

INHALT

Teil 1 – Allgemeiner Teil	17
Definition	18
Was ist die Parkinson-Krankheit?.....	18
Was sind die ersten Anzeichen?	19
Wer diagnostiziert Parkinson?.....	19
Seit wann kennen wir Parkinson?.....	20
Symptome	22
Motorische Symptome	22
Rigor	22
Tremor	23
Bradykinese	23
Haltungsinstabilität.....	24
Gehen.....	24
Gangunsicherheit.....	25
Starthemmung	25
Festination	25
Sprechen	25
Bewegungsunruhe	25
Nicht motorische Symptome.....	27
Verlust des Geruchssinnes.....	27
Magen-Darm-Trakt.....	27
Störungen der Blasenfunktion	28
Sexuelle Funktionsstörungen.....	28
Kreislaufprobleme	28
Schlafstörungen	29
Schlaflosigkeit und vermehrte Tagesmüdigkeit	29
Psychologische Probleme.....	29
Impulskontrollstörungen.....	30
Gedächtnisstörungen.....	30
Störungen des Schwitzens.....	30
Hautveränderungen	31
Beeinträchtigungen des Sehvermögens	31
Speichelfluss und Schlucken.....	32
Nasenlaufen.....	32
Gewichtsveränderungen.....	32
Bewegungsunruhe	32
Schmerzen	33
Stürze	33
Wichtige allgemeine Informationen	34
Verlauf	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?.....	40
Diagnose	42
Die neurologische Untersuchung.....	43
Weiterführende Untersuchungen.....	43
Abschlussgespräch.....	45
Therapie	46
Medikamentöse Therapie.....	46
L-Dopa.....	46
Nebenwirkungen.....	47
Einnahme von L-Dopa.....	47
Dopamin-Agonisten.....	48
Mao-B-Hemmer.....	50
Amantadin.....	50
COMT-Hemmer.....	50
Anticholinergika.....	51
Apomorphin.....	51
Antidepressiva.....	52
Internistische Therapie.....	52
Invasive Therapie.....	52
L-Dopa-Pumpe.....	53
Apomorphin-Pumpe.....	54
Tiefe Hirnstimulation.....	54
Nicht medikamentöse Therapien.....	55
Bewegung.....	55
Physiotherapie.....	58
Unterwasser-Gymnastik.....	58
Massagen.....	58
Atem- und Entspannungstherapie.....	59
Musik als Therapie.....	60
Ergotherapie.....	61
Logopädie.....	61
Malthherapie.....	61
Zukunftsmusik – Früherkennung und Therapie.....	62
Was kommt noch?.....	63

INHALT

Teil 2 - Tipps und Tricks für den Alltag	64
Die innere Einstellung	66
Ermutigung.....	66
Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens.....	66
Stärken Sie Ihre Gesundheit.....	66
Vom Umgang mit den sichtbaren Symptomen.....	67
Behalten Sie Ihren Sinn für Humor.....	67
Sprechen Sie offen über Ihre Krankheit	67
Bewahren Sie einen gesunden Optimismus.....	68
Depressionen behandeln.....	68
Nehmen Sie sich Zeit.....	69
Medizinische Tipps.....	70
Medikamentenmanagement.....	70
Kontakt zu Ihrem Neurologen	71
Operationen	72
Führen Sie ein Tagebuch.....	72
Skalen	72
Hoehn- und Yahr-Skala.....	72
UPDRS.....	73
Umgang mit speziellen Parkinson-Symptomen	74
Motorische Symptome	74
Rigor und Akinesie – Muskeln erstarren und Bewegungen frieren ein	74
Tremor – wie Sie das Zittern in den Griff bekommen.....	75
Posturale Instabilität – wie Sie im Gleichgewicht bleiben.....	76
Nicht motorische Symptome.....	77
Schlucken	77
Speichelfluss.....	77
Kreislauf	78
Temperaturregulation	78
Schwitzen.....	79
Haut – die richtige Pflege.....	80
Augen.....	80
Nasenlaufen.....	81
Gewichtsveränderungen.....	82
Bewegungsunruhe	82
Schmerzen	82
Vermeiden Sie Stürze	83
Kommunikation.....	84
Sprechen und Stimme.....	84
Lesen und Schreiben.....	84

Essen und Trinken.....	86
Was tun bei einem Hustenanfall?	86
Ballaststoffe und ausreichend Flüssigkeit	87
Eiweißgehalt in späteren Stadien reduzieren	87
Alkohol, Kaffee und andere Genussmittel.....	88
Wie Sie mit starkem Tremor sicher essen	88
Kalzium und Sonnenlicht zur Vorbeugung von Osteoporose.....	89
Die Blase – was Sie wissen sollten.....	90
Welche Störungen der Blasenentleerung können vorkommen?	90
Welche Rolle spielt die Psyche?	92
Schlaf	92
REM-Schlaf-Verhaltensstörung	93
Einschlafattacken.....	94
Denken	94
Depression.....	94
Ängste.....	96
Demenz.....	96
Psychose	98
Delir	98
Halluzinationen	98
Punding.....	99
Zwänge.....	99
Hypersexualität	99
Entspannung kann man lernen	100
So kommen Sie zur Ruhe	100
Entspannungsmethoden	100
Autogenes Training	101
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	102
Yoga.....	102
Tai-Chi.....	102
Qigong	103
Meditation	103
Psychologische Stressbewältigung.....	103
Wohnen – optimieren Sie Ihr Zuhause	104
Möbel.....	104
Entfernen Sie Stolperfallen	104
Optimieren Sie die Beleuchtung in Ihrer Wohnung	104
Alltägliche Gegenstände.....	105
Optimieren Sie Ihr Badezimmer.....	105

INHALT

Körperpflege und Kleidung	106
Gut aussehen.....	106
Kleidung	109
Schuhe.....	109
 Bleiben Sie in Bewegung	110
Nutzen Sie die Kraft der Musik.....	110
Tanzen Sie dem Parkinson davon.....	111
Physiotherapie	111
Ergotherapie	111
Parkinson-Gymnastik	111
Gesicht.....	112
Sprechen	112
Arme	112
Rumpf	112
Beine	113
Gehen.....	113
Gleichgewicht.....	113
Lee Silverman Voice Treatment (LSVT)	113
 Soziale Kontakte – Kommunikation	114
Einsamkeit	114
Halten Sie Kontakt.....	114
Sexualität	114
Mann und Frau	115
Mann.....	115
Frau.....	115
Empfehlung	116
 Mobilität und Reisen	118
Ausgehen.....	118
Radfahren	120
Autofahren	120
Reisen	121
 Werden Sie Ihr eigener Parkinson-Experte	122
 Literaturtipps	123
 Service	124
 Lexikon der wichtigsten Begriffe	125
 Der Autor	127
 Die 10 wichtigsten Fragen zum Thema Parkinson	128