

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Reihe .....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>8</b>
 <b>Die Parkinson-Krankheit .....</b>	 <b>9</b>
Frühe Hinweise auf die Erkrankung und Diagnose .....	9
Die Symptome der Parkinson-Krankheit .....	11
Sensomotorische Symptome .....	11
Leitsymptom „Bewegungsarmut/-verlangsamung bzw. Akinese“ .....	11
Leitsymptom „Erhöhte Muskelspannung/Rigor/Rigidität“ .....	12
Leitsymptom „Zittern/Tremor“ .....	12
Andere mögliche sensomotorische Auswirkungen .....	13
Vegetative Symptome .....	13
Mentale (psychische und kognitive) Symptome .....	14
Probleme in der Langzeittherapie .....	15
Der Verlauf der Erkrankung .....	16
Die Ursachen der Parkinson-Krankheit und ihrer Symptome .....	17
 <b>Überblick über Therapiemethoden .....</b>	 <b>19</b>
Medikamentöse Therapie, Medikamentenpumpen und tiefe Hirnstimulation .....	19
Medikamente, die über das Dopaminsystem wirken.....	21
Medikamente, die nicht direkt über das Dopaminsystem wirken .....	30
Medikamente gegen Depressionen, Halluzinationen und Demenz .....	31
Geräteunterstützte Therapien, Eskalationstherapien .....	32
Psychotherapie .....	34
Heilmittel (Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie bzw. Sprach-/Schlucktherapie) .....	35
 <b>Das Leben ist ein Geschenk! .....</b>	 <b>36</b>
 <b>Was tun bei Sprech- und Stimm Auffälligkeiten?.....</b>	 <b>38</b>
Die Sprech- und Stimmsymptomatik und ihre Auswirkungen im Alltag .....	39
Veränderter Sprechvorgang durch die Parkinson-Krankheit .....	39
Wie wirkt sich die Sprech- und Stimmstörung im Alltag aus? .....	40
Die Therapie der Sprech- und Stimmstörung .....	41
Die Lee Silverman-Voice-Therapie (LSVT LOUD®) – der Einfluss der Lautstärke .....	41
Welche Ergebnisse zeigt die Therapie? .....	44
Auswirkungen auf die Schluckfunktion .....	44
Ist LSVT LOUD® für jeden Parkinson-Patienten geeignet? .....	45
Wo kann ich LSVT LOUD® erhalten, an wen wende ich mich? .....	45
Tipps und Übungen für zu Hause .....	46
Was kann ich generell beim Sprechen beachten? .....	46
Wie übe ich zu Hause? .....	47
Ergänzende Therapiemethoden und Übungen .....	48
Bessere und tiefere Atmung durch Atemtherapie bzw. Atemübungen .....	48

<b>Was tun bei Schwierigkeiten mit dem Schlucken?</b>	<b>49</b>
Was sind die Symptome?	49
Was kann man tun?	50
Diagnostik	50
Therapie	50
<b>Was tun bei Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit?</b>	<b>52</b>
Allgemeine Trainingsmöglichkeiten für einen aktiven Lebensstil	52
Gymnastik und funktionelles Dehnen	53
Tai Chi Chuan	53
Tanzen	54
Weitere Sportarten	54
Spezielle Methoden und Alltagsstrategien bei Akinese	55
LSVT™ BIG	55
Training der Gehfähigkeit auf dem Laufband	56
Cueing (Hinweise nutzen)	56
Handlungen und Bewegungen in Schritte aufteilen	58
Spezielle Maßnahmen bei Freezing	59
Kleine Tricks für Ihre Wohnung	61
Das Münchner Anti-Freezing-Training (MAFT)	61
Spezielle Methoden für eine aufrechte Körperhaltung	62
<b>Was tun bei Schwierigkeiten mit den Händen?</b>	<b>65</b>
Was können Sie gegen den Tremor tun?	65
Wie können Sie die Beweglichkeit Ihrer Hände und Finger trainieren?	66
Was können Sie für eine gute Handschrift tun?	67
Größer und schneller schreiben	67
Der Armtransport	69
Vorlagen, Computer, Tablet und Smartphone nutzen	70
Vorlagen nutzen	70
Computer, Tablet und Smartphone nutzen	70
<b>Was tun zum Schutz vor Stürzen?</b>	<b>74</b>
<b>Weitere Tipps für den Alltag</b>	<b>76</b>
Doppelaufgaben vermeiden	76
Besser schlafen	77
Stresssituationen erfolgreich begegnen	77
Probleme bei anderen Alltagstätigkeiten	78
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>79</b>
Selbsthilfegruppen	79
Online-Ressourcen	79
Hilfsmittel	80
Sozialleistungen	80