

Parkinson-Erkrankung –

Was kann ich selber tun?

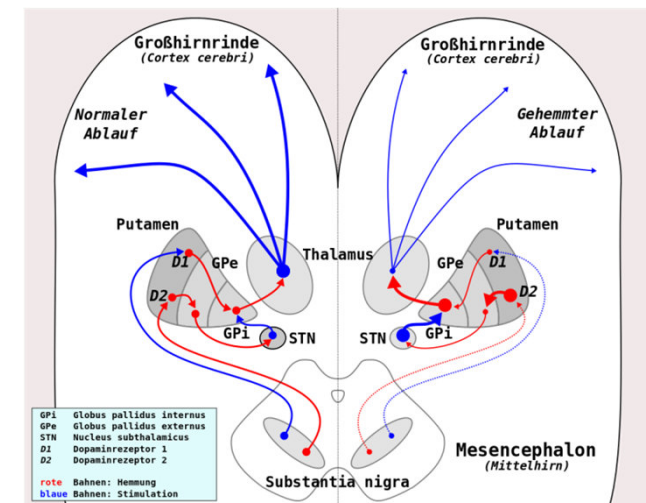
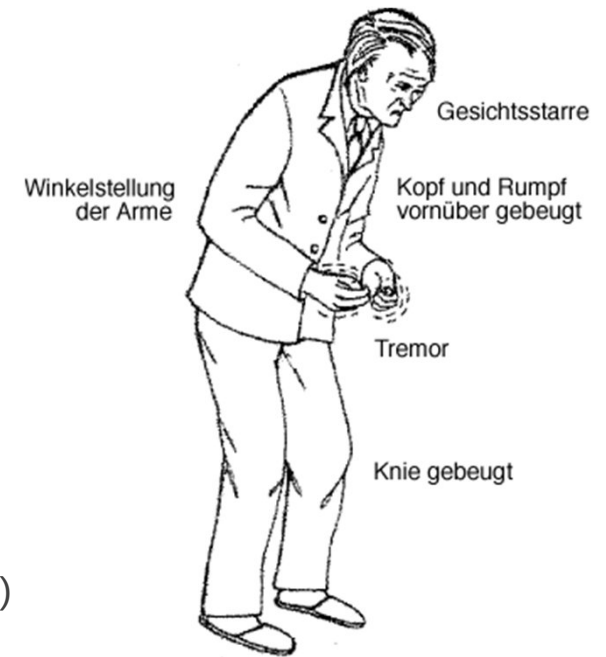


Dr. Frank Siebecker, Facharzt für Neurologie
Mühlenstr. 14, 48291 Telgte

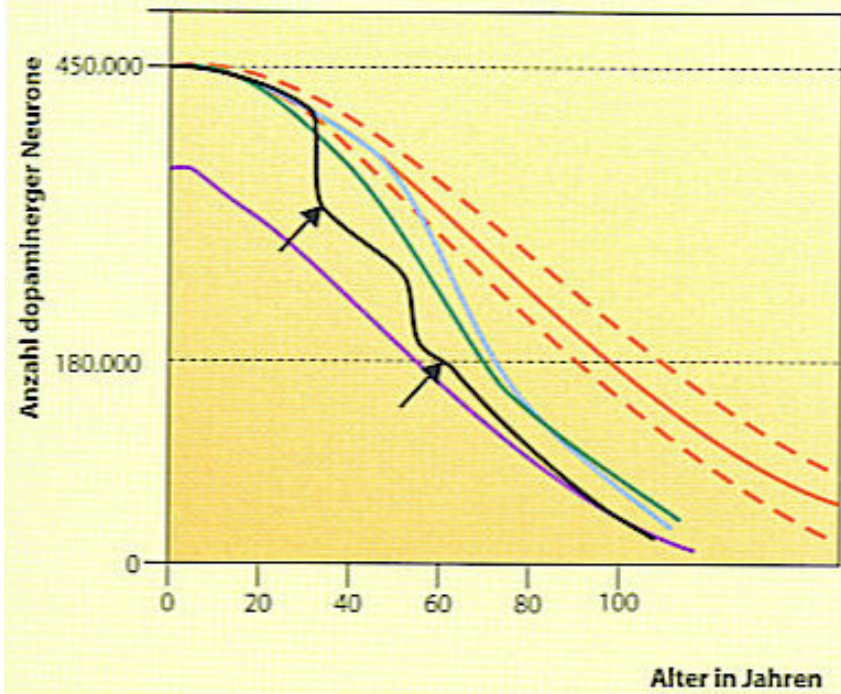
Tel. 02504-690290 Fax 02504-690291
www.neurologie-telgte.de

Parkinson-Erkrankung - Grundfakten

Symptome	Bradykinese Rigor Tremor posturale Instabilität vegetative Störungen psychische Symptome kognitive Symptome
Erkrankungsbeginn	meist um das 60. Lebensjahr (Lj) (50- 79 Lj.) selten vor dem 40. Lj.
Häufigkeit Prävalenz	um 300.000 Erkrankte Alle 100–200/100.000 Einwohner ? 40 – 44 Jahre 10/100.000 Einwohner über 65 Jahre 1.800/100.000 Einwohner
Geschlecht	Männer > Frauen (ca. 1,4-1,5 : 1)
Sterblichkeit	1,8 fach erhöht

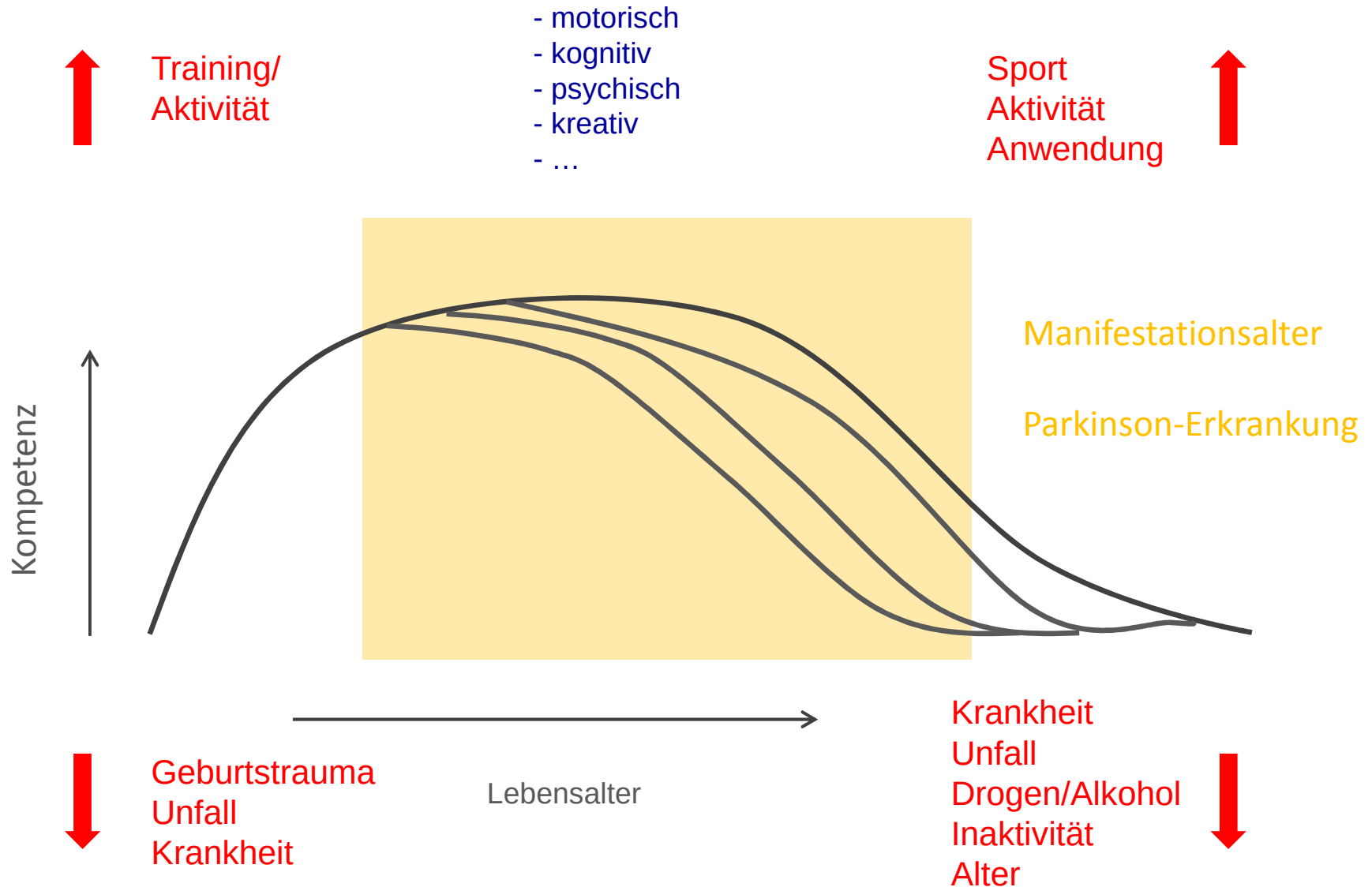


Dopaminerge Neurodegeneration



- Physiologische Degeneration - - - - - physiologische Spannweite
- Beschleunigte, idiopathische Degeneration
- Neurodegenerativer Prozess
- Physiologische Degeneration mit exogenen Einflüssen (↓)
(passager neurotoxisch, traumatisch etc.)
- physiologische Degeneration bei reduziertem Ausgangswert

Leistungskurve





	Prodromal- phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrit- tene Phase
Ernährung				
Sport				
Gedächtnis				
Psyche				
Medikation				

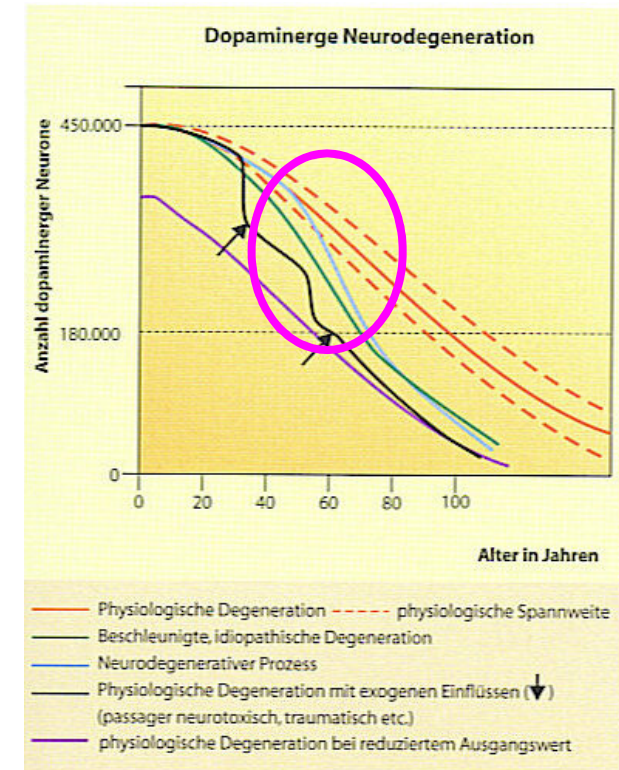
Prodromalphase = Vorlauf/Vorphase

Es besteht eine merkliche Degeneration dopaminerges Neurone.

Symptome einer Parkinson-Erkrankung bestehen nicht.

Hinweisgebende Symptome wie Geruchsstörung, REM-Schlaf-Verhaltensstörung, Obstipation, Depression oder Störungen des Farbkontrastsehens können vorliegen, sind **aber nicht spezifisch**.

Frage: Kann man eine Parkinson-Erkrankung vermeiden?
Wer bekommt seltener Parkinson?



	Prodromalphase
Ernährung	Nikotin (hemmt den Dopaminabbau über MAO-B-Hemmung) ebenso wie Auberginen, Tomaten, Chili, Paprika, Kartoffeln
Sport	
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Prodromalphase
Ernährung	Nikotin (hemmt den Dopaminabbau über MAO-B-Hemmung) ebenso wie Auberginen, Tomaten, Chili, Paprika, Kartoffeln
Sport	Retrospektiven Befragung: Sport viele Jahre vor Beginn einer Parkinson-Erkrankung. Viel Sport = geringeres Parkinsonrisiko. (Männer>Frauen)
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Prodromalphase
Ernährung	Nikotin (hemmt den Dopaminabbau über MAO-B-Hemmung) ebenso wie Auberginen, Tomaten, Chili, Paprika, Kartoffeln
Sport	Retrospektiven Befragung: Sport viele Jahre vor Beginn einer Parkinson-Erkrankung. Viel Sport = geringeres Parkinsonrisiko. (Männer>Frauen)
Gedächtnis	Im Normalfall nicht eingeschränkt. Es spricht nicht gegen eine aktive Anwendung des Gedächtnisses.
Psyche	
Medikation	

	Prodromalphase
Ernährung	Nikotin (hemmt den Dopaminabbau über MAO-B-Hemmung) ebenso wie Auberginen, Tomaten, Chili, Paprika, Kartoffeln
Sport	Retrospektiven Befragung: Sport viele Jahre vor Beginn einer Parkinson-Erkrankung. Viel Sport = geringeres Parkinsonrisiko. (Männer>Frauen)
Gedächtnis	Im Normalfall nicht eingeschränkt. Es spricht nicht gegen eine aktive Anwendung des Gedächtnisses.
Psyche	Entfällt.
Medikation	

	Prodromalphase
Ernährung	Nikotin (hemmt den Dopaminabbau über MAO-B-Hemmung) ebenso wie Auberginen, Tomaten, Chili, Paprika, Kartoffeln
Sport	Retrospektiven Befragung: Sport viele Jahre vor Beginn einer Parkinson-Erkrankung. Viel Sport = geringeres Parkinsonrisiko. (Männer>Frauen)
Gedächtnis	Im Normalfall nicht eingeschränkt. Es spricht nicht gegen eine aktive Anwendung des Gedächtnisses.
Psyche	Entfällt.
Medikation	Derzeit nicht vorhanden.



	Prodromal-phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	✓			
Sport	✓			
Gedächtnis	X			
Psyche	X			
Medikation	X			



	Prodromal- phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrit- tene Phase
Ernährung	✓			
Sport	✓			
Gedächtnis	X			
Psyche	X			
Medikation	X			

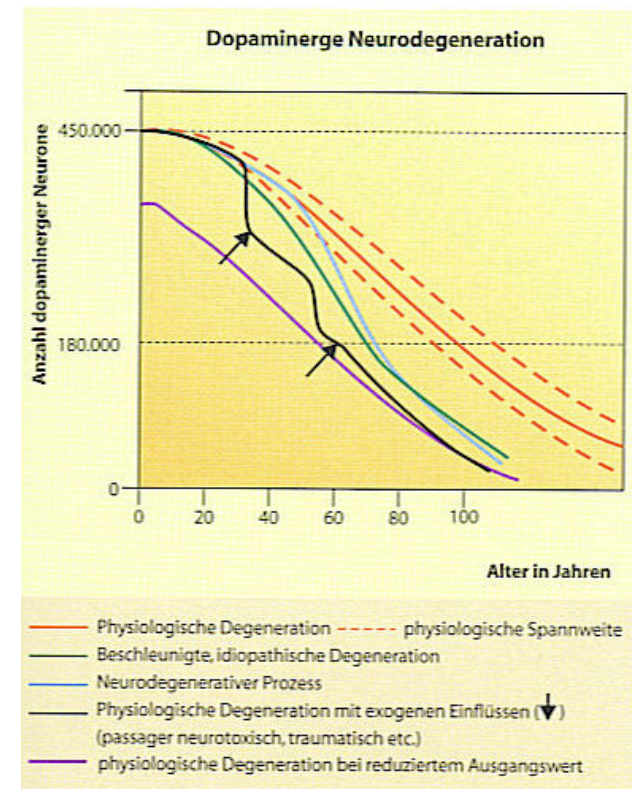
Frühphase

Es bestehen leichte Symptome einer Parkinson-Erkrankung

Die Symptome sind in der Regel einseitig.
Die Symptomausprägung ist leicht.

Die Symptome sprechen gut auf Medikation an.
Die Medikation kann meist unabhängig
von Nahrung eingenommen werden.

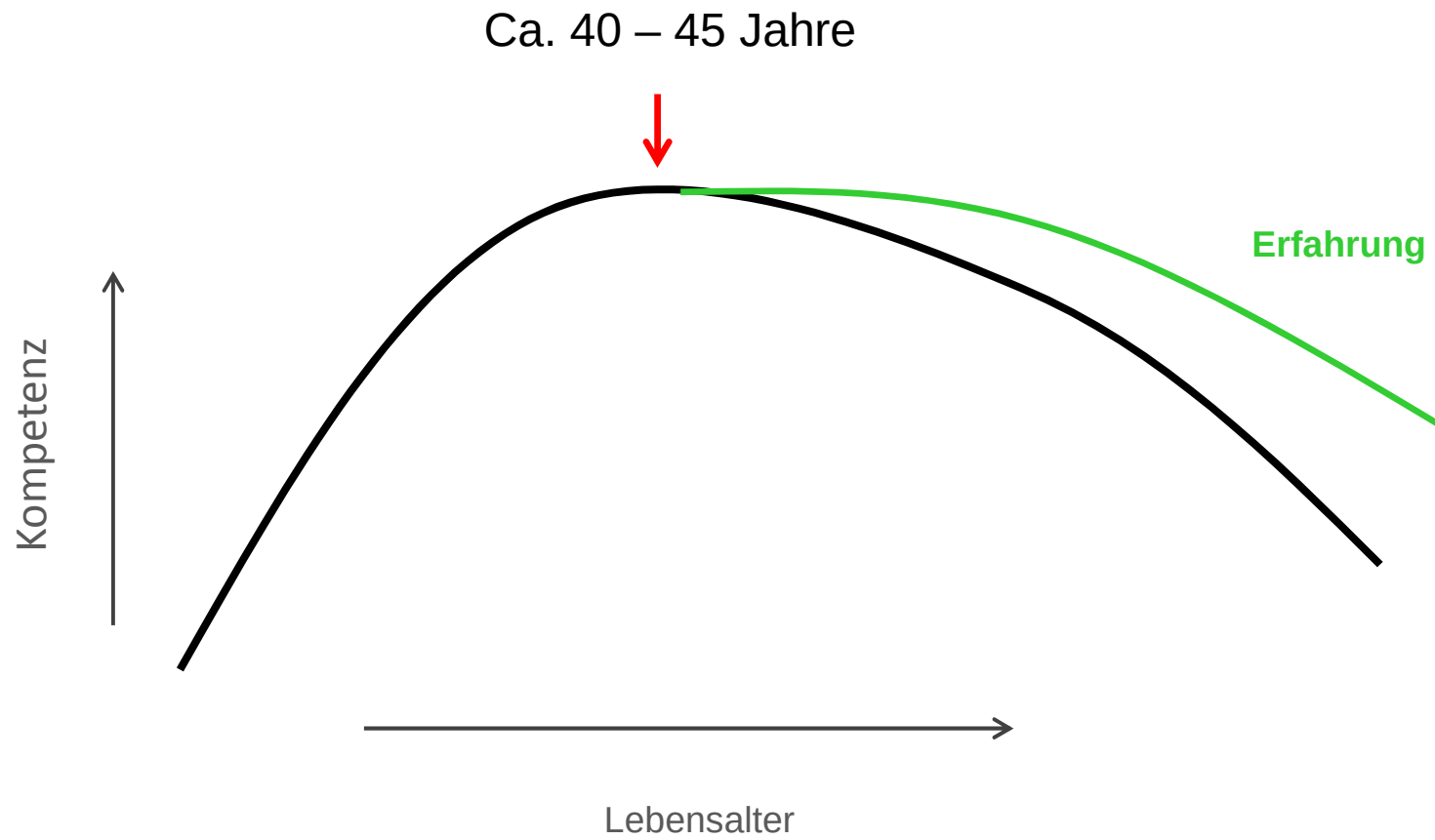
Die Diagnose kann klinisch gestellt werden.
Zusatzuntersuchungen wie Mittelhirnultraschall
oder DaTScan **können** positiv sein.



	Frühphase
Ernährung	Eine spezielle Parkinson-Ernährung ist nicht bekannt. Die o.g. Nahrungsmittel können weiter angewandt werden. Allgemeine gesunde Kost ist notwendig, da Folgen von Zivilisationserkrankungen Parkinson-Symptome verstärken können.
Sport	
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Frühphase
Ernährung	Eine spezielle Parkinson-Ernährung ist nicht bekannt. Die o.g. Nahrungsmittel können weiter angewandt werden. Allgemeine gesunde Kost ist notwendig, da Folgen von Zivilisationserkrankungen Parkinson-Symptome verstärken können.
Sport	Die Einschränkungen sind gering, also kann nahezu jeder Sport auf Neigung und Eignung getestet werden. BIG-Therapie!? Ziele: Ausdauer, Kraft, Muskelmasse, Koordination.
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

Gedächtnisleistung



	Frühphase
Ernährung	Eine spezielle Parkinson-Ernährung ist nicht bekannt. Die o.g. Nahrungsmittel können weiter angewandt werden. Allgemeine gesunde Kost ist notwendig, da Folgen von Zivilisationserkrankungen Parkinson-Symptome verstärken können.
Sport	Die Einschränkungen sind gering, also kann nahezu jeder Sport auf Neigung und Eignung getestet werden. BIG-Therapie!? Ziele: Ausdauer, Kraft, Muskelmasse, Koordination.
Gedächtnis	Lebensalterstypisch: Erstes nachlassen des Gedächtnisses. Geistige Aktivität. Sozialkontakte aufrechterhalten. Ausdauersport.
Psyche	
Medikation	

	Frühphase
Ernährung	Eine spezielle Parkinson-Ernährung ist nicht bekannt. Die o.g. Nahrungsmittel können weiter angewandt werden. Allgemeine gesunde Kost ist notwendig, da Folgen von Zivilisationserkrankungen Parkinson-Symptome verstärken können.
Sport	Die Einschränkungen sind gering, also kann nahezu jeder Sport auf Neigung und Eignung getestet werden. BIG-Therapie!? Ziele: Ausdauer, Kraft, Muskelmasse, Koordination.
Gedächtnis	Lebensalterstypisch: Erstes nachlassen des Gedächtnisses. Geistige Aktivität. Sozialkontakte aufrechterhalten. Ausdauersport.
Psyche	Aktive Bewältigung der Diagnose. Offenheit gegenüber den Behandlern Arzt, Arzthelferinnen, Therapeuten, Angehörigen, Vorsicht! Scham.
Medikation	

	Frühphase
Ernährung	Eine spezielle Parkinson-Ernährung ist nicht bekannt. Die o.g. Nahrungsmittel können weiter angewandt werden. Allgemeine gesunde Kost ist notwendig, da Folgen von Zivilisationserkrankungen Parkinson-Symptome verstärken können.
Sport	Die Einschränkungen sind gering, also kann nahezu jeder Sport auf Neigung und Eignung getestet werden. BIG-Therapie!? Ziele: Ausdauer, Kraft, Muskelmasse, Koordination.
Gedächtnis	Lebensalterstypisch: Erstes nachlassen des Gedächtnisses. Geistige Aktivität. Sozialkontakte aufrechterhalten. Ausdauersport.
Psyche	Aktive Bewältigung der Diagnose. Offenheit gegenüber den Behandlern Arzt, Arzthelferinnen, Therapeuten, Angehörigen, Vorsicht! Scham.
Medikation	Eine den Krankheitsverlauf sicher verzögernde Medikation ist nicht belegt, wird für einige Substanzen vermutet. Regelmäßige Einnahme.



	Prodromal- phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrit- tene Phase
Ernährung	✓	✓		
Sport	✓	✓		
Gedächtnis	X	✓		
Psyche	X	✓		
Medikation	X	—		



	Prodromal-phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	✓	✓		
Sport	✓	✓		
Gedächtnis	X	✓		
Psyche	X	✓		
Medikation	X	—		

Mittlere Phase (Honeymoon)

Die Symptome der Parkinson-Erkrankung nehmen zu, werden deutlicher.
Die Symptome der Parkinson-Erkrankung treten beidseits auf.
Die Symptome der Parkinson-Erkrankung wirken sich mehr auf den Alltag aus.

Im Verlauf dieser mittleren Phase treten Therapieschwierigkeiten wie
z. B. Wirkschwankungen auf.
Es kommt zu einer Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit.

Die Symptome sprechen gut auf Medikation an.
Die Medikation wird deutlich umfangreicher.
Die Einnahmezeitpunkte der Medikation werden häufiger.

	Mittlere Phase (Honeymoon)
Ernährung	Ernährungsrisiken – Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck, Harnsäureerhöhung – sind zu vermeiden. Weniger Bewegung führt zu geringerem Kalorienverbrauch! Medikation ist teilweise unabhängig von der Nahrung einzunehmen!
Sport	
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

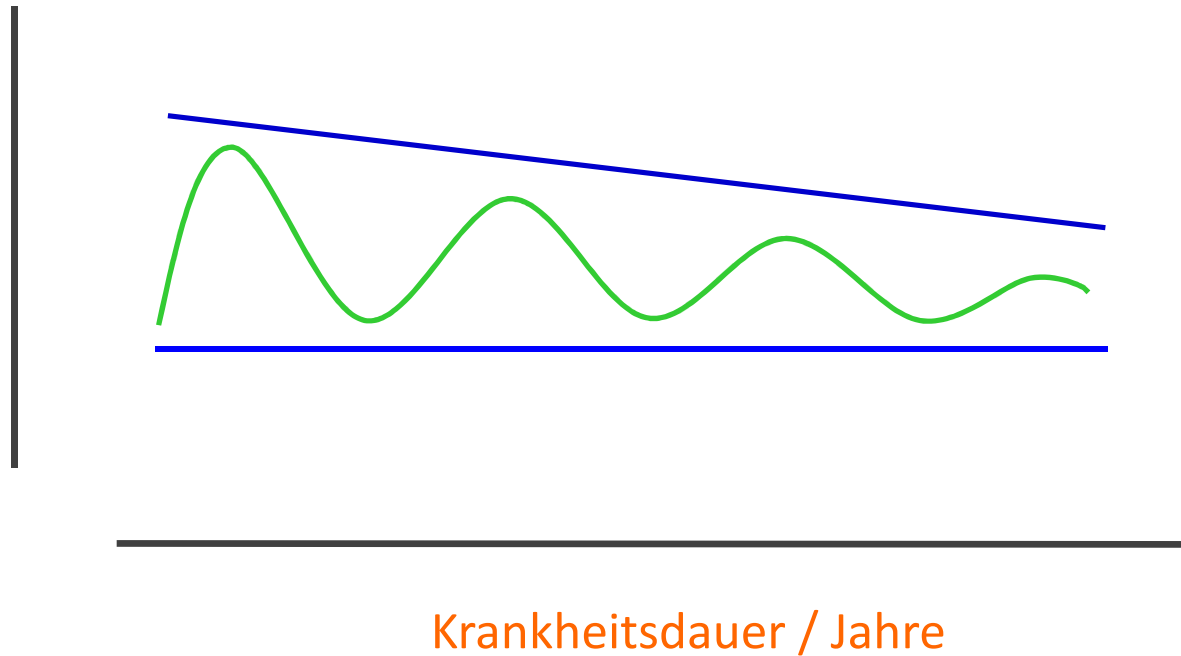
	Mittlere Phase (Honeymoon)
Ernährung	Ernährungsrisiken – Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck, Harnsäureerhöhung – sind zu vermeiden. Weniger Bewegung führt zu geringerem Kalorienverbrauch! Medikation ist teilweise unabhängig von der Nahrung einzunehmen!
Sport	Nachlassende körperliche Fähigkeiten! Anpassung der Leistungen! Training von Kraft, Muskelmasse, Ausdauer, Rumpfstabilität. BIG-Therapie!? (Anfang der Mittleren Phase) Akzeptanz von Hilfsmitteln – Gehstock, Rollator. Ziele: Erhalt Fähigkeiten, Aktionsradius, Gangstabilisierung, Koordination.
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Mittlere Phase (Honeymoon)
Ernährung	Ernährungsrisiken – Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck, Harnsäureerhöhung – sind zu vermeiden. Weniger Bewegung führt zu geringerem Kalorienverbrauch! Medikation ist teilweise unabhängig von der Nahrung einzunehmen!
Sport	Nachlassende körperliche Fähigkeiten! Anpassung der Leistungen! Training von Kraft, Muskelmasse, Ausdauer, Rumpfstabilität. BIG-Therapie!? (Anfang der Mittleren Phase). Akzeptanz von Hilfsmitteln – Gehstock, Rollator. Ziele: Erhalt Fähigkeiten, Aktionsradius, Gangstabilisierung, Koordination.
Gedächtnis	Alltagsstrukturierung. Steuerung der Situation und der Einflüsse. „Eine Aufgabe zur Zeit.“ Akzeptanz von Hilfsmitteln – Einkaufszettel. Sozialkontakte. Ausdauertraining. Gedächtnistraining?! Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	
Medikation	

	Mittlere Phase (Honeymoon)
Ernährung	Ernährungsrisiken – Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck, Harnsäureerhöhung – sind zu vermeiden. Weniger Bewegung führt zu geringerem Kalorienverbrauch! Medikation ist teilweise unabhängig von der Nahrung einzunehmen!
Sport	Nachlassende körperliche Fähigkeiten! Anpassung der Leistungen! Training von Kraft, Muskelmasse, Ausdauer, Rumpfstabilität. BIG-Therapie!? (Anfang der Mittleren Phase). Akzeptanz von Hilfsmitteln – Gehstock, Rollator. Ziele: Erhalt Fähigkeiten, Aktionsradius, Gangstabilisierung, Koordination.
Gedächtnis	Alltagsstrukturierung. Steuerung der Situation und der Einflüsse. „Eine Aufgabe zur Zeit.“ Akzeptanz von Hilfsmitteln – Einkaufszettel. Sozialkontakte. Ausdauertraining. Gedächtnistraining?! Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	Auseinandersetzung mit den eintretenden Alltagsveränderungen. Wertschätzung für sich selbst. Depression. Vorsicht! Scham.
Medikation	

Medikamentöse Therapie im Krankheitsverlauf

Therapeutische
Breite
Medikation



	Mittlere Phase (Honeymoon)
Ernährung	Ernährungsrisiken – Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck, Harnsäureerhöhung – sind zu vermeiden. Weniger Bewegung führt zu geringerem Kalorienverbrauch! Medikation ist teilweise unabhängig von der Nahrung einzunehmen!
Sport	Nachlassende körperliche Fähigkeiten! Anpassung der Leistungen! Training von Kraft, Muskelmasse, Ausdauer, Rumpfstabilität. BIG-Therapie!? (Anfang der Mittleren Phase). Akzeptanz von Hilfsmitteln – Gehstock, Rollator. Ziele: Erhalt Fähigkeiten, Aktionsradius, Gangstabilisierung, Koordination.
Gedächtnis	Alltagsstrukturierung. Steuerung der Situation und der Einflüsse. „Eine Aufgabe zur Zeit.“ Akzeptanz von Hilfsmitteln – Einkaufszettel. Sozialkontakte. Ausdauertraining. Gedächtnistraining?! Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	Auseinandersetzung mit den eintretenden Alltagsveränderungen. Wertschätzung für sich selbst. Depression. Vorsicht! Scham.
Medikation	Regelmäßige Medikamenteneinnahme beachten. Mitnahme der Medikation ausser Haus. Nahrungsabstände beachten. Ausreichende Bevorratung der Medikation.



	Prodromal-phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	✓	✓	✓	
Sport	✓	✓	✓	
Gedächtnis	X	✓	✓	
Psyche	X	✓	✓	
Medikation	X	—	✓	



	Prodromal-phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	✓	✓	✓	
Sport	✓	✓	✓	
Gedächtnis	X	✓	✓	
Psyche	X	✓	✓	
Medikation	X	—	✓	

Fortgeschrittene Phase

Die Symptome der Parkinson-Erkrankung

- führen zu relevanten Einschränkungen des Alltags.
- bedingen einen zunehmenden Unterstützungsbedarf.
- bedingen den zunehmenden Einsatz von Hilfsmitteln.
- die Abhängigkeit von der exakten Einnahme der Medikation steigt.
- die Therapiekomplicationen werden ausgeprägter, häufiger, länger anhaltend und unkalkulierbarer.

Die Symptome sprechen schlechter auf Medikation an.

Die Medikation wird nochmals umfangreicher/komplizierter.

Die Einnahmezeitpunkte der Medikation werden nochmals häufiger.

	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	Gewichtserhalt. Ausreichende Eiweisszufuhr. Zeitbedarf. Schluckstörung. Trinkmenge.
Sport	
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	Gewichtserhalt. Ausreichende Eiweisszufuhr. Zeitbedarf. Schluckstörung. Trinkmenge.
Sport	Angepasste Aktivitäten. Physiotherapie zur Schmerzreduktion. Kontrakturenprophylaxe.
Gedächtnis	
Psyche	
Medikation	

	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	Gewichtserhalt. Ausreichende Eiweisszufuhr. Zeitbedarf. Schluckstörung. Trinkmenge.
Sport	Angepasste Aktivitäten. Physiotherapie zur Schmerzreduktion. Kontrakturenprophylaxe.
Gedächtnis	Stützende Maßnahmen. Vermeidung von Reizüberflutung. Ruhephasen. Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	
Medikation	

	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	Gewichtserhalt. Ausreichende Eiweisszufuhr. Zeitbedarf. Schluckstörung. Trinkmenge.
Sport	Angepasste Aktivitäten. Physiotherapie zur Schmerzreduktion. Kontrakturenprophylaxe.
Gedächtnis	Stützende Maßnahmen. Vermeidung von Reizüberflutung. Ruhephasen. Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	Zuwendung. Zuspruch. Verständnis. Depression. Ängste.
Medikation	

	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	Gewichtserhalt. Ausreichende Eiweisszufuhr. Zeitbedarf. Schluckstörung. Trinkmenge.
Sport	Angepasste Aktivitäten. Physiotherapie zur Schmerzreduktion. Kontrakturenprophylaxe.
Gedächtnis	Stützende Maßnahmen. Vermeidung von Reizüberflutung. Ruhephasen. Ggfs. gedächtnisstützende Medikation.
Psyche	Zuwendung. Zuspruch. Verständnis. Depression. Ängste.
Medikation	Balance Notwendigkeit – Vermeidung von Komplikationen. Geringe Störungen wie Fieber bringen immer schwere Auswirkungen.



	Prodromal-phase	Frühphase	Mittlere Phase (Honeymoon)	Fortgeschrittene Phase
Ernährung	✓	✓	✓	✓
Sport	✓	✓	✓	✓ —
Gedächtnis	✗	✓	✓	✓
Psyche	✗	✓	✓	✓
Medikation	✗	— ✓	✓	✓

Was wollte ich Ihnen zeigen:

Eine medikamentöse Therapie der Parkinson-Erkrankung ist notwendig.

Eine **medikamentöse Therapie** der Parkinson-Erkrankung ist nicht die alleinige Therapie.

„Das ist nicht alles.“

Die **aktive Mitarbeit** der Patienten ist **zwingend erforderlich** um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen.

Wichtige Dimensionen der eigenen **Möglichkeiten der Patienten** den Erkrankungsverlauf zu beeinflussen sind

- Ernährung
- Sport
- Gedächtnis
- Psyche.

Während des gesamten Erkrankungsverlaufs bestehen an das jeweilige Erkrankungsstadium angepasste Möglichkeiten in diesen Dimensionen **selbst** etwas zu tun.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten.

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit.