt sie.

Ruth Gut leidet – wie vier von fünf Betroffenen – am idiopathischen Parkinson. Dabei werden die Nervenzellen beschädigt, was die Bewegung der Muskeln erschwert. Die Symptome sind von Patient zu Patient unterschiedlich. «Jeder hat seinen eigenen Parkinson», sagt Ruth Gut. Sie beispielsweise kämpft vermehrt mit Blasenschwäche.

Stimulatoren machen den Alltag erträglich

Nach der Parkinsondiagnose werden ihr Medikamente verschrieben, die ihr dabei helfen, den Alltag zu meistern. Ein Jahr später aber kann sie ihrem Job als Pflegefachkraft nicht mehr nachkommen, wird krankgeschrieben. 2014 schliesslich entscheidet sie sich für eine Operation, bei der ihr ein Hirn- und zwei Blasenstimulatoren eingepflanzt werden. Die Elektroden geben Impulse, regulieren die Blase



Nur der Rollator verrät auf den ersten Blick, dass Ruth Gut nicht gesund ist. Seit Jahren leidet sie an Parkinson – 2012 kam die Diagnose. Foto Pascal Vogel

und lassen die Schmerzen verschwinden. «Durch die tiefe Hirnstimulation waren die Schmerzen vom einen auf den anderen Tag weg. Vor der OP musste ich alle drei Stunden Medikamente schlucken, danach nur noch einmal am Tag», sagt Ruth Gut. Und auch das Zittern hat aufgehört. Zum Beweis streckt sie die Hände aus und hält sie beinahe komplett ruhig. Früher sei es schlimm gewesen, sagt sie und schnellt mit der rechten Hand immer wieder nach oben und unten. «Beim Einkaufen im Dorf haben die Leute nur geschaut.» Die Fragen landeten bei Ruth Guts Schwester. «Mir wäre lieber gewesen, die Leute hätten mich direkt angesprochen, statt sich hinter meinem Rücken zu erkundigen.»

Stichweise kehren die Schmerzen wieder zurück in den Körper von Ruth Gut. Mal in die Beine, mal in die Arme, vor allem morgens, ehe sie aufsteht. Hinzugekommen sind Gleichgewichtsstörungen. Ohne den Rollator geht heute gar nichts mehr, der Umzug vom Eigenheim mit Treppe in eine Wohnung mit Lift war unumgänglich. Und auch die Freizeitgestaltung hat sich verändert. «Ich war eine gute Schwimmerin. Nun gehe ich zweimal wöchentlich ins Aquafit, damit ich in Bewegung bleibe.» Gleichzeitig mehrere Körperteile koordinieren geht nicht mehr. Entweder bewegt sie die Arme oder die Beine. Kommt wie beim Schwimmen auch noch die Atmung hinzu, ist ihr Gehirn überfordert. Heute bevorzugt sie ruhige Dinge. Gerne

sitzt sie auf ihrem Fauteuil und schaut sich Tierdokumentationen an. Oder sie malt und bringt Farbe auf vorgedruckte Mandalas. «Dabei kann ich abschalten, komme zur Ruhe – und vergesse auch mal den Haushalt», sagt sie und schmunzelt. Diesen meistert sie dank der grossen Unterstützung ihres Mannes. Das Kochen übernimmt sie, Putzen und Wäsche waschen er. Nach dem Mittagessen folgt eine dringend benötigte Ruhepause, Ruth Gut ermüdet schnell.

Kraftübungen gegen den Rollstuhl

Was die Krankheit noch alles für sie bereit hält, weiss die Dagmersellerin nicht. Mit Kraftübungen und Physiotherapie sollen die Muskeln so lange wie möglich aktiv gehalten und so die

Anschaffung eines Rollstuhls hinausgezögert werden. Die Sprache sei noch gut, ihre Stimme werde aber immer leiser. Umso wichtiger, dass sie diese erhebt und anspricht, was ihr auf dem Herzen liegt. «Die Gesellschaft ist zu wenig über Parkinson aufgeklärt. Die Krankheit bedeutet nicht nur zitterige Hände.» Auch Demenz oder Depressionen können Teil der Erkrankung sein. Dass es eine breite Palette an Symptomen gibt, weiss Ruth Gut nicht zuletzt durch die von ihr 2012 gegründete Selbsthilfegruppe (siehe Kasten). «Parkinson erschwert vieles, aber es ist nicht das Ende», sagt Ruth Gut, zieht den Rollator herbei, wippt dreimal vor und zurück, ehe sie sich mit Schwung vom Stuhl erhebt.

15 000 Betroffene in der Schweiz

PARKINSON Das Parkinsonsyndrom (Morbus Parkinson) ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen. Weltweit leben rund 10 Millionen Parkinsonbetroffene. In der Schweiz sind es über 15000. Experten gehen davon aus, dass die Zahl in den nächsten Jahren weiter steigen wird. Zum Zeitpunkt der Diagnosestellung ist eine Mehrheit über 60-jährig. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

Vielfältige Symptome

Parkinson beginnt in der Regel schleichend und mit individuellen, nicht immer klar differenzierten Symptomen. Zu den typischen Frühsymptomen gehören das Zittern an einer Hand, wiederkehrende Krämpfe in einzelnen Gliedern, chronische Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, Schlafstörungen, generelle Müdigkeit und Antriebslosigkeit, hartnäckige Verstopfung,

Riechstörungen, aber auch Beschwerden beim Gehen sowie Depressionen. In fortgeschrittenem Stadium sind kognitive Veränderungen nicht selten. Die Symptomatik der Parkinsonkrankheit ist sehr individuell. Zudem schreitet die Erkrankung nicht bei allen Patientinnen und Patienten gleich schnell voran. Daher hat jeder Betroffene seinen «eigenen» Parkinson mit ganz individuell ausgeprägter Symptomatik. Zwar ist eine Linderung der Symptome durch die Einnahme von Medikamenten oder das Absolvieren von Therapien möglich – das Fortschreiten der Erkrankung kann aber nicht gebremst oder gar gestoppt werden. Die Lebenserwartung von an Morbus Parkinson Erkrankten ist etwa gleich hoch wie bei gesunden Menschen.

Unbekannte Ursache

Obwohl die Parkinsonkrankheit bereits im Jahre 1817 vom englischen

Arzt James Parkinson erstmals beschrieben wurde und die Forschung seither nach den Ursachen sucht, sind diese nach wie vor nicht bekannt. Es wird ein Zusammenspiel von genetischer Veranlagung und Einfluss durch Umweltfaktoren diskutiert. Bisher konnte kein einzelner Faktor als alleiniger Auslöser identifiziert werden.

Jährlich wird am 11. April – dem Geburtstag von James Parkinson – der Welt-Parkinson-Tag begangen. Dieser wurde 1997 von der European Parkinson's Disease Association als Aktionstag ins Leben gerufen und soll auf die Krankheit aufmerksam machen.

Quelle Parkinson Schweiz

Parkinson Schweiz ist eine landesweit tätige Organisation, die sich für die Verbesserung der Lebensqualität von Parkinsonbetroffenen und deren Angehörigen einsetzt. Die gemeinnützige Vereinigung wurde 1985 gegründet und hat über 7000 Mitglieder. Weitere Infos unter www.parkinson.ch.

Selbsthilfegruppe

DAGMERSELLEN Parkinson Schweiz betreibt landesweit 80 Selbsthilfegruppen. Mit Dagmersellen ist auch im WB-Lesergebiet eine solche Gruppe vorhanden. Gegründet wurde sie 2012 von Ruth Gut (siehe Haupttext), die noch heute als Leiterin amtiert. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe nachmittags im Dagmerseller Alterszentrum Eiche, wo die Teilnehmer gemeinsam singen, sich bewegen, Rätsel lösen, malen und Zobia essen. Momentan gehören der Gruppe 16 Personen an, doch Ruth Gut ist sich sicher, dass es viel mehr Betroffene in der Region gibt: «Leider ist bei vielen die Hemmschwelle gross, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen. Dabei wäre es so wichtig, sich untereinander auszutauschen.» **pv**

Betroffene und Angehörige können sich direkt bei Ruth Gut, Tel. 062 756 29 50, melden. Der Beitritt in die Selbsthilfegruppe ist kostenlos.