

Wilkens / Kerckhoff Was tun bei Parkinson

Leseprobe

[Was tun bei Parkinson](#)
von [Wilkens / Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7160>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Selbsthilfe bei Parkinson

Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht

Hildegard Schröder

Da mein Mann 1990 schon 15 Jahre lang Parkinson hatte und meine Erfahrungen und Hilfen ihm gut taten, gründete ich 1990 die Parkinson-Selbsthilfegruppe Hof, um diese Informationen an Betroffene und Angehörige weiter zu geben. Außerdem besuchte ich in dieser Zeit viele Kurse und Seminare. Das Ziel war immer klar. Es war die Suche nach Antworten auf die Frage: Was ist zu tun? Welche Möglichkeiten gibt es bei Parkinson noch - außer den üblichen Medikamenten, Physiotherapie, Ergotherapie etc.? Hier einige Anregungen, die aus unseren Erfahrungen stammen.

- Zweimal in der Woche bekam mein Mann von mir eine **Fußreflexzonenmassage**, vor allem an der großen Zehe (die Reflexzone für das Gehirn). Das tat zwar sehr weh, es lösten sich jedoch viele Verkrampfungen. Das Laufen ging besser. In der Gruppe ist diese Methode bekannt und zeigt viel Erfolg. Einen Fußroller, der die Fußreflexzonen stimuliert, gibt es im Sanitätshaus.

- Erleichterung und Entspannung der Füße schafft auch der **Igelball**: Rollen Sie den Ball über und um die Fußsohlen, den Fußrücken, evtl. die Hände und Arme, vielleicht auch über den Rücken, wenn der Partner hilft. Auch den Igelball kann man im Sanitätshaus kaufen.
- **Qigong-Übungen** setzte mein Mann ein, um den Atem zu regulieren und die Beweglichkeit zu behalten.
- **Das Abklopfen des Körpers**, um die Meridiane zu aktivieren und Vitalität zu behalten oder aufzufrischen, bringt, regelmäßig angewendet, Erfolg.
- Geholfen hat uns ein gezieltes **Atemtraining**, da es die Durchblutung vom Kopf bis zu den Füßen anregt. Wir haben den PSYBIO Atemheimkurs von Peter Martens „Richtig atmen heißt optimal leben!“ absolviert.
- Bei jeder Zusammenkunft der Selbsthilfegruppe gibt es **Autogenes Training**: Wir versuchen, mit den Füßen den Kontakt zum Boden aufzunehmen. Zunächst legen wir die Hände auf die Oberschenkel, schließen die Augen und machen eine **Entspannungsübung**.
- Um die eigene Verantwortung für sich selbst in die Hände zu nehmen, empfehle ich **Jin Shin**

Jyutsu - Japanisches Heilströmen. Es macht Spaß, kann mit Fingern und Zehen durchgeführt werden, mit dem Partner oder alleine. Wer sich intensiver damit befassen möchte, kann die 26 „Sicherheitsschlösser“ als wichtige energetische Bereiche des Körpers berühren und damit den Energiefluss verbessern.

- Singen hat uns in der Gruppe immer gut getan, um die Stimme zu fördern und die Sprache zu verbessern, hier vor allem für einen klaren Ausdruck und deutliche Aussprache.
- Was die Ernährung anbelangt, achten wir auf Vollwertkost, viel frisches Obst, Salate, Gemüse, Dinkel, Getreide und Fisch (kleine Portionen von 90—100 g, bei größeren Portionen und höherem Eiweißgehalt kommt es zu einer Verminderung der L-Dopa-Wirkung). Süßigkeiten wie Schokolade essen wir nur mäßig. Wichtig ist, die Einnahmezeiten der Medikamente zu beachten: 30 Minuten vor dem Essen oder 90 Minuten danach.
- Schüßler Salze sehe ich als ganz besonders wichtige Begleitmittel an.
- Einen Versuch wert ist auch die Versorgung mit Mineralstoffen durch die Neukönigsförder Mineraltabletten (Apotheke).

Ärztliches Therapieschema: Homöopathie und Anthroposophische Therapie bei Parkinson

Als homöopathischer und anthroposophischer Arzt hat sich der Autor in den letzten sieben Jahren zusammen mit der Parkinson-Selbsthilfegruppe Hof mit therapeutischen Ansätzen beim Parkinson beschäftigt. Dabei hat er ein ergänzendes Therapiekonzept entwickelt, das oft zu spürbaren Verbesserungen besonders in der Lebensqualität führt. Hingegen ist eine Ausheilung der Erkrankung damit in der Regel nicht möglich. Im Unterschied zur konventionellen Medizin wird hier aktiv in den Körperhaushalt eingegriffen, werden nicht fehlende Substanzen ersetzt oder übermäßig vorhandene Substanzen unterdrückt. Homöopathie wie Anthroposophische Therapie haben das Ziel, die Regulationsfähigkeit des Patienten zu verbessern. Dies bedeutet, dass die Regulationssysteme - Nervensystem, Verdauung, Niere und Blase, Muskeln, Stoffwechsel - in ihrer Funktionsfähigkeit verbessert werden. Den eingetretenen Substanzverlust können auch sie nicht rückgängig machen.



Wilkens / Kerckhoff

Was tun bei Parkinson

Selbsthilfe und Komplementärmedizin

120 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de