



Die Freunde Thomas Draxler und Marianne Weigert haben sich vor mehr als 30 Jahren im Kirchengemeinderat kennengelernt, zwischenzeitlich aus den Augen verloren und sich nun über die Parkinson-Selbsthilfegruppe wieder getroffen. *Foto: Maik Wilke*

Mutig leben trotz Parkinson

Reutlingen Das Leben mit Parkinson ist eingeschränkt. Doch Marianne Weigert und Thomas Draxler bleiben lebensfroh und möchten für die Krankheit sensibilisieren. *Von Maik Wilke*

Als sich das Gespräch dem Ende neigt, schnappt sich Marianne Weigert die Kaffeetaschen und bringt sie zur Theke. Es klirrt nichts, Weigert hält das Geschirr sicher in den Händen. Das Zittern, das „klassische“ Symptom bei Parkinson, ist bei der 72-Jährigen nicht zu erkennen. „Aber nur deshalb nicht, weil der Hirnschrittmacher gut funktioniert“, sagt Weigert und lächelt.

Erst vor Kurzem hat die Metzingerin ihren zweiten Hirnschrittmacher bekommen. Der erste wurde ihr 2019 eingesetzt, zuvor hatte sie mehrere Medikamente verschrieben bekommen. „Aber keines hat geholfen. Ich hatte nur die Nebenwirkungen“, erzählt Weigert. Ihre Stimme ist dünn; die Operation setzt ihren Stimmbändern noch zu. Über Jahrzehnte hat die ehemalige Heilpraktikerin Vorträge gehalten – unter anderem auf Kreuzfahrtschiffen. „Dass die Stimme so dünn ist, macht mir ein wenig Sorgen“, sagt die 72-Jährige. Doch Weigert möchte nicht jammern, sondern ist voller Tatendrang.

Symptome sind differenziert

Wer bei Parkinson zunächst an zitternde Hände denkt, liegt keineswegs falsch, doch das Krankheitsbild ist differenzierter. Verlangsamung, Sturzgefahr, Steifheit, leises Sprechen, Koordination der Gliedmaßen, gebeugte Haltung, starre Mimik: Die Symptome sind von Patient zu Patient unterschiedlich. Laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörung sind in Deutschland etwa 400 000 Menschen an dieser chronischen Erkrankung des Nervensystems, bei der Nervenzellen im Mittelhirn sukzessive absterben (siehe Info-

Kasten), erkrankt. „Die Dunkelziffer ist bei Parkinson mit Sicherheit sehr hoch“, sagt Thomas Draxler. Weigert stimmt zu: Denn bevor sich Betroffene ihrem Um-

„Der Kopf hat gesagt: jetzt laufen. Doch die Füße haben sich nicht bewegt.“

feld mitteilen, „muss man erst mit sich selbst klarkommen und die Krankheit akzeptieren“.

Bei Thomas Draxler gab es kein Zittern als erstes Anzeichen. Dass etwas nicht stimmt, hat er dadurch gemerkt, dass seine Bewegungen langsamer wurden und er manchmal nicht von der Stelle kam. Sich wie festgefroren fühlte. Das sind typische Parkinson-

symptome wie Freezing und Bewegungsarmut (Akinese). „Der Kopf hat gesagt: jetzt laufen. Doch die Füße haben sich nicht bewegt.“ Steife Muskeln und kleine Bewegungsabläufe sind weitere Symptome bei Parkinson. Und auch bei Draxler beeinflusst die Krankheit die Sprachmotorik. Die Stimme des 58-Jährigen aus Orschel-Hagen klingt verwaschen und monoton – doch was er sagen möchte, bringt er klar rüber: „Viele Menschen, darunter auch Ärzte, sind bei Parkinson nicht ausreichend sensibilisiert.“ Als Beispiel nennt Draxler den Verlust des Geruchssinns. Das sei ein sehr frühes Indiz für eine mögliche Parkinson-Erkrankung, doch „selbst Neurologen haben das nicht immer auf dem Schirm.“

Das Leben mit Parkinson ist in Vielem eingeschränkt. Nicht nur

für den Erkrankten, sondern auch für die Familie. „Doch ich versuche, alles so zu machen wie davor“, sagt Weigert. In ihrem Alltag kommen Draxler und Weigert gut zurecht. Sie durch den Hirnschrittmacher, der Impulse setzt, um das fehlende Dopamin zu ersetzen. Chirurgen implantieren dem Patienten Elektroden ins Gehirn, die mit einem Impulsgeber im Brustbereich verbunden sind, der in regelmäßigen Abständen elektrische Impulse sendet.

Draxler erhält Medikamente, vier Tabletten Levodopa (L-Dopa) nimmt der Reutlinger jeden Tag ein. Der zeitliche Abstand zwischen den Einnahmen sollte möglichst eingehalten werden. Vor allem muss aber die Einnahme mit ausreichend zeitlichen Abständen zu den Mahlzeiten erfolgen, da sonst die Wirkung der Tabletten stark nachlässt.

Chor und Boxen: das Angebot der Selbsthilfegruppe

Parkinson-Erkrankte

leiden unter einem Dopaminmangel. Der Botenstoff (Neurotransmitter) überträgt Signale zwischen Nervenzellen und reguliert somit unter anderem die Feinabstimmung der Muskelbewegungen. Produziert wird Dopamin vor allem in der Gehirnregion „Substantia nigra“, die etwa 400 000 Zellen enthält. Im Normalfall sterben diese Zellen im Laufe eines Menschenlebens nach und nach – bei Parkinson-Erkrankten ist dieser Prozess aus unbekanntem Gründen deutlich

beschleunigt. Die Zellen sterben schneller, es kann weniger Dopamin produziert werden, was zu den Symptomen der Krankheit führt.

Die Parkinson Selbsthilfegruppe

Reutlingen-Tübingen trifft sich immer am 3. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr im Haus der Älteren in Orschel-Hagen (Berliner Ring). Doch es gibt vielfältige, weitere Angebote, die Betroffenen helfen. Eine Gymnastikgruppe mittwochs von 10.30 bis 12 Uhr (Infos unter 07121/677491); ein Chor (patrick-hok@

gmx.de); ein Ping-Pong-Parkinson (frank.seidl@pingpongparkinson.de) und ein Box-Workout (01722583708). Der Neuro-Tango mit Marianne Weigert startet wieder im Oktober. Interessierte können sich per Mail an marianne.weigert@gmx.de oder Telefon 0151/65220869 anmelden und informieren.

Alle Infos zur Selbsthilfegruppe gibt es bei Regionalleiterin Petra Meinhardt (07127/9803740) oder Siegfried Schanz (07121/670963).

Bewegung ist das A und O

Dann kann Draxler auch einem seiner Hobbys nachgehen: spazieren. „Alles, was irgendwie fußläufig erreichbar ist, laufe ich auch.“ Denn Bewegung ist enorm wichtig. Parkinson-Erkrankte müssen aktiv bleiben. „Jede Bewegung setzt Hormone im Gehirn frei. Bewegung ist für die Synapsenbildung enorm wichtig“, erklärt Marianne Weigert. Hilfreich sind Überkreuz-Übungen, also wenn der linke Arm und das rechte Bein gleichzeitig gehoben werden. Das aktiviert beide Gehirnhälften.

Die Metzingerin kombiniert diese Übungen gerne mit ihrer Leidenschaft. Dem Tanzen. Nach der zweiten Operation aufgrund des Hirnschrittmachers hat sie etwas den Flow verloren, doch gemeinsam mit ihrem Partner „holen wir nun jeden Tag eine neue Figur nach“.