

# Aktiver Lebensstil wirkt positiv

Parkinson gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Bei einem Telefonforum, das die MAZ gemeinsam mit der AOK Nordost organisiert hat, beantworteten Experten aus der Region am Montag Fragen unserer Leser und informierten darüber, welche Möglichkeiten die moderne Therapie bietet. Hier die interessantesten Fragen und Antworten:

## Wie beginnt die Parkinson-Krankheit?

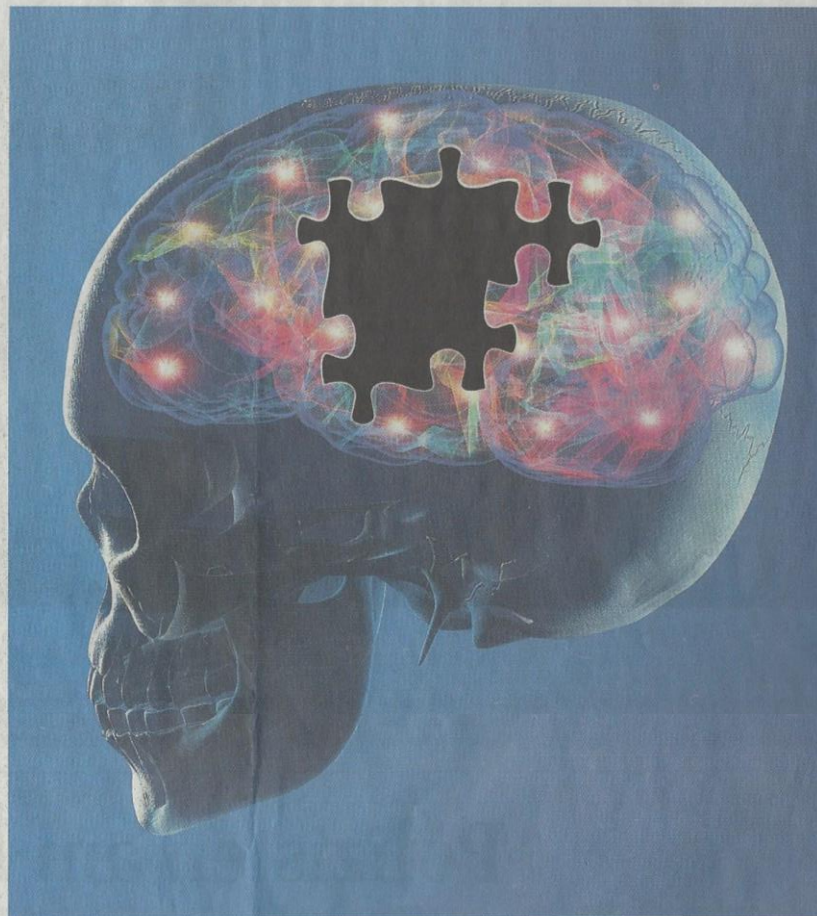
Verschiedene Symptome können den Beginn einer Parkinson-Erkrankung anzeigen. Zum einen kann es ein einseitiges Händezittern geben, typischerweise dann, wenn die Hand ruhig daliegt. Manchmal tritt auch zuerst ein vermindertes Mitpendeln eines Armes beim Gehen auf, das auf eine Versteifung der Schulter zurückgeführt wird, so dass zunächst orthopädische Behandlungen erfolgen. Weitere typische Erstsymptome sind eine Verkleinerung des Schriftbildes oder ein Kürzerwerden der Schritte beim Laufen.

## Meine Mutter hatte Parkinson, bin ich selbst gefährdet, diese Erkrankung zu bekommen?

Die Parkinson-Erkrankung wird nur in seltenen Ausnahmefällen direkt von einer Generation auf die nächste vererbt. Genetische Anlagen spielen zwar eine gewisse Rolle, trotzdem ist das Risiko, Parkinson zu bekommen, bei den Nachkommen nur minimal erhöht. Bei den sehr seltenen genetischen Formen der Parkinson-Erkrankung sind meistens zahlreiche Familienangehörige erkrankt.

## Ich nehme seit mehreren Jahren Parkinson-Medikamente ein, verspüre aber keine Wirkung.

Bei Parkinson stellt das Ansprechen auf Medikamente einen entscheidenden Bestandteil der Diagnose dar. Ist keine Wirkung feststellbar, lässt dies Zweifel aufkommen, ob es sich wirklich um die typische Parkinson-Krankheit handelt oder nicht vielleicht doch um



Bei der Parkinson-Krankheit kommt es zu einem Mangel des Botenstoffes Dopamin im Gehirn FOTO: FOTOLIA

## Mein Mann sieht nicht vorhandene Hunde im Garten und hört ein „Stimmengewirr“. Kann das mit den Parkinson-Medikamenten zusammenhängen?

Ja, Parkinson-Medikamente können zu optischen und akustischen Trugwahrnehmungen führen. Bestimmte Medikamente können es stärker bewirken. Sollten Halluzinationen auftreten, ist eine Anpassung der Medikamente sinnvoll.

## Was empfehlen Sie gegen Schlafstörungen?

Es sollte auf gute Schlafbedingungen und einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus geachtet werden, das heißt, möglichst wenig Schlaf am Tage, körperliche Aktivität. Manchmal gibt es bei Parkinson-Patienten spezifische Schlafstörungen, die medikamentös behandelt werden können.

## Ich bin Mitglied einer Parkinson-Selbsthilfegruppe. Ist es möglich, Unterstützung durch die Krankenkasse zu bekommen?

Ja, Krankenkassen fördern gesundheitsbezogene Selbsthilfeprojekte. Die AOK Nordost hat beispielsweise in diesem Jahr rund zehn Parkinsonprojekte in den Regionen Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern mit einem Gesamtwert von über 10 000 Euro unterstützt.

## Habe ich Anspruch auf eine Reha-Maßnahme?

Reichen ambulante Krankenbehandlungen nicht aus, übernehmen Krankenkassen medizinisch



eine andere Erkrankung. Verschiedene Krankheiten, sogenannte atypische Parkinson-Syndrome, können ähnliche Beschwerden verursachen wie Parkinson, sprechen aber nicht so gut auf die Medikamente an. Bei ausbleibender Wirkung sollte daher die Diagnose (und Therapie!) überprüft werden.

#### Mein Rücken wird immer krummer, was hat dies zu bedeuten?

Die gebeugte bzw. „gebundene“ Körperhaltung bei Parkinson ist ein Symptom, das sich nur unzureichend durch Medikamente beeinflussen lässt. Besonders empfehlenswert ist beim Krümmwerden des Rückens eine regelmäßige Physiotherapie, um die Bauchmuskeln zu dehnen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Wichtig ist, dass die Übungen intensiv und regelmäßig durchgeführt werden.

#### Ich habe seit einiger Zeit ein Zittern des Kopfes. Kann das Parkinson sein?

Kopfwackeln oder -zittern ist ein eher ungewöhnliches Erstsymptom für die Parkinson-Erkrankung. Meistens entsteht das Kopfzittern durch den sogenannten essenziellen Tremor, eine Zitterkrankheit, die häufig erblich ist und einen anderen Verlauf hat als Parkinson. Auch die Medikamentenbehandlung ist beim essenziellen Tremor eine ganz andere. Bei Kopfzittern kann es sinnvoll sein, einen Neurologen zu konsultieren, der die Diagnose stellen kann.

#### Mein Blutdruck ist sehr schwankend, seit ich regelmäßig Parkinson-Medikamente einnehme. Was hat dies zu bedeuten?

Die Parkinson-Medikamente können den Blutdruck senken, so dass es zu Schwankungen kommen kann. Wichtig ist, dass man nach Beginn einer Parkinson-Behandlung auch mit dem Hausarzt darüber spricht, ob die Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks angepasst werden müssen. Sinkt der Blutdruck unter Einnahme von Parkinson-Medikamenten stark ab und tritt vielleicht sogar Schwindel auf, ist auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zur Stützung des Kreislaufs zu achten. Manche Parkinson-Medikamente sind bei labilem Kreislauf besonders

nebenwirkungsreich, so dass bei starken Blutdruckschwankungen oder Kreislaufschwäche mit dem Neurologen über eine mögliche Änderung der Medikamente gesprochen werden sollte.

#### Soll ich meine Parkinson-Medikamente zum Essen einnehmen?

Ein sehr häufig eingesetztes Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Levodopa sollte möglichst nicht mit eiweißreichen Mahlzeiten eingenommen werden. Besser ist es, das Medikament 30 Minuten vor oder eine Stunde nach den Mahlzeiten einzunehmen, um zu vermeiden, dass die Wirkung durch Eiweiße in der Nahrung abgeschwächt wird.

#### Beim Essen mit einem Löffel oder beim Trinken aus einer Tasse schwappt Flüssigkeit über den Rand, kann dies Parkinson sein?

Zittern ist ein vieldeutiges Symptom und bedeutet nicht unbedingt Parkinson. Die meisten Menschen mit Händezittern leiden unter dem sogenannten essenziellen Tremor (siehe oben). Die Unterscheidung kann durch den Neurologen getroffen werden.

#### Wann ist ein Hirnschrittmacher sinnvoll?

Das Gerät bringt elektrische Impulse über ein dünnes Kabel an feine

Drähte, die im Gehirn von Menschen mit Parkinson eingesetzt werden. Durch den Strom werden Nervenimpulse unterdrückt, die zu den Parkinson-Symptomen führen. Die Wirkung ist nicht stärker als die von Medikamenten, oft aber deutlich gleichmäßiger. Ein Hirnschrittmacher kommt also bei Betroffenen in Betracht, bei denen die Medikamentenwirkung starken Schwankungen unterliegt. Die Tiefe Hirnstimulation („Hirnschrittmacher“) wird auch in der Behandlung von Zittern eingesetzt, das nur unzureichend auf Medikamente reagiert.

#### Mein Zittern nimmt zu, wenn ich meine Parkinson-Medikamente nicht ganz pünktlich einnehme.

Bei vielen Menschen mit der Parkinson-Erkrankung kommt es nach einigen Jahren zu Wirkungsschwankungen, was sich darin äußert, dass die Symptome stark zunehmen, wenn die Wirkdauer der Medikamente vorbei ist. Die Dauer der Wirkung kann im Krankheitsverlauf nachlassen, so dass



Unsere Experten (v.l.): Susan Schildhauer (AOK Nordost) sowie Prof. Georg Ebersbach und Dr. Doreen Gruber von der Parkinson-Klinik Beelitz-Heilstätten.

FOTO: JULIAN STÄHLE

## Parkinson – Rat und Hilfe für Betroffene

**300 000** Patienten leiden in Deutschland an der heute noch unheilbaren Krankheit. Der britische Arzt James Parkinson hat die später nach ihm benannte Erkrankung 1817 erstmals beschrieben.

**Fast die Hälfte** der Betroffenen erkrankt zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, etwa zehn Prozent bereits bevor sie 40 werden. Oft wird die Krankheit erst diagnostiziert, wenn sie schon weit fortgeschritten ist.

**Aus bisher ungeklärten Gründen** sterben bei den Betroffenen Nervenzellen in verschiedenen Bereichen des Gehirns ab. Da die Krankheit bei je-

dem Patienten anders verläuft, stehen Mediziner vor der Herausforderung, für jeden eine „maßgeschneiderte“ Therapie zu entwerfen.

#### Kontaktadressen:

Deutsche Parkinson Hilfe e.V., Benzstraße 29 B, 14482 Potsdam; E-Mail: office@deutsche-parkinson-hilfe.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Moselstr. 31, 41464 Neuss E-Mail: info@parkinson-vereinigung.de

Prof. Georg Ebersbach ist per Mail zu erreichen unter ebersbach@kliniken-beelitz.de

www.selbsthilfe-brandenburg.de

die Betroffenen dann immer häufiger ihre Tabletten einnehmen. Treten solche Wirkschwankungen auf, sollte mit dem Neurologen eine Anpassung der Medikamente beraten werden.

#### Darf ich als Parkinson-Patient noch Auto fahren?

Sinnvoll ist eine sogenannte Fahrverhaltensprobe, bei der ein speziell qualifizierter Fahrlehrer mit dem Betroffenen eine Testfahrt unternimmt und ihn danach bezüglich seiner Fahrfähigkeit berät. Diese Probe ist vertraulich, das Ergebnis wird nur dem Betroffenen und nicht den Behörden mitgeteilt. Manchmal ist es möglich, finanzielle Unterstützung für die Fahrverhaltensprobe zu bekommen, zum Beispiel bietet die AOK Nordost eine Bezuschussung für ihre Versicherten an.

#### Gibt es besondere Ernährungstipps für Parkinson-Patienten?

Sie sollten auf ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, da viele Patienten unter Verstopfung leiden.

erforderliche ambulante oder stationäre Reha-Leistungen.

#### Welche Sportarten kommen für mich infrage?

Besonders sinnvoll sind bei Parkinson Sportarten bzw. Trainingsmethoden, bei denen der Rhythmus, das Tempo und die Bewegungsamplitude – das Ausmaß der Bewegungen – trainiert werden. Gute Beispiele sind Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren. Grundsätzlich sind alle Sportarten günstig, solange sie regelmäßig und intensiv betrieben werden.

#### Kann man das Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung aufhalten?

Mit heutigen Therapiemethoden ist es nicht möglich, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten. Allerdings können Symptome und Auswirkungen durch Medikamente bzw. Hirnschrittmacher sehr wirkungsvoll behandelt werden, so dass über viele Jahre und Jahrzehnte eine gute Lebensqualität erreicht werden kann. Sehr wichtig für die langfristige Prognose ist auch der Lebensstil. Eine aktive Lebensführung mit Sport, Gymnastik und Pflege von sozialen Kontakten wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

#### In welche Richtung geht die Forschung?

Bisher besteht die Behandlung der Parkinson-Erkrankung vor allem darin, die Symptome durch Ersatz des Botenstoffes Dopamin zu lindern. Obwohl dies oft zu deutlicher Linderung der Beschwerden führt, ändert diese Therapie nichts am Fortschreiten des Erkrankungsprozesses. In jüngster Zeit wurden einige neue Behandlungsansätze entwickelt, mit denen es künftig vielleicht möglich werden wird, auch die Ursachen der Erkrankung zu behandeln. Besondere Aufmerksamkeit richtet sich auf sogenannte Eiweißaggregate, die sich in den Nervenzellen ablagern und dort zu Zellschädigungen führen. Mit neuen Therapieverfahren soll versucht werden, diese Ablagerung aus den Nervenzellen zu entfernen und so wieder eine normale Funktion herzustellen. Bevor diese Verfahren in die Routine-Behandlung Eingang finden, werden aber noch viele Jahre vergehen.