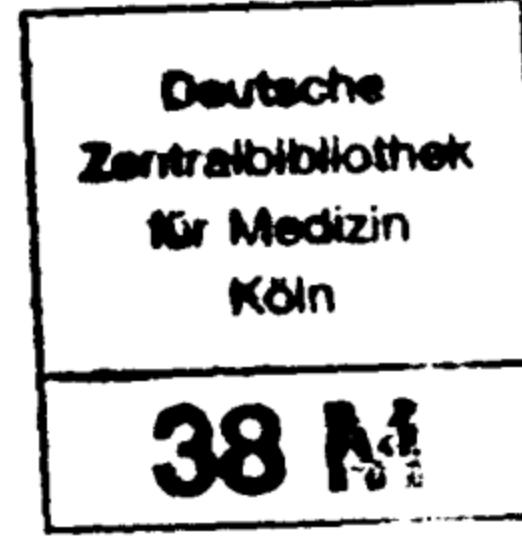


# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| ■ Vorwort von Manfred Rommel                | 9  |
| ■ Vorwort von Prof. Dr. Claudia Trenkwalder | 11 |

1



M 20072 - 6181

## Phase 1: Das Geschehen rund um

|   |    |
|---|----|
| ■ Wie die Krankheit entsteht                            | 16 |
| Eine „alte“ Nervenkrankheit                             | 16 |
| – Woher die Krankheit ihren Namen hat                   | 16 |
| – Erste Behandlungsansätze bereits im 19. Jahrhundert   | 16 |
| – Begriffsdickicht „Parkinson“                          | 18 |
| Häufigkeit der Parkinson-Krankheit                      | 18 |
| Was bei der Parkinson-Krankheit im Gehirn geschieht     | 19 |
| – Wie unser Gehirn aufgebaut ist                        | 19 |
| – Wie Bewegungsabläufe erlernt werden                   | 20 |
| – So funktionieren Nervenzellen                         | 20 |
| – Aufbau und Arbeitsweise dopaminerger Synapsen         | 21 |
| – Nervenzellschwund in der Substantia nigra als Ursache | 21 |
| – Weitere Befunde bei der Parkinson-Krankheit           | 22 |
| – Botenstoffe auf der Waagschale                        | 22 |

## ■ Vorwort der Autorinnen

12



## ■ In die Diagnosestellung

14

### Was man bisher über die Ursachen weiß

24

- Noch viele Fragezeichen zu den Ursachen 24
- Greifbare Ursachen eher selten 25
- Viren als Auslöser? 25
- Vorsicht bei bestimmten Medikamenten! 25
- Zur Bedeutung von Gift- und Schadstoffen 26
- Die Rolle von freien Radikalen und Entzündungsprozessen 27
- Erbliche Einflüsse nicht überbewertet 28
- Gifte und Gene – Schlüssel zur Krankheitsentwicklung? 28
- Seltene erbliche Formen der Parkinson-Krankheit 29

## ■ Die Diagnosesuche

31

### Erste Krankheitszeichen eher uncharakteristisch

31

- Neurologische Frühsymptome 31

|  |    |
|--|----|
| <b>Welche Untersuchungen auf Sie zukommen</b>              | 32 |
| – Die körperlich-neurologische Untersuchung                | 33 |
| <b>Die Diagnose ist gesichert</b>                          | 34 |
| <b>Die Hauptsymptome</b>                                   | 36 |
| – Akinese – wenn die Bewegungen langsamer werden           | 36 |
| – Rigor – der Körper unter Anspannung                      | 37 |
| – Tremor – das Zittern als bekanntestes Symptom            | 38 |
| – Posturale Instabilität – aus dem Gleichgewicht geraten   | 38 |
| <b>Zusätzliche Krankheitszeichen</b>                       | 39 |
| – Sprechstörungen  | 39 |
| – Schmerzen  | 39 |
| – Vegetative Störungen                                     | 39 |
| – Psychische Veränderungen                                 | 40 |
| <b>Welche Untersuchungen jetzt sinnvoll sind</b>           | 40 |
| – Apparative Untersuchungen                                | 40 |
| – Der L-Dopa-Test  | 41 |
| – Spezialuntersuchungen nur in seltenen Fällen             | 41 |
| <b>■ Die Behandlungsmöglichkeiten</b>                      | 44 |
| <b>Medikamente – Symptome unter Kontrolle</b>              | 45 |
| – Verschiedene Wirkmechanismen im Gehirn                   | 45 |
| <b>Parkinson-Medikamente im Überblick</b>                  | 46 |
| – L-Dopa – hochwirksames und verträgliches Basismedikament | 46 |
| – Dopaminagonisten ersetzen den Botenstoff                 | 46 |

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| – MAO-B-Hemmer – Enzymsblockade für mehr Dopamin                    | 47 |
| – Amantadine – Zufallsentdeckung für die Parkinson-Behandlung       | 48 |
| – Anticholinergika – für spezielle Symptome                         | 48 |
| – Budipin – vielfältiger Wirkansatz                                 | 49 |
| – COMT-Hemmer – für bessere L-Dopa-Ausschöpfung                     | 49 |
| <b>■ Erste Maßnahmen nach der Diagnosestellung</b>                  | 51 |
| <b>Ersteinstellung – individuell für jeden Patienten</b>            | 51 |
| <b>Der Leidensdruck der Erkrankten</b>                              | 52 |
| – Die Unheilbarkeit einer neurologischen Erkrankung                 | 52 |
| – Die Bedeutung des Lebensalters bei Diagnosestellung               | 53 |
| – Auswirkungen von Stärke und Dauer der Krankheit                   | 53 |
| – Der Diagnoseschock  | 55 |
| <b>Bewegungstherapie bei Krankheitsbeginn</b>                       | 57 |
| – Gute Gründe für eine Bewegungstherapie                            | 57 |
| – Welche Möglichkeiten bieten sich an?                              | 57 |
| – Weitere Maßnahmen   | 58 |
| – Ein Leben in Bewegung   | 58 |
| <b>Logopädie – auf erste Sprechstörungen achten</b>                 | 59 |
| – Der Gesichtsausdruck verändert sich                               | 59 |
| – Passive Lockerung durch Massage                                   | 60 |
| – Aktive Lockerungsübungen für die Gesichtsmuskulatur und die Mimik | 60 |
| – Mit der Stimme in Übung bleiben                                   | 61 |
| – Drei Texte zum lauten Vorlesen                                    | 62 |

# Inhalt



## Phase 2: Deutliche und sichtbare

|  |    |
|--|----|
| <b>■ Veränderungen der Krankheit<br/>und ihre Behandlung</b>           | 66 |
| <b>Die Symptome nehmen<br/>allmählich zu</b>                           | 66 |
| – Die Medikamentenwirkung wird<br>unzuverlässiger                      | 66 |
| – Überbewegungen in den Griff<br>bekommen                              | 67 |
| – Worauf verstärkte Symptome und<br>Wirkungsschwankungen beruhen       | 68 |
| <b>Weitere Untersuchungen können<br/>nötig werden</b>                  | 68 |
| – Ungewöhnliche Krankheitsbilder<br>erkennen                           | 68 |
| <b>Mögliche Behandlungen in der<br/>zweiten Phase</b>                  | 70 |
| – Für jeden Betroffenen die geeignete<br>Kombination finden            | 70 |
| – Vegetative Störungen beheben   | 71 |
| – Die Psyche positiv beeinflussen                                      | 71 |
| <b>Wenn die Beweglichkeit wechselt –<br/>differenzierte Medikation</b> | 73 |
| – Überbewegungen richtig einordnen                                     | 73 |
| <b>Verschiedene Behandlungswege<br/>sind möglich</b>                   | 74 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Zeichen der Erkrankung</b>                                       | 64 |
| – Zur Behandlung nicht idiopathischer Parkinson-Syndrome            | 74 |
| <b>Antworten auf häufige Patientenfragen</b>                        | 75 |
| <b>■ Der Umgang mit zunehmendem Leidensdruck und Depressionen</b>   | 77 |
| <b>Parkinson-Betroffene nennen ihre Belastungen</b>                 | 77 |
| <b>Die positive Selbstbeeinflussung</b>                             | 78 |
| – Das Selbstwertgefühl wieder aufbauen                              | 79 |
| <b>Die Stressbewältigung</b>  | 82 |
| – 1. Schritt – mit belastenden Situationen umgehen lernen           | 82 |
| – 2. Schritt – mental und körperlich entspannen                     | 83 |
| – 3. Schritt – durch positive Gedanken beeinflussen                 | 83 |
| <b>Die Depression</b>   | 83 |
| – Sind depressive Phasen biochemisch bedingt?                       | 84 |
| – Die selbstbeeinflussbaren Ursachen für Depressionen               | 85 |
| <b>Der Depressive braucht Unterstützung durch seine Mitmenschen</b> | 86 |

|   |    |
|---|----|
| <b>■ Die logopädische Behandlung gewinnt an Bedeutung</b>         | 89 |
| <b>Das Sprechen verschlechtert sich</b>                           | 89 |
| <b>Logopädische Übungen</b>                                       | 90 |
| – Entspannung zur Einleitung der Sprechübungen                    | 91 |
| – Die richtige Atmung   | 92 |
| – Übungen zur Verbesserung der Stimme                             | 93 |
| – Beispiel einer Übungsabfolge mit Stimmübungen                   | 95 |
| <br>  |    |
| <b>■ Bewegungstherapie – ein Muss für jeden Parkinson-Kranken</b> | 97 |
| <b>Das Ziel: aktiv und beweglich bleiben</b>                      | 97 |
| – Wichtig für den Erfolg: regelmäßiges Üben                       | 97 |
| <br>  |    |
| <b>Bewegungsübungen</b>   | 98 |
| – Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut                            | 98 |



## **Phase 3: Ausgeprägte Beeinträchtigung Hilfe erforderlich**

|  |     |
|--|-----|
| <b>■ Veränderungen der Krankheit und ihre Behandlung</b> | 124 |
| <b>Medizinische Probleme späterer Krankheitsstadien</b>  | 124 |

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| – Übungen zur Beeinflussung von Hypokinese (Akinese, Bradykinese) | 99  |
| – Übungen zur Beeinflussung des Rigors                            | 105 |
| – Übungen zur Beeinflussung des Tremors                           | 108 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Praktische Bewegungstipps für den Alltag</b> | 108 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| – Durch Entspannung die Symptome bessern | 113 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <b>■ Wichtige Entscheidungen zur Alltagsregelung</b> | 115 |
|--|-----|

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Bleiben Sie entscheidungsfähig</b> | 115 |
|---------------------------------------|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| – Berufstätigkeit und Rentenfragen | 115 |
|------------------------------------|-----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| – Die Fahrtüchtigkeit überdenken | 117 |
|----------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| – Sozialrecht:<br>der Schwerbehindertenausweis | 117 |
|--|-----|

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Veränderungen im Zusammenleben</b> | 118 |
|---------------------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| – Probleme im Sexualleben | 119 |
|---------------------------|-----|



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Halluzinationen machen mehr</b> | 122 |
|------------------------------------|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| – Halluzinationen und Verwirrtheit | 124 |
|------------------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| – Depression und Denkprobleme | 126 |
|-------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| – Mögliche weitere Verläufe in dieser Phase der Erkrankung | 126 |
|--|-----|

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| <b>Wie werden die Veränderungen erlebt?</b>               | 127 |
| – Rückgang von Kompetenz und Aktivität                    | 127 |
| – Dem Tag eine Struktur geben                             | 128 |
| – Flexibilität im Alltag wird immer wichtiger             | 128 |
| <b>Vielfältige Hilfestellungen nutzen</b>                 | 129 |
| – Hilfsmittel für verschiedene Lebensbereiche             | 129 |
| – Sozialrecht:<br>Pflegeversicherungsleistungen           | 131 |
| – Freiraum für Angehörige                                 | 132 |
| – Fremdhilfe akzeptieren                                  | 133 |
| <b>■ Logopädische Übungen und Hinweise</b>                | 134 |
| <b>Probleme beim Sprechen und Schlucken</b>               | 134 |
| – Übungen für Kiefer, Lippen und Zunge                    | 134 |
| – Übung zur deutlicheren Artikulation                     | 136 |
| – Hilfestellung bei häufigem Verschlucken                 | 136 |
| <b>Verschlechterung der Stimme</b>                        | 138 |
| – Hilfreiche Maßnahmen bei schwer verständlichem Sprechen | 138 |
| – Wortfindungsschwierigkeiten überwinden                  | 138 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Übungen für die Konzentrationsfähigkeit</b>                     | 139 |
| – Training von Erinnerung und Gedächtnisleistung                   | 140 |
| <br>   |     |
| <b>■ Die Bewegungstherapie bleibt wichtig</b>                      | 142 |
| <b>Gehhilfen erhalten die Mobilität</b>                            | 142 |
| <b>In Bewegung bleiben</b>   | 143 |
| – Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit                       | 143 |
| – Atemübungen  | 145 |
| <br>   |     |
| <b>■ Hirnoperationen – Revolutionierung der Parkinson-Therapie</b> | 146 |
| <b>Wenn die Medikamentenbehandlung an ihre Grenzen stößt</b>       | 146 |
| – Stereotaktische Operationen                                      | 147 |
| – Dauerimpulse durch Hirnschrittmacher                             | 147 |
| – Transplantation von Nervenzellen                                 | 148 |
| <br>   |     |
| <b>Was die Zukunft für Parkinson-Patienten erwarten lässt</b>      | 148 |
| <br>   |     |
| <b>Selbstdarstellung der Deutschen Parkinson Vereinigung</b>       | 149 |
| <br>   |     |
| <b>Adressen</b>  | 150 |
| <br>   |     |
| <b>Register</b>  | 150 |