

**Walter Ondrich**  
Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben

# **Mit 66 Jahren – PARKINSON!**

*„....geschüttelt und nicht gerührt“*

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

[www.buchschniede.com](http://www.buchschniede.com)

© 2021

Walter Ondrich  
Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben  
A-8700 Leoben, Dirnböckweg 15  
T: +43 680 14 13 047 / [walter.ondrich@gmx.at](mailto:walter.ondrich@gmx.at)  
in Kooperation mit dem Kneipp-Aktiv-Club Leoben

Illustrationen: Kürzel: HL – N.N. (anonym) / OW – Walter Ondrich

Umschlag: Walter Ondrich

Steckbrieffoto: Andreas Schöberl-Negishi / Kleine Zeitung

Lektorat: Dr. Rosemarie Stern, Graz

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN:

978-3-99125-487-4 (Hardcover)

978-3-99125-488-1 (E-Book)

978-3-99125-489-8 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Buch ist meiner Frau Kathrin  
und der Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben  
gewidmet.

„Selbsthilfegruppe -  
und du bist nicht allein mit deiner Krankheit“

*Walter Ondrich*

# Inhalt

<b>Vorwort:</b>	<b>„PARKINSON“ - ein neuer Abschnitt beginnt</b>	<b>7</b>
<b>Abschnitt I: Parkinson erkennen</b>		
„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
<b>Abschnitt II: Leben im Honeymoon</b>		
„... 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
<b>Abschnitt III: Früherkennung „Selbst erlebt - selbst erkannt“</b> 97		
Kapitel 13 Stimmungstief, Antriebslosigkeit, Rückzug „Reiß dich zusammen!“		99
Kapitel 14 Steifes, unsicheres Gefühl & Zittrigkeit „Man sieht ja nichts!“		103
Kapitel 15 Der Geruchssinn ist gestört oder ausgefallen „Anrüchiges!“		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 „Schweißtreiberei ...“	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
<b>Nachlese</b>	<b>„.... und was noch zu sagen wäre“</b>	<b>147</b>
Geh deinen Weg		147
Hilfe gefällig?		150
Mögliche Früherkennungsmerkmale		153
Gereimte Gedanken		154
Humor in Text und Bild		156
Das WWW der Parkinson-SHG – Wo, Wer, Wann?		159
Vor den Vorhang		160

*Hinweis:*

*Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt,  
nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben  
auf Angehörige beider Geschlechter.*



## Vorwort

# „PARKINSON“ – ein neuer Abschnitt beginnt



**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. Parkinson war mir nur namentlich bekannt, mit sehr laienhaften Vorstellungen, was es bedeutet, wenn man an den Folgen dieser Krankheit leidet.

Erst als eines der Anzeichen in meinem Bewusstsein Alarm geschlagen hat, kam in mir der Verdacht auf, dass die vermeintlichen „Alterswehwehchen“ eine andere Ursache haben mussten. Mit dieser Erkenntnis habe ich nach passenden Informationen gesucht und meine körperlichen Probleme analytisch betrachtet. Es war eine „Selbst-Anamnese“ und in Folge eine „Selbst-Diagnose“. Das Buch soll somit auch einen aufklärenden Wert haben, damit die Frühsymptome von Parkinson rechtzeitig erkannt werden und eine notwendige Behandlung frühzeitig einsetzen kann.

## **„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.

Es beginnt schon mit dem mentalen Absturz, der auf die Diagnose folgt. Aus eigener Erfahrung und aus Gesprächen mit Leidensgenossen weiß ich, dass man nach der Diagnose Parkinson durch eine schwere Zeit geht. Mir ist noch kein „Parkinsoner“ begegnet, der nach dieser Diagnose nicht in eine tiefe Depression gefallen ist. Vielfach ist es ein sehr tiefer Fall. Man will diese Tatsache nicht wahrhaben und sucht verzweifelt einen Ausweg aus der Situation. Je nach dem Naturell des Betroffenen kann dieser Schicksalsschlag für viele Patienten zu einer tiefen Lebenskrise führen.

Wenn ein Parkinsonpatient erkennt, dass jeder Betroffene einen mentalen Absturz durchlebt, weil auch die depressiven Gemütslagen ein Teil der Krankheit sind, dann kann das zu einem ersten Schritt führen, aus der Verzweiflung herauszufinden und den Umstand, mit Parkinson leben zu müssen, auch zu akzeptieren.

Mit der Erkenntnis, dass die Krankheit zwar viel Lebensqualität kosten wird, aber dass es auch gute medikamentöse und nicht medikamentöse Therapien gibt, die trotzdem eine lebenswerte Existenz ermöglichen, kann es gelingen, selbst Maßnahmen zu setzen, sein Leben mit Parkinson so positiv wie möglich zu gestalten.

Einem Menschen, der sich nach der Parkinsondiagnose vom Schicksal gerade in den Abgrund gestoßen fühlt, dem kann das Werk mit Einblicken in die Intimität der Gefühlswelt und der Krankheitsfolgen vielleicht eine Hilfe sein, die Krankheit (notgedrungen) anzunehmen und eine eigene Strategie zu finden, damit zu leben. Den Angehörigen und Nahestehenden eines Parkinsonbetroffenen kann das Buch Aufklärung über den Krankheitsablauf bieten und Verständnis für die Lage der Betroffenen wecken.

### **„Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“**

Dieses abgewandelte Sprichwort ist der dritte Beweggrund, dieses Buch zu schreiben. Es dreht sich um das Reden. Reden über das, was die Krankheit mit sich bringt und was die Seele belastet. Sich aussprechen zu können, tut immer gut, nicht nur bei Parkinson.

Über die vielen Themen sprechen zu können und die Sorgen zu äußern, ist ein wichtiger Therapieteil.

Bei einer Aussprache können den Ängsten und der Verzweiflung viel von ihrer Brisanz genommen werden und in der Kenntnis der Krankheitsauswirkungen liegt schon der erste Hoffnungsschimmer. Ein Gespräch ist wie ein Rettungsring für einen Ertrinkenden.

Ein gutes Beispiel ist ein Ehepaar, bei dem der Gatte die „vernichtende“ Diagnose Parkinson erhalten hat und bei der Suche nach Informationen auf unsere neue Selbsthilfegruppe gestoßen ist. Sie erhofften sich Hilfe von unserer Gemeinschaft. Bei einem Treffen und einem Gespräch unter sechs teilweise sehr wässrigen Augen konnte das Paar Mut schöpfen und hat sich dann auch beim nachfolgenden Gruppentreffen aktiv beteiligt. Der Anblick, wie sich das Ehepaar mit erkennbarer Zuversicht nach dem Gruppentreffen verabschiedete, gehört zu den schönsten Augenblicken und wertvollsten Erlebnissen, die mit der Aufgabe verbunden sind, eine Selbsthilfegruppe zu leiten.

Die längeren Gespräche zum Kennenlernen und zur informativen Parkinsonaufklärung finden vor dem ersten Gruppentreffen statt. Sie zeigen sehr deutlich, dass alle Erkrankten einen großen Gesprächs- und Informationsbedarf haben. Sofern die behandelnden Ärzte genügend Zeit finden, die Krankheit, die Folgen, die Therapiemöglichkeiten und das Patientenverhalten ausführlich zu erklären, kommen diese Informationen durch den ersten Schock und die Aufregung beim Patienten oft nicht an. Hier kann dieses Buch aufklären und Hilfe bieten.

### **„Das Leben ist eine permanente Therapie“**

Diesen Ausspruch hat der Mentaltrainer Prof. Michael Marie Jung geprägt. Bei Parkinson trifft das hundertprozentig zu. Durch die mangelnde Dopamin-Versorgung können alle körperlichen Regionen betroffen sein. Regelmäßige therapeutische Übungen verbessern eingeschränkte Funktionen, minimieren die Auswirkungen und verlangsamen den Verlauf der Krankheit.

Besonders wertvoll ist bei Parkinson, viel Bewegung zu machen, und zwar täglich. Damit kann sich der Patient seine Beweglichkeit und den normalen Bewegungsumfang erhalten. Wie ein roter Faden zieht sich das Thema durch das Buch, weil Bewegung eine wirkungsvolle und kostenlose Therapie ist, ohne negative Begleiterscheinungen.

### **„Der Anfang ist das Ende“**

Nun nähert sich die Fertigstellung des Buches und der Zeichenzähler hat die Zahl 200.000 weit überschritten. Mit allen Überarbeitungen bezüglich Inhalts, Stils und den unzähligen Tippfehlern, die auch durch parkinsonbedingte Koordinationsprobleme verursacht wurden, werden von einer Million Anschläge nicht viele fehlen. Aber keine Anschläge gegen Menschen, sondern mit zwei Fingern auf der Notebooktastatur.

Mit dem erst nachträglich verfassten Vorwort geht mein „Projekt Buch“ dem Ende zu. Das Gefühl, wenn ich das Werk betrachte, ist erhebend und ähnelt den Empfindungen, wie ich sie erleben durfte, als ich auf meinem Jakobsweg quer durch Europa die steinerne Wegmarkierung „100 km bis Santiago de Compostela“ erreicht hatte und mein langersehntes Ziel in greifbarer, treffender gesagt, in „gehbarer“ Entfernung war. Nur mit dem Unterschied: Bei meinem Pilgerweg standen das Ziel und die restliche Wegstrecke fest.

Beim Projekt Buch kommt noch ein unbekannter Zeit- und Arbeitsfaktor dazu, um Text und Bild druckfertig zu formatieren und einen Verlag zu finden, der die ganze Arbeit mit der Herausgabe des Buches krönt. Vielleicht ist es zielführender, das Buch in Eigenregie fertigzustellen und auf eigenes Risiko drucken zu lassen. Das wäre eine große Herausforderung für einen Perfektionisten, wie ich es bin.

Das Ziel, ein Buch über mein Leben mit Parkinson zu schreiben und dabei die Erfahrungen mit der Krankheit weiterzugeben, habe ich aber schon erreicht. Die Mühe des Schreibens war auch eine Therapie zur Bewältigung der Krankheit.

Das Werk wurde für Parkinsonpatienten und deren Angehörige geschrieben. Viele Gespräche mit Parkinsonpatienten und Personen, die mittelbar von der Krankheit betroffen sind, haben aufgezeigt, dass Parkinson viel an Schrecken verliert, wenn man die Krankheit kennt und weiß, wie man mit ihr umgehen kann. Das Buch „*Mit 66 Jahren – PARKINSON!*“ soll dabei helfen. Das war mein Ziel.

### **„Danket, danket ...“**

„*Danket, danket dem Herrn ...*“ – so beginnt ein schöner Kanon, den ich in der Kirche mit innerer Überzeugung mitsinge. Für mich ist der Glaube an Gott ein wichtiger Teil meines Lebens. Ich fühle mich von ihm getragen und geleitet. Mein Leben mit allen Höhen und Tiefen war immer von Gott und auch auf meiner Lebenspilgerschaft vom Heiligen Jakobus d. Ä. begleitet. Die Inspiration und die Kraft, um dieses Buch zu schreiben, verdanke ich meinem Gottvertrauen und der inneren Überzeugung. DANKE! – „Gloria in excelsis Deo“.

### **Danke meiner Frau!**

Du bist mein Leben und begleitest mich schon 50 Jahre. Du bist es, die mir nun hilft, meinen Weg mit Parkinson zu gehen. Du nimmst es an, wenn ich geistig weit weg bin, weil ich unzählige Stunden am Computer sitze, um mein Parkinsonwissen auszubauen oder für die Selbsthilfegruppenarbeit Informationen gestalte, Aktivitäten plane und Vorbereitungen treffe. Du bist auch die Kraft im Hintergrund der SHG, von den Vorbereitungen bis zu den Putzdiensten. Was wäre mein Leben ohne dich? Deine Fürsorge ist meine Kraft und deine Nähe macht mein Leben schöner. DANKE!

### **Danke meiner Familie und den Freunden!**

Was ist ein Leben ohne Familie und ohne Freunde? Euch möchte ich auch danken. Ihr habt Verständnis für meine Projekte und ich fühle mich von Euch getragen und verstanden. Euer Zuspruch, Eure Begleitung, aber auch Eure Mahnungen sind mir eine große Hilfe. DANKE!

## **Danke den Menschen, die mir Mut und Anerkennung zugesprochen haben!**

Mit meinem offenen Bekenntnis, an Parkinson erkrankt zu sein und durch die Arbeit für die Selbsthilfegruppe (SHG) haben sich sehr viele Kontakte ergeben. Der ehrliche Zuspruch für mein Leben mit Parkinson und die vielen positiven Reaktionen auf meine Aktivitäten für die Gemeinschaft unserer Selbsthilfegruppe waren überwältigend und eine enorme Kraftquelle. DANKE!

## **Danke den Freunden in der Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben!**

Wir gehen einen gemeinsamen Weg und für das Vertrauen, für das Miteinander und für die positive Energie, die ich geschenkt bekomme und die mich befähigt, möchte ich danken. Gemeinsam sind wir stärker. „Selbsthilfegruppe - und du bist mit deiner Krankheit nicht allein“. DANKE!

## **Danke für die Unterstützung bei der SHG-Aufgabe!**

Danke allen, die mich bei der SHG-Aufgabe unterstützen, beginnend beim Rektorat St. Jakob und dem Kooperationspartner Kneipp-Aktiv-Club Leoben. Danke allen Firmen für Unterstützung mit Sach- und Geldspenden, für kleine und größere Hilfen diverser Organisationen, für Presseberichte und für partnerschaftliche Gruppen. Danke dem Team der Selbsthilfe Steiermark für die unterstützende Betreuung und Hilfe. Danke auch für die Subventionen der öffentlichen Hand. DANKE!

## **Danke allen, die mich medizinisch und therapeutisch betreuen!**

Ich fühle mich gut betreut und mit meinen Fragen angenommen. Ganz besonders möchte ich dem gesamten Team der neurologischen Rehaklinik in Hermagor danken. Ich schätze die Kompetenz, das sehr gute Klima und die freundliche Betreuung in der Gailtal-Klinik. Dank gilt auch den Ärzten und Therapeuten während und außerhalb eines Reha-Aufenthalts, die mich für die Selbsthilfegruppentätigkeit mit Rat und Informationen unterstützen.

Somit bin ich als Patient gut versorgt und als Person anerkannt. Mein aktiver Umgang mit Morbus Parkinson wurde von den behandelnden Ärzten und Therapeuten gefördert und damit hat sich auch mein Krankheitsverlauf positiv entwickelt. Dafür und für jede (auch mahnende) Hilfe sage ich: DANKE!

### **Danke für Unterstützung und Mithilfe bei meinem Buchprojekt!**

Die „Zentrale Raiffeisenwerbung“ der Raiffeisen Bankengruppe unterstützt finanziell dieses Buchprojekt. Dafür danke ich herzlich, auch im Namen der Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben.

Ich danke auch der Österreichischen Gesundheitskasse (Bereich Steiermark), die das Buchprojekt unterstützt und das Buch in ihren Einrichtungen auflegen wird.

Für die thematischen Cartoons habe ich wertvolle Unterstützung erhalten, denn meine Zeichenkünste sind eher peinlich und sie werden von Kindern leicht überboten. Doch mit Computerunterstützung und den technischen Korrekturmöglichkeiten gelangen mir dann ein paar einfache und auf Strichmännchen reduzierte Zeichnungen. Für die pointierten Cartoons bekam ich aus dem privaten Umfeld eine großartige Hilfe. Eine anonym bleibende Person hat Themenvorschläge aufgegriffen und einige wunderbare Cartoons für mein Buch gezeichnet. Für „HL“ steht hier ein großes DANKE!

### **Das Buch – ein Gewinn?!**

Ja, das Buch soll für die Parkinsonbetroffenen und für deren Umfeld ein Gewinn sein, wenn es hilft, die Krankheit besser zu verstehen und mit ihr zu leben. Für alle Menschen soll es ein Gewinn sein, frühzeitig die Krankheit zu erkennen.

Mit den Provisionen vom Buchverkauf werden die vorgestreckten Kosten beglichen. Wenn ein finanzieller Gewinn eingespielt wird, geht dieser an die Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben für die Gruppenarbeit und bei sehr gutem Verkaufserfolg wird auch die Parkinson-Forschung unterstützt.

## 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 vermehren 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, wos is los mit mia?“<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup> „Alter, was ist los mit mir?“ - Coole Anrede bei Jugendlichen, auch Gleichaltrigen gegenüber.

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.<sup>2</sup>

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 – heitere Gespräche und Witze aller Art statt der Krankheitsthemen.

Nun bin ich es, der über seinen Gesundheitszustand grübelt. Dabei war ich nie ein Hypochonder. Ich kommentierte auch die ärztlichen Befunde der regelmäßigen Gesundenuntersuchung mit einem fröhlichen Kommentar: „Eh klar, dass die Werte passen, schließlich wurde eine ‚Gesunden‘-Untersuchung durchgeführt und keine ‚Kranken‘-Untersuchung!“

Jetzt aber beobachte ich mich fast schon hypochondrisch, was mit mir los ist. Dabei muss ich sagen, es geht mir gesundheitlich nicht schlecht, vor allem, wenn man berücksichtigt, wie andere vom Schicksal gebeutelt werden. Da braucht man nur das Stichwort „Krebs“ heranzuziehen. Ich bin körperlich fit und ich sollte zufrieden sein, so wie es mir geht. Trotzdem nehmen meine Arztbesuche zu.

---

<sup>2</sup> Der 66er war dann aber kein Grund Geburtstag zu feiern, ganz im Gegenteil (siehe Kapitel 8).

Seit vielen Jahren (mehr als 20 an der Zahl) ist meine „Reiz“-Blase außergewöhnlich „reizend“ zu mir und an schlechten Tagen oder zu unvorhersehbaren Zeiten bin ich viel unterwegs – unterwegs zum nächsten WC oder zu einem versteckten Winkel in der freien Natur, um mich zu erleichtern. Erleichtern ist zwar richtig gesagt, aber bevor es mangels einer passenden Möglichkeit zu einer Erleichterung kommen kann, tritt durch das krampfartige Zurückhalten der natürlichen Ausscheidung eben eine Verkrampfung ein. Der Zustand wird immer lästiger, noch dazu geht es ohne Einlagen nicht, sonst könnte ich mich nicht mehr in der Öffentlichkeit sehen lassen. Aber man gewöhnt sich daran. Dabei habe ich schon das gesamte Medikamentensortiment durchprobiert, das mir der Urologe verschrieben hat. Nur hat keines davon bei mir Wirkung gezeigt.

Als Nächstes sind die Schluckprobleme zu erwähnen. Oft lässt sich auch ein gut durchgekauter Speisenbrei nicht schlucken – Steaks bestelle ich gar nicht mehr – und ohne genügend Flüssigkeit zu trinken, würde nichts weitergehen. Die ständige Verschleimung ist auch lästig. Auf der anderen Seite passiert es oft, dass ich mich „verschlucke“ – an Speisenteilchen, Flüssigkeiten oder wenn gar Speichel in die Luftröhre kommt. Somit huste ich meinem Umfeld ordentlich was – nicht unproblematisch in Corona-Zeiten. Auch die vermehrten Refluxprobleme stoßen mir immer wieder sauer auf.

Also steht eine Ärzte-Rally am Programm. Nun weiß ich, warum man als Pensionist „keine Zeit“ hat, weil man so viel davon in den Wartezimmern der Ärzte herumsitzt und wartet und wartet und wartet...! Zuerst geht es zum Hausarzt, dann steht überwiegend der Termin für den HNO-Facharzt am Kalender. Der Nächste ist der Radiologe, auf dessen Anweisungen ich eine undefinierbare Flüssigkeit schlucken muss, während er seine schwarz-weißen Bilder schießt. Diese Aufnahmen und der Befund lassen leider nichts erkennen, erklärt mir der HNO-Spezialist, bei dem ich wieder gelandet bin, und er schickt mich dann weiter. Im LKH Leoben soll eine Videoschluckanalyse Aufklärung bringen. Grauslich, würg, ist dieser geschmacklose dicke Schlauch...!

Zurückgeschickt zum HNO-Arzt und dann zum Hausarzt, hört sich das Ergebnis der sieben Arztbesuche so an, dass keine besonderen Auffälligkeiten erkennbar wären. Die verordneten Logopädie-Übungen waren im LKH zwar gratis, für die Problemlösung aber umsonst.

Auffallend ist auch, dass ich ein „Schwitzer“ geworden bin. Nein, ich habe keine Angst, einen schmalen Steig am Berghang zu beschreiten oder in unserer Kirche auf einer langen Leiter stehend eine kaputte Glühbirne zu tauschen. Auch Verantwortung übernehme ich ohne „anzuschwitzen“. Das starke Schwitzen kommt bei jeder vermehrten Bewegung und sogar nächtens im Schlaf. Beim Gehen, wenn ich mit meinem flotten Gehschritt unterwegs bin, darf ich auch im tiefsten Winter nicht winterlich bekleidet sein, sonst wird das Hemd schnell feucht vom Schwitzen. Ich bin auch ein Tanzmuffel geworden, denn ich will den Tanzpartnerinnen nicht mein schweißnasses Sakko zumuten. Ein vom Hausarzt empfohlenes Anti-Schwitz-Medikament belastete das Budget nur einmal, denn mangels Wirksamkeit verzichte ich darauf, eine weitere Packung zu kaufen.

Dann wäre noch zu erwähnen, dass die fettige (talgige) Haut auch einen Vorteil hat, man erspart sich nach der Körperreinigung das Einfetten der Haut. Unangenehmer und schmerzhafter sind aber die ziehenden Rückenmuskelverspannungen. Die Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und die Heilmassagen, die mir der Arzt verschreibt, tun zwar gut, aber andauernde Linderung der Beschwerden ist damit nicht zu erreichen. Gegen die Depressions-schübe und die Antriebsschwäche soll ich Medikamente nehmen. Doch der Blick auf den Beipackzettel lässt mich die Packung im Sondermüll entsorgen und ich versuche selbst gegen die psychischen Problemchen anzukämpfen, denn wenn es möglich ist, will ich weitgehend ohne Medikamente auszukommen.

Diese Probleme sind lästig und sie sind immer wieder Bestandteil meiner Gedanken. Es scheint so, dass ich damit leben muss.

Zugleich versuche ich sie aber zu verdrängen und die Probleme dem anscheinend normalen Alterungsprozess zuzuschreiben. Trotzdem spukt immer wieder die eingangs erwähnte Frage durch den Kopf. Was ist es, das mir Sorgen bereitet?

Zuallererst sind da die ungeschickten Finger und die eingeschränkte Beweglichkeit der linken Hand zu nennen. Schon eine Zeit lang fällt mir auf, dass mir beim Essen die aufgenommenen Speisen wieder von der Gabel fallen, besonders die Reiskörner oder die Spiralmüdeln. Anfangs beschimpfe ich mich als „ungeschickten Deppen, der scheinbar alt wird“ (im innerlichen Zwiegespräch geht es oftmals rauer zu). Es fällt mir zusätzlich auf, dass es einiger Energie bedarf, das Besteck so zu halten, dass ich mit dem Messer in der einen Hand die Speisen auf die Gabel schieben kann. Ein Zustand, der mich zwar irritiert, den ich aber weiter nicht beachte.

Ein anderes Mal erschrecke ich nach dem langsamen Bewegungsablauf beim Anziehen. Ich habe im Zeitlupentempo gegriffen, mich bewegt und gedreht. Dabei bin ich normalerweise ein quirliger Typ, dem es nicht flott genug gehen kann. Aber dann ist die Situation vorbei, die dazugehörenden Gedanken verflüchtigen sich, und das Leben, das vermeintliche Älterwerden, geht weiter. Nur diese Blitzlichter kommen wieder und werden aber von mir verdrängt – ich bin doch gesund, siehe Gesundenuntersuchung.

In letzter Zeit sind noch ziehende und schneidende 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 theatererprobte die Lautstärke drosseln muss, entschlüpfen dann nur geflüsterte Worte.