

# Diagnose Parkinson ist im

## Therapie hilft Lebensqualität zu verbessern auch

Rund 20.000 Menschen leiden in Österreich an Parkinson, die eine der weltweit häufigsten neurologischen Erkrankungen darstellt. Eine Heilung gibt es nach wie vor nicht. „Durch eine individuelle Therapie sind die Beschwerden von Parkinson gut behandelbar“, sagt Dr. Philipp Werner, Stellenarzt der aks Gesundheit Neurologische Reha.

Was ist die Parkinsonkrankheit (Morbus Parkinson)?

**Dr. Werner:** Morbus Parkinson ist eine langsam fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Sie wird durch einen Mangel am Überträgerstoff Dopamin ausgelöst. Dieser Überträgerstoff geht in bestimmten Gehirnarealen verloren. Nachfolgend kommt es immer mehr zu einem Funktionsverlust und Abbau bestimmter Gehirnzentren, sodass die Fachleute

auch von einer degenerativen Gehirnkrankung sprechen.

Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar?

**Dr. Werner:** Kernsymptome der Erkrankung sind Bewegungsarmut, Steifigkeit und Zittern in Ruhe. Die Erkrankung beginnt schleichend, zumeist einseitig oder zumindest seitenbetont. Es kommt zu einer langsam zunehmenden Störung der Beweglichkeit im Arm (zum Beispiel Steifigkeit, ziehende Schmerzen) oder zu einem, in Ruhe auftretenden, Zittern der Hand und der Finger. Letzteres wird Tremor genannt. Der Gang wird zunehmend kleinschrittiger und die Haltung ist zunehmend vornübergebeugt. Das geschulte Auge kann beobachten, dass der betroffene Arm beim Gehen weniger mitschwingt.

Wie ist von außen erkennbar, dass jemand an Parkinson erkrankt ist?

**Dr. Werner:** Angehörige beobachten zumeist Veränderungen der Motorik, der Körperhaltung und der Mimik der Betroffenen. Sie bewegen sich zunehmend langsamer und verlieren das Lachen im Gesicht – wir sprechen vom sogenannten Maskengesicht. (Ungewollter) Speichelfluss aus einem der Mundwinkel kann im



In Parkinson-Selbsthilfgruppen können sich Betroffene austauschen und in Bewegung bleiben. (Foto: aks2)

Verlauf unangenehm in Erscheinung treten.

Gibt es neben den Bewegungseinschränkungen noch andere Symptome?

**Dr. Werner:** Ja. Mittlerweile weiß man, dass sogenannte nicht-motorische Symptome schon lange vor Ausbruch der eigentlichen Erkrankung auftreten können. Es ist dies vor allem eine Störung der Geruchswahrnehmung (das Riechen wird zunehmend schlechter), das Auftreten von Schwindel beim Aufrichten, ausgelöst durch eine fehlerhafte

Blutdruckregulierung, die Neigung zu (Darm-)Verstopfung, Störungen des Nachtschlafes und Stimmungsschwankungen (Depressionen). Wenn Bewegung nicht mehr automatisch funktioniert, wird die Handlungsfähigkeit beeinflusst und die Lebensqualität herabgesetzt. Dadurch kommt es für die Betroffenen zunehmend zu relevanten Einschränkungen im Alltag.

Ist der Morbus Parkinson heilbar?

**Dr. Werner:** Trotz sehr intensiver medizinischer Forschung auf diesem Gebiet ist eine Heilung im



Dr. Philipp Werner

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



## Blasenentzündung: Was rasch und gut hilft



Mag. pharm. Sabine Kronberger

Apothekerin in Hohenems

Jede fünfte Frau hat einmal pro Jahr eine Blasenentzündung. Diese kündigt sich mit verstärktem Harndrang, Schmerzen beim Urinieren oder Unterleibsschmerzen an. Bei einer starken Entzündung findet sich auch Blut im Urin. In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Gründe für die Entstehung einer Blasenentzündung sind schlecht aufgebaute Schleimhäute bei Hormonmangel, ungeeignete Intimpflege, zu kleine

Trinkmengen, unvollständige Blasenentleerung und allgemeine Abwehrschwäche. Auch bei Sexualkontakt können Bakterien in die Scheide und über die Harnröhre in die Blase gelangen und so eine Entzündung verursachen. Einen der genannten Gründe kann man leicht selbst beeinflussen: die Trinkmenge. Ideal wären 2 - 3 Liter Wasser, Tee oder ungesüßte Säfte pro Tag. Die Natur bietet Möglichkeiten, die Gesundheit der Blase zu fördern oder beim Auftreten der ersten Symptome die Infektion abzufangen. Bewährte Hausmittel zur Behandlung und Vorbeugung leichter Harnwegsinfekte sind die Preiselbeere oder die aus Nordamerika stammende Cranberry, die eng verwandt mit der europäischen

Preiselbeere ist. Spezielle Inhaltsstoffe, sogenannte Pro(antho)cyanidine, beider Beeren verhindern, dass sich Bakterien an der Zellwand der Blase anlagern. Die Bakterien werden in der Folge mit dem Harn ausgespült und eine Infektion kann somit schon im Vorfeld verhindert werden. Diese Wirkstoffe können in Form von Säften, Granulaten, Tabletten oder Kapseln eingenommen werden.

Auch Blasen- und Nierentees haben sich durch ihre entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung bewährt. Einen wohltuenden Effekt haben auch Wärmeanwendungen wie etwa Wärmepflaster oder eine Wärmflasche. Fragen Sie nach in Ihrer Apotheke.

# mer schwer

## für Angehörige

engeren Sinne bisher nicht möglich. Aber Parkinson kann durch Medikamente gerade anfänglich gut behandelt werden. Dabei wird versucht, den verloren gegangenen Botenstoff Dopamin im Gehirn zu ersetzen und dadurch die Beschwerden zu lindern. Bei Auftreten von ersten Symptomen sollte man sofort zum Arzt gehen - spätestens dann, wenn man von Angehörigen auf gewisse körperliche Veränderungen aufmerksam gemacht wird. Je früher man die Erkrankung feststellt und mit der (medikamentösen) Behandlung beginnt, umso besser ist der Verlauf.

*Welche Möglichkeiten der Therapie gibt es abgesehen von Medikamenten?*

**Dr. Werner:** Therapieangebote wie Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie helfen die Lebensqualität zu erhalten und Folgeschäden zu vermeiden beziehungsweise zu vermindern. Regelmäßige physiotherapeutische Übungen fördern die Beweglichkeit und verhindern im fortgeschrittenen Stadium Gelenkversteifungen. Durch Laufbandtraining können Schrittlänge und Flüssigkeit des Gangbildes verbessert werden. Ergänzend dazu werden Strategien vermittelt, die das Einleiten von Bewegungen bei Bewegungsblockaden erleichtern. Logopädie kann Schluck- und Sprechstörungen verbessern.

*Wie läuft die Therapie bei Parkinson ab?*

**Dr. Werner:** Die Neurologische Reha der aks gesundheit bietet spezielle Parkinson Therapien für Betroffene. Bei den Einzel- und Gruppentherapien steht das Erreichen der persönlichen Ziele im Vordergrund. Neben den therapeutischen Inhalten einer Gruppenstunde kommen auch Spaß und Freude an der Bewegung, beispielsweise beim Tanzen oder Ballspielen nicht zu kurz. Gleichzeitig können sich die Betroffenen untereinander austauschen. Die Treffen der Parkinsongruppen finden im Oberland und Unterland im Frühling und im Herbst statt. Die Gruppen im Unterland werden in Zusammenarbeit mit der Parkinson-Selbsthilfegruppe angeboten.



**-Kontakt-**  
**aks gesundheit GmbH**  
 Neurologische Reha  
 Färbergasse 13  
 6850 Dornbirn  
 T 055 74 / 202 - 3000  
 anr@aks.or.at  
 www.aks.or.at

## Gegen den Durchhänger hilft die Gojibeere



Unter den immer populärer werdenden Superfoods findet sich auch die Gojibeere wieder, die sich aufgrund zahlreicher Vorteile immer größerer Beliebtheit erfreut. Sie punktet vor allem mit ihren sekundären Pflanzenstoffen und soll so unter anderem vor Krebserkrankungen schützen können. Überdies taugt die kleine Beere im

stressigen Arbeitsalltag als Energielieferant für zwischendurch. Auch Vertreter der traditionellen chinesischen Medizin vertrauen auf genau diese Wirkung. Gojibeeren sind im Handel vor allem in getrockneter Form erhältlich und schmecken angenehm süßlich. Als Alternative zum Energy-Drink top! (gesund.at)

**Nix ist fix,**  
 besonders in der Erziehung ist das Richtige schwer erkennbar.  
 Dem gesunden Hausverstand vertrauen? Aber wie? Erziehungsberatung hilft Ihnen.

**ifs Beratungsstelle Dornbirn**  
 Kirchgasse 4b | Tel. 05-1755-530

**ifs Beratungsstelle Hohenems**  
 Franz-Michael-Felder-Straße 6 | Tel. 05-1755-540

wir helfen weiter  
 www.ifs.at



Anzeige

Power für den Alltag

**ANTHOZYM**  
**PETRASCH®**

Alkoholfrei  
 www.petrasch.at

Anzeige