

„Mir geht es sehr gut“

Heinz Tschannen verbringt den Grossteil seiner Zeit auf dem Golfplatz, seit er pensioniert ist. Durch Zufall erfuhr er vor anderthalb Jahren, dass er an Parkinson leidet. Selber hatte er davon zunächst nichts gemerkt.

Seit fünf Jahren pensioniert, frönt Heinz Tschannen seiner Passion, dem Golf. Vorher hatte er als Geschäftsführer gearbeitet. Sportlich war er immer, hat Fussball und Tennis gespielt. „Gesundheitlich ging es mir immer gut“, wie er betont, „obwohl vor 20 Jahren bei mir eine entzündliche Darmerkrankung, Morbus Crohn, diagnostiziert wurde. Dank gutem Krankheitsverlauf muss ich seit 5 Jahren deswegen keine Medikamente mehr einnehmen“. Vor sieben Jahren wurde er zudem an der Prostata operiert. Sein Vater ist an Prostatakrebs gestorben, wie er berichtet. „Die erfolgreiche Prostataoperation hat mich aber in meinem Alltagsleben nicht eingeschränkt“, erzählt der rüstige Gesprächspartner.

„Ich selber habe nichts gemerkt“

Heute weiss Herr Tschannen, dass er an Parkinson erkrankt ist. Wie hat er dies herausgefunden? „Mir selber ist eigentlich nie gross etwas aufgefallen. Im Rückblick kann ich aber gewisse Anzeichen besser deuten.“ So hatte ihm sein Golflehrer angeraten, er solle im linken Handgelenk lockerer sein. Als passionierter Golfer hatte er schon gespürt, dass sein linker Arm weniger beweglich geworden ist, dieses Phänomen jedoch nicht weiter hinterfragt.

Im Dezember 2008 verspürte Tschannen unangenehme Rückenschmerzen und suchte deswegen seinen Hausarzt auf. Der Arztklärte ihn gründlich ab und konfrontierte ihn schliesslich mit dem Befund: Parkinson. „Im ersten Moment bin ich natürlich erschrocken. Der Arzt erklärte mir, was Parkinson ist und gab mir den Ratschlag: ‚Fangen Sie bitte nicht damit an, im Internet nach Informationen zu suchen, sobald Sie zu Hause sind‘. Seine Empfehlung habe ich befolgt. Aber meine Tochter hat natürlich Nachforschungen unternommen.“ Die Rückenschmerzen verschwanden und standen nicht mit der Parkinsonerkrankung in Zusammenhang, doch letztlich führten sie zu deren Entdeckung.

Der Hausarzt verschrieb ihm ein Medikament, das er morgens und abends einnehmen musste. „Es war wie ein Wunder“, schildert Tschannen seine Erfahrung nach der ersten Tabletteneinnahme. „Am Morgen fragte ich mich, was ist mit mir los? Ich hatte kein Zittern* mehr, es ging mir viel besser.“

Lockerer Umgang mit der Erkrankung

Herr Tschannen geht mit der Situation sehr offen um und verheimlicht seine Erkrankung nicht. Als seine Bekannten davon erfuhren, erklärten sie ihm, dass sie schon länger gemerkt hätten, dass etwas nicht stimmt. Vor allem seine Mimik habe sich verändert. „Ich habe sie dann gefragt, warum sie nichts gesagt haben. Es wäre schön gewesen, wenn man mich darauf aufmerksam gemacht hätte“, erzählt Heinz Tschannen im Gespräch.

Gedanken darüber, wie es weiter geht, macht sich Heinz Tschannen schon ab und zu. Obwohl er seit anderthalb Jahren weiss, dass er an Parkinson erkrankt ist, geht

es ihm nach wie vor gut. „Ich werde die Probleme dann anpacken, wenn sie sich stellen“, lautet die Devise des positiv denkenden Mannes.

Die Medikamente verträgt er gut, und sein Arzt bestätigt ihm, dass die Dosis noch nicht ausgereizt und somit eine Reserve vorhanden ist, sollten sich die Symptome verstärken. Nachts wacht er ab und zu auf und verbringt einen Teil der Nacht in halbwachem Zustand. „Doch das stört mich nicht, ich erhole mich trotzdem“, bemerkt er lachend.

„Sonne, Bewegung, frische Luft – für mich die beste Therapie“

Auf die Frage, was ihm gut tut und wie er sich zurzeit fühlt, schiesst die Antwort ohne Zögern aus ihm heraus: „Golf wirkt für mich wie eine Therapie. Ich spiele auch noch heute bis zu sechs Runden Golf pro Woche“. Den Unterschied zum Winter, der ihn zu einer Golfpause zwingt, spürt er deutlich. Deshalb fährt er im Herbst und im Februar nach Spanien in warme Gefilde. „Die Sonne, das Laufen und Bewegen beim Golf tun mir einfach gut.“

Grosse Unterstützung erfährt er auch von seiner Frau und zwar schon seit Jahrzehnten, wie Heinz Tschannen bemerkt. „Sie hilft, wenn ich etwas ‚gstabbig‘ bin und fährt mit dem Auto.“ Die Erkrankung hat am guten Verhältnis in der Partnerschaft nichts geändert.

Welchen Ratschlag gibt er anderen Menschen, die an Parkinson erkranken? „Nicht immer über die Krankheit nachdenken, sondern das Leben annehmen, wie es ist und damit weiterfahren, so gut es geht.“

**Die Hauptsymptome der Parkinsonkrankheit sind Zittern, Versteifung der Muskulatur, Verlangsamung aller Bewegungen, Haltungsinstabilität. Die Beschwerden nehmen im Verlauf der Krankheit langsam zu, doch nicht alle Patienten leiden unter allen Symptomen. Besonders zu Beginn der Krankheit kommen sie überwiegend einseitig vor.*