

**PROTOKOLL.** Über zehn Jahre entwickelten sich die Symptome schleichend, dank neuer Therapie hat sie einen fast normalen Alltag: So lebt Kerstin R. (48) mit der Parkinson-Erkrankung.

## „Ich habe einen Großteil meines alten Lebens zurück“

Im Rückblick war mein Leben ab der Geburt meiner dritten Tochter im März 2019 von Symptomen gekennzeichnet: Meine Bewegungen waren verlangsamt, meine Mimik wurde weniger, ich hatte Startschwierigkeiten beim Gehen. Die Symptome traten schleichend auf, daher haben meine Familie und ich sie lange nicht so ernst genommen. Heute kann ich im Rückblick sagen, dass sich die Erkrankung über zehn Jahre hinweg entwickelt hat. Durch die Symptome wurde mein Alltag immer stärker beeinträchtigt: Durch die Gangstörungen und die linksseitige Schwäche in der Hand und im Bein waren schnelles Umdrehen oder auch Gehen in Menschenmengen oft sehr erschwert und beängstigend. Meine Unbeweglichkeit erschwerte das An- und Ausziehen, das Kochen war anstrengend. Beim Schwimmen merkte ich die linksseitige Schwäche vermehrt. An der Kassa beim Einkaufen war ich oft total unter Stress – das schnelle Einräumen und dann Geld aus der Brieftasche suchen, das war oft nicht möglich. Ich wurde weniger gesellig, weniger aktiv beim Sport und fühlte mich nicht wohl in der Öffentlichkeit. Das unbeschwertere Leben fiel weg.

Davor war mein Leben sehr abwechslungsreich durch meine drei Töchter: Ich war schon immer sehr sportlich und unternehmungslustig, gesprächig und gesellig. Doch durch die

Beschwerden wollte ich alleine nicht mehr unter Menschen sein und ging nur noch mit meinem Mann hinaus. Als ich im April 2021 die Diagnose Parkinson erhielt, war ich 44 Jahre alt. Natürlich war die Diagnose ein Schock, ein Teil von mir war aber froh, dass die Ursache für meine Probleme gefunden wurde. In der ersten Phase habe ich mit der Krankheit gehadert, doch dann als Teil von mir akzeptiert.

Die Therapie begann mit einer niedrigen Medikamenten-Dosis und wurde gesteigert, bis eine Verbesserung zu merken war. Die Mimik kam zurück, das Gehen und vieles andere wurde besser. Familienmitglieder, Freunde und ich selbst erkannten zwar noch Symptome, aber vieles war besser geworden. Die Therapie wurde auf die Symptome hin immer wieder adaptiert, bis ich schließlich vier Wirkstoffe zum Einnehmen bzw. Kleben hatte. Mein Schlafrhythmus war ziemlich beeinträchtigt, ich schlief oft lange nicht ein oder zu wenig lange.

Im Oktober 2023 informierte mich mein Arzt das erste Mal über eine neue Therapiemöglichkeit: die geräteunterstützte Therapie über eine Medikamentenpumpe. Im Februar 2024 konnte ich diese neue Therapie bekommen. Ich war verunsichert, auch weil ich dafür ins Krankenhaus musste – aber ich hatte nichts zu verlieren. Die Einstellung im Krankenhaus lief gut: Mir wurde alles genau er-

klärt, die Handhabe oft geübt. Es ging mir sofort besser: Ich konnte wieder mehr und länger schlafen, das war eine große Erleichterung. Auch mein Mann Josef konnte die Veränderungen kaum glauben. Er sagt: „Meine Frau hat nach der Therapie-Änderung ihre alte Mimik wieder, Lachfalten und Gestik sind wieder da. Sie kann schnell gehen, sich drehen und hat Ausdauer. Wir können im gleichen Tempo spazieren gehen.“

Anfangs war es ungewohnt, die vielen Spritzen, Hütlchen und Stechhilfen im Haus zu haben. Aber die neue Therapie wirkte so gut, dass ich das alles in Kauf nahm. Dafür bekam ich einen Großteil meines alten Lebens zurück. Ich freute mich, wieder viel arbeiten zu können, im Haushalt und im Beruf als Büroangestellte. Generell versuche ich meinen Tag so zu organisieren, dass ich mit meinen Ressourcen auskomme. Schwere Arbeiten unterteile ich in mehrere Abschnitte, ich hole mir Hilfe und ich bin geduldig mit mir selbst. Ich pflege mein soziales Umfeld und gehe unter Menschen, auch wenn sichtbare Symptome da sind – das kann ich anderen Parkinson-Patienten als Ratschlag mitgeben! Ich will meinen Körper so lange als möglich fit halten, meine Kinder heranwachsen sehen und weiterhin unterstützen. Ich möchte weiterhin berufstätig sein und mit meinem Mann viele schöne gemeinsame Jahre verbringen.



Kerstin R. mit ihrem Mann Josef und ihrer jüngsten Tochter

25.000

Menschen in Österreich sind von Morbus Parkinson betroffen. Die Zahl der Neuerkrankungen steigt weltweit an.



### RIECHSTÖRUNGEN, SCHLAFPROBLEME

## Parkinson: Diese frühen Symptome ernst nehmen

Der heutige 11. April ist Welt-Parkinson-Tag: Experten erklären, welche neuen Therapien Betroffenen helfen.

Von Sonja Krause

Schon lange bevor die Hauptsymptome der Parkinson-Erkrankung – Verlangsamung der Bewegungen, Zittern und Steifigkeit – auftreten, hat der zerstörerische Prozess im Körper begonnen: Im Gehirn sterben jene Nervenzellen ab, die für die Bildung des Botenstoffes Dopamin zuständig sind – ohne Dopamin kann unser Körper keine Bewegungen ausführen. „Frühe Symptome können bereits zehn bis 20 Jahre vor der Diagnose auftreten“, sagt Neurologe Ronald Saurugg von der Abteilung Neurologie der Klinik Oberwart. Zu diesen frühen Symptomen zählen: Riechstörungen; Schlafstörungen, wobei während des Träumens Bewegungen ausgeführt werden, Betroffene um sich schlagen und treten; auch Verdauungsprobleme oder ein Schulterschmerz können auftreten.

„Wenn es zum Zittern und der Verlangsamung der Bewegungen kommt, sind bereits 80 Prozent der Dopamin-pro-



Ronald Saurugg, Klinik Oberwart



Atbin Djamshidian, Neurologe

duzierenden Zellen kaputt“, sagt Saurugg. Daher sei es wichtig, auf frühe Symptome zu achten, denn auch bei Parkinson gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto besser ist die Erkrankung behandelbar. „Generell können wir mit modernen Medikamenten die Erkrankung sehr gut behandeln und sehr lange eine gute Lebensqualität erhalten“, sagt der Experte – allerdings müsse die Therapie immer wieder an die fortschreitende Erkrankung angepasst werden.

Im Mittelpunkt steht, das Dopamin, das der Körper nicht mehr ausreichend produziert, zu ersetzen: Dafür stehen verschiedene Medikamente in verschiedenen Formen der Verabreichung zur Verfügung. „Die Parkinson-Therapie muss maßgeschneidert für den Patienten sein“, sagt Saurugg. So können die Symptome zu Beginn über die Einnahme von Medikamenten in Tablettenform oft gut behandelt werden – je weiter die Erkrankung voranschreitet, desto schwieriger kann es werden, die Symptome den ganzen Tag über in den Griff zu bekommen. „Es kommt zu Auf- und Abs, wobei entweder zu

viel oder zu wenig Dopamin im Körper ist“, erklärt Saurugg. Abhilfe schaffen können moderne Pumpsysteme, die kontinuierlich Wirkstoffe an den Körper abgeben. „Mit der gerätegestützten Therapie können wir erreichen, dass Patienten tagsüber und nachts immer gut beweglich sind und es zu keinen ‚Offs‘ mit Steifigkeit und Unbeweglichkeit kommt.“

Eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen Therapie sind therapeutische Maßnahmen im Rahmen von Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie: „Wir sehen, dass all jene Parkinson-Erkrankten, die fit sind, die Muskelkraft haben, die eine Physiotherapie machen, die Ausdauer-, Koordinations- oder Feinmotorik-Training machen, die Logopädie oder ein Stimmtraining machen, einen positiven Effekt auf ihren Krankheitsverlauf erzielen“, sagt Atbin Djamshidian, Parkinson-Experte der MedUni Innsbruck. Dazu wurden Bewegungs- und Logopädieprogramme entwickelt, die im Rahmen der Rehabilitation angeboten werden.

Wichtig sei, halbjährlich zum Neurologen zu gehen und zu beurteilen, ob die Therapie angepasst werden muss. Auch sind Parkinson-Medikamente sensibel auf Wechselwirkungen und müssen in Abstand zu Mahlzeiten eingenommen werden. Saurugg betont: „Die Aussage, dass ein Patient austherapiert sei, lehne ich ab – wir können in jedem Stadium etwas machen.“

### Warum ist Parkinson nicht heilbar?

Parkinson-Experte Atbin Djamshidian (MedUni Innsbruck): „Neurodegenerative Erkrankungen, wie Morbus Parkinson sind komplexe Erkrankungen: Es gibt nicht nur eine einzelne Ursache. Warum manche Menschen Parkinson bekommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, deren Zusammenspiel noch nicht ge-

klärt ist. Neben einer genetischen Komponente dürften auch Umweltfaktoren eine große Rolle spielen. Wir wissen, dass Pestizide Parkinson-ähnliche Symptome hervorrufen können. Wir wissen auch, dass Schlafmangel oder Schichtarbeit schlecht für das Gehirn sind und neurodegenerative Erkrankungen fördern.“