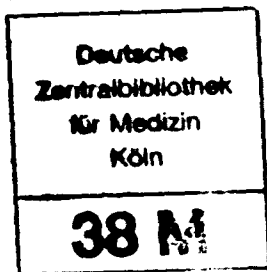


# Inhalt

■ 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

<b>■ Vorwort der Autorinnen</b>	<b>12</b>
---------------------------------	-----------



<b>■ die Diagnosestellung</b>	<b>14</b>
-------------------------------	-----------

<b>Was man bisher über die Ursachen weiß</b>	<b>24</b>
--	-----------

- 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 überbewerten 28
- Gifte und Gene – Schlüssel zur Krankheitsentwicklung? 28
- Seltene erbliche Formen der Parkinson-Krankheit 29

<b>■ Die Diagnosesuche</b>	<b>31</b>
----------------------------	-----------

<b>Erste Krankheitszeichen eher uncharakteristisch</b>	<b>31</b>
--	-----------

- 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

– MAO-B-Hemmer – Enzymblockade 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

## ■ Erste Maßnahmen nach der Diagnosestellung 51

Ersteinstellung – individuell für jeden Patienten	51
---	----

## Der Leidensdruck der Erkrankten 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

## Bewegungstherapie bei Krankheitsbeginn 57

– Gute Gründe für eine Bewegungstherapie	57
– Welche Möglichkeiten bieten sich an?	57
– Weitere Maßnahmen	58
– Ein Leben in Bewegung	58

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

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



## Phase 3: Ausgeprägte Beeinträchtigung Hilfe erforderlich

■ Veränderungen der Krankheit und ihre Behandlung	124
Medizinische Probleme späterer Krankheitsstadien	124

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

## **Praktische Bewegungstipps für den Alltag** 108

- Durch Entspannung die Symptome bessern 113

## **■ Wichtige Entscheidungen zur Alltagsregelung** 115

### **Bleiben Sie entscheidungsfähig** 115

- Berufstätigkeit und Rentenfragen 115
- Die Fahrtüchtigkeit überdenken 117
- Sozialrecht: der Schwerbehindertenausweis 117

### **Veränderungen im Zusammenleben** 118

- Probleme im Sexualleben 119



## **htigungen machen mehr** 122

- Halluzinationen und Verwirrtheit 124
- Depression und Denkprobleme 126
- Mögliche weitere Verläufe in dieser Phase der Erkrankung 126



# Inhalt

## **Wie werden die Veränderungen erlebt?** 127

- Rückgang von Kompetenz und Aktivität 127
- Dem Tag eine Struktur geben 128
- Flexibilität im Alltag wird immer wichtiger 128

## **Vielfältige Hilfestellungen nutzen** 129

- Hilfsmittel für verschiedene Lebensbereiche 129
- Sozialrecht: Pflegeversicherungsleistungen 131
- Freiraum für Angehörige 132
- Fremdhilfe akzeptieren 133

## **■ Logopädische Übungen und Hinweise** 134

### **Probleme beim Sprechen und Schlucken** 134

- Übungen für Kiefer, Lippen und Zunge 134
- Übung zur deutlicheren Artikulation 136
- Hilfestellung bei häufigem Verschlucken 136

### **Verschlechterung der Stimme** 138

- Hilfreiche Maßnahmen bei schwer verständlichem Sprechen 138
- Wortfindungsschwierigkeiten überwinden 138

<b>Übungen für die Konzentrationsfähigkeit</b>	139
– Training von Erinnerung und Gedächtnisleistung	140
<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
<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
<b>Was die Zukunft für Parkinson-Patienten erwarten lässt</b>	148
<b>Selbstdarstellung der Deutschen Parkinson Vereinigung</b>	149
<b>Adressen</b>	150
<b>Register</b>	150