

„Mir geht es trotz Parkinson wirklich gut“

Moderne Folgetherapien können **DIE LEBENSQUALITÄT** langfristig erhalten

Parkinson gilt oft als Krankheit, die nur alte ältere Menschen betrifft. Tatsächlich erkrankt jedoch jeder fünfte Betroffene

mit unter 60 Jahren, jeder zehnte sogar schon vor dem 50. Lebensjahr. So wie Melanie, die 2012 mit nur 38 Jahren die Diagnose Parkinson

erhielt. „Bei mir war es ein Zufallsbefund in der Schmerzambulanz, wo ich mit meiner Migräne war“, erzählt sie. Anfangs schien die Krankheit schnell voranzuschreiten. In Melanies ländlicher Umgebung gab es keine Parkinson-Spezialisten, die Therapie verlief nicht immer optimal: „Das hat mich in den ersten fünf Jahren bis zum Rollator gebracht.“

Tablettenwirkung lässt nach
Damals musste Melanie schon achtmal am Tag ihre Parkinson-Tabletten einnehmen. Dass die Wirkung mit der Zeit nachlässt, gehört zum typischen Verlauf der Krankheit. Bei Parkinson fehlt es im Gehirn am Botenstoff Dopamin, der für die Weiterleitung von Bewegungsimpulsen gebraucht wird. „Die Medikamente liefern eine Vorstufe von Dopamin, die im Gehirn umgewandelt und von den Nervenzellen gespeichert und kontrolliert abgegeben wird“, erklärt Dr. med. Andreas Becker, Chefarzt der



MELANIE BEKAM MIT 38 JAHREN ihre Diagnose. Heute sagt sie: „Ich habe keine Angst vor Parkinson.“ Foto: djd/AbbiVie

Neurologie im Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg: „Das Fortschreiten der Erkrankung bedingt aber, dass diese Speicherkapazität zunehmend zugrunde geht.“ Dadurch komme es nach der Medikamenteneinnahme zu Spitzen mit Überbeweglich-

keit und später zu sogenannten Offs mit schlechter Beweglichkeit.

Fortgeschrittenen Parkinson behandeln
Spätestens, wenn fünf oder mehr Tabletten am Tag eingenommen werden müssen

oder die Patienten täglich zwei Stunden im „Off“ oder eine Stunde überbeweglich sind, ist ein Therapiewechsel angezeigt (5-2-1-Regel). Erste Hinweise gibt ein Selbsttest unter [www.parkinson-check.de](#). Eine mögliche Folgetherapie ist dann

die tiefe Hirnstimulation, bei der Elektroden in bestimmte Gehirnbereiche implantiert werden und diese anregen. „Alternativ gibt es die Möglichkeit, das Medikament mithilfe von Pumpen kontinuierlich in den Körper zu bringen“, so Becker.

Dafür könne entweder mit einer Operation ein dünner Schlauch in den Dünndarm eingeführt werden oder der Wirkstoff subkutan, also unter die Haut, eingebracht werden, wofür kein operativer Eingriff nötig ist.

Melanies neues Leben

Melanie hat sich für eine Pumpentherapie entschieden und war sofort überzeugt. Die Handhabung findet sie unkompliziert, Aktivitäten wie Sauna, Schwimmen, mit dem Hund gehen und ihr ehrenamtliches Engagement für junge Parkinson-Erkrankte funktionieren wieder problemlos.

Ihr Fazit lautet heute: „Ich kann heute nach 13 Jahren sagen, dass es mir mit Parkinson wirklich gut geht.“

DJD

HKSF
Häusliche Kranken- und
Seniorenbetreuung in Frohburg GmbH

Markt 1
04654 Frohburg
hksf-pflegedienst@web.de
www.pflegedienst-frohburg.de

Respekt
Qualität
Sensibilität

Ihre freundliche Alternative zu Alten- und Pflegeheimen!

ALLOHEIM
SENIOREN-RESIDENZEN

**Pegauer Straße 20
in 04442 Zwenkau**

**Sie suchen einen
Ausbildungsplatz oder
wollen sich beruflich
neu orientieren?**

**Dann kontaktieren Sie uns für einen individuellen
Beratertermin – wir freuen uns auf Sie.**

Wir betreuen in der Residenz Senioren in allen Pflegegraden und aller Pflegekassen im vollstationären und Kurzzeitpflegebereich.

Residenzleiterin: Uta Lindner

**Sie erreichen uns unter der Rufnummer
034203 431200**

Der Mensch im Mittelpunkt.

Natürlich leben im Alter!

AZURIT Seniorencentrum Borna

- Stationäre Dauerpflege
- Kurzzeitpflege (Urlaubs-/Verhinderungspflege)
- Spezielle Pflege bei Demenz

03433 77933-0 szborna@azurit-gruppe.de

www.azurit-gruppe.de

**NATURHEIL-PRAXIS
Altenburg**

Simone Hubersberger
Heilpraktikerin

Benno Hubersberger
Heilpraktiker

Seit über 20 Jahren in Altenburg

Traditionelle und moderne Naturheil-Verfahren wie:

- Akupunktur/Akupressur/Akupunktmassage nach Penzel
- klassische Homöopathie/Phytotherapie
- Sauerstoff-Therapie
- Injektionen/Infusionen/Quaddeln/sportmedizinisches Taping
- Magnetfeld/Tiefenwärme

BIORESONANZ auch für Kleinkinder und Säuglinge

Behandlung von Erkrankungen wie zum Beispiel:

- > Herz-Kreislauf-Probleme, hoher Blutdruck
- > Hauterkrankungen, Allergien
- > Ohrgeräusche/Tinnitus/ Durchblutungsstörungen
- > Magen-Darm-Probleme
- > Rheuma/Arthritis/Gicht
- > Schlafstörungen/ Depressionen
- > Schmerzen aller Art

**04600 Altenburg - Kanalstraße 6
03447/513239 oder 0174/1901646
www.hubersberger.de**

Wegen geänderter Sprechzeiten Termine bitte telefonisch vereinbaren

Montag bis Freitag 08:30 - 18:00 Uhr möglich

Alle Infos zur Praxis

BICOM optima

Testung auf Pilze, Allergene, Bakterien, Unverträglichkeiten, Viren, Toxine, Schwermetalle usw.

Erstes Informations-Gespräch – kostenlos!

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Wie ein plötzlicher, innerer Wetterumschwung: Viele Frauen **IN DEN WECHSELJAHREN** kennen Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Was können sie tun?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der



UNTER STROM: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein.

Foto: Christin Klose, dpa

Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Neurokinin-B-Hemmer unterbinden den Hitzereiz
Speziell gegen Hitzewallun-

gen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übrigens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

Mit Fächer, Zwiebellook und leichtem Schal

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf,

kann man dann schnell Kleidung ablegen.

- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. **DPA**

Warum genug Schlaf auch fürs Herz wichtig ist

Wie **SCHLAFMANGEL DAS HERZ** gefährdet – und was Sie nachts für Ihre Gesundheit tun können

Gut und genug schlafen: Das ist nicht nur wichtig, um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, sondern auch für unsere Herzgesundheit. Schlafmangel kann nämlich auf Dauer das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt.

Schlafmangel begünstigt Arterienverkalkung

Bekommen wir nicht genug Schlaf, wird der Körper bei seinem nächtlichen Reparaturprogramm gestört. Mit Folgen: Es erhöht sich die Menge an aggressiven Sauerstoffverbindungen, sogenannten freien Radikalen. Sie greifen Zellen und Gewebe an, sodass es zu schwelenden Entzündungen kommt. Mit der Zeit können diese Entzündun-



GUT GESCHLAFEN? Wie schön - auch für die Gesundheit von Herz und Gefäßen. Foto: Christin Klose, dpa

gen Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße anrichten, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt. Das begünstigt eine sogenannte Arteriosklerose, bei der sich Blutfette, Blutgerinnsel und Kalk in den Gefäßwänden ablagern. Genau das wiederum ist die wichtigste Ursache für gefährliche Herz-

Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

Atemaussetzer im Schlaf belasten das Herz

Auch nächtliche Atemaussetzer bedeuten Stress für das Herz. Betroffene fühlen sich bei einer sogenannten Schlafapnoe tagsüber wie gerädert, weil sie nachts bis zu 300-mal durch Atemaussetzer kurz aufwachen. Das bedeutet für den Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen und einen Blutdruckanstieg.

Wer von seinem Bettnachbarn also auf Schnarchen und regelmäßige Atempausen in der Nacht angesprochen wird, lässt das besser ärztlich abklären - und behandeln. Denn: „Eine unbehandelte Schlafapnoe er-

höht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung“, so Prof. Anhil-Martin Sinha aus dem wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

Was man für gesunden Schlaf selbst tun kann

Doch wie viel Schlaf sollte man anpeilen? Die Herzstiftung verweist auf die Studienlage: Kommt man demnach langfristig auf weniger als fünf Stunden oder auf mehr als neun Stunden, ist das allgemeine Erkrankungsrisiko erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, so Prof. Sinha.

Wersich zu den schlechten Schläfern zählt, kann oft schon mit kleinen Anpas-

sungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafenzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

Auch feste Abendrituale wie Entspannungsübungen, Meditation oder Lesen können dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern kann den Schlaf ebenfalls verbessern. Zu spät am Tag peitscht er aber eher auf, anstatt den Körper runterzubringen. Tipp: auf die Zeit vor 18 Uhr legen. **DPA**