Parkinson > Krankheitssymptome

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Parkinson-Krankheit oder das Parkinson-Syndrom ist eine nicht heilbare, meist langsam fortschreitende Krankheit des Nervensystems. Ein angemessener Umgang mit Parkinson, z.B. durch Behandlung der Begleitsymptome oder Unterstützung in Selbsthilfegruppen, kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

2. Kurzinfo zur Parkinson-Krankheit

Die Parkinson-Krankheit hat ihren Namen von dem englischen Arzt Dr. James Parkinson, der die Krankheit 1817 als erster beschrieben hat. Parkinson gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Sie beginnt schleichend und schreitet langsam voran. Deshalb ist es auch schwer, die Zahl der Betroffenen zu schätzen. In Deutschland wird von etwa 400.000 Menschen ausgegangen, die meisten davon sind über 60 Jahre alt.

Parkinson ist eine "neurodegenerative" Krankheit, d.h. konkret: In einer bestimmten Hirnregion, den Basalganglien, werden Nervenzellen abgebaut, die den Neurotransmitter Dopamin herstellen. Der daraus resultierende Mangel an Dopamin beeinträchtigt das Zusammenwirken von An- und Entspannung der Muskulatur und führt so zu den typischen Symptomen von Parkinson.

Parkinson schreitet langsam voran und kann bisher nicht geheilt werden. Durch unterschiedliche Behandlungsansätze kann der Krankheitsverlauf verlangsamt und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden.

3. Ursachen und Formen der Parkinson-Krankheit

Manche Erkrankungen können typische Symptome von Parkinson auslösen. Es werden daher verschiedene "Parkinson-Syndrome" aufgrund ihrer Ursachen unterschieden:

- **Idiopathisches Parkinson-Syndrom (IPS):** Dabei handelt es sich um die häufigste Parkinson-Erkrankung (Morbus Parkinson), die etwa drei Viertel der Fälle umfasst. Die Symptome treten ohne erkennbare Ursache auf. Es kommt zu einem Dopaminmangel, der durch das Absterben von bestimmten Nervenzellen im Gehirn hervorgerufen wird.
- **Symptomatische (sekundäre) Parkinson-Syndrome:** Die Symptome haben bekannte Ursachen, vor allem:
 - Medikamente (z.B. Neuroleptika, Antiemetika, Resperin, Lithium, Kalziumantagonisten, Valproinsäure)
 - Giftstoffe (z.B. Kohlenmonoxid, Mangan)
 - Bestimmte Krankheiten (z.B. Tumor, Morbus Wilson, Hypoparathyreoidismus, AIDS-Enzephalopathie)
 - Mechanische Gewalteinwirkungen (z.B. durch Unfälle oder Boxen)
- **Genetische Formen des Parkinson Syndroms:** Dabei wird Parkinson meist durch einen Defekt in einem einzelnen Gen ausgelöst (monogenetische Formen). Es gibt aber auch die sporadische Parkinson-Krankheit, zu der mehrere Gen-Varianten beitragen und die nicht vererbt wird.
- **Atypische Parkinson-Syndrome:** Die Symptome treten aufgrund einer anderen neurodegenerativen Erkrankung auf, z.B. wegen einer Multisystematrophie (MSA), progressiven supranukleären Blickparese (PSP) oder einer kortikobasalen Degeneration (CBD).

Die Lebenserwartung wird durch Parkinson nicht eingeschränkt.

4. Symptome der Parkinson-Krankheit

Parkinson ist durch folgende **Leitsymptome** charakterisiert, die alle mit der Bewegungsfähigkeit zu tun haben. Sie treten in unterschiedlicher Ausprägung und Kombination auf:

- **Bradykinese:** Die Bewegungsverlangsamung gilt als Hauptsymptom. In Kombination mit dem Rigor entsteht so eine typische Körperhaltung mit nach vorne geneigtem Kopf und Rumpf sowie ausdruckslosem Gesicht.
- **Rigor:** Erhöhter Muskeltonus, der zu einer Steifigkeit führt, die auch mit Schmerzen verbunden ist. Es kann zu ruckartigen Bewegungen kommen (sog. Zahnradphänomen).
- **(Ruhe-)Tremor:** Zittern oder wiederholte Bewegungen, oft in körperlichem Ruhezustand. Typisch sind schnelle Bewegungen der Finger (sog. Münzen zählen).
- **Posturale Instabilität:** Störung der aufrechten Körperhaltung durch mangelhafte Halte- und Stellreflexe.

Neben diesen Haupt-Symptomen treten oft weitere Symptome auf. Sie gelten zum Teil als Frühsymptome oder werden bei der Diagnose einbezogen, um die Parkinson-Krankheit genauer zu definieren:

- Riechstörungen (häufiges Frühsymptom)
- Schlafstörungen (häufiges Frühsymptom)
- [Depression](#) (häufiges Frühsymptom)
- Sprechstörungen (leise und monoton)
- Schluckstörungen (Dysphagie), Näheres unter [Parkinson > Ernährung](#)
- Mikrografie (immer kleiner werdende, unleserliche Schrift)
- Verlangsamtes, kleinschrittiges Gangbild (vornübergebeugt mit sehr kleinen Schritten)
- Kurzzeitige Bewegungsstarre (sog. Freezing)
- Eingeschränkte Mimik (sog. Maskengesicht)
- [Demenz](#) (Verschlechterung des Gedächtnisses und Verlangsamung von Denkabläufen)
- Störungen des vegetativen Nervensystems (vermehrtes Schwitzen, vermehrte Speichelproduktion, Blasenentleerungsstörungen, Verstopfung, Erektionsstörungen, Blutdruckstörungen)

4.1. Bewegungsstörungen

Parkinson beeinträchtigt die Mimik, das Gangbild und die Bewegungsabläufe. Informationen zu Sport und Bewegung sowie spezifischen Trainings- und Entspannungstechniken unter [Parkinson > Bewegung - Mobilität](#).

Einschränkungen der Beweglichkeit können im Alltag durch verschiedene Hilfsmittel ausgeglichen werden. Dadurch kann die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleiben. Näheres unter [Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#).

4.2. Depression

Viele Menschen leiden im Verlauf der Parkinson-Krankheit unter [Depressionen](#). Das kann einerseits vom Leidensdruck der Krankheitssymptome und dem Wissen um das Fortschreiten der Krankheit, andererseits durch neurochemische Veränderungen kommen. Durch die Erkrankung gelingen bestimmte Dinge nicht mehr bzw. nicht mehr so schnell wie in der Vergangenheit. Dadurch stellt sich möglicherweise ein Gefühl des Versagens und des Nicht-gebraucht-Werdens ein. Aber auch Medikamente können Depressionen verursachen.

Typische Anzeichen für Depressionen sind Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Patienten und Angehörige sollten sorgfältig darauf achten und ggf. mit dem behandelnden Arzt darüber sprechen. Depressionen lassen sich in der Mehrzahl der Fälle gut behandeln, medikamentös und/oder durch Psychotherapie, Näheres unter [Depressionen > Behandlung](#). Angehörige und Freunde sollten den Patienten bei Verdacht auf Depressionen behutsam darauf ansprechen, aber nicht unter Druck setzen. Näheres unter [Depressionen > Angehörige und Betroffene](#).

4.3. Vermehrtes Schwitzen

Sehr starkes Schwitzen (Hyperhidrose) ist ein häufiges Symptom bei Parkinson. Die gestörte Regulation der Schweißdrüsen und ein geringer Dopaminspiegel werden als ursächlich dafür angenommen. Die Schweißausbrüche treten vor allem nachts auf.

Es gibt einige Medikamente, die solche Beschwerden lindern können. Wenden Sie sich daher am besten an Ihren behandelnden Arzt.

Folgende Tipps können hilfreich sein:

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Nahrung und Getränke, die Schwitzen verstärken, vermeiden.
- Hitze und anstrengende Tätigkeiten meiden.
- Keine enganliegende oder Kleidung aus Kunstfasern tragen.
- Wechselkleidung für nachts neben das Bett legen.
- Aufenthalt in überhitzten oder überfüllten Räumen meiden.
- Erfrischende, kühlende Feuchtigkeitssprays benutzen.
- Wenn es krankheitsbedingt möglich ist, schwimmen gehen.
- Nachtwäsche aus Baumwolle tragen.

4.3.1. Praxistipp

Ausführliche Informationen zur Hyperhidrose finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Dermatochirurgie e.V. unter www.dgdc.de > [DGDC für Patienten > zum Patientenbereich > Krankheitsbilder > Hyperhidrose](#).

4.4. Schlafstörungen

Schlafprobleme sind häufig bei Parkinson. Diese können durch die Erkrankung selbst oder die medikamentöse Behandlung

entstehen. Hier die wichtigsten Tipps bei parkinson-bedingten Schlafproblemen:

- Am Nachmittag und Abend wenig trinken. Ggf. kann eine Urinflasche am Bett hilfreich sein.
- Abends kein Alkohol.
- Den Oberkörper leicht erhöht lagern (10–20 Grad).
- Harte Matratzen, Bettwäsche mit glatter Oberfläche (z.B. Satin) und eine leichte Bettdecke verbessern die Bewegungsfreiheit im Bett.

Weitere Tipps bei Schlafstörungen unter [Schlafhygiene](#) .

4.4.1. Praxistipp

Es gibt spezielle Matratzen für Parkinson-Patienten, die sich den Bewegungsabläufen des Körpers besser anpassen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob diese ein solches " **Bewegungsbett**" finanziert.

4.5. Sexuelle Probleme

Parkinson kann das sexuelle Empfinden verändern – entweder durch die Krankheit selbst oder wegen bestimmter Medikamente.

Manche Medikamente können eine Erektionsschwäche verursachen. Dopamin-Agonisten führen dagegen häufig zu einer Libido-Steigerung – die körperlichen Beeinträchtigungen bleiben dabei allerdings bestehen. Bei Frauen ergeben sich Beschwerden durch starke Trockenheit der Vagina, die auch bei Erregung nicht feucht wird.

Auch Scham oder Versagensängste können das Sexualeben stark belasten. Die Bewegungseinschränkungen aufgrund der Krankheit, eine vermehrte Speichelproduktion oder Inkontinenz können dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen und ihre Sexualität nicht mehr ausleben wollen.

Das führt bei vielen Paaren zu Unsicherheiten. Es ist wichtig, Probleme und Ängste offen zu thematisieren, ggf. auch mit dem behandelnden Arzt. Dann können gemeinsam Wege gefunden werden, um trotz Krankheit Sexualität leben zu können.

Bei sexuellen Schwierigkeiten können Pro Familia Beratungsstellen Unterstützung bieten. Adressen finden Sie unter www.profamilia.de > [Beratungsstellen](#)

5. Alltag und Angehörige

Parkinson verändert das Leben der betroffenen Person und damit auch das der Familie und Freunde. Die fortschreitende Krankheit erfordert einen zunehmenden Bedarf an täglicher Hilfe und wirkt sich auch auf die sozialen Kontakte aus.

Oft ziehen sich Patienten zurück und geben lange gepflegte Kontakte auf. Hier sollte man so gut und lange wie möglich gegensteuern:

- Kontakte zu Familie und Freunden pflegen, sich nicht verstecken, mobil bleiben.
- Hilfe in Anspruch nehmen – bei alltäglichen Verrichtungen ebenso wie bei Aktivitäten außer Haus.
- Aktiv bleiben. Weiterhin Hobbys und Interessen nachgehen oder neue entdecken.
- Auch geistig aktiv bleiben. Die geistige Leistungsfähigkeit kann sich im Laufe der Erkrankung verändern. Patienten sollten versuchen, sich geistig fit zu halten, z.B. indem sie viel lesen, Kreuzworträtsel oder andere Denksportaufgaben lösen.
- Auch mit fortschreitender Krankheit Alltagsaufgaben wahrnehmen, z.B. die Hausarbeit, auch wenn dies deutlich länger dauert als früher.

Hinweise zur Ernährung bei Parkinson gibt es unter [Parkinson > Ernährung](#) .

Wie lange man mit Parkinson noch Autofahren kann, muss mit dem behandelnden Arzt geklärt werden, Näheres unter [Parkinson > Reisen und Autofahren](#) .

5.1. Verhaltenstipps für Angehörige

Bei einer fortschreitenden Krankheit wie Parkinson bleiben seelische und körperliche Befindenseinbrüche nicht aus. Angehörige können Betroffene unterstützen, indem sie Trost spenden, Mut machen, Zuversicht vermitteln oder „einfach nur da“ sind.

Angehörige sollten aber darauf achten, dass sie ihr eigenes Leben weiterpflegen. Bei aller Hinwendung zur erkrankten Person sollte auch bewusst Zeit für eigene Interessen und Ruhephasen eingeplant werden.

Das Verhalten im Alltag hat durchaus einen therapeutischen Einfluss auf die Erkrankung. Deswegen ist es für Angehörige

wichtig, sich so gut wie möglich über Parkinson zu informieren. Es gibt spezielle Schulungsprogramme für Parkinson-Patienten und ihre Angehörigen, die dazu beitragen, die krankheitsbedingten Belastungen zu mindern und die Stimmung, Lebensqualität und Selbsthilfefähigkeit zu steigern.

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ist zudem sinnvoll. Über Behandlungsmöglichkeiten, Krankheitsbewältigungsstrategien und Tipps für den Alltag kann kaum jemand besser informieren als Menschen, die an derselben Krankheit leiden. In Selbsthilfegruppen kann man sich persönlich treffen oder entsprechende Internetangebote (Infos, Foren, Chats) nutzen.

6. Praxistipps

- Die medizinische Leitlinie zu Parkinson können Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften unter www.awmf.org/leitlinien/detail/II/030-010.html herunterladen.
- Als Parkinson-Patient sollten Sie einen Notfallausweis mit sich führen, der auf die Einnahme von L-Dopa hinweist. Im Internet finden Sie dafür verschiedene Vordrucke, z.B. bei der Regionalgruppe Leverkusen/Opladen der Deutschen Parkinson Vereinigung unter <https://leverkusen-opladen.parkinson-vereinigung.de> > Menü > Parkinson Notfallausweis .
- Die **Deutsche Parkinson Vereinigung** bietet auf www.dpv-bundesverband.de Informationen über Parkinson und Schwerpunktkliniken.
- **ParkinsonFonds Deutschland** informiert unter www.parkinsonfonds.de über die Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten und das Leben mit Parkinson.
- Einen umfangreichen Wegweiser zu weiterführenden Themen finden Sie bei der **Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen** unter <https://parkinson-gesellschaft.de> > Für Betroffene > Parkinson-Wegweiser .
- Wenn Sie noch jünger sind und an Parkinson erkranken, finden Sie unter www.jung-und-parkinson.de Informationen und Austauschmöglichkeiten mit anderen Erkrankten.
- Kostenloser Download: [Ratgeber Parkinson](#) mit Informationen zu allen oben stehenden Themen und den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

7. Verwandte Links

[Parkinson](#)

[Parkinson > Behandlung](#)

[Parkinson > Beruf](#)

[Parkinson > Bewegung und Mobilität](#)

[Parkinson > Ernährung](#)

[Parkinson > Finanzielle Hilfen](#)

[Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#)

[Parkinson > Medizinische Rehabilitation](#)

[Parkinson > Pflege](#)

[Parkinson > Reisen und Autofahren](#)

[Parkinson > Schwerbehinderung](#)

[Sturzprophylaxe](#)