

Parkinson > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Parkinson, auch "Schüttellähmung" genannt, ist eine nicht heilbare, meist langsam fortschreitende Erkrankung des Nervensystems. Ein angemessener Umgang mit der Erkrankung, z.B. durch Behandlung der Begleitsymptome oder Gespräche in Selbsthilfegruppen, kann negative Auswirkungen auf das Alltagsleben abmildern.

2. Kurzinfo zur Krankheit

Die Parkinson-Erkrankung hat ihren Namen von dem englischen Arzt Dr. James Parkinson, der die Krankheit 1817 als erster beschrieb. Parkinson gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Die Erkrankung beginnt schleichend und schreitet langsam voran, deshalb ist es schwer, die Zahl der Patienten zu schätzen. In Deutschland sollen etwa 250.000 bis 280.000 Menschen betroffen sein, die meisten Patienten sind über 60 Jahre alt.

Parkinson ist eine "neurodegenerative", den Verfall des Nervensystems betreffende, Erkrankung, d.h. konkret: In einer bestimmten Hirnregion, den Basalganglien, werden Nervenzellen abgebaut, die den Botenstoff Dopamin herstellen. Der daraus resultierende Mangel an Dopamin beeinträchtigt die Bewegungsfähigkeit und führt zu den typischen Symptomen von Parkinson.

Parkinson ist eine fortschreitende Erkrankung, die bisher nicht geheilt werden kann. Es gibt jedoch verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die den Krankheitsverlauf bremsen können.

3. Formen

Manche Erkrankungen können typische Symptome von Parkinson auslösen. Daher spricht man auch von verschiedenen "Parkinson-Syndromen", die durch ihre Ursachen unterschieden werden:

- **Idiopathisches Parkinson-Syndrom (IPS):** Dabei handelt es sich um die „eigentliche“ Parkinson-Erkrankung (Morbus Parkinson), die etwa drei Viertel der Patienten betrifft. Die Symptome treten ohne erkennbare Ursache auf. Es kommt zu einem Dopaminmangel, der durch den Untergang 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)
- **Atypische Parkinson-Syndrome:** Die Symptome treten aufgrund einer anderen neurodegenerativen Erkrankung auf, z.B. wegen einer Multisystematrophie (MSA), Demenz vom Lewy-Körper-Typ (DLK), progressiven supranukleären Blickparese (PSP) oder einer kortikobasalen Degeneration (CBD).

4. Symptome

Parkinson ist durch folgende **Leitsymptome** charakterisiert, die in unterschiedlicher Ausprägung und Kombination auftreten können:

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

Neben den klassischen Symptomen treten oftmals folgende **Begleitsymptome** auf:

- Sprechstörungen (leise und monoton)
- Mikrografie (immer kleiner werdende Schrift)
- Kleinschrittiges Gangbild (vornüber gebeugt mit sehr kleinen Schritten)
- Demenz (Verschlechterung des Gedächtnisses und Verlangsamung von Denkabläufen)
- Depression (tritt häufig bereits vor den eigentlichen Parkinson-Symptomen auf)
- Schlafstörungen
- Störungen des vegetativen Nervensystems (vermehrtes Schwitzen, vermehrte Speichelproduktion, Blasenentleerungsstörungen, Verstopfung, Erektionsstörungen)

4.1. Depression

Viele Parkinson-Patienten leiden im Verlauf der Erkrankung unter [Depressionen](#). Das kommt einerseits vom Leidensdruck der Krankheitssymptome und dem Wissen um das Fortschreiten der Krankheit, andererseits durch neurochemische Veränderungen. Durch die Erkrankung gelingen bestimmte Dinge nicht mehr bzw. nicht mehr so schnell wie in der Vergangenheit. Dadurch kann sich ein Gefühl des Versagens und des Nichtgebraucht-Werdens einstellen. Andererseits können Depressionen eine Folge der Medikamente sein.

Typische Anzeichen für Depressionen sind Antriebslosigkeit und Niedergedrücktheit. Patienten und Angehörige sollten sorgfältig darauf achten und gegebenenfalls 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](#).

4.2. Veränderung der Mimik

Ein Symptom von Parkinson ist die Verringerung der Mimik durch die Steifheit der Gesichtszüge. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Patient vor dem Spiegel verschiedene Gesichtsausdrücke (Freude, Angst, Erschrecken) üben. Schreitet die Erstarrung der Gesichtszüge weiter fort, sollten Betroffene ihre Befindlichkeit zunehmend in Worten ausdrücken, damit Angehörige und Freunde wissen, wie es ihnen geht.

Folgende Übungen helfen die Gesichtsmuskulatur beweglich zu halten:

- Stirn runzeln
- Abwechselnd Unterkiefer nach rechts und links bewegen
- Lippen spitzen
- Abwechselnd linkes und rechtes Auge zukneifen
- Nase rümpfen
- Zunge nach oben herausstrecken
- Abwechselnd Zunge nach rechts und links herausstrecken
- Abwechselnd rechte und linke Wange aufblasen

Im Idealfall sollten die Übungen mehrmals täglich durchgeführt werden.

4.3. Vermehrtes Schwitzen und Hautprobleme

Parkinson kann einen Einfluss auf das vegetative Nervensystem haben und zu Problemen bei der Wärmeregulation des Körpers und der Talgproduktion der Haut führen.

Durch eine gestörte Regulation der Schweißdrüsen bei Parkinson-Patienten kann es vor allem nachts zu starkem Schwitzen kommen, besonders im Bereich der Nacken- und Kopfregion. Die Beschwerden können sich durch die Einnahme von Parkinson-Medikamenten noch verstärken.

Bei übermäßigem Schwitzen müssen Betroffene auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Das beugt auch Hautveränderungen vor, die bei Parkinson auftreten können. Es kommt häufig zu einer vermehrten Talgproduktion, die sowohl fettige als auch trockene Haut zur Folge haben kann. Zudem kann es zur Bildung von Schuppen, Entzündungen oder Ekzemen der Haut kommen. Oft ist davon der Bereich der Kopfhaut betroffen.

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

4.4. Schlafstörungen

Parkinson-Patienten leiden häufig unter Schlafproblemen. Folgende Maßnahmen können das Problem lindern:

- Regelmäßige Schlafenszeiten. Morgens auch nach schlafloser Nacht aufstehen.
- Tagsüber keine Nickerchen (vor allem nicht nach 15 Uhr und nicht länger als 20 Minuten).
- Kein übermäßiger Alkohol-, Kaffee- und Nikotinkonsum.
- 3 Stunden vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen essen und/oder trinken.
- Regelmäßige Bewegung am Tag, gegen Abend jedoch keine körperliche Anstrengung mehr.
- Schlaffördernde Umgebung schaffen (kühle Raumtemperatur, kein Fernsehen im Bett, dunkel und leise, Schlafzimmer nur zum Schlafen benutzen).
- Bei Schlaflosigkeit nicht lange wach im Bett liegen, sondern aufstehen und etwas anderes machen (dabei möglichst kein grelles Licht anschalten).

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

Neben den oben genannten Hinweisen, gibt es zudem spezielle Maßnahmen, die für Parkinson-Patienten von Bedeutung sind:

- Harte Matratzen, Bettwäsche mit glatter Oberfläche (z.B. Satin, Seide) und eine leichte Bettdecke verbessern die Bewegungsfreiheit im Bett.
- Bei vermehrtem Schwitzen atmungsaktive Nachtwäsche tragen (z.B. aus Baumwolle).
- Um nächtlichem Harndrang entgegenzuwirken, sollte nach 18 Uhr nichts mehr getrunken werden. Gegebenenfalls kann eine Urinflasche am Bett hilfreich sein.

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 Sexuelleben 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, gegebenenfalls auch mit dem Arzt. Dann können gemeinsam Wege gefunden werden, um trotz Krankheit Sexualität leben zu können.

Adressen von Pro Familia Beratungsstellen finden Sie unter www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html.

4.6. Nachlassende geistige Leistungsfähigkeit

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 oder Sprachen lernen.

5. Leben mit Parkinson

Parkinson verändert das Leben des Patienten und damit auch das der Familie und Freunde. Die fortschreitende Krankheit erfordert einen zunehmenden Bedarf an täglicher Hilfe und wirkt sich auf die sozialen Kontakte aus. Patienten ziehen sich oft zurück und geben lange gepflegte Kontakte auf. Hier sollte man so gut und lange wie möglich gegensteuern.

5.1. Alltag und Hobbys

Auch mit fortschreitender Krankheit sollten Alltagsaufgaben so weit wie möglich wahrgenommen werden, z.B. Hausarbeiten, auch wenn diese deutlich länger dauern als früher. Gleiches gilt für Hobbys und Interessen. Auch diese sollten weiter gepflegt und neu aufgebaut werden.

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](#) .

Ist eine angemessene Betreuung von Kindern nicht mehr möglich, können Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten in Anspruch genommen werden. Näheres unter

[Haushaltshilfe](#)

[Tagespflege von Kindern](#) (Tagesmutter)

[Ambulante Familienpflege](#)

[Kinderbetreuungskosten](#)

Ob ein Parkinson-Patient noch Autofahren kann, muss mit dem behandelnden Arzt geklärt werden, Näheres unter [Parkinson > Reisen und Autofahren](#) .

5.2. Selbsthilfegruppen

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

5.3. Verhaltenstipps für Angehörige

Freunde und Familie sollten den Patienten zu all diesen Verhaltensweisen ermutigen und ihn dabei unterstützen. Wichtig ist, sich ausführlich zu informieren, aber auch zu trösten, Mut zu machen, Zuversicht zu vermitteln und bei seelischen und körperlichen Befindenseinbrüche da zu sein.

Für sich selbst sollten Angehörige darauf achten, dass sie auch ihr eigenes Leben weiterpflegen. Bei aller Hinwendung zum Patienten sollte auch bewusst Zeit für eigene Interessen eingeplant werden.

6. Praxistipps

- Informationen zur Parkinson-Erkrankung sind im Internet zu finden unter www.kompetenznetz-parkinson.de .
- Leitlinie für **Ärzte** zum Download bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften unter www.awmf.org/leitlinien/detail/II/030-010.html .
- 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](#)