

Begleitwort	8
Vorwort	9
Einführung	11
1) Grundlegendes zum Thema Zittern	19
„Zittern wie Espenlaub“	20
Natürliches – „physiologisches“ – Zittern	22
Frequenz und Amplitude	23
Reize, die Zittern verstärken	25
2) Das krankhafte Zittern – Pathologie des Tremors	27
Betroffene erzählen	28
Tremor eines Parkinson-Patienten	28
Tremor eines Multiple-Sklerose-Patienten	32
Tremor eines Alkoholabhängigen	34
Einteilung der Tremor-Erkrankungen	36
<i>Interview: Wie häufig ist Tremor in der neurologischen Praxis?</i>	38
3) Untersuchung und diagnostische Möglichkeiten	41
Was möchte der Arzt wissen?	43
Tipps für den Arztbesuch	44
Die neurologische Untersuchung	45
Labortests – Was verraten Blut und/oder Speichel?	49
Messung des Vegetativen Nervensystems	49
Weitere Untersuchungen bei Tremor	50
Elektromyographie – Messung der elektrischen Muskel-	
aktivität	50
Bildgebende Verfahren	51
Mobile Messgeräte	51

Übersicht: Diagnostik bei Tremor	52
<i>Interview: Handelt es sich um Tremor?</i>	54
4) Formen des Tremors, Diagnostik und Therapie	57
Verstärkter physiologischer Tremor	58
Essentieller Tremor	64
Parkinson-Tremor	70
Psychogener Tremor (= Funktioneller Tremor)	83
Seltenere Tremorarten	76
Dystoner Tremor	77
Orthostatischer Tremor	81
Tremor aufgrund von Läsionen im Gehirn	83
Holmes-Tremor	84
Thalamus-Tremor	85
Zerebellärer Tremor	85
<i>Interview: Warum helfen Blutdrucksenker, Antiepileptika</i> <i>und Co bei Tremor?</i>	87
Alkohol und Tremor	90
<i>Interview: Warum zittern Menschen mit zu viel Alkoholkonsum?</i>	92
5) Die chirurgische Therapie	95
Eingriff am Gewebe	96
Tiefe Hirnstimulation	97
<i>Interview: Was bringt die Tiefe Hirnstimulation?</i>	99
6) Physiotherapie bei Tremor	101
<i>Interview: Physiotherapie – eine wirksame Hilfe?</i>	103
7) Rolfing	107
Wozu Rolfing?	108

Welche positiven Effekte sind von Rolfing zu erwarten?	109
Wie läuft eine Rolfing-Sitzung ab?	109
8) Entspannungstraining und Psychotherapie	111
<i>Interview: Helfen Entspannungsmethoden gegen das Zittern?</i>	114
Progressive Muskelentspannung – kurz erklärt	117
Training der Achtsamkeit – kurz erklärt	120
Qigong – kurz erklärt	121
Entspannung im Schießsport	122
<i>Interview: Über die Kunst, eine ruhige Hand zu bekommen</i>	123
Psychotherapie	126
9) Neurogenes Zittern als begleitende Therapie	129
Was ist Neurogenes Zittern?	130
<i>Interview: Hilft neurogenes Zittern auch Tremorpatienten?</i>	131
10) Leben und Alltag mit Tremor	137
Lexikon der wichtigsten Begriffe	146
Die zehn wichtigsten Fragen zum Thema Tremor	154
Die Autoren	156
Literatur, Medien	157
Bücher	157
Audio-CDs	157
Webseiten	158
Abbildungsverzeichnis	159