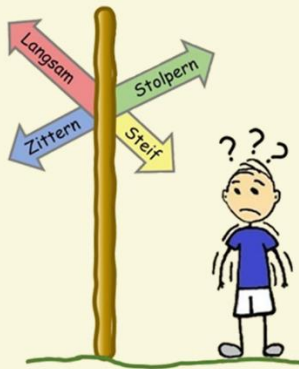


Walter Ondrich

Und täglich grüßt **PARKINSON**

„Es geht, wenn man geht!“



**Mit einer Hand voll Pillen,
viel Bewegung und etwas Humor
geht es in den Parkinson-Alltag**

Das Buch ist ab 15. September 2023 im Buchhandel
und auch beim Online-Buchhandel erhältlich.
Es kann auch beim Autor bezogen werden.
walter.ondrich@gmx.at

Walter Ondrich

Und täglich grüßt PARKINSON



Walter Ondrich, Jahrgang 1950, hat die Diagnose Morbus Parkinson seit 2016. Er wohnt in Leoben/Steiermark, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Nach der Schlosserlehre war er als Programmierer und Abteilungsleiter in der IT tätig.

Seine Vorlieben liegen im kulturellen Bereich. Er war viele Jahre Mitglied einer Schauspielgruppe. Bergwandern war sein liebstes Hobby. Im Jahr 2011 ging der „Pilger Walter“ den Jakobsweg – 3.000 km von Leoben bis in den Nordwesten Spaniens. Anfang 2019 gründete er die „Parkinson-Selbsthilfegruppe Leoben“.

In seinem ersten Buch „**Mit 66 Jahren – PARKINSON!**“ beschreibt der Autor mit offenen Worten und selbstironischem Humor die Gefühle beim Erkennen der Krankheit Parkinson und wie man damit leben kann. Es wurde ein Bestseller. Als Betroffener und Leiter einer Selbsthilfegruppe kennt der Autor viele der Probleme, Sorgen und Fragen mit der „Schüttelkrankheit“.

Im neuesten Werk „**Und täglich grüßt PARKINSON**“ wird der Alltag mit der Erkrankung realistisch aufgezeigt und persifliert. Mit dem Motto „**Humor ist, wenn man trotzdem lacht und Lachen ist die beste Medizin**“ erläutert Walter Ondrich humorvoll und gut verständlich das Leben mit Parkinson. Täglich ist eine Handvoll Pillen zeitgerecht zu schlucken und stets in Bewegung zu bleiben. Dazu soll der Untertitel „**Es geht, wenn man geht**“ motivieren.

Weiters werden noch verschiedene „parkinsonische“ Themen sachlich und bildhaft, aber auch mit Heiterkeit betrachtet. So soll die Lektüre helfen, mit den gesundheitlichen Beschwerden und Einschränkungen dieses Gebrechens umzugehen und das Leben mit Parkinson weitgehend erträglich zu gestalten.

Zitat der Lektorin Dr. Rosemarie Stern – Graz

„Mit seinem zweiten Buch zu Parkinson legt der Autor abermals ein überaus gelungenes Werk vor.

Mit Humor zeigt er auf, wie der Kampf gegen die Erkrankung gelingen kann. Niemals aufgeben, lautet seine Devise. Das Buch dürfte vielen Betroffenen eine große Stütze sein. Es ist mitreißend, motivierend, und lässt auch das Lachen wieder zu.“

**BUCH
SCHMIEDE**

ISBN 978-3-99152-415-1



Die Texte sind auszugsweise dem Buch entnommen
und zum Teil angepasst, damit der Text schlüssig ist.

© Walter Ondrich - 2023

Vorwort:

„... schreiben Sie weiter!“

*„Schreibe entweder etwas,
das sich zu lesen lohnt.
Oder lebe ein Leben,
über das es sich zu schreiben lohnt.“*

Benjamin Franklin



Tausend mal vergeblich.
Aber jetzt schaffe ich es.

„Schreiben Sie weiter“ haben viele Leser meines ersten Buches gebeten. Das sagt sich leicht. Doch das Schreiben war vom Beginn an eine große Herausforderung. Nach der Fertigstellung muss ich jedoch bekennen, es war viel schwieriger als gedacht.

Neben der geistigen Herausforderung war auch das Eintippen der Gedanken eine Sisyphusarbeit. Woher sollten die zig-tausend Wörter kommen, um die vielen weißen Papierblätter oder den leeren Computerbildschirm füllen zu können?

Bisher habe ich am Computer mit dem 10-Fingersystem geschrieben. Zwei Finger tippten und acht Finger suchten die richtige Taste. Parkinson konterkariert somit dieses gut funktionierende System. Die richtige Taste aus dem mehr als einhundertfachen Angebot zu treffen und sie dann fest genug, aber ja nicht zu lange zu drücken, ist eine Herausforderung, die oft misslingt.

So hat sich mein bewährtes 10-Fingersystem funktionell verändert. Nun tippt nur mehr ein Finger gemächlich, also typisch bradykinesisch die gewünschten Tasten. Der andere Tippfinger muss sich um die aufwendigen Korrekturen kümmern und die restlichen acht Finger schauen untätig zu und stören die Schreibarbeit. Das Schreiben oder Tippen war somit ein schwieriger Prozess. Zuerst magere fünf Schritte nach vor und gleich wieder zwei, drei zurück, um die Tippfehler zu korrigieren, war frustrierend, zeitaufwendig und muskelverkrampfend.

Einleitung: „Parkinson, die Körperbaustelle?“



Seit sieben Jahren (Stand Juni 2023) lebe ich nun offiziell mit Morbus Parkinson im selben Körper. Anfangs war unsere aufgezwungene Verbindung fast feindselig. Gewöhnt, dass ICH über mich selbst bestimmen kann, war das ungefragte Einmischen in meine innersten Bereiche ein schwerer Affront. So finden seit dem Auftauchen des neuen ICH's laufend körperliche Umbauarbeiten und Veränderungen statt. Der Eindringling hat sich in mein ursprünglich trautes Heim mit 1,73 m Höhe und dem Körpervolumen von rund 70 kg eingemistet und behauptet vehement, nun das neue ICH zu sein.

Ungefragt hat das unverschämte Ich gleich quer über alle Körperregionen und Funktionen hinweg sinnlose Abänderungen vorgenommen. Einen Schwachsinn nenne ich zum Beispiel den Erker im Bauchbereich. Von der Seite ist die bauliche Veränderung leider gut zu sehen. Dabei genieße ich seit der Pensionierung den Status: „Historisches Bauwerk – denkmalgeschützt“.

Der Eindringling lagert in dieser Ausbuchtung die festen Ausscheidungen und gibt die nutzlosen Stoffe nicht frei. Das sorgt für verhärtete Fronten. Die Vorgänge irritieren und frustrieren. Sie lassen die Frage aufkommen: „Bin ich jetzt noch ICH, so wie ich es war, bevor das Parkinson-Ich bei mir eingezogen ist?“

Wer bin ich nun und gibt es mich noch, als ehemaliges ICH?

Das reizende Kinderbuch „DAS KLEINE ICH BIN ICH“ von Mira Lobe hält eine simple Antwort parat. Ein kleines buntes Etwas sucht seine Identität und fragt: „Gibt es mich den überhaupt gibt?“

Das Ding kommt dann zur Erkenntnis: „Es gibt mich – ich bin ich“.

Abschnitt: „Mein letzter Wille, ist eine Pille“

Dieser Abschnitt befasst sich mit den „parkinsonischen“ Medikamenten und dem Drumherum von Tabletten und Pillen.

Schweres Leiden

*Am Anfang war da ein Drücken,
irgendwo in der Mitte vom Rücken.
Nein – eigentlich kam’s von innen raus
als wenn über die Leber lief, eine Laus.*

*Aus dem Drücken wurde ein Zwicken
im Inneren vom Bauch, dem dicken.
Dann begann es überall zum Schneiden,
so kündeten sich an, die schweren Leiden.*

*Zu spüren war ein dumpfer Schmerz,
es wurde mir bang, rund ums Herz.
Dem Ende nah, macht man keine Witze
man spürt schon die aufkommende Hitze.*

*Nun war das Ganze nicht zum Lachen,
Zeit wars, das Testament zu machen.
Ich habe noch in ein Fläschchen uriniert
und rief den Doktor, dass er mich kuriert.*

*Der Medikus tat rundherum dann klopfen
und ließ mich schlucken bittere Tropfen.
Ich wollte einen Rat, einen profunden,
und keine Antwort: „Nichts gefunden!“*

*So hatte der Doktor mit dem weißen Kittel,
für meine Leiden keine Wundermittel.
Seine Diagnose war, wie eine Schmähung:
„Ich soll ihn nicht rufen, wegen einer Blähung“.*

© W. Ondrich, 2022

Kapitel 1: „Und täglich grüßt Parkinson“

Der angepasste Titel entstammt einem Film, in dem vom Murmeltierschatten eine Wetterprognose abgeleitet wird.

Die Abläufe lassen ein Déjà-vu entstehen, so ähneln sie sich stets.

Die Folgen von Morbus Parkinson mit den Auswirkungen und regelmäßiger Medikamentenzufuhr erinnert die Betroffenen auch täglich an die Krankheit.

Kapitel 2: „... am Dopamin hängt doch alles“

Das Zitat stammt aus Faust - Der Tragödie erster Teil:

„Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles. Ach, wir Armen!“

„Das Dopamin braucht doch jeder - Ach, wir Armen“.

In diesem Kapitel werden die Auswirkungen des Dopamin-Mangels betrachtet.

Kapitel 3: „Das klingt alles sehr kompliziert ...“

Der Ex-Bundeskanzler Fred Sinowatz hat die Regierungsarbeit so beschrieben.

Auch die medikamentöse Behandlung bei Parkinson ist sehr komplex und was dabei beachtet werden soll, ist Thema dieses Kapitels.



Die Fragestellung ist zu kompliziert.

Die Medikamente aus der Gruppe der Dopamin-Agonisten können auch Müdigkeit verursachen und einen Sekundenschlaf auslösen.

Wegen dieser Schläfrigkeit wurde schon manch interessante Fernsehdokumentation für mich zum Hörspiel. Mit geschlossenen Augen nimmt man bekanntlich wenig Bilder auf und nur der gesprochene Text schafft es teilweise, mein Interesse an dem Thema zu befriedigen. Der Ausspruch „Hören tu ich eh alles“ ist in meiner Altersgruppe eine beliebte Rechtfertigung, wenn die schweren Augendeckel beim Fernsehschauen in Ruhestellung verharren.

Der Kampf der Augenlider gegen die Schwerkraft findet zum Teil sogar im Theater statt, wenn die Dramaturgie des Spiels wenig Spannung oder Heiterkeit auslöst. Bei Konzerten sind die geschlossenen Augen weniger lästig und man kann damit ein intensives Eindringen in die Tiefen und Höhen der Musik heucheln.

Diese Ausrede hat aber wenig Glaubhaftes an sich, wenn schnarrende Geräusche dem offenen Mund entkommen. Meine Gattin, die neben mir sitzt, verhindert dann immer mit zielgerichteten Ellbogenstößen in den seitlichen Brustkorbbereich meine (unerwünschte) Mitwirkung bei Konzerten. Obwohl die Musiker auf der Bühne oft so einen Radau machen, ist meine Frau trotzdem der Meinung, dass meine sonoren und rhythmischen Laute peinlich und störend wären und bestenfalls zu atonalen Musikwerken passen würden. An meinen blauen Flecken und der schmerzhaften Rippenprellung leugnet sie am nächsten Tag jede Mitschuld.

Lebensgefährlich kann jedoch ein Sekundenschlaf werden, wie wir es einmal „erlebt“ haben. Bei einer Autofahrt entlang einer kurvigen Überlandstrecke hatte ich aufkommende Anzeichen einer Schläfrigkeit nicht beachtet. Eine Sekunde Schlaf hätte damals fast für die Ewigkeit gereicht, weil das Auto schon in die Mitte der Gegenfahrbahn abgedriftet war.

Ein Warnruf meiner Frau ließ mich hochschrecken und ich konnte das Auto rechtzeitig zurücklenken, bevor ein entgegenkommender Schwer-LKW eine Sekunde später laut hupend an uns vorbeidonnerte. Das war ein Riesenschreck und zugleich eine Warnung! Da bekommt das Wort „erlebt“ eine dramatische Bedeutung.

Kapitel 4: „An apple a day ...“

In diesem Kapitel wird die gesunde Ernährung hervorgehoben und die verschiedenen Behandlungsformen betrachtet - von der Schulmedizin über alternative und fernöstliche Lebensweisen, bis zu althergebrachten Heilanwendungen und überlieferten Kräutergeheimnissen.



Kapitel 5: „Für eine Handvoll Pillen“

Dieses Kapitel befasst sich mit der Vielzahl von Tabletten die täglich geschluckt werden müssen, wenn die Diagnose „Morbus Parkinson“ lautet.

Kapitel 6: „Viele, viele bunte Zuckerl“

Vorsicht: Die vielen bunten Tabletten von Oma/Opa sehen für kleine Kinder wie bunte Zuckerl aus.

Kapitel 7: „Don't Worry Be Happy“

Viele Themen gibt es rund um Parkinson, aber leider oft nur wenig Antworten. Reha-Kliniken und Selbsthilfegruppen können da helfen. Auch meine Bücher und die Medienbekanntheit führen zu vielen Anfragen – auch zu kuriosen Wünschen.

Kapitel 8: „Sie müssen nur den Nippel ...“

Hier wird die Verpackung durch den Kakao gezogen und was der Fußboden damit zu tun hat. Warum kommen da Rachegefühle auf.

Zu Beginn der 1980er-Jahre hat der deutsche Sänger Mike Krüger mit einem heiteren Lied die Hitparade angeführt. Er hat damit die aufwändigen Verpackungen durch den Kakao gezogen.

*„Sie müssen nur den Nippel durch die Lasche zieh'n
und mit der kleinen Kurbel ganz nach oben dreh'n
da erscheint sofort ein Pfeil und da drücken Sie dann drauf
und schon geht die Tube auf!“*

Eine Verpackung zu öffnen, um an das Produkt kommen, gerät zum Kampf gegen die Materie. Die oft kleinen Artikel befinden sich in einer x-fach größeren Ummantelung, die dann mit einer Hartplastikfolie nahtlos verschweißt und gesichert ist. Diesen tresorhaften Schutz zu öffnen, lässt jedes Mal meine Halsadern vor Zorn anschwellen. Mit einer Haushaltsschere scheidert man kläglich. Da muss ein Profi ran. Schließlich habe ich eine Schlosserlehre abgeschlossen und kann mit schwerem Werkzeug umgehen.

Perfide ist es, wenn für Parkinson-Medikamente eine überaus stabile Blister-Verpackung verwendet werden. Ausgerechnet das Arzneimittel, das die Beschwerden der Feinmotorik verbessern sollte, wird in einer steifen Hartalufolie verpackt und die ist nur schwer zu öffnen. Man muss mit einigem Kraftaufwand drücken, bis die Alu-Deckfolie platzt.

Wenn man das endlich schafft, dann beginnt der Tragödie nächster Akt. Es macht plötzlich „Knack“ und die Tablette wird zu einem Geschloß. Sie trifft mit einem „Klack“ auf den Küchentisch und oft genug sind danach noch ein paar schwächere Klack-Geräusche vom Fußboden zu hören.

Nun beginnt das bei Kindern beliebte Versteckspiel. Ich muss aber nicht „einschauen oder wegschauen“, ich brauche in dem Fall auch nicht bis zu einer „Million“ zählen und dann rufen „*Ich komme*“. Die sonst üblichen Kommentare sind auch nicht gespielt: „*Wo hat sich nur die Tablette versteckt? Ja, wo ist denn das kleine Ding?*“

Zum Suchgebiet kann ich Tipps aus meiner Erfahrung beisteuern. Direkt am Standplatz wird der Flüchtling nicht zu finden sein. Mit Sicherheit hat sich das ausgebüxte Ding in der entferntesten Ecke oder an der unzugänglichsten Stelle des Raumes verkrochen.

Super ist das. Dort kommt man nur robbend hin. Nun kann ich zum Glück auf die Erfahrungen beim Bundesheer zurückgreifen. Bei der Grundausbildung ergaben die Schindereien noch keinen Sinn, doch um kriechend an die geflüchtete Tablette zu kommen, sind die Kenntnisse wertvoll.

Egal, ob die Suche erfolgreich war oder ob man genervt das gute Ding den nächtlichen Silberfischchen überlässt, ist es an der Zeit, eine Überlegung anzustellen. Die Gelegenheit, wenn man schon am Boden herumkriecht, sollte genützt werden.

Es warten gewiss andere fußbodennahe Arbeiten, deren Erledigung der Wohnungspartner seit Wochen einfordert oder könnten gleich die wöchentlichen Yoga-Übungen durchgeführt werden.

Was dann geschah und wie man vom Boden wieder hochkommt, dass ist im Buch unter Kapitel acht nachzulesen.

Kapitel 9: „Wer A sagt ...“

„A“ wie Arzneimittel mit den Heilsversprechungen und um „B“ wie Beipackzetteln oder Packungsbeilagen.

Wer „A“ wie „Arzneimittel“ sagt, dem bleibt auch „B“ wie „Beipackzettel“ nicht erspart. Wenn im Radio oder im Werbeblock eines Fernsehsenders ein Heilmittel beworben wird, dann ist am Ende des Spots folgender Satz in stakkatoartiger Sprechweise zu hören:

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Dieser verpflichtende Satz beschließt jede Werbeeinschaltung für Arzneimittel, Nahrungsergänzungsprodukte oder Kosmetika. In diesen Werbespots werden ausführlich die Vorzüge eines Produktes und die Heilwirkung eines Wundermittels angepriesen.

Mit einem Produkt wird Oma endlich ihre Gelenkschmerzen los und sie kann mit den Enkelkindern um die Wette laufen.

Zur besten Werbezeit kann man auch auf den wandgroßen Fernsehschirmen den gesamten Verdauungsprozess wunderbar mitverfolgen, weil ein Löffelchen eines Pulvers eine Verdauungsblockade behebt.

Im nächsten Werbeblock erfährt man, dass ein Hustenbonbon und eine Wundersalbe den Kindern einen ruhigen Schlaf bringen können. Die hartnäckige Verkühlung würde dann keine sieben Tage dauern, sondern schon nach einer Woche zur Vergangenheit werden.

Dann folgt ein Spot, der dem männlichen Anteil der Bevölkerung ein Wundermittelchen offeriert, welches Papa verlässlich auf die Sprünge helfen würde. Damit wird indirekt dem weiblichen Teil der Partnerschaft eine verheißungsvolle Abwechslung versprochen. Nur gut, dass die Apotheke gerade Nachdienst hat und für diesen Notfall gerüstet ist.

Kapitel 10: „Schlucken oder pumpen?“

Statt alle zwei bis drei Stunden Tabletten zu schlucken, kann sich der Einsatz einer Pumpe lohnen und die Lebensqualität verbessern.

Abschnitt: „Bewegung ist alles“

Beim zweiten großen Themenblock wird die Bewegung als Therapie abgehandelt und im Speziellen „geht“ es ums Gehen.

Kapitel 11: „Bewegung, Bewegung ...“

Die „Bewegung“ - körperlich sowie mental oder im Sprachgebrauch - wird in diesem Kapitel beleuchtet. Von der Bewegung im Mutterleib über „Stillgestanden“ bis zu parkinsonischer Antriebslosigkeit.

Kapitel 12: „Es geht, wenn man geht!“

Die Frage: Wie geht's? / Die Antwort: „Es geht, wenn man geht“. Er, sie, es „geht“ und das in allen Lebenslagen und im Sprachgebrauch.

Kapitel 13: „... und er bewegt sich doch“

„Gehen“ als zentrales Thema, wenn es um Bewegung geht. Gehen ist die Grundlage für eine parkinsonische Therapie.

Kapitel 14: „Sieger beim Reizblasenlauf“

Ein sehr „reizendes“ und auch überaus „flüssiges“ Thema. Da muss es schnell „gehen“ oder es ist besser gleich zu laufen.



Eines der vier Kardinalsymptome ist die Bradykinesie, also eine Verlangsamung. Es gibt aber eine Körperfunktion, die durch Parkinson angeregt wird, aktiver und schneller zu reagieren.

Es handelt sich um die Blase, genau gesagt um eine hypoaktive Reizblase. Sie ist einfach so „reizend“ zu mir. Dieses Organ drängt schon bei geringen Füllgrad vehement darauf, die angesammelte Flüssigkeit SOFORT loszuwerden. Das erfordert dringende WC-Gänge, wobei die Begrifflichkeit „WC-Läufe“ zutreffender ist.

Abseits der heimatlichen Toilette ist in bewohnten Gebieten eine vorausschauende Wegplanung hilfreich. Da ist die Kenntnis aller möglichen Entleerungsstationen hilfreich. Schon mehrmals habe ich die Herausgabe eines Pipi-Führers in Betracht gezogen. Ich kenne alle guten oder auch erniedrigenden Stellen in meiner Umgebung, wo eine Erleichterung möglich ist.

Ein Pipi-Stadtplan könnte nach meinen Recherchen ein Hit werden. Da wären alle praxiserprobten Pinkelstationen angeführt. Ähnlich den Hauben für die Gastronomie könnten die Pipi-Stationen mit Tropfensymbolen bewertet werden. Von fünf Tropfen für öffentliche und saubere WC-Anlagen bis Null Tropfen für Bereiche ohne WC-Anlagen.

Kapitel 15: „Geh mit Gott, aber geh!“

*„Geh, gehts, gehen“ - Vielfältig werden die Begriffe verwendet.
Zur Aufforderung etwas zu tun. Als Frage zur Befindlichkeit.
Oder als zentrale Aktivität im Leben.*

ACHTUNG: Lachen gefährdet deine Krankheit

Eine Milchflasche sagt zur anderen: „Hey, du! Wie geht's?“

Die zweite gibt zur Antwort: „Lass mich in Ruhe, ich bin sauer!“

Kapitel 16: „Ge(h)danken“

Ge(h)-danken zu: Gehfähigkeit, Ge(h)hilfe, Ge(h)fallen, Ge(h)stürzt.

Hier die Begrifflichkeiten: **Ge(h)fallen:**

Ein junges Mädchen unterliegt oft einem Zwiespalt. Wie weit kann und darf das Mädchen gehen, um dem männlichen Geschlecht oder zumindest einem bestimmten Adonis zu gefallen. Es darf aber dem ungestüm Werbenden keinen Gefallen erweisen, seinem Werben nachzukommen, auch wenn er und sein Begehrt dem Mädchen gefallen würde.

Denn wenn die Maid alle elterlichen Ermahnungen ignoriert und der Herzensbrecher danach aber den Gefallen an dem Mädchen verloren hat, und die zuvor Umworbene mit den Worten „Ich geh“ wieder fallen lässt, dann gilt die Unglückliche als „gefallenes Mädchen“. Das wird aber dem Mädchen wiederum nicht gefallen und dessen Eltern schon gar nicht.

Jahrzehnte danach ist das Mädchen nun schon in reiferen Jahren von anderen „Geh-Fallen“ sturzgefährdet. Unebene Wege gepaart mit einer unsicheren Gangart oder die häuslichen Geh-Fallen wie schmale oder steile Treppenstufen, Türabsätze, Teppiche und im Weg liegende Teile lassen Frau und Mann stolpern und fallen. Da bricht dann nicht das Herz, sondern nun die osteoporösen Knochen.

Einen Stock zu verwenden, wird oft aus Eitelkeit oder einer mangelnden Selbstreflexion abgelehnt. Meiner Schwiegermutter, Gott hab sie selig, hat der Hausarzt vorsichtig empfohlen, doch einen Gehstock zu verwenden, als sie wieder einmal wegen eines Schwächeanfalls gestürzt war. Da hat meine Schwiegermutter ihren geliebten Doktor entrüstet angesehen und gemeint: „Herr Doktor, bin ich wirklich so alt?“ Sie war damals hoch in den Achtzigern!

Kapitel 17: „Es gibt immer was zu tun“

Der treffliche Werbespruch eines Baumarktes passt für die Parkinsonbaustellen. Mit Bewegung in allen Facetten wird der innere Schweinehund bezwungen und Glückshormone lassen Parkinson vergessen.

Kapitel 18: „Darfs ein bisschen mehr sein?“

Das Leben mit Parkinson ist nicht leicht. Aber DU kannst es verbessern mit Bewegung, Aktivität und einem der Situation angepassten Leben. Hier gibt es bewährte Möglichkeiten, damit es DIR im Parkinsonleben besser geht. Vom Krafttraining und Tanzen bis zum Klettern. „Tu etwas und es darf ein wenig mehr sein“.

Abschnitt: „Alles Parkinson“

Dieser Abschnittstitel ist entnommen vom Wiener Opernballwenn der Zeremonienmeister mit den Worten „Alles Walzer“ das Tanzparkett für die Allgemeinheit freigibt.

„Alles Parkinson“ befasst sich mit parkinsonischen Themen.

Kapitel 19: „Trumpf-Ass“

Mit spielerischer Therapie die Lebensfreude heben und zugleich Geist, Motorik und die kognitiven Fähigkeiten trainieren. Das kann man mit Spielen und ganz besonders mit Kartenspielen erreichen.

Kapitel 20: „Glücklich ist, ...“

(Noch einmal) Glück gehabt - Glücksmomente, Spiel- und Gewinn Glück oder glücklich zu sein, ist Thema dieses Kapitels.

Kapitel 21: „Na der Dingsda, ...“

Das Wort „Dings“ ist praktisch, man braucht sich keine Namen merken und die parkinsonische Wortfindungsstörung ist somit kein Problem.

Kapitel 22: „Nichts vergessen?“

Vergessen! Mit zunehmendem Alter steigt die Vergesslichkeit und man beklagt diesen Zustand. Zugleich hofft man, die Merkschwäche möge nicht Alzi sein. Es könnte aber auch eine Parkinson-Demenz sein.

Ein halber Vormittag mit diversen Erledigungen stand bevor und meine Frau bat mich, einige Dinge nebenbei zu besorgen. Dafür hatte sie eine kleine Liste vorbereitet, damit ich nichts vergesse.

Beim Weggehen kam aus Gewohnheit die Frage, ob ich auch nichts vergessen habe. Mit gleicher Regelmäßigkeit beantwortete ich leicht gereizt die fürsorgliche Frage mit einem bestimmten „Nein!“ und verließ die Wohnung und versperrte die Wohnungstür.

Nach acht Stufen im Halbstock wühlte ich in den Jackentaschen nach dem Notizzettel – „Sch..., den habe ich liegen gelassen!“ Wieder zurück, die Tür aufsperrten und dann im Vorzimmer zur Ablage eilen, um den vergessenen Wisch mitzunehmen. Dort war die Gedächtnisstütze aber nicht, also liegt der Zettel sicher am Küchentisch, war meine Vermutung.

Der Blick auf den Tisch suchte aber nicht mehr den Notizzettel, sondern die Gehirnzellen wandelten das Suchobjekt: „Wo ist der Schlüsselbund?“ und dieser Gegenstand war vorerst nicht zu finden. Erst als ich für die Suche beide Hände frei haben musste, fiel mir auf, dass ich den Schlüsselbund die ganze Zeit fest in meiner Hand hielt.

Erleichtert, aber auch frustriert startete ich den zweiten Versuch die Erledigungen durchzuführen. Hinaus aus der Wohnung und sie zu versperren und dann die acht Stufen im Stiegenhaus hinunter und es kam zum Déjà-vu. Nur jetzt war das erste Wort der Erkenntnis lauter: „SCH..., den Zettel wollte ich eigentlich mitnehmen!“

Kapitel 23: „Bist du noch bei Sinnen?“

Mit den Sinnen (hören, sehen, fühlen usw.) nimmt man die Umwelt wahr.

*Parkinson beeinträchtigt oft den Riech- oder Geschmackssinn.
Schwerwiegend ist auch der verminderte Gleichgewichtssinn.*

Kapitel 24: „Gib Laut!“

Die meisten Parkinson-Patienten leiden am Verlust der Stimmkraft. Sie sprechen dann leise, monoton und oft unverständlich – sprich lauter!

Kapitel 25: „A chinesische Krise“

Dieses Kapitel hat nichts mit China zu tun. Es ist jedoch ein lebensbedrohender Zustand, der zum ersten „Parkinson-Selbsthilfegruppen-Hausbesuchs-Einsatz“ führte.



Abschnitt: „Was noch zu sagen wäre“

„Es ist was es ist – sagt die Liebe“

*Dieses wunderbare Liebesgedicht von Egon Fried
inspirierte zu einer Parkinson-Variante mit all den Erkennungsmerkmalen:*

„Es ist was es ist – es ist Morbus Parkinson“

Kapitel 26: „Der Nächste!“

Ein fiktives Arztgespräch und viele offene Fragen.

Kapitel 27: „Gewonnen“

*Erfahrungsberichte mit der Duodopa®-Pumpe aus der Sicht eines
Betroffenen und von einer betreuenden Person.*

Kapitel 28: „Parkinsönliche Bettgeschichten – Gute Nacht“

Parkinsönliche Bettgeschichten

*Von Walter Ondrich nach
„Max und Moritz“ von Wilhelm Busch*

*Ach was muss man oft von bösen
Krankheiten hören oder lesen!*

*Was Parkinson nächtlich so getrieben,
sei für immer hier aufgeschrieben.*

Nicht nur „täglich“ grüßt Parkinson, nein, auch „nächtlich“ kann diese Erkrankung lästig sein. In Kürze sei hier ein parkinsönlicher Tatsachenbericht aus dem Schlafzimmer dokumentiert.

Laut und gefährlich kann es im Bett zugehen. Denn oft schreit man laut und schlägt im REM-Schlaf um sich.

Dann kommt man ins Schwitzen, weil das Aufsetzen und das Aufstehen so viel Zeit und Kraft benötigt. Die weiche Matratze bietet wenig Widerstand und so verzögert sich der WC-Gang. Dabei sollte man schon längst dort sein, denn die Blase wartet nicht so lange.

Statt weiterschlafen zu können, spielt Parkinson die nächsten Streiche.

Es vergeht einige Zeit, bis man sich wieder passend in die Schlafposition gebracht hat, denn man schafft es kaum die Beine ins Bett zu wuchten oder den Körper zu heben und nachzudrehen.

Nun möchte man sich wieder zudecken. Nur liegt man entweder auf der dünnen Decke und muss sich wieder mühsam hochheben. Oder man findet im dunklen Bett nur einen unentwirrbaren Stoffknäul und es braucht viel Zeit und Bewegung bis man notdürftig zugedeckt ist.

Endlich wäre man bereit, um wieder weiterzuschlafen. Doch nun haben einzelne Gedanken zu wetteifern begonnen, wer die besseren Argumente hat. Gewonnen hat jener, der vorschlug eine festere Matratze anzuschaffen.

So vergeht Stunde um Stunde und alles beginnt wieder von vorne – aufsitzen, aufstehen, WC-Lauf, hinlegen, zudecken, Schäfchen zählen. Das lohnt sich nicht und der Tag beginnt schon zu sehr früher Stunde.

*Dieses war der letzte Streich
Das Buch endet nun sogleich.*

*Ich kämpfe weiter bis ins Alter.
Es grüßt parkinsönlich, Walter.*



Walter Ondrich

Mit 66 Jahren - PARKINSON!

„... geschüttelt und nicht gerührt“



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

Erhältlich ist das Buch per Mail beim Autor
walter.ondrich@gmx.at
und im Buchhandel

Dieses Buch ist bei mir lagernd und kann per Mail bestellt werden.