

Dr. med. Evelyn Ludwig
Dipl.-Psych. Renate Annecke
Elke Lobring
Isabel Fritsch

Der grofte TRIAS-Ratgeber zur **Parkinson-Krankheit**

Alles uber Behandlung
und Medikamente

Wie Sie sich auf ein
verandertes Leben einstellen

Mit vielen Sprech- und Bewegungs-
ubungen furzu Hause

TRIAS

Vorwort von Manfred Rommel	10
Vorwort der Autoren	12
Phase 1: Das Geschehen rund urn die Diagnosestellung ...	15
Geschichte und Entstehung der Parkinsonerkrankung	16
Eine »alte« Nervenkrankheit	16
Wie es zu der Begriffsfindung »Parkinsonkrankheit« kam	16
Erste Behandlungsansatze bereits im 19. Jahrhundert	17
Begriffsdickicht »Parkinson«?.	18
Haufigkeit der Parkinsonkrankheit	19
Was bei der Parkinsonkrankheit im Gehirn geschieht	20
Wie unser Gehirn aufgebaut ist	20
Wie Bewegungsablaufe erlernt werden	21
So funktionieren Nervenzellen	21
Aufbau und Arbeitsweise dopaminerger Synapsen	22
Nervenzellschwund in der Substantia nigra als Ursache fur Parkinson ...	23
Weitere Berunde bei der Parkinsonkrankheit	23
Botenstoffe auf der Waagschale.....	24
Was man bisher iiber die Ursachen wei/S.	25
Noch viele Fragezeichen zu den Ursachen	25
Greifbare Ursachen sind eher rar	26
Viren als Ausloser?	27
Vorsicht bei bestimmten Medikamenten!	27
Zur Bedeutung von Gift- und Schadstoffen	29
Die Rolle von freien Radikalen	30
Erbliche Einflisse nicht iiberbewerten	30
Gifte und Gene - Schliissel fur das Verstandnis der Krankheitsentwicklung?	32
Seltene erbliche Formen der Parkinsonkrankheit	32
Die Diagnosesuche	34
Die ersten Krankheitszeichen sind eher uncharakteristisch	34
Neurologische Fruhsymptome	35
Welche Untersuchungen auf Sie zukommen	35
Die korperlich-neurologische Untersuchung	35
Die Diagnose ist gesichert	40
Zielsetzung fruhezzeitiger Informationen	40

i Inhalt

Die Hauptsymptome.	40
Akinese - wenn die Bewegungen langsamer werden.	41
Rigor - der Körper unter Anspannung.	42
Tremor - das Zittern verrät die Krankheit.	42
Zusätzliche Krankheitszeichen.	43
Gleichgewichtsstörungen.	44
Sprechstörungen.	44
Vegetative Störungen.	44
Welche Untersuchungen auf Sie zukommen.	46
Apparative Untersuchungen.	47
Der L-Dopa-Test.	47
Spezialuntersuchungen nur in seltenen Fällen.	48
Eine Patientengeschichte.	48
Die Behandlungsmöglichkeiten.	50
Medikamente - Symptome unter Kontrolle.	51
Verschiedene Wirkmechanismen der Medikamente im Gehirn.	51
Parkinsonmedikamente im Überblick.	52
L-Dopa - hochwirksames und gut verträgliches Basismedikament.	52
Dopaminagonisten ahmen den Botenstoff nach.	53
MAO-B-Hemmer - Enzymblockade für mehr Dopamin im Gehirn.	54
Amantadine - Zufallsentdeckung für die Parkinsonbehandlung.	54
Anticholinergika - für spezielle Symptome.	55
Budipin - vielfältiger Wirkansatz.	56
COMT-Hemmer - Neuentwicklungen der letzten Jahre.	56
Erste Maßnahmen nach der Diagnosestellung.	58
Ersteinstellung - maßgeschneidert für jeden Patienten.	58
Der Leidensdruck der Erkrankten.	59
Die Unheilbarkeit einer neurologischen Erkrankung.	59
Die Bedeutung des Lebensalters bei der Diagnosestellung.	60
Auswirkungen von Stärke und Dauer der Krankheit.	61
Der Diagnoseschock.	63
Bewegungstherapie bei Krankheitsbeginn.	65
Gute Gründe für eine Bewegungstherapie.	65
Welche Möglichkeiten bieten sich an?	66
Weitere Maßnahmen.	66
Ein Leben in Bewegung.	67
Logopädie - auf erste Sprachstörungen achten.	67
Der Gesichtsausdruck verändert sich.	68

Aktive Lockerungsübungen für die Gesichtsmuskulatur und die Mimik .. 68
 Mit der Stimme in Übung bleiben.70

Phase 2: Deutliche und sichtbare Zeichen der Erkrankung .. 73

Veränderungen der Krankheit und ihre Behandlung.74

Allmähliche Symptomzunahme.74
 Die Medikamentenwirkung wird unzuverlässiger.75
 Worauf verstärkte Symptome und Wirkschwankungen beruhen.76
 Welche weiteren Untersuchungen nötig werden können.77
 Ungewöhnliche Krankheitsbilder erkennen.77
 Mögliche Behandlungen in der zweiten Phase.79
 Für jeden Betroffenen die geeignete Kombination finden.79
 Vegetative Störungen beheben.80
 Die Psyche positiv beeinflussen.80
 Wenn die Beweglichkeit wechselt - differenzierte Medikation.82
 Überbewegungen richtig einordnen.82
 Verschiedene Behandlungswege sind möglich.83
 Zur Behandlung nicht idiopathischer Parkinsonsyndrome.83
 Antworten auf häufige Patientenfragen.....84

Der Umgang mit zunehmendem Leidensdruck und Depressionen. . . .86

Parkinsonbetroffene nennen ihre Belastungen.86
 Die positive Selbstbeeinflussung.87
 Das Selbstwertgefühl wieder aufbauen.88
 Die Stressbewältigung.92
 1. Schritt - mit belastenden Situationen umgehen lernen.92
 2. Schritt - mental und körperlich entspannen.93
 3. Schritt - durch positive Gedanken beeinflussen.93
 Die Depression.94
 Sind depressive Phasen biochemisch bedingt?.94
 Die selbstbeeinflussbaren Ursachen für Depressionen.96
 Der Depressive braucht Unterstützung durch seine Mitmenschen.97

Die logopädische Behandlung gewinnt an Bedeutung.100

Die Verschlechterung des Sprechens.100
 Logopädische Übungsbereiche.102
 Entspannung zur Einleitung der Sprechübungen.102

Inhalt

Die richtige Atmung	105
Übungen zur Verbesserung der Stimme	106
Beispiel einer Übungsabfolge mit Stimmübungen	108
Bewegungstherapie - ein Muss für jeden Parkinsonkranken.	110
Das Ziel - aktiv und somit beweglich bleiben	110
Wichtig für den Erfolg: Regelmäßigkeit im Üben.	111
Der Übungsteil	111
Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut	111
Übungen zur Beeinflussung von Hypokinese (Akinese, Bradykinese)	112
Übungen zur Beeinflussung des Rigors.	121
Übungen zur Beeinflussung des Tremors.	124
Praktische Ratschläge für die Bewältigung von alltäglichen Bewegungen.	126
Verbesserung der Symptomatik durch gezielte Entspannung.	132
Wichtige Entscheidungen zur Alltagsregelung.	134
Bleiben Sie entscheidungsfähig	134
Berufstätigkeit und Rentenfragen	134
Die Fahrtüchtigkeit überdenken	136
Sozialrecht: Der Schwerbehindertenausweis.	137
Veränderungen im Zusammenleben	138
Probleme im Sexualleben	140
Phase 3: Ausgeprägte Beeinträchtigungen machen mehr Hilfe erforderlich.	143
Veränderungen der Krankheit und ihre Behandlung.	144
Medizinische Probleme späterer Krankheitsstadien	144
Halluzinationen und Verwirrtheit	144
Depression und Denkprobleme.	148
Mögliche weitere Verläufe in dieser Phase der Erkrankung	149
Wie werden die Veränderungen erlebt?	150
Rückgang von Kompetenz und Aktivität	150
Durch Tagesplanung dem Tag eine Struktur geben.	150
Flexibilität im Alltag wird immer wichtiger.	151
Akzeptanz von Hilfestellungen.	152

Hilfsmittel für verschiedene Lebensbereiche.	152
Sozialrecht: Inanspruchnahme von Pflegeversicherungsleistungen.	155
Freiraum für Angehörige.	156
Fremdhilfe akzeptieren - oder: Alleinleben hat Grenzen.	157
Logopädische Übungen und Hinweise.	158
Probleme beim Sprechen und Schlucken.	158
Übungen für den Kiefer, Lippen und Zunge.	159
Hilfestellung bei häufigem Verschlucken.	160
Verslechterung der Stimme.	162
Hilfreiche Maßnahmen bei schwer verständlichem Sprechen.	163
Wortfindungsschwierigkeiten überwinden.	163
Übungen für die Konzentrationsfähigkeit.	165
Training von Erinnerung und Gedächtnisleistungen.	165
Die Bewegungstherapie bleibt wichtig.	168
Gehhilfen erhalten die Mobilität.	168
In Bewegung bleiben.	169
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.	170
Atemübungen.	173
Hirnoperationen - Renaissance der Neurochirurgie.	174
Wenn die Medikamentenbehandlung an ihre Grenzen sto&t.	174
Stereotaktische Operationen.	175
Dauerimpulse durch Hirnschrittmacher.	175
Bisher selten - Transplantation von Nervenzellen.	176
Was die Zukunft für Parkinsonpatienten erwarten lässt.	177
Gentechnologische Erkenntnisse auch für Parkinsonpatienten nutzen.	177
Nervenzellwachstumsfaktoren.	177
Selbstdarstellung der Deutschen Parkinson Vereinigung.	179
Hilfreiche Adressen.	180
Tipps zum Weiterlesen.	181
Bezugsquellen.	181
Sachregister.	182