

Mit James verreisen...

Reiseratgeber für Parkinson-Patienten

Dr. Ferenc Fornadi - Gertrudis-Kliniken Biskirchen

Die Parkinson-Krankheit ist seit der Einführung der modernen Parkinson-Therapie vor mehr als 40 Jahren eine der am besten therapierbaren neurologischen Krankheiten. Die maßgeschneiderte und ständig angepasste Kombinationsbehandlung ermöglicht die Erhaltung der Lebensqualität bei normaler Lebenserwartung. Wenn der Patient den ersten Diagnose-schock schnell überwindet, die Krankheit akzeptiert, aktiv bleibt und sein Leben mit der Krankheit neu einrichtet, dann steht im Allgemeinen nichts im Wege, gewohnte frühere Aktivitäten wie z.B. das Verreisen weiterhin auszuüben. Viele finden sogar erst nach dem Ausbruch der Krankheit Zeit und Lust, die Welt kennen zu lernen oder Erholung in der Ferne zu suchen.

Bei all diesen Aktionen hat der Patient jedoch einen ständigen Mitreisenden, den Parkinson oder wie viele Patienten ihn scherzhaft nennen: den „James“. (Hinweis auf den Erstbeschreiber der Krankheit, auf den englischen Arzt James Parkinson.)

In Anfangsstadium der Krankheit bei minimaler Symptomatik oder nach Einführung der medikamentösen Therapie in der so genannten „Honey moon“-Phase bei fast völliger Symptomfreiheit kann der Patient seinen diesbezüglichen Aktivitäten fast ohne jegliche Einschränkung nachkommen. Bei fortschreitender Krankheit müssen aber bei der Reiseplanung und Reisevorbereitung bzw. auch während der Reise bestimmte Besonderheiten der Parkinson-Krankheit berücksichtigt werden.

Krankheitsbedingte Probleme bei Reisen

- Stress, insbesondere Bedrängnis, räumliche Enge, große Menschenansammlungen, Zeitnot kann die Parkinson-Symptome vorübergehend deutlich verstärken.
- Auch eine körperliche Überanstrengung führt zur Symptomverstärkung.
- Infolge der Wärmeregulationsstörung der Patienten besteht eine schlechte Hitzetoleranz, sie sind bei mangelnder Flüssigkeitsaufnahme durch Überhitzung oder Austrocknung gefährdet. Extreme Kälte steigert die Muskelverspannung, den Rigor und das Zittern. Auch die Adaptation an den Klimawechsel ist erschwert.
- Die Kreislaufstabilität vieler Patienten kann durch klimatische Einflüsse (Hitze mit hoher Luftfeuchtigkeit) verstärkt werden und zum Kreislaufkollaps führen, insbesondere wenn der Betroffene an orthostatischer Hypotonie (= Blutdruckabfall beim Lagewechsel, insbesondere beim Aufstehen) leidet.
- Die allgemeine Adaptation an die Zeitumstellung ist auch erschwert, ein großer, mehrstündiger Zeitunterschied kann auch bei der Medikation Probleme aufwerfen.

- Die notwendige Umstellung der Ernährung und ein eventueller Reisedurchfall können die Wirkung der Medikamente gefährlich abschwächen.
- Eine erhöhte Fallneigung kann die Patienten im Straßenverkehr oder bei Geländeausflügen vermehrt gefährden.
- Die plötzlichen Schwankungen der Medikamentenwirkung (On-Off-Phasen) können den Patienten während der Reise in eine erhebliche Zwangslage bringen.
- Eine begleitende dementielle Entwicklung des Patienten birgt die Gefahr einer psychotischen Entgleisung während der Reise in sich.

Es ist zur Vermeidung größerer Schwierigkeiten nachdrücklich zu empfehlen, die Reise dem aktuellen Krankheitszustand anzupassen, wobei es erwähnt werden muss, dass viele Patienten bei guter Vorbereitung und angepasstem Verhalten auch Reisen in ferne Länder, in ungewohnte Klimazonen ohne Schwierigkeiten unternehmen.

Reiseziele

Das Reiseziel wird einerseits durch die individuellen Vorlieben und Wünsche, andererseits durch die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit bestimmt. Das Wiederholen früherer Reisen und Erholungsaufenthalte ist sicherlich vorteilhaft, wobei allerdings nicht vergessen werden darf, dass die damalige körperliche Leistung krankheitsbedingt nicht mehr erreicht werden kann. Aufenthalte für mehrere Tage an dem selben Ort bieten gute Erholung und bedeuten weniger Stress. Ebenso sind Schiffsreisen (bei gutem Wetter!) eher stressfrei und geben durch die Erholungstage auf See zwischen den Landausflügen ausreichend Gelegenheit für die körperliche Regenerierung. Auch Flussreisen (Donau, Rhein) werden von Parkinson-Patienten als angenehm empfunden, Reisebüros bieten sogar medizinisch begleitete Schifffahrten zwischen Passau und dem Eisernen Tor auf der Donau an. Auch geführte Busreisen im klimatisierten Reisebus ohne Hektik (keine „Deutschland in 3 Tagen“-Reise) sind empfehlenswert.

Fernere Reiseziele können nur per Flugzeug erreicht werden, aber auch innerhalb Europas kann ein 2-stündiger Flug weniger belastend sein als eine 12-stündige Bahn- oder Autofahrt. Bei längerer Anreise mit dem eigenen Auto, wenn der Patient in der Lage ist, selbst zu fahren, ist die richtige Routenplanung mit kürzeren Fahrtstrecken und längeren Ruhepausen von großer Bedeutung. Ein Auto mit Klimaanlage erleichtert die Anreise, besonders in den heißen Sommermonaten.

Auch die Jahreszeit spielt bei der Auswahl der Reiseziele eine wichtige Rolle. Tropische Klimazonen sollten nicht in der wärmsten Jahreszeit aufgesucht werden, andererseits ist eine Reise ins wohlige Klima der spanischen Inseln, wenn bei uns winterliche Verhältnisse herrschen, erholsam.

Je fortgeschrittener die Krankheit wird und je stärker die körperlichen Symptome werden, desto weniger wird man exotische Ziele mit großem Zeitunterschied und drastischer klimatischer Umstellung wählen. Die Zunahme der Symptomatik schließt aber nicht aus, dass Patienten, die auf Gehhilfen oder auf einen Rollstuhl angewiesen sind, nicht verreisen dürfen. In diesem Falle ist aber zu empfehlen, nicht ohne Begleitung zu reisen.

Besonders zu erwähnen ist das so genannte Reizklima am Meer oder im Hochgebirge. Ältere Lehrbücher schreiben bezüglich der Parkinson-Krankheit, dass das Reizklima für Parkinson-Patienten ungünstig sei. Diese Empfehlung stammt aus einer Zeit nach dem ersten Weltkrieg, in der die meisten Parkinson-Patienten eine besondere Form der Erkrankung hat-

ten. Diese Krankheit mit schweren vegetativen Symptomen war Folge einer Gehirnentzündung, der so genannten „spanischen Epidemie“. Mindestens seit der Eröffnung einer Parkinson-Abteilung im Hochseeklima auf Helgoland wissen wir aber, dass diese Einschränkung für die meisten Parkinson-Patienten nicht gilt.

Bei Reisen von Parkinson-Patienten, die eine fortgeschrittene dementielle Entwicklung haben und zur Verwirrtheit neigen, ist Vorsicht geboten. Diese Patienten dürfen selbstverständlich nie alleine, ohne gut bekannte Bezugspersonen reisen, aber auch die Auswahl der Reiseziele ist besonders wichtig. Neben der sehr eingeschränkten körperlichen und psychischen Belastbarkeit ist auch die Tatsache zu berücksichtigen, dass schon der reisebedingte Stress aber insbesondere der Milieuwechsel eine akute Verschlechterung des psychischen Zustandes mit sich bringen kann. Für solche Patienten kommt eine Reise in eine von früher gut bekannte Umgebung mit wenig Stress in Frage.

Reisevorbereitung

Voraussetzung der gut gelungenen Reise eines Parkinsonpatienten ist die richtige Reiseplanung und Vorbereitung.

- Wenn die Reisezeit fest steht, sollte rechtzeitig ein Besuch beim behandelnden Neurologen erfolgen. Er kann auch bezüglich des geplanten Reiseziels seine Meinung äußern und den Patienten auf Besonderheiten der geplanten Reise hinweisen.
- Mit dem Arzt soll auch die Einnahme der Medikation während der An- und der Rückreise und auch während des Aufenthaltes besprochen werden. Dies ist besonders bei Flugreisen wichtig, wenn das Reiseziel mit einer erheblichen Zeitverschiebung verbunden ist. Eventuell muss die Medikation während des Fluges auch in der Nacht weiter genommen werden.
- Wenn neben der Parkinson-Krankheit auch andere z.B. internistische Krankheiten bestehen, sollten auch die anderen behandelnden Ärzte um Rat gefragt werden! Häufig ist nicht die Parkinson-Krankheit, sondern z.B. eine bestehende Herzerkrankung der einschränkende Faktor bei der Reise.
- In manchen Reiseländern wird eine Schutzimpfung verlangt bzw. empfohlen. Im Internet finden Sie ausführliche Informationen über die einzelnen Länder unter www.crm.de. Auch die Botschaften können nähere Informationen über das eigene Land geben. Eine Kontraindikation der notwendig werdenden Impfungen bei der Parkinson-Krankheit ist in der Literatur auch nach Rücksprache mit Impfspezialisten nicht zu finden. Man sollte aber auch bei einer Reise in Deutschland an die Zeckenschutzimpfung denken!
- In einigen Ländern wird bei Einfuhr von Medikamenten an der Grenze eine ärztliche Bescheinigung verlangt. Die behandelnden Ärzte können solche Bescheinigungen (möglichst in englischer Sprache) ausstellen, mit den Diagnosen und mit der notwendigen Menge der Medikamente. Die Botschaften und die Reisebüros können Auskunft erteilen, ob der Reisende für das Reiseland eine solche Bescheinigung benötigt.
- Für die ganze Dauer der Reise sollte man mehr als ausreichend Medikamente aus Deutschland mitnehmen. Es ist gar nicht sicher, dass man im Zielland die notwendigen Medikamente bekommen kann. Die Medikamente sollen lieber im Handgepäck verstaut sein, nicht im aufgegebenen Koffer. Wie oft landet das Gepäck sogar auf einem anderen Kontinent! Der Ausfall der Medikation kann in kürzester Zeit zu erheblichen gesundheitlichen Komplikationen führen, deswegen sollte man auch ei-

ne Notfallration separat mitführen.

- Für den Fall, dass man im Reiseland doch Medikamente kaufen muss, kann der Apotheker Auskunft geben, auf welchen Namen Ihre Medikamente im Reiseland erhältlich sind. Häufig hilft auch der Wirkstoffname weiter. Auch der Wirkstoffgehalt in mg ist wichtig!
- Mit dem Arzt sollte auch geklärt werden, was zu tun ist, wenn während der Reise gesundheitliche Probleme auftreten. Leider können wir nicht immer damit rechnen, dass die gesundheitliche Versorgung in jedem Land ähnlich ist wie zu Hause. Hinzu kommen häufig noch die Sprachschwierigkeiten. Zu klären ist auch, was neben den Parkinsonmitteln und anderen regelmäßig genommenen Medikamenten zusätzlich in die Reiseapotheke gehört. So z.B.: Was soll eingenommen werden, wenn einem übel wird? (Keine Metoclopramid-haltigen Medikamente sondern Domperidon, wegen Gefahr der akuten Verschlechterung der Parkinson-Symptome!), Was ist zu tun bei einem Reisedurchfall? (Kohle-Kompressen, Imodium, eventuell Antibiotikum, mindestens 3 Liter Flüssigkeit und daran denken, dass infolge des Durchfalls Austrocknung droht und auch die Wirkung der Antiparkinson-Mittel abgeschwächt ist!)
- Besprechen sollte der Patient mit dem behandelnden Arzt auch den Fall, wenn sich aus irgendeinem Grund die Parkinson-Symptomatik verschlechtern sollte. Wie sollte die Medikation geändert werden, was sollte man eventuell zusätzlich nehmen.
- Der Arzt kann auch darüber Auskunft geben, ob die notwendigen Medikamente im Reiseland zu stärkeren Nebenwirkungen führen können, z.B. Sonnenallergie, Wasseransammlung, verstärkte Austrocknung usw.
- Für die Reise sollte der Parkinson-Ausweis, der Narkose-Anhänger und die Narkose-Broschüre der dPV und ein Zettel mit den wichtigsten Krankheiten, möglichst mit den lateinischen Namen der Krankheiten, mitgenommen werden.
- Eine Information über deutsch sprechende Ärzte und medizinische Einrichtungen im Reiseland ist oft hilfreich. Auch die Reiseunternehmen haben solche Informationen.
- Bei Bahn- oder Flugreisen gibt es häufig besondere Hilfen für kranke Menschen. Der Reiseveranstalter oder das Reisebüro kann solche Hilfen organisieren.
- Wichtig ist auch die Mitnahme geeigneter Kleidung. Für das warme, feuchte Klima ist durchlässige, leichte Kleidung geeignet, möglichst ohne Kunststofffaser. Kopfbedeckung und Sonnenschutz sind unbedingt notwendig! Wegen der starken Schweißbildung ist noch häufigerer Wechsel der Kleidung notwendig als zu Hause! Für kältere Klimazonen ist ausreichend warme, mehrschichtige Kleidung erforderlich. Die Wärmeempfindung von Parkinson-Patienten ist häufig gestört, infolge dessen droht Erkältungsgefahr!
- Die Planung der Reiseroute sollte sorgfältig geschehen, ohne Zeitnot, mit Ruhetagen.
- Insbesondere bei starker Zeitverschiebung sollte nach der Ankunft am Reiseziel aber auch nach der Rückreise genügend Zeit (1-2 Tage) für die Akkommodation eingeplant werden. Es ist zweckmäßig, sich nach der Ankunft an der Ortszeit zu orientieren.

Im Reiseland

- Genügend Zeit ohne Hektik, ausreichend lange Ruhepausen sind wichtige Voraussetzungen der gut gelungenen Reise.
- Die ungewohnte, häufig scharfe Nahrung, die anderen Essenszeiten, die mangelnde Hygiene kann schnell zu Magenverstimmung und Durchfall führen. Diese beeinflussen auch die Aufnahme der Medikamente und schwächen dadurch deren Wirkung ab. Dies kann zu krisenhafter Verschlechterung der Parkinsonkrankheit führen und ist deshalb sehr ernst zu nehmen.
- Besonders wichtig ist die Trinkwasserhygiene. Man sollte in den Ländern, wo solche Probleme bekannt sind, nur aus industriell verschlossenen Flaschen trinken und auf die sonst so beliebten Eiswürfel verzichten. Auch Obst auf der Straße ist häufig Ursache des Reisedurchfalls!
- Auch ohne Durchfall können die Hitze und das vermehrte Schwitzen zu einer schnellen Austrocknung führen. Deswegen die Empfehlung: ca. 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken!
- Einige Medikamente (z.B. die so genannten Anticholinergika) können die Schweißsekretion hemmen. In solchen Fällen kann die Hitze zu einer Überhitzung des Körpers führen (Hyperthermie, Hitzeschlag). Sonnenschutz, Aufhalten auf schattigen Plätzen, Hotel mit Klimaanlage, Kühlung, Eisbeutel können vorbeugend bzw. hilfreich sein. In schweren Fällen ist sofortige ärztliche Hilfe (Krankenhaus) notwendig.
- Auch im Reiseland darf nicht vergessen werden, dass die gleichzeitige Einnahme von L-Dopa und eiweißreicher Nahrung die Wirkung des Medikaments aufheben kann!
- Die körperlichen Anstrengungen sollen dem aktuellen Krankheitszustand und den klimatischen Verhältnissen des Reiselandes angepasst werden. Je wärmer das Wetter und je höher die Luftfeuchtigkeit ist, desto kleiner die Leistungsfähigkeit der Parkinson-Patienten. In sehr warmen Ländern empfiehlt sich, die heißesten Stunden des Tages im kühlen Hotelzimmer zu verbringen. Andererseits kann Kälte das Zittern und die Steifheit deutlich verstärken.
- Eventuelle sportliche Aktivitäten sollten dem aktuellen Krankheitszustand angepasst werden und nicht zur Überanstrengung oder Gefährdung führen.

Das sorgfältig ausgesuchte Reiseziel, die gute Reiseplanung und die dem Krankheitsbild angepasste Aktivität während der Reise trägt viel dazu bei, dass der Parkinson-Patient seine Lebensqualität erhalten kann.

Weitere Informationen:

Gertrudis-Klinik Biskirchen
Karl-Ferdinand-Broll-Str. 2-4
35638 Leun-Biskirchen
Telefon: 06473-305-0
Fax: 06473-305-57
E-Mail: parkinson-center@t-online.de
Internet: www.parkinson.de