

HOWARD SHIFKE

MORBUS   
**PARKINSON**  
*ganzheitlich*  
HEILEN



Der erstaunliche Erfahrungsbericht  
eines Genesenen

## **Inoffizieller Blick ins Buch**

# Was Sie wissen sollten, bevor Sie dieses Buch lesen

**I**n diesem Buch erfahren Sie meine Erfahrungen mit der Parkinson-Krankheit (PK)\* bis hin zu meiner völligen Heilung von diesem Leiden. Ich behaupt nicht, dass Sie als Betroffener mein Parkinson-Genesungsrezept umsetzen sollten, sondern erzähle nur meine persönliche Geschichte. Keine Aussage in diesem Buch ist als ärztliche Beratung oder Empfehlung zu verstehen.

Ich bin kein Arzt. Sofern Sie das von mir selbst angewandte Parkinson-Genesungsrezept\*\* (im Buch „Rezept“ genannt) ganz oder in Teilen ausprobieren wollen, rate ich dazu, dass Sie zuerst bei mit Ihrer Fachärztin oder Ihrem Arzt und gegebenenfalls auch mit Ihrem Psychologen und Ihren religiösen oder spirituellen Beratern Rücksprache halten.

Ich habe weder Medikamente eingenommen noch irgendwelche pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel, Kräuterergänzungen oder ayurvedischen Rezepturen angewandt. Meine Genesung war eine Kombination aus einer seelischen, geistigen und körperlichen Heilung.

\* Andere Bezeichnungen: Morbus Parkinson, idiopathisches Parkinson-Syndrom (idiopathis = Ursache unbekannt), umgangssprachlich: Schüttelkrankheit, früher: Schüttellähmung

\*\* Eingetragenes Warenzeichen: Parkinson's Recipe for Recovery®

## **Besondere Anmerkung für den Fall, dass Sie Medikamente nehmen**

Setzen Sie Ihre Medikamente nicht abrupt ab. Meiner Meinung nach könnte sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

Falls Sie das Parkinson-Heilungsrezept anwenden wollen und von ärztlicher Seite grünes Licht erhalten haben, spricht aus meiner jahrelangen Erfahrung nichts dagegen, da viele Patienten mit dem Rezept begonnen haben, als sie noch Medikamente einnahmen.

# Einleitung

**B**egeben Sie sich nun mit mir auf eine Entdeckungsreise bis zu meiner vollständigen Genesung von der Parkinson-Krankheit. Als Ihr „Reiseführer“ darf ich Ihnen zunächst einiges über meine Vorgeschichte erzählen:

Geboren wurde ich 1961 in Florida. Ich habe einen um zwei Jahre älteren Bruder und eine Schwester, die sechseinhalb Jahre jünger ist als ich. In meiner Jugend war ich ein guter Schüler und Student, trieb Sport, spielte in der Hauptschulband Trompete und hielt mich für einen gut angepassten Jugendlichen.

Ich besitze einen Charakterzug, der mich mein ganzes Leben lang begleitete, und mache diesen unter anderen Dingen dafür verantwortlich, dass ich Parkinson bekam: Ich neigte zum Perfektionismus. Mein Perfektionsdrang versetzte mich in einen Dauerzustand der Kontrollsucht. Ich wollte ständig alles im Griff haben, und hielt mich nie für gut genug.

Die Folge war, dass ich mich physisch und mental bis an die Grenze des Erträglichen trieb. Ich hatte keine Ahnung, dass mich dieser Leistungsdruck eines Tages zum Parkinson-Patienten machen würde, weil dieser Lebensstil für mich der Normalzustand war. Schließlich hatte Perfektionismus, der Adrenalin-Modus, ja auch seine Vorteile.

Einer der Vorteile dieser permanenten Adrenalinstöße waren meine guten Leistungen und Noten als Student. Das verschaffte mir ein akademisches Stipendium an der Universität und brachte mich gut durch die juristische Fakultät.

Nach dem Abschluss des Jurastudiums zog ich nach Tampa, Florida, und war dreizehn Jahre lang als Anwalt tätig.

Gut ein Jahr nach meinem Umzug nach Tampa lernte ich Sally kennen. Keine zehn Monate später waren wir verheiratet.

Wir haben drei Kinder: zwei haben ihr Studium abgeschlossen und sind verheiratet. Eines ist noch an der Universität und wohnt auswärts.

Parkinson bekam ich im Herbst 2009. Ich arbeitete ein alternatives Programm aus, das Seele, Geist und Körper einbezog, und seit dem 12. Juni 2010, neun Monate später, bin ich beschwerdefrei.

Im August 2010 suchte ich meinen Neurologen auf. Ein Folgebesuch fand im Dezember 2011 statt. Beide Male attestierte er mir schriftlich, dass ich keine Anzeichen oder Symptome der Parkinson-Krankheit mehr habe. Das ist derselbe Neurologe, der mich ursprünglich mit Parkinson diagnostizierte, und der seine Erstdiagnose nie widerrufen hatte.

Ich freue mich, dass Sie diese Zeilen lesen, und mich auf meiner Entdeckungstour bis zu meiner Genesung begleiten. Sie werden genau nachvollziehen können, wie es mir ergangen ist und was ich getan habe.

# Teil 1

Meine Parkinson-Krankheit:  
So fing es bei mir an.

**D**er 21. September 2009. An diesem Tag wurde alles anders für mich. Der Tag begann so, wie die meisten anderen auch: beschäftigt Familienleben, chaotischer Morgen, alle raus zur Schule oder zur Arbeit, und dann hatte ich das Haus für mich. Ich arbeitete von zu Hause aus.

Am Spätnachmittag saß ich vor meinem Computer und las eine E-Mail. Plötzlich merkte ich, dass meine ganze Welt zu zittern anfangte. Dann wurde mir bewusst, dass ich es war, der da zitterte. Obwohl es mich von Kopf bis zu den Zehen durchschüttelte, schienen meine Arme, die auf einer Armlehne ruhten, seltsamerweise ruhig zu sein.

Da ich vor dem Computer saß, ging ich auf Google. In das Suchfeld tippte ich: „internes Zittern“. Google erkannte sogleich, was ich meinte, und alle Suchergebnisse hatten mit der Parkinson-Krankheit zu tun.

Ich dachte noch: *„Ich zittere ja nicht so, wie meine Mutter. Parkinson kann es also nicht sein. Vielleicht ist es morgen schon wieder vorbei“*. Ich hatte miterlebt, wie meine Mutter vierundzwanzig Jahre lang bis zu ihrem Tod zweieinhalb Jahre, bevor der Tremor\* bei mir einsetzte, mit Parkinson kämpfte. Sie hatte eine beträchtliche Dyskinesie\*\*, was ich für PK hielt.

Dass ich nicht auf dieselbe Weise wie sie zitterte, beruhigte mich erst mal und half mir, nicht in Panik zu verfallen. Da bei mir im Laufe der vorangegangenen Jahre eine Reihe anderer Dinge physisch schiefgegangen waren, welche ich allesamt ignoriert hatte, war ich zudem ohnedies bereits ein Verdrängungskünstler.

Als ich an jenem Abend zu Bett ging, war der Tremor immer noch vorhanden.

\* Zittern

\*\* Störung des Bewegungsablaufs

Ich hatte Angst, dass das ganze Bett zu wackeln anfangen würde und überlegte, ob ich meine Frau einweihen sollte. Zum Glück merkte man mir mein inneres Zittern äußerlich nicht an. Ich wähnte mich auf der sicheren Seite.

Am darauf folgenden Tag ging ich der Sache etwas gründlicher nach. Immer wieder stieß ich auf die PK. Ich wollte es nicht wahrhaben, rief noch mehr Webseiten auf, studierte die langen Listen mit Symptomen, damit ich mir einreden könne, dass es etwas anderes sein müsse.

Aber ich zitterte nach wie vor und hatte ein vornüber gebeugtes Gangbild. Obwohl ich erst 48 Jahre alt war, fiel mir das Gehen schwer, und ab und zu schlürfte ich auch ein bisschen. Mein Gleichgewicht war angeschlagen und ich hatte Schmerzen und Beschwerden. Meine Muskeln waren steif geworden und ich musste häufig Urin lassen. Ich litt unter Verstopfung und fühlte mich schlapp. Aber ich belügte mich weiterhin selbst.

Rückblickend ist mir klar, dass ich einige dieser Beschwerden bereits seit längerem verdrängt hatte. 2009 machten sich diese Symptome aber mit mehr Nachdruck bemerkbar.

Im Februar 2009 brachte ich an einer Tankstelle nicht mehr die Kraft auf, um die Tankpistole mit der linken Hand (welche eigentlich die stärkere war) zusammenzudrücken. Einen oder zwei Tage darauf hatte ich fürchterliche Armschmerzen, als ich in der Küche einen Wasserkrug von der Arbeitsplatte wegnehmen wollte.

Sally und den Kindern erzählte ich, dass ich mir wohl den Arm verstaucht haben müsste oder vielleicht hatte ich auch zu lange telefoniert, aber die Schmerzen waren unerträglich und aus meinem linken Arm und der linken Hand war jede Kraft gewichen.

Wenn ich in meiner Jugend etwas mit der linken Hand machen wollte - Essen oder Schreiben zum Beispiel - hatte man mir immer gesagt: „Nimm doch die andere Hand!“ Also aß oder spielte ich mit der rechten Hand und benützte die linke Hand nur ausnahmsweise.

Ende März passierte es mir an drei Morgen hintereinander, dass ich Hundefutter in den Napf geben wollte, und mir jedes Mal der Napf entglitt. Unser Hündchen ist ein Leichtgewicht. Der Napf war also nicht schwer.

Am dritten Morgen saß ich auf dem Fußboden und sammelte das verstreute Hundefutter wieder ein. Ich dachte mir: „Als Mutter Parkinson bekam, war sie 48. Genau wie ich. Mutter ließ auch immer Dinge fallen.“ Aber sogleich verscheuchte ich diese Gedanken wieder.

Im April 2009 waren die Schmerzen in den Armen so stark geworden, dass ich meine morgendlichen Qigong\*-Übungen, die ich seit zehn Jahren tagtäglich durchgeführt hatte, abbrechen musste.

Nichts davon brachte mich auf die Idee, einen Arzt aufzusuchen. Mein Verdrängungsmechanismus steckte hartnäckig in mir. Statt „Verdrängung“ könnte ich natürlich auch „Angst“ sagen. Mein ängstlicher, grüblerischer und adrenalingespeister Verstand ließ es nicht zu, dass ich der Wahrheit ins Gesicht blickte, nämlich, dass mein Körper zerschunden war und nicht mehr ordnungsgemäß funktionierte.

Wovor hatte ich Angst? Vor der möglicherweise zu erwartenden ärztlichen Bestätigung, dass mein Körper ernsthafte Funktionsstörungen aufwies? Diese Angst, aus berufenem Munde zu hören, dass mit meinem Körper etwas Wesentliches nicht in Ordnung war, war offenbar so groß, dass ich das ganze Drumherum so weit wie möglich hinauszögerte.

\* Sprich: *Tschi Gong*. Alternative Schreibweise: Chigong. Koordinierte Körperbewegungen. Qi = Lebensenergie. Gong = Übung

Mein alles zerpfückender Verstand präsentierte mir in Dauerschleife folgende Geschichte: Solange ich keinen Arzt aufsuchen würde, könne mir auch keiner sagen, dass etwas nicht in Ordnung sei.

Dann könnte ich mir auch weiterhin einreden, dass kein Grund zur Beunruhigung bestünde und dass ich die Kontrolle über meinen Körper hätte. Ich bräuchte auch keine Verantwortung zu übernehmen, und hätte keine Veranlassung, etwas zu tun, denn offiziell gäbe es ja keine Hinweise auf irgendwelche Funktionsstörungen.

Das meine ich, wenn ich von einem „Verdrängungsmechanismus“ spreche. Ich konnte mich weiterhin selbst belügen. Und ich war bereit, diese Lüge aufrechtzuerhalten, und brauchte mir die Schwere der Krankheit nicht einzugestehen. Ich hatte einfach zu viel um die Ohren, als dass ich auch nur einen Augenblick innehalten könnte, um mich um mich selbst zu kümmern. Andere, so redete ich mir ein, hätten Vorrang.

Das Zittern, von dem ich am 21. September 2009 befallen wurde, durchbrach meine Selbsttäuschung! Es riss mich so sehr aus meiner Verleugnung, als hätte man mir mit einem Stock einen kräftigen Schlag versetzt. Die Verleugnung wurde schwächer und die Angst größer.

Wie sollte es nun weitergehen?

Ab dem 22. September 2009 konnte ich meine Augen vor den monatelang verdrängten Symptomen nicht mehr verschließen. Ich wurde so durchgeschüttelt, dass ich es jetzt bereits Sally sagen musste. An diesem Abend setzten wir uns zusammen, und ich beichtete ihr, was vorgefallen war. Sie wollte wissen, was mich zu diesem Schluss gebracht hatte, und ich erzählte ihr von meinen Internetrecherchen. Ich zeigte ihr auch eine Liste mit vierzehn PK-Symptomen, die ich ausgedruckt hatte.

Ich sagte ihr auch, dass ich sehr viel Wasser tränke; das häufige Urinieren strich ich deshalb von meiner Liste, weil ich es auf die große Wasseraufnahme zurückführte.

Sie starrte mich entgeistert an. Mein Nichtwahrhabenwollen kam bei ihr offenbar nicht überzeugend an. Sie meinte, dass bestimmt nichts besser werde, nur weil ich etwas von der Liste streiche.

Was uns beiden schwer auf der Seele lag, waren unsere Erfahrungen mit meiner Mutter. Meine Mutter hatte vierundzwanzig Jahre lang an PK gelitten. Sie verstarb zweieinhalb Jahre, bevor der Tremor bei mir einsetzte. Sie hatte die ganzen vierundzwanzig Jahre lang nicht wahrhaben wollen, dass sie Parkinson hatte. Parkinson war überhaupt kein Thema in unserer Familie.

Dass diese Krankheit nicht thematisiert wurde, hieß jedoch nicht, dass wir es nicht gewusst hätten. Es bedeutete nur, dass wir alle so taten, als wäre alles in Ordnung.

Aus der Sicht eines Sohnes, der vierundzwanzig Jahre lang die Entwicklung seiner Mutter von Außen miterlebte, sah die Sache so aus: In der Anfangsphase erzählte mir mein Vater: *„Deine Mutter hat irgendetwas mit den Nerven, aber sie kommt gut damit zurecht. Sie nimmt L-dopa\* - kein Grund zur Beunruhigung! Sie will nicht darüber reden. Wenn du sporadisch also etwas Komisches bemerkst, sieh einfach drüber weg.“*

Meine Mutter war ein wunderbarer Mensch. Sie liebte ihre Kinder und wollte sie nicht beunruhigen. Die Ermahnungen meines Vaters passten also zum Wesen und zur Einstellung meiner Mutter: Wenn dir etwas nicht gefällt, tue einfach so, als wäre es nicht da.

\* Levodopa, ein Arzneimittel, das die Symptome einer Parkinsonerkrankung reduzieren soll.

Im Zusammenhang mit der PK meiner Mutter gibt es einige Vorfälle, an die ich mich besonders gut erinnere. Ich muss sie erwähnen, weil dadurch klarer wird, warum ich keine Medikamente einnahm.

Der Neurologe meiner Mutter zog von Miami nach Tampa, und meine Mutter wollte den Neurologen nicht wechseln. Dazu kam, dass Sally, ich und unsere Kinder in Tampa wohnten. Mutter konnte einen Arztbesuch also mit einem Besuch bei uns verbinden.

Bei einer dieser Gelegenheiten trafen wir uns zum Mittagessen in einem Restaurant im Zentrum von Tampa. Meine Mutter zitterte heftig, und hatte große Probleme mit dem Gehen und Stehen. Mitten beim Essen kam es durch einen zuckenden Ausschlag ihres Armes dazu, dass einige Teller und Gläser vom Tisch gefegt wurden.

Das erschreckte mich. Meine Mutter fing zu weinen an. Aber mein Vater sagte nur: *„Das ist wegen der Medikamente. Wir lassen sie beim Neurologen neu einstellen“*. Thema erledigt.

Nach dem Besuch beim Neurologen erzählten sie mir, dass die Medikamente neu eindosiert worden seien. Alles sei in Ordnung. „In Ordnung“ bedeutete im Sprachgebrauch unserer Familie: Kümmere dich um deinen eigenen Kram und tue so, als ob es keine Probleme gäbe.

Ich war zu jemandem erzogen worden, der es allen recht machen und nie anecken sollte. Das war seit meiner Kindheit so. Also verkniff ich mir eine Bemerkung und spielte mit.

Ein andermal kamen meine Eltern zu uns nach Hause. Als ich die Tür öffnete, bemerkte ich, dass meine Mutter einen blauen Fleck am Arm und auch ein „Veilchen“ am Auge hatte. Im Privaten erzählte mir mein Vater, dass es ein Problem mit den Medikamenten gäbe. Meiner Mutter sei nach dem Aufstehen schwindlig geworden und hingefallen.

Dabei sei sie an ein Möbelstück gestoßen. Aber es sei alles in Ordnung. Sie würden jetzt die Medikamente neu eindosieren lassen.

Spulen wir die Krankheitsgeschichte meiner Mutter zwanzig Jahre weiter: Ich bemerkte, dass meine Mutter geistig nachgelassen hatte. Einmal waren meine Eltern bei uns zu Besuch und Sally ging weg, um ein paar Gewürze für das Abendessen zu holen.

Ich selbst befand mich in der Küche, um Besteck zu holen. Meine Mutter kam herein und fragte, wer beim Essen anwesend sein würde. Sie wollte von allen Personen die Namen wissen. Ich sagte ihr, dass nur Sally, die Kinder, sie selbst, mein Vater und ich da sein würden. Dann fragte sie, ob die Leute im anderen Zimmer auch mit uns essen würden und wie diese hießen. Im Nebenzimmer waren mein Vater und die Kinder!

Das war natürlich ein sehr befremdliches Erlebnis für mich, zumal mir gegenüber mit keinem Wort erwähnt worden war, dass meine Mutter geistige Lücken aufweise. Ich hörte immer nur, dass nach Aussage des Neurologen „alles in Ordnung“ sei.

Im weiteren Zeitverlauf präsentierte sich folgendes Bild: Meine Mutter murmelte irgendetwas kaum Verständliches. Dann hörte sie zu reden auf und Tränen kullerten über ihre Wangen. Als Nächstes sagte sie einwandfrei verständlich: *„Howard, sicher hast du kein Wort von dem verstanden, was ich gerade gesagt habe“*, worauf ich antwortete: *„Nein, Mama, es war alles völlig klar!“*

Ich sprach meinen Vater darauf an. Er erklärte mir, dass ihm der Neurologe beschieden habe, dass sich die Medikamente nach einigen Jahrzehnten der Einnahme nachteilig auf den Denkprozess auswirken würden. Das Ende vom Lied waren zusätzlich zur Parkinsonerkrankung Alzheimer und Demenz.

Ein paar Jahre darauf starb sie.

Der körperliche und geistige Abbau meiner Mutter, und die Tatsache, dass die Medikamente ihre drei letzten Lebensjahre verschlimmert hatten, war Sally und mir noch frisch in Erinnerung.

In der ersten Woche nach dem Auftauchen meines Tremors durchlief mein Körper eine dramatische Entkräftung. In diesen ersten Tagen lernte ich drei wesentliche Dinge:

1. Ohne die Unterstützung des Oberkörpers konnte ich mich nicht mehr von einem Stuhl erheben.
2. Ich konnte keine Treppe mehr steigen, ohne mich am Handlauf festzuhalten. Zusätzlich musste ich die Kraft meines Oberkörpers einsetzen, um mich hochzuziehen.
3. Es fiel mir schwer, mit dem Essbesteck Nahrung in meinen Mund zu befördern.

Ich weiß noch, wie Sally sagte: *„Ich dachte, das wäre eine **langsam** fortschreitende Erkrankung, aber ich sehe, wie du innerhalb von Tagen vor meinen Augen förmlich auseinanderklappst“*. Die einzige Erklärung, die mir einfiel, war, dass ich seit zehn Jahren meine morgendlichen Qigong-Übungen für Anfänger durchgeführt hatte, was den Krankheitsverlauf eventuell verzögert hatte. Ich vermutete, dass die Krankheit unter der Oberfläche über die zehn Jahre hinweg trotz Qigong besonders stark geworden war und mich schließlich physisch überwältigte.

Mein Glück war, dass ich während dieser zehn Jahre ein Interesse für alternative Heilmethoden und für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) entwickelt hatte. Ich hatte zahlreiche Bücher studiert und mich in diesen zehn Jahren mit diversen Formen der alternativen Heilung auseinandergesetzt.

Aus meiner Erfahrung mit alternativer Heilung hatte ich dreierlei gelernt:

1. Sie funktioniert
2. Sie braucht Zeit
3. Es gibt Momente, in denen man meint, es würde schlimmer statt besser werden.

In der darauffolgenden Woche verbrachte ich viel Zeit in der Bücherei. Ich las alles, was ich über Morbus Parkinson in die Hände kriegen konnte, sowohl aus Sicht der westlichen als auch der östlichen Medizin.

Mein Wissen nahm rapide zu. Ich lernte, dass das unkontrollierte Schütteln, von dem meine Mutter betroffen war, „Dyskinesie“ genannt wird und durch die Einnahme von Levodopa verursacht wurde. Dies erklärte, warum die physischen Erscheinungen bei mir nicht dieselben waren wie bei meiner Mutter.

Ich erfuhr auch, dass die westliche Medizin keine Ursache für Parkinson kannte und die Krankheit als unheilbar einstuft. Die Schulmedizin beschränkte sich auf die Symptombehandlung, wobei man von Dopaminmangel ausging und absterbende oder abgestorbene Gehirnzellen vermutete.

Die Traditionelle Chinesische Medizin vertrat eine andere Sichtweise. In dieser heilkundlichen Lehre waren die Symptome zwar bereits seit Jahrhunderten bekannt, aber natürlich nicht unter dem Namen „Morbus Parkinson“, da der Namensgeber James Parkinson seine „Abhandlung über die Schüttellähmung“ erst im Jahre 1817 verfasste.

In den Werken über die Traditionelle Chinesische Medizin stieß ich auch immer wieder auf Verweise auf ein Buch mit dem Titel „Der Gelbe Kaiser“ von Dr. Maoshing Ni\*

\* Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. ISBN: 978-3426875704 - <https://amzn.to/3rDq9IF>

Ich besaß bereits seit mehreren Jahren eine Taschenbuchausgabe dieses Werkes, aber das Buch war sehr kompliziert und ich hatte es nur angelesen. Meine Parkinson-Erkrankung motivierte mich, es wieder aus dem Schrank zu nehmen und durchzuarbeiten. Die Zeit der Ausflüchte war vorbei.

In diesem Buch fand ich dann auch eine Beschreibung meiner Kernsymptome; als Grund wurde die Leber angeführt. Die Leber war geschwächt worden, wodurch der Körper zu toxisch wurde, und ein „Wind“\* von außen in die geschwächte Leber eindrang. Der Wind führte zu dem, was die Dinge schlimmer macht: zum Zittern. Das ergab Sinn für mich.

Ich recherchierte auch die diversen Parkinson-Medikamente. Das Ergebnis meiner Recherchen war sehr interessant, und ich informierte Sally darüber: *„Die Medikamente beschränken sich nur auf die Symptome. Sie tun absolut nichts für die Genesung. Dazu kommen Nebenwirkungen wie Zittern, Versteifung der Glieder, Langsamkeit und Verstopfung. Diese vier habe ich bereits. Mehr von diesen Übeln brauche ich nicht!“*

Da die Leber überfordert war und die Giftstoffe nicht effektiv genug reinigte, wären Arzneimittel ohnedies das Letzte, was ich einnehmen würde. Die Leber würde dadurch nur noch stärker belastet.

Fast konnte man den Eindruck gewinnen, als ob alles, was aus schulmedizinischer Sicht über die PK verfasst worden war, mit Medikamenten zu tun habe. Ich fasste den Entschluss, die eigentliche Krankheit überwinden zu wollen und nicht nur die Symptome zu vertuschen. Ich musste der Sache auf den Grund gehen und herausfinden, was die Parkinson-Krankheit genau ausmacht, da ich sie ohne Chemie und Medikamente erleben würde.

\* Der „Wind“ hat in der TCM nichts mit dem Wetter zu tun, sondern ist eine Krankheitsmuster. Man unterscheidet zwischen inneren und äußeren Winden. (BSW)

Sally und ich erarbeiteten einen Behandlungsplan, auf den ich in groben Zügen nachstehend eingehen werde. Eine ausführlichere Beschreibung findet sich in Teil zwei dieses Buches. Dieser Plan trägt jetzt die Bezeichnung „Parkinson-Genesungsrezept“. Anfangs hatte ich jedoch noch keine Bezeichnung dafür.

Ich sagte Sally, dass ich überzeugt davon sei, wieder völlig gesund zu werden. Allerdings fügte ich hinzu: *„Für mich steht außer Frage, dass ich diese Krankheit eines Tages besiegen kann, denn wenn ich mich irren sollte und die Ärzte Recht behalten, wäre ich letztendlich völlig gelähmt“*. Sally erwiderte sofort: *„Es ist ja nur der Körper. Du wirst nicht deinen Verstand verlieren, so wie deine Mutter, also bleibst du mir erhalten. Wenn du der Meinung bist, dass du das durchstehst, stehe ich an deiner Seite!“*

Und so stürzten wir uns hinein in ein völliges Neuland bei der Bekämpfung der Parkinson-Krankheit mit dem Ziel der völligen Genesung.

Ich führe diese Details deshalb an, damit Sie meinen arzneimittelfreien Weg besser nachvollziehen können. Die Anwendung meiner Heilungsmethoden bis zur völligen Genesung war mein Plan A. Einen Plan B hatte ich nicht. Mit diesem Plan A ausgestattet, war ich gezwungen, in jeder Wolke den Silberstreifen zu entdecken. Das war etwas völlig Neues für mich.

Emotionell war das ein schwieriges Unterfangen. Gerade am Anfang verbrachte ich viel Zeit mit Überlegungen, warum ausgerechnet ich von dieser Krankheit befallen war. Ich fühlte, dass ich meine Familie wieder einmal in Stich gelassen hätte.

Dieses Gefühl hatte ich deshalb, weil ich in den zehn Jahren vor meiner Erkrankung mit einer Reihe von Schwierigkeiten und Stress zu kämpfen gehabt hatte, welche ursächlich mit

der Erkrankung zu tun hatten. In Teil zwei dieses Buches, der sich mit der mentalen und emotionalen Seite meiner Genesung befasst, gehe ich auf diese Problematik näher ein.

Infolge der in Teil zwei beschriebenen Umstände waren die vorangegangenen zehn Jahre finanziell schwierig für mich gewesen, und fühlte mich dafür verantwortlich. Die Privatschulen für unsere Kinder konnte ich mir nicht mehr leisten. Meine Schuld. Unser Haus wurde nicht mehr in Schuss gehalten. Meine Schuld. Ohne Klimaanlage im heißen Florida zu wohnen. Meine Schuld. Wenn ich hier alles aufzählen wollte, was in diesen zehn Jahren durch meine Schuld unangenehm geworden war, würde dieses Buch doppelt so dick werden.

Ich betrachtete mich selbst mit Geringschätzung und hielt mich für einen schlechten Versorger. Als Mensch fühlte ich mich unwürdig, und alles war meine Schuld. Ich steckte voller Selbstverurteilung, Selbstkritik, und machte mir Selbstvorwürfe. Und jetzt auch noch Parkinson!

Als ob meine Familie nicht schon genug mitgemacht hätte! Das hatte mir gerade noch gefehlt!

In meinem Herzen gab es jedoch einen besonderen Fleck für Sally und die Kinder: die Liebe. Ich liebte sie alle sehr, und jetzt auch noch unter Morbus Parkinson zu leiden, war einfach nicht fair ihnen gegenüber. Ich musste diese Krankheit überwinden und wieder völlig gesund werden! Dazu gab es keine Alternative.

Aus Liebe für meine Familie und fest entschlossen, zwang ich mich deshalb Tag für Tag um 4.00 Uhr morgens zum Aufstehen, um mein Genesungsprogramm zu absolvieren. Da war das Mindeste, was ich für sie tun konnte, weil ich das Gefühl hatte, sie wieder einmal im Stich gelassen zu haben.

In der Anfangszeit meines Programms führte ich ein Parkinson-Tagebuch. Ich wollte dokumentieren, wie ich vorging.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch keinen Neurologen aufgesucht hatte, um eine offizielle Diagnose zu erhalten (das geschah erst fünf Wochen später). Ich wollte deshalb möglichst genau festhalten, wie meine Symptome aussahen, und was ich jeden Tag tat, um der Genesung näherzukommen.

Da ich fest an eine Genesung glaubte, wollte ich auch dokumentieren, in welchem Zustand ich mich jedem Tag befand und was ich im Einzelnen tat, um zu einem späteren Zeitpunkt auch anderen Betroffenen helfen zu können.

Mein Parkinson-Tagebuch enthält Einträge aus den ersten einundfünfzig Tagen auf dem Weg zu meiner Genesung. Danach war meine Handschrift so unleserlich, und das Schreiben für mich so anstrengend geworden, dass ich mit dem Tagebuch aufhörte.

Die Auszüge aus den ersten einundfünfzig Tagen befinden sich in Anhang eins dieses Buches. Nachstehend die ersten Einträge, da sie einen Einblick in meine Parkinson-Philosophie und meine Vorgehensweise geben.

*28.09.2009 - Letzten Dienstag setzte ich mich mit Sally zusammen und erklärte ihr, dass ich Parkinson habe. Ich hatte versucht, es wegzuschieben, aber das innere Zittern war an diesem Tag so stark geworden, dass es sich wohl bald auch äußerlich zeigen würde.*

*Sally und ich haben gemeinsam vieles durchgestanden. Sie ist die Stärkere von uns, und ich brauchte einen Plan.*

*Wir sprachen ausführlich und einigten uns darauf, alle Optionen zu prüfen, um dann gemeinsam eine Entscheidung zu treffen.*

*Nach vielem Suchen und nach vielen Gesprächen sieht der Plan vor, mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weiterzumachen. Die TCM sieht drei Hauptgründe für Parkinson:*

1. *Qi- und Blutmangel, verursacht durch seelische Belastungen, Ärger, Frustration und Groll.*
2. *Ernährungsbedingter aufwühlender Phlegma-Feuer-Wind, zum Beispiel verursacht durch zu fetthaltige, frittierte oder süße Nahrungsmittel.*
3. *Nieren- und Leberwind. Durch Überarbeitung oder Ruhemangel verursachter Mangel, was zu einer Störung des natürlichen Gleichgewichts des Körpers führt.*

Der Genesungsansatz wird sich entsprechend der Veränderungen des Krankheitsfortlaufs mitverändern. Der Ausgangspunkt ist jedoch die Einhaltung einer strikten Diät, die Durchführung von Qigong zum Zwecke der Erhöhung des Qi und zum Ausgleich des Blutmangels, Verbesserung der Nieren- und Leber-Yins sowie Akupressur für die Anregung des Gehirns und der Wirbelsäule. (Laienhaft ausgedrückt: Die Leber war überarbeitet und reinigte das Blut nicht mehr gut genug (Blutmangel). Infolge des sauerstoffarmen Blutes konnte die Leber dem Blut nicht mehr die benötigten Nährstoffe und den Sauerstoff zuführen, was zu einer Schwächung des Körpers und zu Müdigkeitserscheinungen führte (Mangel an Qi. Qi = Lebensenergie). Auf der körperlichen Seite des Genesungsansatzes ging es darum, die Organe zu heilen und den Körper wieder so weit ins Gleichgewicht zu bringen, dass der Mangel an Blut und Qi abgestellt wurde, und der Körper wieder kräftig würde.

## **Bibliographie:**

(Soweit es deutsche Übersetzungen der Bücher gibt, werden diese aufgeführt. Andernfalls die englischsprachigen Titel - BSW):

1. „Der Gelbe Kaiser“, von Dr. med. Maoshing Ni,  
ISBN: 978-3426875704 - <https://amzn.to/3rDq9IF>
2. „Chinesische Heilgeheimnisse“ von Henry B. Lin,  
ISBN: 978-3897675049, <https://amzn.to/3vCQibM>

3. „Qigong Empowerment“ von Master Shou-Yu Liang, ISBN: 978-1889659022, <https://amzn.to/3L8C88P>
4. „Soul Mind Body Medicine“ von Dr. Zhi Gang Sha, ISBN: 978-1577315285, <https://amzn.to/38fJqJg>
5. „Integrative Accupressure“ von Sam McCellan, ISBN: 978-0399524417, <https://amzn.to/3K2TAKF>
6. „What Your Doctor May Not Tell You About Parkinson’s Disease“ von Dr. med. Jill Marjama-Lyons, ISBN: 978-0446678902, <https://amzn.to/3vaogW9>

## **Mein Zustand:**

1. Innere Zitterbewegungen bei körperlicher Ruhe. Sobald ich mich bewege, scheint der Tremor zu verschwinden, wenngleich es auch sein kann, dass meine Aufmerksamkeit bei Bewegungen auf andere Dinge gelenkt wird.
2. Rigor (Steifheit). Die Muskeln meines linken Armes sind sehr angespannt. Diese Anspannung ist am Vorderarm besonders ausgeprägt. Obwohl mein linker Arm der stärkere ist, da ich ihn vor allem beim Sport häufiger benutzte, schmerzt er ständig. Ich habe keine Kraft. Es fällt mir schwer, einen Wasserkrug zu heben und ich kann beim Tanken die Pumpe nicht zusammendrücken.
3. Bradykinese (Verlangsamung der Bewegungen). Meine Bewegungen sind langsam und mein Gleichgewicht ist gestört, vor allem gleich nach dem Aufstehen.  
Beispiel: Ich kann nicht meine kurzen Hosen halten und gleichzeitig einen Fuß anheben, um hineinzuschlüpfen. Ich muss mich irgendwo festhalten, meine Hosen mit der einen Hand auf Bodenhöhe halten, in beide Hosenbeine hineinschlüpfen und sie schließlich hochziehen. Ich kann nur sehr langsam gehen, und wenn ich nicht bewusst auf meine Gangart achte, gehe ich vornüber gebeugt und kleinschrittig. Um von einem Stuhl aufzustehen, muss ich mich auf den Armlehnen abstützen.

Ich kann eine Treppe nur steigen, wenn ich mich am Handlauf festhalte. Es ist schmerzhaft, aber ich kann niedrige Stufen hochsteigen, auch wenn ich mich festhalten muss, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren, da ich nach hinten falle, sobald ich ein Bein hebe. Manchmal muss ich mich auf eine Treppenstufe konzentrieren, und das zweite Bein langsam auf diese Stufe nachziehen. Wenn ich mich umdrehe, um in die andere Richtung zu gehen (nicht auf Treppen, sondern beim normalen Gehen), führe ich eine Halbkreisbewegung durch.

## **Behandlung**

(Hinweis: Einige dieser Ausführungen werden neu für Sie sein. Es ist nicht nötig, zum jetzigen Zeitpunkt sämtliche Begriffe zu verstehen. Diese werden im Verlauf des Buches näher erläutert. Eine ausführliche Beschreibung des Parkinson-Genesungsrezepts befindet sich in Teil zwei dieses Buches).

1. **Ernährung** - Obst, Gemüse, Vollkorn (Brot, Reis, Gerste), Haferflocken. Keine Lebensmittelkonservierungsstoffe, kein Alkohol, keine frittierten Lebensmittel. Angestrebt wird die Vertreibung des aufwühlenden Phlegma-Feuerwindes (laut „Chinesische Heilgeheimnisse“).
2. **Qigong** - medizinisches Qigong zum Zwecke der Verbesserung des Nieren- und Lebermangels. Buddhistisches Qigong zur Verbesserung des Qi- und Blutmangels (laut „Integrative Akupressur“).
3. **Akupressur** des Lenkergefäßes\* und des Konzeptionsgefäßes (laut „Soul Mind Body Medicine“)

\* Das „Lenkergefäß“ (auch „Gouverneurgefäß“) beginnt am Perineum, zwischen Steißbeinspitze und After und zieht entlang der dorsalen Medianlinie über die Processi spinosi aufwärts über den Nacken, über die Mittellinie des Kopfes, über das Gesicht und endet am Lippenbändchen der Oberlippe. YouTube-Video über die Akupunkturpunkte Lenker- und Konzeptionsgefäß: <https://www.youtube.com/watch?v=abblCNDLUcc>

4. Klang, Schwingung, Erhöhung der Energie, Nahhand/Fernhand-Heilungstechniken (laut: Soul Mind Body Medicine).
5. Übungen für die Qi-Zirkulation in denselben Kanälen wie unter Nr. 3 (laut: Teach Yourself Chi Kung, ISBN: 978-0340867709).
6. Mehr lächeln. Mit meiner Situation geduldiger umgehen. Vor dem Bewegen denken. Ein freundlicherer Mensch sein. Jeden Augenblick so nehmen, wie er kommt und das Beste daraus machen. Keinen Ängsten nachgeben. Meine Familie jeden Tag wissen lassen, wie sehr ich sie liebe.

*Heute habe ich gelernt, dass ich mich darauf konzentrieren muss, aufrecht zu stehen, wenn ich normal gehen will. Ich muss meine Beine spreizen, einen Fuß anheben und dabei meine Arme schwingen. Da ich vornüber gebeugt ging und schlürfte, haben meine Arme offenbar aufgehört zu schwingen. Wenn ich sie bewusst schwinde, gelingt es mir besser, im Gleichgewicht zu bleiben.*

*Ich habe noch etwas Wichtiges gelernt: Beim Gehen sollte ich mich wirklich konzentrieren. Ich ging zum Briefkasten und auf dem Rückweg blätterte ich in einer Zeitschrift. Ich verlor das Gleichgewicht und fiel hin. Letzte Woche habe ich einen Artikel von einem Parkinson-Patienten gelesen, in dem dieser Mann schrieb, dass er beim Gehen keinen Kaugummi mehr im Mund haben dürfte. Ich lachte. Heute habe ich gelernt, dass es nicht zum Lachen ist.*

Seit dem Sturz achte ich sorgfältiger auf meine Gehweise und mein Gleichgewicht. Es ist schwer zu erklären, wie es dazu kommen konnte. In einem Moment ging ich die Einfahrt hoch und durchblätterte die Zeitschrift, wie ich das seit fünfzehn Jahren getan hatte, und im nächsten Moment lag ich auf dem Boden. Ohne Vorwarnung. Kein Taumeln oder Wackeln. Einfach hingestreckt!

Meine Parkinsonerkrankung hatte eine sehr unsanfte Art, um sich immer wieder in Erinnerung zu bringen, und ich hatte mir oft gedacht: „*Das war jetzt aber seltsam!*“ oder „*Wieso hat sich das Symptom jetzt verlagert?*“

Mein Körper verhielt sich nicht so, wie es wollte, und ich nahm jede Kleinigkeit unter die Lupe. Gerade zu Beginn hatte ich viele Fragen, auf die ich keine Antwort besaß, und mein Verstand war oftmals überfordert.

Aber ich hatte ja ohnedies keine rationelle Erklärung für diese Krankheit. Ich wusste, dass ich die Krankheit hatte, und dass ich sie loshaben wollte. Fast jeder erzählte mir, dass es keine Aussicht auf Heilung gäbe. Ich wollte aber gesund sein! Also stellte ich einen Genesungsplan auf. Für die meisten Leute war das völlig unsinnig.

Zu Beginn meiner Behandlung war ich froh, dass ich überhaupt etwas Positives für meine Genesung unternahm. Es gab jedoch eine Reihe funktioneller Herausforderungen, die mich plagten und meine sofortige Aufmerksamkeit verlangten.

Eines dieser Themen betraf das Essen. Beim Essen mit Besteck brachte ich die Speisen mit Hilfe meines Armes und der Hand auf die Gabel oder auf den Löffel und hob sie dann vom Teller oder von der Schale hoch. Etwa auf halber Strecke zum Mund ging es dann nicht mehr weiter. Ich musste überlegen, wie ich die Speisen in meinen Mund befördern sollte.

Anfänglich versuchte ich, mich auf die fließende Bewegung der Nahrungsaufnahme zu konzentrieren, und diese Bewegung zügig bis zum Mund fortzuführen. Ohne Erfolg. Manchmal konnte ich meine Hand mit einer leichten ruckartigen Rechtsbewegung nötigen, was schmerzhaft war, um das Essbesteck dann mit sechs bis acht Klicks meines Ellbogens an meinen Mund zu führen, aber nicht immer blieben die Speisen auch auf der Gabel oder auf dem Löffel.

Dann merkte ich, dass ich keine Probleme damit hatte, Pommes Frites oder Finger Food direkt in meinen Mund zu bringen. Also setzte ich mich vor meinen Badezimmerspiegel und nahm eine Zahnbürste so in die Hand, als ob sie ein Essbesteck wäre. Indem ich mehrmals untersuchte, wie sich das Aufspießen von Essen mit Besteck im Vergleich zur Aufnahme von Finger Food verhielt, wurde mir das Problem klar und ich konnte eine Lösung finden.

Bei der Benützung eines kleinen Bestecks kam meine Hand von der Seite her an die Speise heran, und Schulter und Ellbogen beteiligten sich an der Essensaufnahme, sobald mein Ellbogen vom Körper weg kam. Das Problem dabei war, dass Schulter und Ellbogen zum Stillstand kamen („einfroren“), sobald das Besteck ein bisschen angehoben war.

Beim Essen von Finger Food, also Speisen, die mit den Fingern statt mit Besteck gegessen werden, blieben Schulter und Ellbogen nahe am Körper, und die Bewegung meiner Hand, welche die Speisen zum Mund brachte, war lediglich ein Beugen des Ellbogens ähnlich der Rollneigung bei Hantelscheiben.

Nach beträchtlichem Üben fand ich endlich eine Lösung, die ich dann anwandte, wenn ich alleine zu Hause oder mit der Familie aß. Ich stützte meinen Ellbogen auf dem Tisch direkt neben dem Teller oder der Schale ab (das sind keine guten Tischmanieren, ich weiß!), positionierte mich so, dass ich meinen Arm vom Ellbogen bis zur Hand flach auflegen konnte, wobei die Handfläche nach oben zeigte.

Ich platzierte das Besteck auf meine Handfläche, wobei der Besteckteil, der das Essen aufnehmen sollte, auf der Seite des kleinen Fingers herauskam. Von dort konnte ich das Essen von der Tellerrückseite aus aufnehmen, auf das Besteck bringen und mit einer einfachen Beugung des Ellbogens gerade in meinen Mund bringen. Mit Ausnahme der Beugung des Ellbogens, welche problemlos möglich war, waren Schulter und Ellbogen an diesem Vorgang nicht beteiligt.

In Situationen, in denen es sich nicht gezielte, den Ellbogen auf dem Tisch auszustrecken, beschränkte ich mich nach Möglichkeit auf Finger Food, welches ich problemlos in meinen Mund brachte. Wenn auch dies nicht möglich war, blieb mir nur, mich trotzdem vornüberzubeugen. Sobald das Essen über dem Teller schwebte, brachte ich meinen Kopf ebenfalls über den Teller.

Niemand machte jemals eine Bemerkung darüber. Obwohl sich aus Höflichkeit alle zurücknahmen, waren einige sicherlich schockiert und vielleicht auch deshalb sprachlos.

Eine wichtige Sache, die ich im Zusammenhang mit dieser Esstechnik lernte, war, dass ich das Beste tat, wozu ich in der Lage war und es einfach nicht besser ging. Mitverantwortlich dafür, dass ich diese Krankheit bekommen hatte, war sicherlich auch, dass ich mein Leben lang der Meinung gewesen war, nicht genug zu sein, obwohl ich mein Bestes gab. Dazu kamen Selbstverurteilung und Selbstkritik. Ich musste lernen zu akzeptieren, dass ich Morbus Parkinson hatte, und dass das Beste, wozu ich in der Lage war, gut genug war.

Ich hatte mir immer eingebildet, dass ich perfekt sein müsse und alles perfekt zu erledigen habe. Das verursachte einen enormen Konflikt in mir. Einerseits wollte ich alles perfekt machen, andererseits wusste ich, dass ich noch nie etwas perfekt gemacht hatte.

Während meiner Genesung war das ein ständiger emotionaler Kampf. Es war eine schwierige Lektion für mich, zu akzeptieren, dass das Beste, wozu ich in der Lage war, gut genug sei. Diese Lektion war jedoch notwendig.

Es dauerte eine Weile, bis ich mir eine emotionale Pause gestattete, weil ich Parkinson hatte und die Dinge einfach nicht besser tun konnte. Nach der Genesung würde ich die Dinge wieder wie vorher tun. Im Nachhinein kann ich bestätigen, dass dies die richtige Einschätzung war.

Jetzt tue ich die Dinge nicht nur ebenso gut wie vorher, sondern bin auch dankbarer dafür.

Eine weitere Herausforderung, vor allem zu Beginn der Krankheit, war mein Energiemangel. Als ich meine Qigong-Übungen aufnahm, überraschte mich besonders das medizinische Qigong für die Leber. Bei der vierten Wiederholung brach ich in Schweiß aus, mir wurde etwas schwindlig und ich musste mich auf den Fußboden legen.

Da lag ich nun auf dem Schlafzimmerteppich und dachte mir, dass mein Körper offenbar noch toxischer war, als ich angenommen hatte. Diese Reaktion zeigte mir auch, dass ich das richtige medizinische Qigong gewählt hatte, fragte mich aber auch, wie um alles auf Welt ich zehn Wiederholungen schaffen sollte. Nach und nach gelang es mir aber dann doch.

Von einem Stuhl hochzukommen, war ebenfalls eine neue und schwierige Herausforderung in meinem Alltag. Ich schaffte es nur, wenn ich mich mit meinem Oberkörper auf der Lehne oder auf einem Tisch abstützte und hochhievte.

Irgendetwas funktionierte nicht in der Anfangsbewegung beim Aufstehen von einem Stuhl. Sobald mein Hintern hochgekommen war, beugte ich mich nach vorne, konnte meine Knie durchbeugen und dann den übrigen Körper zum Stehen bringen.

Und da waren dann noch die Treppen. Damals bewohnte ich ein zweistöckiges Haus. Einmal ging ich von der Küche zum Flur, und wendete, um die Treppe hochzusteigen. Meine Knie froren am Treppenabsatz ein. So sehr ich mich auch darum bemühte, meinen Fuß zu heben, war ich dazu völlig unfähig.

Es leuchtete mir ein, dass ich mich am Handlauf festhalten musste. Mein Gleichgewicht war so schlecht, dass ich andernfalls rücklings hintergepurzelt wäre.

Mir wurde auch klar, dass dieses Einfrieren unmittelbar mit meiner Angst zu tun hatte. Vor dieser Erkrankung hatte mein Verstand nie etwas bewusst tun müssen, um den Körper zu bewegen. Mein Körper bewegte sich einfach, ohne dass dazu ein bewusster Denkvorgang erforderlich gewesen wäre.

Als ich Parkinson bekam, und mein Körper nicht mehr alles so tat, wie ich es von ihm verlangte, wollte ich dieses Problem über den Verstand (das Tagesbewusstsein) lösen. Das war zwar notwendig, aber bedauerlich, weil ich damit meinem Verstand eine Rolle zugewiesen hatte, für die es ihm an Erfahrung und Fähigkeit fehlte.

Davon, wie ein Körper bewegt wird, weiß das Tagesbewusstsein nichts. Die Parkinson-Krankheit verlangte dies aber. Wenn ich mich nicht auf eine bestimmte Weise bewegen konnte, versuchte ich, verstandesmäßig einen Weg zu finden. Der Verstand wusste jedoch nicht, wie sich ein Körper stimmig zu bewegen hat. Er tat zwar sein Bestes, aber das Ergebnis waren dennoch ungelenke Bewegungen.

Wenn ich in der Zeit vor meiner Erkrankung im Wohnzimmer saß und in der Küche das Telefon klingelte, stand ich einfach auf, und ging über den Flur in die Küche, um den Anruf entgegenzunehmen. Ein bewusster Denkvorgang erübrigte sich.

Nach meiner Erkrankung gestaltete sich dieses Szenario völlig anders. Ich hörte das Telefon und dachte mir: *„Bis zur Küche schaffe ich es jetzt ohnehin nicht. Sollen sie eben auf Band sprechen.“* Dann schlurfte ich langsam in die Küche, um nachzusehen, wer angerufen hatte.

Das gestaltete sich etwa folgendermaßen: Als Erstes erhob ich mich so, wie oben beschrieben, aus dem Sessel. Dann brachte ich mich in Minischritten in die richtige Ausgangsposition in Richtung Küche. Und als Nächstes trippelte ich los.

Das erforderte einen komplizierten Denkprozess.

.

Mit der Zeit erkannte ich, dass mir nichts anderes übrigblieb, als mich auf mein Tagesbewusstsein zu verlassen, denn als Parkinson-Betroffener wäre jede unbedachte Bewegung schlichtweg zu gefährlich gewesen. Emotional war es schwierig, sich über Bewegungsabläufe Gedanken zu machen, zumal dies eine ständige Erinnerung daran war, wie schwer es war, sich zu bewegen.

Dazu kam, dass ich zitterte. Das Zittern wollte einfach nicht aufhören, aber niemand konnte es sehen. Ein inneres Zittern lässt sich kaum beschreiben. Ohne einen äußeren Tremor meinten viele Leute, dass ich mir eine Rückenverletzung zugezogen hätte, weil ich schlurfte oder langsam ging, vornübergebeugt war und offensichtlich Schmerzen hatte.

Dann kam das Schlimmste: *„Haben Sie sich am Rücken weh getan?“*

*„Nein, ich habe Parkinson.“*

*„Nein. Parkinson können Sie nicht haben, weil Sie nicht wie Michael Fox\* und Muhammad Ali\*\* gehen“.*

*„Diese Herren gehen so, weil sie Medikamente einnehmen.“*

*„Bestimmt nicht! Sie wissen nicht, wovon Sie reden. Sie müssen etwas anderes haben!“*

Obwohl ich verzweifelt versuchte, Wut und Frustration aus meinem Leben zu verbannen, betrachtete ich diese Gefühle als zwei der Hauptursachen für Parkinson, welche jetzt an die Oberfläche drängten. Nach solchen Unterhaltungen gesellten sich meine alten Begleiter, Wut und Frustration, wieder zu mir. Es fiel mir schwer, ruhig zu bleiben, wenn mich außer einer Handvoll Menschen niemand zu verstehen schien.

\* Der kanadische Schauspieler Michael Fox („Zurück in die Zukunft“) ist 1991 an Parkinson erkrankt.

\*\* Der Boxer Muhammad Ali starb mit 74 Jahren nach jahrzehntelanger PK.

Gott-sei-dank war einer dieser verständnisvollen Menschen meine Frau Sally. Jeden Abend führte sie ausgehend von meinem Steißbein, über das Rückgrat bis hoch zur Mitte meines Kopfes die Akupressur am Lenkergefäß durch. Das war die einzige Zeit am ganzen Tag, an dem mein Tremor kurzzeitig aufhörte.

Ich bedankte mich bei ihr, sagte ihr, dass ich sie liebte, und schlief dann ein. Die Akupressur am Lenkergefäß war im Akupressurbuch als etwas beschrieben worden, das Abhilfe für das Zittern bringen würde, und ich bin bis heute dankbar für diese Information.

Bevor ich an Morbus Parkinson erkrankte, war ich ein Frühaufsteher. Wir hatten einen geschäftigen Haushalt, weshalb ich meist um 4.00 Uhr morgens aufstand, und mein Tagwerk begann. Um diese Zeit war es wunderbar ruhig im Haus und ich konnte ungestört lesen, Gymnastik betreiben und spirituell an mir arbeiten.

4.00 Uhr morgens wurde dann auch der Zeitpunkt für die Durchführung meines Parkinson-Genesungsrezepts. Das Rezept beinhaltete Übungen, Lesen (was gut für das geistige Zur-Ruhe-Kommen war - später nahm ich auch Meditationen hinzu) und spirituelles Arbeiten. Diese Dinge konnte ich gut in meine Morgenroutine einbauen.

Natürlich ging es auch um Parkinson. Es gab Tage, an denen der Wecker klingelte und ich meine Augen ziemlich friedlich öffnete. Dann stand ich auf - besser gesagt, ich versuchte, aus dem Bett zu kommen. Es machte mir schmerzlich bewusst, dass ich Parkinson hatte.

Vom Bett aufzustehen, war eine Herausforderung, und ich wollte ja auch Sally nicht aufwecken. Also nahm ich sechs bis acht Mal Anlauf auf der Matratze, um auf den Rücken zu kommen. Dann atmete ich ein paar Mal tief durch.

Fast gleichzeitig schob ich meine Füße und die Unterschenkel zur Bettkante hin, stemmte den Ellbogen in die Matratze, bis es mir gelang, genug Schwung aufzubauen, um mich mithilfe der Unterschenkel und Füße auf die Bettkante zu setzen. Uff! Es gab viele Tage, an denen mich diese Prozedur dermaßen anstrengte, dass ich mich am liebsten gleich wieder hinlegen wollte.

Natürlich kam es auch vor, dass mein Körper nichts von alledem tun wollte. Dann musste ich einfach genug Schwung aufbauen, um mich irgendwie aus dem Bett zu rollen, wonach ich auf dem Fußboden landete. Dann kroch ich aus dem Schlafzimmer. Das war mühsam und erniedrigend.

Auch wenn dies außer mir niemand mitbekam, fühlte ich mich beschämt. Manchmal, wenn meine Beine partout nicht mitmachen wollten, ließ ich mich sitzend Stufe um Stufe die Treppe hinabgleiten. Sobald ich unten angekommen war, probierte ich zunächst, ob mich meine Beine tragen würden und ich aufstehen könne.

Dann begab ich mich ins Badezimmer, entleerte meine Blase, setzte meine Kontaktlinsen ein, und schlurfte dann in die Küche, um die Espressomaschine anzumachen. In Anhang eins dieses Buches können Sie lesen, wie besessen ich von dem Gedanken geworden war, wie lange ich dazu jeden Tag brauchte. Letztendlich war es eine weitere Gelegenheit, um meine Symptome zu beurteilen und meinen miserablen Zustand zu kritisieren.

Es wurde mir dann aber doch klar, dass ich mein Gemüt beruhigen musste, und meine Symptome, meine Langsamkeit und meine übrigen Einschränkungen zu akzeptieren hatte. Zur Anfangszeit meiner Erkrankung dokumentierte ich meinen Verfall allerdings noch und ging hart mit mir selber ins Gericht.

Es gibt noch einen weiteren Grund für das Aufstehen um 4.00 Uhr:

Ich wollte Sally und den Kindern den Anblick meiner furchtbaren Symptome nicht zumuten und sie nicht beunruhigen. Die Situation mit meiner Mutter war allen noch sehr gegenwärtig, und nachdem ich mit der morgendlichen Durchführung des Rezepts fertig war, machte ich bereits einen wesentlich besseren Eindruck, um mich meiner Familie zu stellen.

Das ermöglichte mir zwar, mich meiner Familie gegenüber besser zu präsentieren, es hinderte mich aber nicht daran, mich selbst weiterhin zu verurteilen und zu kritisieren. Da ich um dieselbe Zeit wie bisher aufstand, überprüfte ich anhand der Küchenuhr, um wie viel ich jeden Tag langsamer geworden war.

Das war nicht die fröhlichste Art und Weise, um den Tag zu beginnen. Ich weiß noch gut, wie ich dachte (und in meinem Journal auch aufschrieb), dass ich jetzt soundsoviel mehr Zeit brauchte, um am Morgen in die Küche zu kommen. Es gelang mir einfach nicht, meinen selbstkritischen Verstand ruhigzustellen (Zum Beispiel: *„Früher habe ich vier bis fünf Minuten bis zur Küche gebraucht. Oh je, heute hat es acht Minuten gedauert!“*).

Rückblickend erkenne ich, wie sehr mein adrenalingesteuerter Verstand auf der Lauer saß, um mich dabei zu ertappen, dass ich alles andere als perfekt war, um mich dann zur Schnecke zu machen, zu kritisieren und mir vor Augen zu führen, um wie viel schlechter ich jetzt dran sei. Das ging so weit, dass ich förmlich nach Verhaltensmängeln Ausschau hielt, um mich selbst zu kritisieren, was natürlich zu einer selbst erfüllenden Prophezeiung wurde.

Irgendwann war ich dann wirklich verloren. Ich hatte Sally und mir gelobt, dass ich wieder genesen würde, ich hatte die Instrumente zusammengestellt, die mir zu einer Genesung verhelfen sollten, aber ich tappte immer noch im dunkeln. Noch nie zuvor hatte jemand einen vergleichbaren Genesungsplan entwickelt. Mir standen also keine Vergleichsdaten zur Verfügung.

Dennoch zweifelte ich keinen Augenblick daran, dass ich diese Krankheit mithilfe meines Rezepts erfolgreich überwinden würde. Ich musste nur noch herausfinden, wie ich eine positive Geisteshaltung aufrechterhalten könne, wenn sich meine Symptome offenbar nachteilig verlagerten oder zu verschlimmern schienen.

Eines Tages, als ich gerade große Schmerzen am Bein hatte, kam mir die Antwort auf die Frage: *„Was hat es eigentlich zu bedeuten, wenn alles, was ich körperlich erlebe, immer schlimmer zu werden scheint?“*

*„Es bedeutet, dass es besser wird“*. Das war mein Fazit. Dieser Gedanke kam mir, während ich starke Beinschmerzen hatte, obwohl es eine Weile her war, dass ich an meinem rechten Bein irgendetwas gespürt hatte. Die Schmerzen traten vor allem an der Außenseite des Oberschenkels auf. Dass ich jetzt überhaupt etwas spürte, bedeutete für mich, dass die Kommunikation zwischen Bein und Gehirn funktionierte.

Wenn die Kommunikation zwischen Bein und Gehirn überhaupt nicht funktioniert hätte, hätte ich auch nichts gespürt. Ich lächelte und dachte mir: *„Da ich der einzige Mensch bin, der mein Genesungsprogramm durchführt, liegt es wohl an mir, die Erfahrungen auch zu interpretieren.“*

Davon ausgehend beschloss ich, dass ich auf dem Wege der Besserung sei, was immer auch geschähe. Das mag sich verrückt anhören, aber für mich war es logisch.

Ich arbeitete an meiner Genesung, und sämtliche Bestandteile meines Programms waren auf eine Heilung von meiner Krankheit ausgelegt. Aus früheren Erfahrungen mit ganzheitlichen Heilungsansätzen im Laufe der letzten zehn Jahre wusste ich, dass es fast immer einen oder zwei Zeitabschnitte gibt, in denen es schlimmer zu werden schien.

Da das Rezept mein Plan A war, und da ich keinen Plan B besaß, konnte ich mir ohnedies nicht den Luxus erlauben, mich durch Ängste vom Weg abbringen zu lassen. Negatives Denken und Zweifel an meiner Genesung würden mir sicherlich nicht weiterhelfen.

Also tat ich etwas, was für mich untypisch war: Ich beschloss, in jeder Wolke einen Silberstreifen zu entdecken und nach jedem Lichtblick Ausschau zu halten. Ich wollte für jede einzelne Veränderung an meinen Symptomen einen positiven Grund finden. Diese Art des Denkens und Fühlens war für mich etwas völlig Neues.

Immerhin hatte die Art und Weise, in der ich bisher immer gedacht, gehandelt und gefühlt hatte, mit zu meiner Erkrankung beigetragen. Somit lag es nahe, dass eine Änderung funktionieren würde. Sie musste einfach funktionieren. Davon ging ich aus.

In der Anfangsphase meiner Erkrankung wussten nur Sally und ich etwas davon. Wir sahen keinen Sinn darin, weitere Personen einzuweihen, und wollten solange nicht darüber reden, bis wir eine klarere Vorstellung vom Ganzen besaßen. Mir war das sehr recht, weil ich wusste, wie schwer es sein würde, den Kindern zu eröffnen, dass ich Parkinson hatte.

In den ersten Oktoberwochen 2009 besprachen Sally und ich, wie wir es den Kindern, Sallys Mutter, meinem Vater, meinem Bruder und meiner Schwester sowie Jerry beibringen wollten.

Mitte Oktober konnte ich bereits auf eine mehrwöchige Erfahrung mit meinem Genesungsprogramm zurückblicken, und stellte fest, dass mein körperlicher Zustand schlechter geworden war. Wir konnten den Zeitpunkt der Wahrheit nicht länger aufschieben. Am 16. Oktober war der einundzwanzigste Hochzeitstag von Sally und mir. Ich fühlte mich an diesem Tag niedergeschlagen: *„Alles Gute zum Jahrestag! Ich kann dieser leider nur einen Mann mit Parkinson anbieten“*.

Da meine Symptome schlimmer geworden waren, hielten wir den Zeitpunkt für gekommen, um es den Kindern zu sagen. Wir sahen Sallys Mutter regelmäßig, und auch Mary und Jerry sahen wir ziemlich regelmäßig. Mein Vater und meine Schwester sowie ihr nunmehriger Ehemann besuchten uns im November zum Erntedankfest, und meinem Bruder war ich es schuldig, dass er es von mir, und nicht von meinem Vater, erfuhr. Wir bereiteten uns auf die „große Stunde“ vor.

Zuerst kamen die Kinder dran. Wir mussten bis zum Wochenende am 17. Oktober warten, da Steven dann von der Hochschule heimkam und alle Kinder anwesend sein würden.

Mein Tremor war innerlich. Nach außen war es also leicht gewesen, die Parkinsonerkrankung zu verschleiern. Die Steifigkeit, die Langsamkeit, die Schmerzen ... Ich machte Genevieve und Victoria, die zuhause wohnten, weiß, dass ich mich verletzt hätte. Niemand fragte nach.

Sally und ich wissen noch sehr gut, wie der denkwürdige Tag ablief. Alle fingen zu weinen an. Ziemlich heftig! Das bedarf einer gewissen perspektivischen Einordnung:

Meine Mutter verstarb 2007. Die Medikamente hatten sie ihre letzten drei Lebensjahre um den Verstand gebracht. Im Jahre 2004 waren unsere Kinder 13, 11 und 7 Jahre alt, und während der drei darauffolgenden Jahre waren die Versuche, sich mit ihrer Großmutter zu unterhalten, darauf beschränkt, einer an den Rollstuhl gefesselten Frau, die unter Alzheimer und Demenz litt, das Ohr an den Mund zu halten, um die mühsam gestammelten Worte zu dechiffrieren.

Von ihrem Vater nun zu erfahren, dass er unter derselben Krankheit litt, war ein schwerer Schlag für die Kinder.

Ich erklärte ihnen, dass ich nicht vorhabe, ebenso zu enden.

Ich klärte sie darüber auf, dass die Medikamente die Schuld an der geistigen Verfassung ihrer Großmutter getragen hätten und dass ich auf die Einnahme von Arzneimitteln verzichtete wollte.

Ich erzählte ihnen auch, dass die gängige Theorie, nach der eine Parkinson-Krankheit behandelt würde, von falschen Prämissen ausginge, und dass ich ein ganzheitliches GENE-SUNGS-PROGRAMM ausgearbeitet hätte.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass es sich um dieselben Kinder handelt, die seit zehn Jahren bei Verstopfungen die Nahhand/Fernhand-Sprechgesangsmethode nach Dr. Sha angewandt hatten, Akupressurpunkte kannten und Jin Shin Jyutsu\* praktizierten, um Erkältungen, Heiserkeit und Verletzungen zu behandeln. Sie wussten also, dass diese Heilmethoden funktionieren.

Ich erzählte ihnen, dass sie intelligente Menschen seien und im Internet selbst recherchieren könnten, dass Morbus Parkinson an sich nicht zu Alzheimer oder Demenz führe, sondern dass es vielmehr die langjährige Einnahme von Medikamenten sei, welche diese Folgekrankheiten auslösen würde.

Sie waren zufrieden. Das Weinen hörte auf. Die Stimmung verbesserte sich und der Tag verlief einigermaßen normal. Niemand hatte mehr Angst vor Parkinson.

Ich kann von Glück sagen, dass ich eine solche Familie habe. Jeder legte sich ins Zeug und half, wo er/sie konnte. Die Krankheit hatte uns einander nähergebracht.

Steven war damals Studienanfänger. Er wohnte etwa dreißig Fahrminuten von uns in einem Wohnheim. Fast jedes Wochenende kam er nach Hause und half im Haushalt mit, da ich nicht einmal mehr eine Leiter hochsteigen konnte, um Futter in das Vogelhäuschen zu legen.

\* Asiatische Heilkunst zur Lösung von Energieblockaden

Genevieve studierte an der Universität. Sie war meine Nachtfahrerin. Ich hatte ziemlich bald erkannt, dass mir Nachtfahrten Schwierigkeiten bereiteten. Die Dunkelheit und die grellen Lichter führten zu einer Reizüberflutung, welche mir Nachtfahrten fast gänzlich unmöglich machten.

Victoria besuchte zu diesem Zeitpunkt die siebte Klasse an der Mittelschule. Eines Tages sprach sie mich an, und wollte wissen, was sie für mich tun könne, damit es mir mit dieser Krankheit besser ginge. Ich sagte ihr, dass ich mein Gehirn auf Trapp halten müsse, und schlug vor, dass wir täglich zusammen das Kreuzworträtsel aus der Zeitung lösen könnten.

Sally, die Liebe meines Lebens, war der Kitt, der uns alle zusammen hielt. Sie war Ehefrau, Mutter, Vollzeitangestellte, die auch an jedem siebten Samstag arbeiten musste, Familienköchin und Lenkergefäß-Akupressur-Anwenderin für die allabendlichen Linderungsübungen für meinen Tremor. Und nicht zuletzt war sie meine hundertprozentige Lebenspartnerin. Sie glaubte ebenso fest an meine letztendliche Genesung, wie ich es tat.

Sally vertraute mir an, dass sie vor allem zwei Dinge betrübten: Zum einen konnten wir unsere gewohnten abendlichen Spaziergänge mit unserem Hund nicht mehr durchführen. Zum anderen fiel es mir schwer, mich gerade in dieser Lage als einen wertvollen Menschen zu sehen, der Mitgefühl und Liebe - nicht zuletzt Selbstliebe - verdient hatte.

Sie beobachtete mich auf meinem Heilungsweg, wie ich ständig dabei war, an mir selbst herumzunörgeln und mich zu kritisieren, ohne mir selbst verzeihen oder mich selbst annehmen zu können. Sie wusste, dass ich da selbst durch musste, und dass mir diese Arbeit niemand abnehmen konnte.

Als Nächstes erfuhren es unsere Freunde Mary und Jerry. Mary und Jerry kannten Sally bereits, bevor ich meine Frau kennenlernte.

Sie waren seit vielen Jahren mit uns befreundet und verstanden sich auch hervorragend mit unseren Kindern, von denen sie Tante Mary und Onkel Jerry genannt wurden. Beide gehörten gewissermaßen zur Familie.

Sally und ich vereinbarten, dass wir Mary und Jerry am 20. Oktober 2009 aufsuchen würden. Nach dem Abendessen, nach dem unsere Kinder mit ihren eigenen Sachen beschäftigt waren, wollten wir hinübergehen, um Mary und Jerry einen Besuch abzustatten.

Dann kamen die Schmerzen.

Ich bekam qualvolle Schmerzen im rechten Oberbauch. Ich sagte Sally, dass ich nicht gehen könne und sie meinte, dass wir dann eben zu Hause bleiben sollten. Letztendlich einigten wir uns darauf, dass sie ohne mich gehen würde, um die schlimme Nachricht zu überbringen. Es stellte sich heraus, dass sich eine Gallenkolik anbahnte.

Ich erinnere mich sehr gut an diesen Tag. An einem einzigen Tag hatte ich acht Pfund abgenommen. Es begann mit Schmerzen am Abend des zwanzigsten. Dann folgten Schüttelfrost, Schweißausbrüche, wiederholte Gänge zur Toilette und Krümmen auf dem Fußboden. Dann ein heißes Bad. Nichts davon wirkte schmerzlindernd.

Ich hatte so fürchterliche krampfartige Schmerzen, dass ich dachte, mein letztes Stündlein hätte geschlagen. Ich weiß noch, wie ich dachte: *„Da sitze ich nun auf dem Lokus, ein Typ mit Parkinson, der bei einer Gallenkolik starb.“* Mein Verstand überschlug sich dabei, sich die schlimmsten Visionen auszumalen. Es gibt Ereignisse, die einen zeitlebens prägen, und dieses war eines davon.

Um 12.45 Uhr am 21. Oktober zwängte sich der Gallenstein durch den Zwölffingerdarm, was die Schmerzen etwa halbierte. Endlich schlief ich ein. Um 2.00 nachts wachte ich auf und ging nach unten, um mir ein Glas Wasser zu holen.

Kaum hatte ich das Wasser getrunken, brach ich in Schweiß aus und wurde wieder von Schüttelfrost geplagt. Also wollte ich schnellstmöglich wieder ins Bett zurück. Doch so weit kam es nicht. Als ich das Schlafzimmer betrat, machte ich wieder kehrt, um mich dann im Badezimmer zu übergeben. Fünf Minuten später musste ich mich erneut übergeben.

Sally meinte, dass das gut gewesen sei, weil es bedeuten würde, dass der Gallenstein erfolgreich ausgeschieden wurde. Sie habe gelesen, dass ich mich am besten nochmals übergeben solle. Offenbar war ich immer noch der folgsame Streber und am nächsten Morgen tat ich, wie mir geheißen. Danach wieder ein Glas Wasser und eine Tasse Pfefferminztee.

Sally erklärte, dass sie mir nicht deshalb früher erzählt habe, dass „Erfolg“ bedeute, dass man sich übergeben könne, weil ich doch so starke Schmerzen gehabt habe. Normalerweise verbinde ich mit dem Wort „Erfolg“ etwas Erfreulicheres.

Ich kam zu folgendem Schluss: Meine Gallenblase war nach drei Wochen medizinischem Qigong für die Leber in einem so miserablen Zustand, dass ich einen Durchbruch hatte. Es gelangte so viel Galle in die geschwächte und trockene Gallenblase, dass sie die Steine nach oben schwemmte, und einer dieser Steine verstopfte den Gallengang. Über sechseinhalb Stunden später kam er über die andere Seite dann heraus.

Bewertungen dieser Art waren eine Voraussetzung dafür, dass ich meine positive Einstellung behielt. Sie waren Teil meiner grundsätzlichen Herangehensweise bei der Genesung von der Parkinsonerkrankung. Alles, was mit meinem Körper geschah, wurde von mir als Zeichen dafür gedeutet, dass ich mich auf dem Weg der Besserung befände. Dann bemühte ich mich um eine positive Einstellung und suchte nach einer vernünftigen Erklärung für den Grund des Vorgefallenen, akzeptierte dies und weiter ging's. Es war eine neue Art des Überlebens.

In der Kategorie „Alles hat seinen Grund“ brachte mich dieses Martyrium dazu, mir den Dickdarm-Meridian näher anzusehen, wodurch das Krankheitsbild Parkinson wieder ein Stückchen verständlicher für mich wurde. Mir wurde klar, dass mein Dickdarm nicht ordnungsgemäß funktionierte. Ich lernte, dass mein Körper ein bemerkenswerter Organismus war, der sich um sich selbst kümmern könne, sofern ich ihm die notwendigen Hilfsmittel und Materialien zur Verfügung stellte, die er für den Heilungsprozess benötigte.

Wenn mir mein Körper eine missliebige oder unangenehme Erfahrung bescherte, hätte ich sie im Allgemeinen am liebsten weggedrückt. Im Vorfeld zu meiner Erkrankung war ich ein Meister der Unterdrückung gewesen. Unangenehme körperliche Erfahrungen unterdrückte und ignorierte ich einfach.

Die Gallensteinkolik belehrte mich jedoch etwas Besseren. Mein Körper war so ausgefeilt, dass etwas „Unangenehmes“ häufig sogar die Lösung für ein unbekanntes Problem sein konnte. Er zeigte mir ein mir bislang unbekanntes Problem auf, das behoben werden musste, und das mit der unangenehmen Erfahrung nichts zu tun hatte.

Während der Gallensteinepisode hatte ich häufigeren Stuhlgang. Ich musste etwa sieben Mal am Tag auf die Toilette und insgesamt dürfte meine tägliche Stuhlmenge drei Meter betragen haben.

Ich hatte keine Ahnung, dass mein Körper in den Därmen eine dermaßen große Ausscheidungsmenge enthielt. Das war eindeutig ein größeres Problem, welches meine Parkinsonerkrankung noch verschlimmerte. So unangenehm die Gallensteinattacke auch war, zeigte sie mir zusätzliche Problemfelder auf, statt meine Augen vor dem Schlamassel zu verschließen.

Ich lernte, mir alles anzusehen, was mit Parkinson zu tun hatte, was mir letztendlich auch bei der Genesung half.

Das war Teil der Reise: jeden Tag ein bisschen besser zu verstehen, was es mit der Parkinsonerkrankung auf sich hatte - mein Leben jeden Tag besser zu begreifen.

Im Anschluss an die Gallenblasenkolik ließ ich die Körperübungen meines Rezepts zwei Tage lang ausfallen. Ich hatte keine Angst, dass sich dies nachteilig auf meine Genesung auswirken würde. Im Gegenteil: diese Pause verstärkte die Einsicht, dass mein Bestes gut genug sei.

Die Gallenblasenstrapazen dienten mir auch als Gedächtnisstütze für die tiefere Seite des Genesungsrezepts und für die Abläufe, welche zur Genesung führen würden:

- » **Körper.** Beim körperlichen Teil des Rezepts ging es um die Heilung der Organe.
- » **Geist.** Im geistigen Teil des Rezepts ging es um eine Ruhigstellung meines Verstandes. Das würde eine Verbesserung der Symptome herbeiführen.
- » **Seele.** Das Ziel der spirituellen Seite des Rezepts war es, den natürlichen Dopaminfluss zu öffnen. Auf diese Weise würde die vollständige Genesung endgültig erreicht werden.

Meiner Meinung nach war es die Fähigkeit, das körperliche Leiden zu überwinden, mich selbst mental und spirituell auf eine glücklichere Ebene zu erheben, vor allem dann, wenn mein Körper jämmerlich litt, welche dazu beitrug, dass sich mein Leben änderte und letztendlich eine vollständige Genesung eintrat. Ich gelangte wieder ins Gleichgewicht und mir wurde bewusst, dass ich meine Seele bin, meine Essenz, mein Funke, der das einzigartige Ich ausmachte. Ich bin weder mein Körper noch mein Verstand!

In den qualvollsten Zeiten meines physischen Leidens und in den schlimmsten Zeiten meiner Selbstvorwürfe und Selbstkritik tat ich mein Bestes, um mein Herz zu öffnen und wieder Freude am Leben zu finden.

Der Nächste, der von meiner Parkinsonerkrankung erfahren sollte, war mein Vater. Ich rief ihn am 1. November 2009 an und erzählte ihm, dass ich Parkinson habe. Er wollte wissen, ob ich bei einem Neurologen gewesen sei. Ich verneinte.

Er schnauzte mich an, und warf mir vor, dass ich mich unverantwortlicherweise „selbst diagnostizieren“ würde. Ich erklärte ihm meine Beweggründe, die er aber nicht gelten ließ.

Bevor wir auflegten, erklärte ich mich aber bereit, am nächsten Tag Marcie, die Vorzimmerdame des Neurologen, anzurufen. Das war derselbe Parkinson-Spezialist, der auch meine Mutter bis zu ihrem Tode betreut hatte.

Indem ich mich zu diesem Anruf bereit erklärte, verfiel ich wieder in die Haltung, es anderen Menschen recht machen zu wollen und Konflikten aus dem Weg zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt war mir dies aber nicht klar.

Alles in allem war es aber doch gut, dass ich den Neurologen aufsuchte. Obwohl ich wusste, dass ich Parkinson hatte, erkennen manche Leute eine Krankheit eben nur an, wenn sie von einem Arzt attestiert wurde.

Nachdem mir die offizielle Diagnose vorlag, und ich denselben Leuten erzählte, dass ich von einer völligen Genesung ausgehen würde, erzählte man mir, dass ich den Kopf in den Sand stecken würde, zumal ich mich weigerte, entsprechende Medikamente einzunehmen.

Ich merkte, dass sich manche Menschen - darunter auch Familienangehörige und Freunde - unwohl fühlten, wenn man etwas tat, das außerhalb der Reihe lag.

Die Nichteinnahme von Medikamenten war jedoch ein Thema, das für mich nicht zur Debatte stand. Ich musste es darauf ankommen lassen, diesbezüglich eventuell Konflikte auszulösen. Meiner Gesundheit zuliebe konnte ich in diesem Punkt nicht flexibel sein.

Über eines war ich mir völlig klar:  
Ich akzeptierte voll und ganz, dass ich Parkinson hatte.  
Es stand außer Frage, dass es mir besser gehen würde.

Die Krankheit zu akzeptieren, war der erste Schritt bei ihrer Bekämpfung. Für mich sah das etwa folgendermaßen aus:  
*„Ich akzeptiere, dass ich Parkinson habe. Was muss ich nun tun, um wieder völlig gesund zu werden?“*

Diese Frage war der schwierigere Teil, weil sie beinhaltete, dass ich das herkömmliche Protokoll für Parkinsonerkrankungen über Bord werfen müsse. Sie beinhaltete auch, dass ich etwas tun könne, um wieder völlig zu genesen.

Und sie bedeutete auch, dass die Verantwortung für meine Heilung bei mir lag!

## **Akzeptanz**

- Ich akzeptierte, dass ich die Morbus Parkinson hatte.
- Ich akzeptierte, dass ich selbst etwas tun könne.
- Ich akzeptierte die Eigenverantwortung.
- Ich akzeptierte, dass mich die Anwendung des Rezepts meiner Genesung näherbringen würde.
- Ich akzeptierte, dass ich das Rezept konsequent bis zur völligen Genesung umsetzen würde.
- Ich akzeptierte, dass es in meiner Macht stünde, meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dass ich mich selbst heilen könne.
- Ich akzeptierte, dass ich jeden Tag, an dem ich etwas Positives für meine Heilung tat, meiner Genesung näherkam.
- Ich akzeptierte, dass ich es wert sei.

## **Verneinung**

- Ich verneinte, dass Parkinson unheilbar sei.
- Ich verneinte, dass man selbst nichts dafür tun könne, um von dieser Krankheit geheilt zu werden.
- Ich verneinte, dass ich außer Medikamenten oder Gehirnchirurgie sonst nichts für eine Genesung tun könne.
- Ich verneinte, dass mir das Rezept nicht weiterhelfen würde.
- Ich verneinte, dass ich es nicht wert sei.

An Tagen, an denen meine Symptome besonders schlimm waren und sich die Angst bemerkbar machte, war es schwer, diese Akzeptanz und eine positive Einstellung aufrechtzuerhalten.

Ich musste mir vor Augen halten, dass die Reise, auf der ich mich befand, „mein Leben“ hieß, und nicht Morbus Parkinson. Parkinson war nur etwas, das mir auf meinem Lebensweg zugestoßen war, also musste ich mich um diese Krankheit kümmern, während ich gleichzeitig meinem Leben möglichst viel Positives abzugewinnen versuchte.

Jeder Weg hat seine Unebenheiten. Es kam darauf an, mit welcher Einstellung ich diese Unebenheiten betrachtete. Ich entschied mich dazu, sie als Ärgernisse zu sehen, die meinen Weg verlangsamten und mich zu einem sorgfältigeren Fortkommen zwangen, was mir einen höheren Grad der Bewusstheit verschaffte.

Und siehe da! Während ich ein paar Gänge zurückschaltete, aufmerksamer und mit mehr Bewusstheit für meine Parkinson-„Schlaglöcher“ durchs Leben navigierte, bemerkte ich immer mehr Dinge, die mir bisher entgangen waren. Im Laufe der Zeit erwiesen sich diese „Schlaglöcher“ auf meinem Lebensweg sogar als Segen. Sie wurden Wegweiser, die mir aufzeigten, worauf ich bei der Heilung meines Lebens besonders achten sollte.

Nachdem ich die Heilung meines Leben abgeschlossen hatte, wurden diese Wegweiser von meiner Seele, meinem Verstand und meinem Körper nicht mehr benötigt und verschwanden.

Als ich Marcie im November 2009 in der Praxis von Dr. Sánchez-Ramos anrief, gab sie mir einen Termin für den 28. Januar 2010. Ich war froh, dass es bis dahin noch fast drei Monate waren, weil ich nicht erpicht darauf war, einem Neurologen, der nicht an eine Heilung von Morbus Parkinson glaubte, Rede und Antwort stehen zu müssen.

Ich informierte meinen Vater über den bevorstehenden Arzttermin, aber er meinte nur: „*Solange kann ich nicht warten*“. Später rief Marcie zurück, und gab mir Bescheid, dass mich ihr Chef am 5. November dazwischenschieben könne. Ich vermute, dass mein Vater hier die Hand im Spiel gehabt hatte.

Ich war natürlich immer noch im Adrenalinmodus, und es war mir ganz und gar nicht egal, was andere Leute - von meinem Vater bis zum Neurologen - von mir hielten. Eine Sache wollte ich jedoch auf keinen Fall tun, auch wenn ich dadurch jemanden vergraulen würde: Parkinson-Medikamente einnehmen.

Am 5. November 2009 suchte ich den Neurologen, Dr. Sánchez-Ramos, an der Universität von Südflorida auf. Er unterzog mich etwa eine Dreiviertelstunde lang einigen physischen Tests.

In besonderer Erinnerung habe ich vor allem drei Tests:

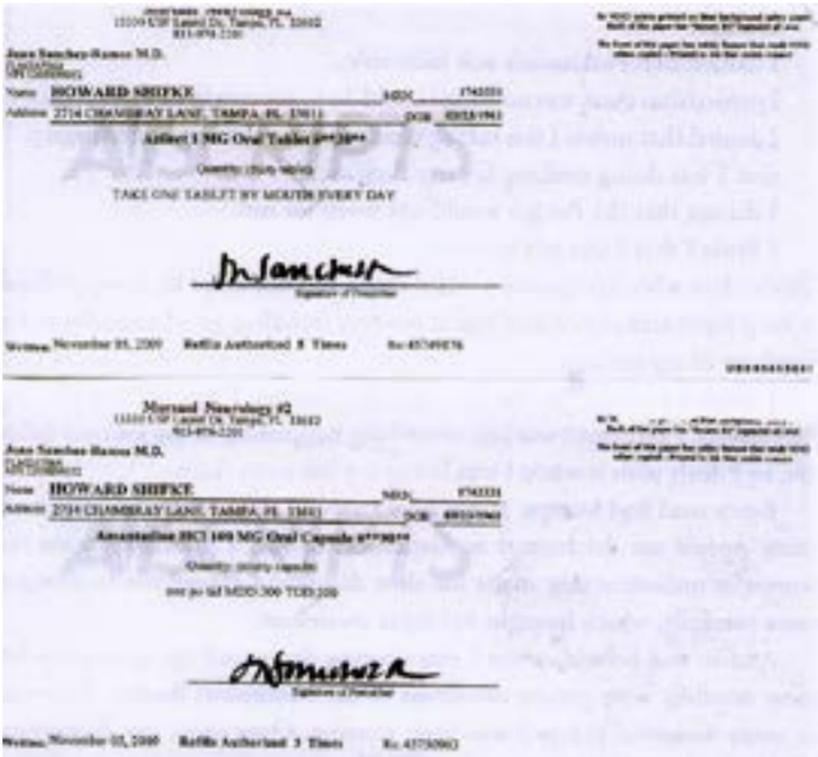
1. Einen Test, bei dem ich mit einer Hand mehrmals auf meinen Schenkel schlug. Bei diesem Test versteifte sich meine gegenüberliegende Schulter und dann wirbelte mein anderer Arm unkontrolliert herum.

2. Einen Test, bei dem ich einem Stift mit den Augen folgen sollte. Der Arzt teilte mir mit, dass er in meinen Augen ein Zahnradphänomen entdeckt habe.

3. Nach einem Test, bei dem ich im Flur auf und ab gehen und mich umdrehen sollte, forderte er mich auf, einen Augenblick zu warten, weil er etwas holen müsse. Dann stellte er sich hinter mich und ergriff mich an der Schulter, schüttelte sie und ließ wieder los. Ich fiel nach hinten und musste von ihm und seiner Assistentin gehalten werden.

Schließlich stellte er mir zwei Rezepte aus: Eines über Azilect und eines über Amantadine. Ich habe mir nie die Mühe gemacht, diese Medikamente in einer Apotheke abzuholen.

Hier sind sie:



Er schärfte mir ein, dass jeder Parkinson-Patient Medikamente nehmen müsse. Ich sagte ihm, dass ich dies nicht tun werde, so wie ich ihm dies bereits früher erzählt hatte. Aufgrund dieser Aussage gab er mir den nächsten Termin drei Monate, statt sechs Monate, später.

Als ich schon am Gehen war, rief er mir nach und an der Tür drehte ich mich um. Er meinte, dass ich stolpern würde, weil mein Gangbild schlecht sei. Dann ermahnte er mich, mir doch wenigstens Amantadine zu besorgen, denn *„wenn Sie hinfallen, werden Sie froh sein, diese Tabletten im Haus zu haben!“*

Als adrenergischer Perfektionist war ich zu meinem Glück diesbezüglich immer noch dickköpfig, auch wenn mich seine Ermahnungen aufregten. Ich dachte mir: *„Ich weigere mich einfach zu fallen! Damit basta!“* Und seit diesem Tag bin ich nie mehr gestürzt.

Ich bemerkte, dass es auf dem Weg zu meiner Genesung keinen Grund für mich gab, zu stolpern oder hinzufallen. Im Zusammenhang mit Parkinson bestand für mich keinerlei Veranlassung, irgendetwas zu tun, war mir jemand anders vorschrieb. Ich sah die Sache so: Die westliche Schulmedizin sagt mir, was ich tun soll, aber die Schulmedizin hat keinen Schimmer von dem, was ich mit Morbus Parkinson durchleben werde oder nicht.

Ich betrachtete mich als wesentlich mehr, als ein Häufchen mit Parkinson-Symptomen. Es störte mich, dass die Schulmedizin davon ausging, dass sie mein Leben kontrollieren könne, nach dem Motto: *„Ach, Sie haben Parkinson! Jetzt werden Ihnen all diese schlimmen Dinge zustoßen!“*

Deshalb waren Akzeptanz und Verneinungen weiterhin kritische Lektionen auf meinem Genesungsweg.

Ich akzeptierte, dass ich Morbus Parkinson hatte und dass ich dann eine Diagnose erhalten hatte, die dies bestätigte.

Das war eine gesunde Akzeptanz.

Ich verneinte weiterhin, dass eine Verbesserung unmöglich sei. Das war eine gesunde Verneinung.

Wie mein Leben zwischen den Phasen „Von Parkinson betroffen“ und „Frei von Parkinson“ verlaufen würde, war meine Entscheidung. Es war mein Leben und ich wollte es auskosten. Das war eine gesunde Lebensweise.

Zwar teilte ich die Prognose meines Neurologen nicht, dass ich mit Parkinson leben müsse, dennoch habe ich bei diesem Besuch und den Tests etwas Wichtiges gelernt.

Bei den wiederholten Bewegungen auf einer Körperseite wurden auf der gegenüberliegenden Körperseite Versteifungen und unkontrollierte Bewegungen ausgelöst. Das veranlasste mich, mein Rezept um den Punkt „Gewahrsein von neuralen Impulsen“ zu erweitern und mein Gehirn neu zu trainieren.

Ich gelangte zu dem Schluss, dass ich besser verstehen müsse, wie die elektrischen Impulse fließen, und fand, dass die elektrischen Ströme besser funktionieren würden, wenn die linke Seite meines Gehirns auf der linken Körperseite und die rechte Seite des Gehirns auf der rechten Körperseite hinabfließen würden.

Ich erinnerte mich daran, dass ich einmal gelesen hatte, dass bei Menschen mit einer einseitigen Gehirnverletzung die andere Körperseite gelähmt wurde, sie letztendlich aber doch den ganzen Körper bewegen konnten. Das sagte mir, dass die unverletzt gebliebene Gehirnseite durchaus in der Lage war, die gelähmte selbe Seite des Körpers, auf der sich das Gehirn befand, zu steuern.

Wenn ich nun mein Gehirn so trainieren könnte, dass es die Seite des Körpers, auf der es sich befand, bewegen würde, würde ich nicht unter den Überkreuzungsproblemen der Nervenimpulse leiden.

Während der (in Anhang 2 beschriebenen) Gewahrksamkeitsübungen für Nervenübungen achtete ich deshalb darauf, bei jeder Gliedmaßenbewegung meine Augen zu schließen, und spürte dann nur noch die Impulse auf der anderen Körperseite.

Ich wusste, dass ich daran arbeiten musste und visualisierte, wie die Energie von der einen Seite meines Gehirns auf derselben Seite des Körpers floss. Auf die Einzelheiten gehe ich ebenfalls in Teil zwei dieses Buches ein.

Nach meiner Diagnose rief ich meine Geschwister an, um sie über den Stand der Dinge zu unterrichten. Mein Bruder Mark stellte eine Menge Fragen, und wollte vor allem wissen, ob ich seine Kinder für gefährdet hielt. Ich sagte ihm, dass ich weder für seine Kinder noch für ihn ein Problem sähe.

Meine in Miami lebende Schwester Allison hatte unsere Mutter während ihrer letzten Lebensjahre ziemlich regelmäßig gesehen. Ich erklärte ihr, was ich in den vergangenen fünf Wochen für meine Genesung unternommen hatte, und dass ich keinerlei Absicht hatte, Parkinson-Medikamente zu nehmen.

Sie bat mich, auf die Medikamente nur zu verzichten, wenn ich dies für verantwortbar hielte. Sie hatte miterlebt, was die Medikamente bei unserer Mutter angerichtet hatten, und wollte sich nicht vorstellen, dass mit meinem Verstand dasselbe passierte. Sie sagte auch, dass sie und Rick versuchen würden, nun öfter auf Besuch zu kommen, weil man ja nie wissen könne, wie sich das Ganze entwickle.

Im Laufe des November 2009 verschlimmerten sich die Symptome, ich blieb der Krankheit gegenüber aber realistisch eingestellt. Körperlich war es nun bereits seit einigen Jahren abwärtsgegangen, und außer Ausflüchten und Verdrängen hatte ich die ganze Zeit über nichts für eine Besserung getan.

Mein Tremor hatte sich im September 2009 bemerkbar gemacht und meine offizielle Diagnose erhielt ich im November 2009. Ich hatte Parkinson nicht erst am Tag meiner Diagnose bekommen. Ich hatte die Krankheit auch nicht zum Zeitpunkt des Auftretens des Tremor bekommen.

Es war eindeutig, dass ich Morbus Parkinson bereits mehrere Jahre vor dem Tremor und vor der Diagnose bekommen hatte, weshalb nicht davon auszugehen war, dass das Fortschreiten der Krankheit innerhalb von wenigen Wochen verlangsamt oder zum Stillstand gebracht werden könne. Das erschien mir realistisch.

Als ich mit meinem Genesungsprogramm begann, dachte ich, dass ich das Rezept wahrscheinlich über einen Zeitraum von zwei oder drei Jahren täglich durchführen müsse, bevor sich nennenswerte Verbesserungen zeigen würden.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Ahnung, welchen großen psychologischen Vorteil mir diese Einstellung bringen würde. Psychologisch tat ich die Bedeutung der Symptome, und was sie an einem bestimmten Tag mit mir anstellten, ab. Ich ging davon aus, dass die Symptome wahrscheinlich zwei oder drei Jahre lang sogar noch schlimmer würden, bevor ich die Krankheit körperlich einholen könne. Wozu sollte es also gut sein, mir übermäßig viele Gedanken darüber machen, wie sich die Symptome an einem bestimmten Tag verhielten?

Wie bereits erwähnt, wurden die Symptome im November 2009 immer schlimmer. Ich sah diese Entwicklung jedoch als einen Teil der Erfahrungen, die ich auf meinem Weg zur Genesung durchzumachen hatte. Irgendwann würde ich ganz unten ankommen und von dort aus bliebe nur noch der Weg nach oben.

Zu der Zeit führte ich noch mein Parkinson-Journal, weshalb mir die Symptome jeden Tag aufs Neue bewusst wurden, auch wenn ihnen nicht allzu viel Beachtung schenken wollte.

Am 17. November machte ich schließlich folgenden Eintrag in mein Tagebuch:

*17.11.2009 - Um 4.00 Uhr aufgestanden. Acht Stunden Schlaf gehabt. Musste ein paar Mal aufstehen, um zur Toilette zu gehen. Konnte problemlos wieder einschlafen.*

*Fühle mich ausgeruht und steif. Langsame Bewegungen, aber das gestrige Schweregefühl ist vorbei. Kam um 4.09 Uhr in die Küche. Gehe von einem herrlichen Tag aus!*

Der Eintrag war kurz und bündig. Mein Schriftbild hatte sich dermaßen verschlechtert, dass die Zeilen kaum leserlich waren. Mit dem Schreiben würde ich wohl eine Zeit lang pausieren müssen. Die Schmerzen, die es mir bereitete, den Stift zu halten und die Buchstaben aufs Papier zu kriegen, ließen mir keine andere Wahl als vorerst aufzuhören.

Im Nachhinein hatte sich diese Zwangspause als segensreich erwiesen. Wenn ich das Journal heute durchlese, finde ich zwar viel Hoffnung und Glauben, und auch viel Liebe für meine Frau und unsere Kinder in den Zeilen, ich muss jedoch zugeben, dass ich zu viel Energie in das Arrangieren mit Parkinson einbrachte, was auf Kosten des Lebens ging.

Rückblickend erkenne ich, dass ich zu viel Gewicht darauf gelegt hatte, meine Verschlechterung zu bewerten, mir zu viel Gedanken darüber gemacht hatte, wie lange ich jeden Morgen bis zur Küche brauchte und wie steif ich war oder wie sehr mich meine Steifheit schmerzte.

Von diesem Perfektionsdrang musste ich wegkommen. Da ich meine Genesung von Morbus Parkinson dokumentierte, drängte mich mein Perfektionismus auch, alles „perfekt“ niederzuschreiben und ich führte alles auf, wozu ich im Vergleich zum Vortag nicht mehr in der Lage war. Dazu kam eine umfassende Analyse meiner Symptome und ihrer Bewertung, ob sie an einem bestimmten Tag besser oder schlechter geworden waren. ...