

FEIER / Parkinson-Selbsthilfegruppe existiert seit zehn Jahren / Regelmäßige Treffen im Haus Zuflucht

# Rezept: „Dreimal täglich die Arme hoch“

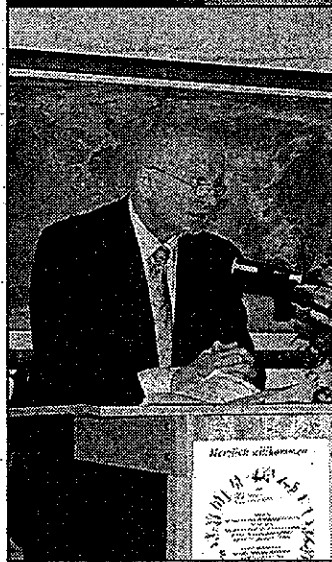
Plötzlich beginnt die Hand zu zittern. Oder der Arm. Oder die Beine wollen auf einmal nicht mehr weitergehen. Und die Betroffenen denken in den meisten Fällen nur eines: „Hoffentlich bemerkt es niemand.“ Morbus Parkinson - für viele Menschen bedeutet die Diagnose ein Leben in der Zurückgezogenheit. Dabei ist der Kontakt zur Außenwelt und regelmäßige Bewegung das Wichtigste bei der Behandlung dieser tückischen Symptome, hinter denen sich eine Stoffwechselstörung im zentralen Nervensystem verbirgt. Die Selbsthilfegruppe Soltau bietet Parkinson-Patienten ein Forum, in dem sie sich mit anderen austauschen, sich informieren und ihre Selbstsicherheit wieder aufbauen können.

Walsrode/Soltau (sw). 1989 gründete Familie Mayhack die Regionalgruppe in Soltau. Anlass war die eigene Betroffenheit: „Meine Mutter erkrankte an Morbus Parkinson - und wir wussten nicht, was das für eine Krankheit ist“, erinnert sich Hans-Jürgen Mayhack. Selbsthilfegruppen gab es nur in entfernten Städten. Also blieb der Familie nur die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. „Daher haben wir in Soltau 1988 eben eine erste Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.“ Unterstützung bekam Familie Mayhack vor allem durch die örtlichen Krankenkassen, die auch Räume zur Verfügung stellten. Bereits Ende des Jahres erhielt die Gruppe den Status einer Kontaktgruppe. Im Herbst 1989 war schließlich die Gründungsversammlung der Regionalgruppe.

„Etwa 20 Patienten nutzten damals das Angebot“, erinnert sich Hans-Jürgen Mayhack. Heute sind es 45 im ganzen Landkreis. Oft kommen auch Familienangehörige mit. „Wer sich einmal darauf eingelassen und die Gruppe besucht hat, der kommt immer wieder.“ Bei den Treffen - jeden dritten Sonnabend im Monat um 14.30 Uhr im Haus Zuflucht in Soltau - lernen Betroffene und Angehörige nicht nur Fakten über die Krankheit, sondern können sich auch ungezwungen mit anderen Parkinson-Patienten austauschen. Daneben wird regelmäßig Gymnastik angebo-



Die Mitglieder der Parkinson-Selbsthilfegruppe bedankten sich an ihrem zehnjährigen Geburtstag bei ihrem Gruppenleiter Hans-Jürgen Mayhack (oben). Landrat Hermann Söder überbrachte ebenfalls Glückwünsche (links).



ten. Denn Bewegung darf bei der unheilbaren Krankheit nicht zu kurz kommen: Neben dem typischen Zittern ist ein weiteres Symptom die Muskelsteifigkeit, die sich in schmerzhaften Dauerverkrampfungen äußert.

„Wir haben aber auch oft Ausflüge oder andere gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm“, erklärt Hans-Jürgen Mayhack, der nach dem Tod seiner Mutter 1993 die Leitung der Gruppe von seinem Vater übernommen hat. Bei der Feier zum zehnjährigen Geburtstag, den die Gruppe am Sonnabend im Haus Zuflucht feierte, erinnerte Mayhack noch einmal an die Höhepunkte der vergangenen zehn Jahre. Auch viele Gäste, die die Gruppentreffen mit Vorträgen und Diskussionsrunden bisher bereichert ha-

ben, gratulierten dem „Geburtsstagskind“. Dr. Ilka Rath, Neurologin aus Soltau, hoffte, auch in zehn Jahren noch eine muntere Gruppe anzutreffen. „Dreimal täglich die Arme hoch und öfter mal den Hausstaub auf den Türrahmen kontrollieren“, lautete daher das scherzhafte Rezept der Soltauer Neurologin.

Auch Landrat Hermann Söder überbrachte der Parkinson-Selbsthilfegruppe seine Glückwünsche und betonte den Wert von Selbsthilfegruppen in der heutigen Gesellschaft. „Durch die Gemeinschaft mit anderen Patienten können Betroffenen ihre Situation in einer Selbsthilfegruppe ein Stück verbessern.“

## Stichwort „Parkinson“

Bei der Krankheit „Morbus Parkinson“ handelt es sich um eine Stoffwechselstörung im zentralen Nervensystem. Die Überträgersubstanz „Dopamin“ ist im Gehirn nicht mehr ausreichend vorhanden. Dadurch werden Impulse nicht mehr von einer Nervenzelle zur anderen weitergegeben. Die Ursache der Krankheit ist noch unbekannt.

Der Krankheitsbeginn zeichnet sich etwa ab dem 45. Lebensjahr ab, es ist aber auch nicht ausgeschlossen, dass bereits Jüngere erkranken. Erste Symptome sind das typische Zittern (im

Volksmund heißt die Krankheit auch „Schüttellähmung“), das willentlich nicht mehr beeinflusst werden kann, und Dauerverkrampfungen.

In Deutschland sind rund 260000 Patienten betroffen. Die Krankheit ist nicht heilbar, kann aber durch Medikamente gelindert werden. Auch Gymnastik ist sehr wichtig und kann den Verlauf der Krankheit hinauszögern.

### Kontaktadresse:

Regionalgruppe Soltau, Hans-Jürgen Mayhack, Freidigstraße 19, 30559 Hannover, Telefon: 0511/527192, Fax: 0511/9525143.