

# INHALT

<b>TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL .....</b>	<b>17</b>
<b>DEFINITION .....</b>	<b>18</b>
Was ist die Parkinson-Krankheit?.....	18
Was sind die ersten Anzeichen?.....	19
Wer diagnostiziert Parkinson?.....	19
Seit wann kennt man Parkinson?.....	20
<b>SYMPTOME.....</b>	<b>22</b>
Motorische Symptome.....	22
Rigor.....	22
Tremor.....	23
Bradykinese.....	23
Haltungsinstabilität.....	24
Gehen.....	24
Gangunsicherheit.....	25
Starthemmung.....	25
Festination.....	25
Sprechen.....	25
Bewegungsunruhe.....	26
Nicht motorische Symptome.....	27
Verlust des Geruchssinnes.....	27
Magen-Darm Trakt.....	27
Störungen der Blasenfunktion.....	27
Sexuelle Funktionsstörungen.....	28
Kreislaufprobleme.....	28
Schlafstörungen.....	29
Schlaflosigkeit und vermehrte Tagesmüdigkeit.....	29
Psychologische Probleme.....	29
Gedächtnisstörungen.....	30
Störungen des Schwitzens.....	30
Hautveränderungen.....	31
Augen.....	31
Speichelfluss und Schlucken.....	32
Nasenlaufen.....	32
Gewichtsveränderungen.....	32
Bewegungsunruhe.....	32
Schmerzen.....	33
Stürze.....	33
<b>WICHTIGE ALLGEMEINE INFORMATIONEN.....</b>	<b>34</b>
Verlauf – chronisch progredient.....	34
Parkinson-Krise.....	34

Sonderformen von Parkinson.....	35
Lewy-Körperchen-Krankheit.....	35
Multisystematrophie.....	35
PSP (Progressive supranukleäre Blickparese).....	35
CBD (Corticobasale Degeneration).....	36
Medikamentös verursachtes Parkinson-Syndrom.....	36
Wie entsteht eigentlich Parkinson?.....	36
Warum gehen die Nervenzellen zugrunde?.....	37
Wie häufig kommt Parkinson vor?.....	38
<b>DIAGNOSE.....</b>	<b>40</b>
<b>THERAPIE.....</b>	<b>42</b>
Medikamentöse Therapie.....	42
L-Dopa.....	42
Dopamin-Agonisten.....	44
Mao-B-Hemmer.....	45
Amantadin.....	45
COMT-Hemmer.....	46
Anticholinergika.....	46
Apomorphin.....	46
Antidepressiva.....	47
Internistische Therapie.....	47
Invasive Therapie.....	47
L-Dopa-Pumpe.....	48
Apomorphin-Pumpe.....	49
Tiefe Hirnstimulation.....	49
Nicht medikamentöse Therapien.....	50
Bewegung.....	50
Ausdauer.....	51
Kraft.....	52
Beweglichkeit.....	52
Koordination.....	53
Technik.....	53
Physiotherapie.....	53
Unterwasser-Gymnastik.....	54
Massagen.....	54
Atem- und Entspannungstherapie.....	54
Musik als Therapie.....	56
Ergotherapie.....	57
Logopädie.....	57
Malthherapie.....	57

# INHALT

## TEIL 2 – TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG .....59

### **DIE INNERE EINSTELLUNG .....60**

Ermütigung.....	60
Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens.....	60
Stärken Sie Ihre Gesundheit.....	60
Vom Umgang mit den sichtbaren Symptomen.....	61
Behalten Sie Ihren Sinn für Humor.....	61
Sprechen Sie offen über Ihre Krankheit.....	61
Bewahren Sie einen gesunden Optimismus.....	62
Depressionen behandeln.....	62
Nehmen Sie sich Zeit.....	63

### **MEDIZINISCHE TIPPS .....64**

Medikamentenmanagement.....	64
Kontakt zu Ihrem Neurologen.....	65
Führen Sie ein Tagebuch.....	66
Skalen.....	66
Hoehn- und Yahr-Skala.....	66
UPDRS.....	67

### **UMGANG MIT SPEZIELLEN PARKINSON-SYMPTOMEN.....68**

Motorische Symptome.....	68
Rigor und Akinesie – wenn die Muskeln erstarren und die Bewegungen einfrieren.....	68
Tremor – wie Sie das Zittern in den Griff bekommen.....	69
Posturale Instabilität – wie Sie im Gleichgewicht bleiben.....	70
Nicht motorische Symptome.....	71
Schlucken.....	71
Speichelfluss.....	71
Kreislauf.....	72
Temperaturregulation.....	72
Schwitzen.....	73
Haut – die richtige Pflege.....	74
Augen.....	74
Nasenlaufen.....	75
Gewichtsveränderungen.....	75
Bewegungsunruhe.....	76
Schmerzen.....	76
Vermeiden Sie Stürze.....	77

### **KOMMUNIKATION.....78**

Sprechen und Stimme.....	78
Lesen und Schreiben.....	79

<b>ESSEN UND TRINKEN .....</b>	<b>80</b>
Ballaststoffe und ausreichend Flüssigkeit.....	80
Eiweißgehalt in späteren Stadien reduzieren.....	81
Alkohol, Kaffee und andere Genussmittel.....	81
Wie Sie mit starkem Tremor sicher essen .....	81
Kalzium und Sonnenlicht zur Vorbeugung von Osteoporose.....	81
<b>DIE BLASE – WAS SIE WISSEN SOLLTEN.....</b>	<b>82</b>
Welche Störungen der Blasenentleerung können vorkommen? .....	82
<b>WELCHE ROLLE SPIELT DIE PSYCHE? .....</b>	<b>84</b>
Schlaf .....	84
REM-Schlaf Verhaltensstörung.....	85
Einschlaf-Attacken.....	85
Denken .....	86
Depression .....	86
Ängste.....	87
Demenz.....	88
Psychose.....	89
Delir .....	90
Halluzinationen.....	90
Punding .....	91
Zwänge .....	91
Hypersexualität.....	91
<b>ENTSPANNUNG KANN MAN LERNEN.....</b>	<b>92</b>
So kommen Sie zur Ruhe .....	92
Entspannungsmethoden .....	92
Autogenes Training.....	93
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	94
Yoga .....	94
Tai-Chi.....	94
Qigong.....	95
Meditation.....	95
Reduzieren Sie Ihren Stress.....	95
<b>WOHNEN – OPTIMIEREN SIE IHR ZUHAUSE.....</b>	<b>96</b>
Möbel .....	96
Entfernen Sie Stolperfallen.....	96
Optimieren Sie die Beleuchtung in Ihrer Wohnung.....	96
Alltägliche Gegenstände.....	97
Optimieren Sie Ihr Badezimmer .....	97

# INHALT

<b>KÖRPERPFLEGE UND KLEIDUNG .....</b>	<b>98</b>
Gut aussehen .....	98
Kleidung .....	101
Schuhe .....	101
<b>BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG.....</b>	<b>102</b>
Nutzen Sie die Kraft der Musik.....	102
Tanzen Sie dem Parkinson davon .....	103
Physiotherapie.....	103
Ergotherapie.....	103
Parkinson-Gymnastik .....	103
Gesicht .....	104
Sprechen.....	104
Arme .....	104
Rumpf.....	104
Beine .....	105
Gehen .....	105
Gleichgewicht .....	105
<b>SOZIALE KONTAKTE – KOMMUNIKATION.....</b>	<b>106</b>
Einsamkeit.....	106
Halten Sie Kontakt .....	106
Sexualität .....	106
Mann und Frau.....	107
Mann.....	107
Frau.....	107
Empfehlung.....	108
<b>MOBILITÄT UND REISEN .....</b>	<b>110</b>
Ausgehen.....	110
Radfahren.....	112
Autofahren.....	112
Reisen.....	113
<b>WERDEN SIE IHR EIGENER PARKINSON-EXPERTE.....</b>	<b>114</b>
<b>DER AUTOR .....</b>	<b>115</b>
<b>SERVICE .....</b>	<b>116</b>
<b>LITERATURTIPPS .....</b>	<b>117</b>
<b>DIE 10 WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM THEMA PARKINSON.....</b>	<b>118</b>
<b>GLOSSAR .....</b>	<b>119</b>