



ParkinsonFonds

Deutschland

Symptome und Verlauf der Parkinson-Krankheit



**UNSER ZIEL: PARKINSON VERHINDERN
UND HEILEN LERNEN**

1.	Einleitung	3
2.	Die häufigsten Parkinson-Symptome	4
3.	Andere regelmäßig auftretende Symptome der Parkinson-Krankheit	6
4.	Verlauf der Parkinson-Krankheit	7
5.	Frühwarnzeichen der Parkinson-Krankheit	9
6.	Betroffene sprechen über ihre ersten Symptome	12
7.	Weiterführende Informationen	13



Diese Broschüre wird Ihnen vom ParkinsonFonds Deutschland überreicht. Sie gibt Auskunft über mögliche Symptome und den Verlauf der Parkinson-Krankheit.

Parkinson hat viele Gesichter. Bei jedem Betroffenen äußert sich die Krankheit auf andere Weise. Auch das Fortschreiten der Erkrankung ist individuell unterschiedlich.

Diese Broschüre dient zu Informationszwecken und richtet sich an Parkinson-Betroffene und deren Angehörige. Falls Sie eines oder mehrere der Symptome bemerkt haben sollten oder falls Sie Fragen haben, besprechen Sie dies bitte immer mit Ihrem Arzt.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'René Kruijff'. The signature is stylized and fluid, with a long horizontal stroke at the end.

René Kruijff
Geschäftsführer des ParkinsonFonds Deutschland

2. DIE HÄUFIGSTEN PARKINSON-SYMPTOME



Symptome der Parkinson-Erkrankung

Die Parkinson-Krankheit ist komplex und manifestiert sich auf vielfältige Weise. Die Symptome können meist zwischen motorischen (die Bewegung betreffend) und nicht-motorischen Beschwerden wie Konzentrationsprobleme differenziert werden.

Die Symptome variieren bei jedem Betroffenen — und sogar während des Tagesablaufs oder von einem Augenblick zum anderen. Zwar leidet nicht jeder Patient unter allen Symptomen, doch gibt es wohl Ähnlichkeiten im Beschwerdebild.

Die ersten Symptome sind in der Regel vage und werden nicht immer als der Beginn einer Parkin-

/// *Nach einer Fuß-OP erhielt ich Physiotherapie. Beim Gehen hörte mein linker Fuß nicht auf, den Boden zu streifen, und mein Arm schwang nicht mehr mit. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und wegen der Schmerzen war es mir nicht mehr möglich, zuverlässig meiner Arbeit nachzugehen. Der Neurologe vermutete sofort, dass es sich um Parkinson handelte.*

Linda



son-Erkrankung erkannt. Allmählich verstärken sie sich und beeinflussen den Alltag der Betroffenen zunehmend. Wenn ein Parkinson-Patient unter Zittern, verlangsamten Bewegungen oder Muskelversteifung leidet, werden scheinbar einfache Handlungen nicht mehr automatisch ausgeführt. Sich von einem Stuhl oder dem Bett zu erheben, den Deckel auf die Zahnpastatube zu schrauben, das Hemd zuzuknöpfen oder die Schnürsenkel zu binden, erweist sich als immer schwieriger.

“ *Meine ersten Symptome? Zittern und immer häufiger über meine Bewegungen nachdenken müssen, bevor ich sie ausführen konnte. Und, dass es mir nicht mehr gelang, mehr als eine Sache auf einmal zu tun.* ”

Anja



HÄUFIGSTE SYMPTOME:

- Tremor/Zittern/Ruhetremor
- Steifheit
- langsamere oder verminderte Bewegungen
- allgemeine Müdigkeit
- schleppender Gang
- ein Arm oder ein Bein lässt sich nicht mehr bewegen
- Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht und der Koordination
- Schwierigkeiten beim Sprechen (leise und monotone Stimme)
- Schwierigkeiten beim Schreiben (verkrampfte Hand)
- kleinere / krakelige Handschrift
- starre Gesichtszüge („Maskengesicht“)
- Schmerzen

3. ANDERE REGELMÄSSIG AUFTRETENDE SYMPTOME DER PARKINSON-KRANKHEIT



Es gibt so viele Symptome, wie es Parkinson-Betroffene gibt. Auch die folgenden Symptome zeigen sich regelmäßig bei dieser Krankheit. Wir erheben selbstverständlich nicht den Anspruch, hier eine komplette Aufzählung darzustellen.

- Blasen- und Darmprobleme
- Verstopfung
- Stürze und Schwindel
- Augenprobleme
- Schmerzen in den Gliedmaßen
- Depressionen
- Gefühlsschwankungen
- Gedächtnisstörungen
- Schlafstörungen
- niedriger Blutdruck
- Abbau kognitiver Fähigkeiten
- Schwierigkeiten, einen Überblick zu behalten
- Schwierigkeiten beim Planen
- von Aktivitäten
- Störungen bei der Impulskontrolle
- Halluzinationen
- Demenz
- Freezing (Gehblockade)
- Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine)
- Hautprobleme
- übermäßiges Schwitzen
- Sprech- und Kommunikationsprobleme
- Schluckbeschwerden
- vermehrter Speichelfluss
- trockener Mund

A photograph of a person walking away on a dirt path through a forest with trees in autumn foliage. The scene is bathed in warm, golden light. A green banner is overlaid on the top right of the image.

4. DER VERLAUF DER PARKINSON-KRANKHEIT

Die Parkinson-Krankheit ist fortschreitend: Die Symptome beginnen meist allmählich und auf einer Körperseite. Mit der Zeit nehmen sie in völlig zufälliger Reihenfolge zu. Die andere Körperseite kann zu einem späteren Zeitpunkt auch betroffen sein.

Die Entwicklung der Krankheit – die Geschwindigkeit und die Symptome – variieren von Person zu Person. Während ein Patient unter rapid zunehmenden Symptomen leidet, bleibt ein anderer über Jahre hinweg relativ stabil und weist nur leichte Symptome auf.

Mit der richtigen Behandlung, die über die Jahre regelmäßig angepasst wird, können die Symptome oft einigermaßen gut unter Kontrolle gehalten werden. Dies ändert nichts an der Tatsache, dass die Krankheit wesentliche Auswirkungen auf den Alltag der Betroffenen hat.

Die Auswirkungen einer Parkinson-Erkrankung auf einen Menschen werden zunehmend schwerer und gehen auf Kosten seiner Lebensqualität. Die Betroffenen verlieren langsam aber sicher ihre Unabhängigkeit.

Die 5 Stadien der Parkinson-Krankheit

Trotz der Unterschiede zwischen den Symptomen und dem Maße, wie sie sich manifestieren, kann die Parkinson-Krankheit in fünf verschiedene klassische Stadien unterteilt werden. Die Dauer jedes Stadiums ist unterschiedlich und es ist nicht ungewöhnlich, wenn Stadien übersprungen werden (z. B. wenn auf Stadium 1 direkt Stadium 3 folgt).

Eine bekannte Methode, um den Verlauf der Krankheit bei einem Betroffenen zu ermitteln, ist die „Hoehn & Yahr“-Skala, die nach den beiden Ärzten benannt wurde, die diese Skala im Jahr 1967 entwickelt haben.

DIE FÜNF STADIEN:

STADIUM 1:

Während des ersten Stadiums der Krankheit leiden die Betroffenen in der Regel unter leichten Symptomen. Diese können die Bewältigung von Alltagsaufgaben erschweren. Typische Symptome sind Tremor oder das Zittern eines Arms und/oder eines Beines. Die ersten Veränderungen an einem Betroffenen, die von der Außenwelt wahrgenommen werden, sind eine gebeugte Haltung, Gleichgewichtsprobleme und ein veränderter Gesichtsausdruck.

STADIUM 2:

Im zweiten Stadium wird es für Betroffene immer schwieriger, die Gliedmaßen der rechten und linken Körperhälfte zu koordinieren. Des Weiteren treten Probleme beim Gehen und beim Halten des Gleichgewichts auf. Auch das Ausführen normaler körperlicher Tätigkeiten wird schwieriger.

STADIUM 3:

In diesem Stadium nehmen die Symptome stark zu. Betroffene können nicht mehr

aufrecht gehen oder stehen. Die Bewegungen verlangsamen sich.

STADIUM 4:

Im 4. Stadium verschlimmern sich die Symptome sogar noch mehr. Gehen ist gerade noch möglich, doch oft eingeschränkt und begleitet von vielen steifen und langsamen Bewegungen. Während dieser Phase ist es den meisten Betroffenen nicht mehr möglich, ihre täglichen Aufgaben zu erledigen und selbstständig zu leben.

STADIUM 5:

Im letzten Stadium beherrscht die Krankheit die körperlichen Bewegungen der Betroffenen. Parkinson-Patienten können sich normalerweise nicht mehr selbst versorgen und können nicht mehr selbstständig stehen oder gehen. Ein Patient im fünften Stadium benötigt Rund-um-die-Uhr-Einzelpflege.



Je früher Parkinson diagnostiziert wird, desto besser spricht die Erkrankung auf eine Behandlung an. Betroffene können dann länger ihre Lebensqualität aufrechterhalten. Die folgende Aufzählung enthält zehn Frühwarnzeichen, für eine Parkinson-Erkrankung. Vielleicht leiden Sie selbst unter einem der Symptome? Oder Sie haben eines der Warnzeichen an andere bemerkt? Seien Sie versichert, es muss sich nicht unbedingt um Parkinson handeln. Doch sollten Sie zwei oder mehr Symptome an sich entdeckt haben, ist es empfehlenswert, einen Arzt zu konsultieren.

10 FRÜHWARNZEICHEN DER PARKINSON-ERKRANKUNG

1) Tremor

Ein leichtes Zittern oder Vibrieren der Finger, des Daumens, der Hand oder des Kinns (in Ruhe) ist ein verbreitetes Frühwarnzeichen.

Was ist normal?

Zittern tritt oft nach körperlicher Anstrengung, bei Stress und nach einer Verletzung auf. Auch Medikamente können Zittern hervorrufen.

2) Bewegungseinschränkungen

Leiden Sie unter Muskelsteifheit in Armen und Beinen? Ist Ihnen aufgefallen, dass Ihre Arme beim Gehen nicht mit-schwingen? Mitunter entspannen sich die Muskeln nach Bewegung wieder. Sollte dies nicht der Fall sein, könnte dies ein Anzeichen für Parkinson sein. Steifheit oder Schmerzen in Schulter oder Hüfte können auch ein Frühwarnzeichen sein. Manchmal scheint

es Betroffenen, als ob ihre Füße am Boden festgeklebt seien.

Was ist normal?

Sollten Ihr Arm oder Ihre Schulter verletzt sein, wird deren normale Funktion zeitweilig beeinträchtigt sein. Zudem gibt es Krankheiten wie Arthritis, welche die gleichen Symptome haben.

3) Verlust des Geruchssinns

Können Sie den Geruch bestimmter Lebensmittel nicht mehr richtig wahrnehmen? Sollte dies stark aromatische Lebensmittel wie Bananen, Gewürzgurken oder Grillhähnchen betreffen, wäre es ratsam, einen Arzt auf einen Zusammenhang mit Parkinson anzusprechen.

Was ist normal?

Erkältung, Grippe oder verstopfte Nase können Ihren Geruchssinn be-



einflussen, doch sollte sich dieser Zustand mit Ihrer Genesung wieder normalisieren.

4) Schlafstörungen

Wälzen Sie sich im Tiefschlaf unruhig hin und her? Ihrem Partner wird dies zweifellos auffallen. Plötzliche Bewegungen im Schlaf kann ein Frühwarnzeichen für Parkinson sein.

Was ist normal?

Jeder von uns erlebt Nächte, in denen er mehr Zeit mit Hin- und Herwälzen anstatt mit Schlafen verbringt. Kurze Zuckungen des Körpers sind ebenfalls verbreitet und normal, besonders in der Einschlaf- und Leichtschlafphase.

5) Kleinere Handschrift

Ist Ihre Handschrift viel kleiner und zittriger geworden? Eine solche Veränderung kann ein frühes Anzeichen für Parkinson sein.

Was ist normal?

Oftmals verändert sich die Handschrift mit dem Alter aufgrund versteifter Hände oder Finger und verminderter Sehkraft.

6) Leise Stimme

Haben Sie von anderen gehört, Ihre Stimme sei sehr leise oder höre sich heiser an? Dann ist ein Arztbesuch ratsam.

Was ist normal?

Husten, Erkältung oder Grippeviren können Ihre Stimme verändern, aber sobald Sie



wieder gesund sind, sollte Ihre Stimme klingen wie zuvor.

7) Verstopfung

Wenn Sie unter Verstopfung leiden, ist es empfehlenswert, einen Arzt aufzusuchen, denn Schwierigkeiten beim Stuhlgang kann ebenso ein Frühwarnzeichen sein.

Was ist normal?

Wenn Ihre Ernährung nicht ausreichend Wasser oder Ballaststoffe enthält, kann dies zu Verdauungsproblemen führen. Auch bestimmte Medikamente, vor allem Schmerzmittel, lösen Verstopfung aus.

8) Maskengesicht

Bekommen Sie regelmäßig zu hören, dass Sie ernst, deprimiert oder verärgert dreinblicken, obwohl Sie guter Laune sind? Gespannte, maskenähnliche Gesichtszüge können ein Anzeichen für Parkinson sein. Auch hier ist ein Arztbesuch ratsam.

Was ist normal?

Einige Medikamente können das gleiche maskenhafte Gesicht mit ernster Ausstrahlung verursachen, doch geht dieses

Symptom nach Absetzen des Medikaments wieder zurück.

9) Gebeugte Körperhaltung

Ist Ihre Haltung nicht mehr so aufrecht wie einst? Sollten Sie mehrere Leute darauf ansprechen, dass sie den Eindruck haben, sie beugten sich oder hingen vornüber, wenn Sie stehen, könnte dies ein Frühwarnzeichen für Parkinson sein.

Was ist normal?

Wenn Sie verletzt oder krank sind, kann dies auch zu einer gebeugten Haltung führen.

10) Schwindel und Ohnmacht

Ist Ihnen aufgefallen, dass Ihnen öfter schwindelig wird, wenn Sie sich von einem Stuhl erheben? Schwindel oder Ohnmachtsanfälle können ein Symptom eines niedrigen Blutdrucks sein, der mit der Parkinson-Erkrankung in Verbindung gebracht werden kann.

Was ist normal?

Jedem wird es zuweilen schwindelig beim Aufstehen, doch sollte dies regelmäßig der Fall sein, ist ein Arztbesuch ratsam.

6. BETROFFENE SPRECHEN ÜBER IHRE ERSTEN SYMPTOME

„Du musst die Füße heben“, sagte meine Frau immer wieder. Ich stolperte recht oft. Der Neurologe fand schnell heraus, dass Parkinson daran schuld war. Daraufhin zeigten sich weitere Symptome der schlummernden Krankheit. Mein Arm hing einfach nur herab und bewegte sich beim Gehen nicht mehr mit. Manchmal trat ein Tremor auf.

Hans

Nach einer Fuß-OP erhielt ich Physiotherapie. Beim Gehen hörte mein linker Fuß nicht auf, den Boden zu streifen, und mein Arm schwang nicht mehr mit. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und wegen der Schmerzen war es mir nicht mehr möglich, zuverlässig meiner Arbeit nachzugehen. Der Neurologe vermutete sofort, dass es sich um Parkinson handelte.

Linda

Bei der Arbeit unterliefen mir plötzlich Fehler und ich vergaß Vieles. Ich vergaß die Namen meiner Kollegen und konnte mich nicht mehr richtig an Gesprächen beteiligen. In einer Besprechung hatte ich nach fünf Minuten rein gar nichts aufgenommen und im Anschluss hatte ich nicht die geringste Ahnung, worum es in der Besprechung ging. Nach und nach machte sich auch der Tremor bemerkbar.

Ronald

Der Neurologe stand am Ende eines 75 Meter langen Korridors, wo er bereits auf mich wartete. Als ich in sein Büro trat, stellte er sich vor und meinte: „Ich bin mir zu 90 % sicher, dass Sie Parkinson im Frühstadium haben.“ Er schloss dies aus meiner etwas gebeugten Haltung und meinen starren Gesichtszügen. Ich erhielt Medikamente, einen weiteren Untersuchungstermin und die Aufgabe, mich so viel zu bewegen wie nur möglich. Später bestätigte der Neurologe seine ursprüngliche Feststellung.

Frank

Die ersten Symptome, aus denen sich später eine Parkinson-Erkrankung entwickelte, bemerkte ich etwa zwei Jahre vor der Diagnose. Meine linke Hand war viel unbeweglicher als meine rechte Hand. Meine Schrift wurde kleiner und ich hatte immer größere Schwierigkeiten beim Schreiben. Beim Zähneputzen fiel mir auf, dass es meiner Hand schwerfiel, sich wiederholende Bewegungen auszuführen. Auch war ich leicht depressiv und die damals unerklärliche Müdigkeit hat mich buchstäblich geplättet.

Anne

7. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf unserer Website finden Sie eine Fülle von Informationen zur Parkinson-Krankheit: www.parkinsonfonds.de. Es erwarten Sie Beiträge über wichtige medizinisch-wissenschaftliche Parkinson-Forschung. Darüber hinaus kommen Betroffene zu Wort, die über ihr Leben mit Parkinson berichten.

Auf unserer Website können Sie völlig kostenfrei Broschüren über Parkinson bestellen oder herunterladen.



Was ist Parkinson?

Die kostenlose Broschüre beantwortet die häufigsten Fragen zur Parkinson-Krankheit..

Die Parkinson-Krankheit und Ihre Nachtruhe

Die kostenlose Broschüre bietet Ratschläge und Entspannungübungen für eine erholsamere Nachtruhe.



Die Parkinson-Krankheit, Diät und Ernährung

Die kostenlose Broschüre beantwortet die häufigsten Fragen über Diät und Ernährung bei einer Parkinson-Erkrankung.





Forschung ist unerlässlich.

Die Parkinson-Krankheit ist noch immer nicht heilbar. In Deutschland leben aktuell 300.000 Parkinson-Patienten, die sich tagtäglich mit den einschränkenden Folgen der Krankheit abplagen. Die düstere Prognose sagt eine Verdopplung dieser Zahl in den kommenden Jahren voraus.

Parkinson kann jeden treffen – niemand ist immun gegen diese Erkrankung.

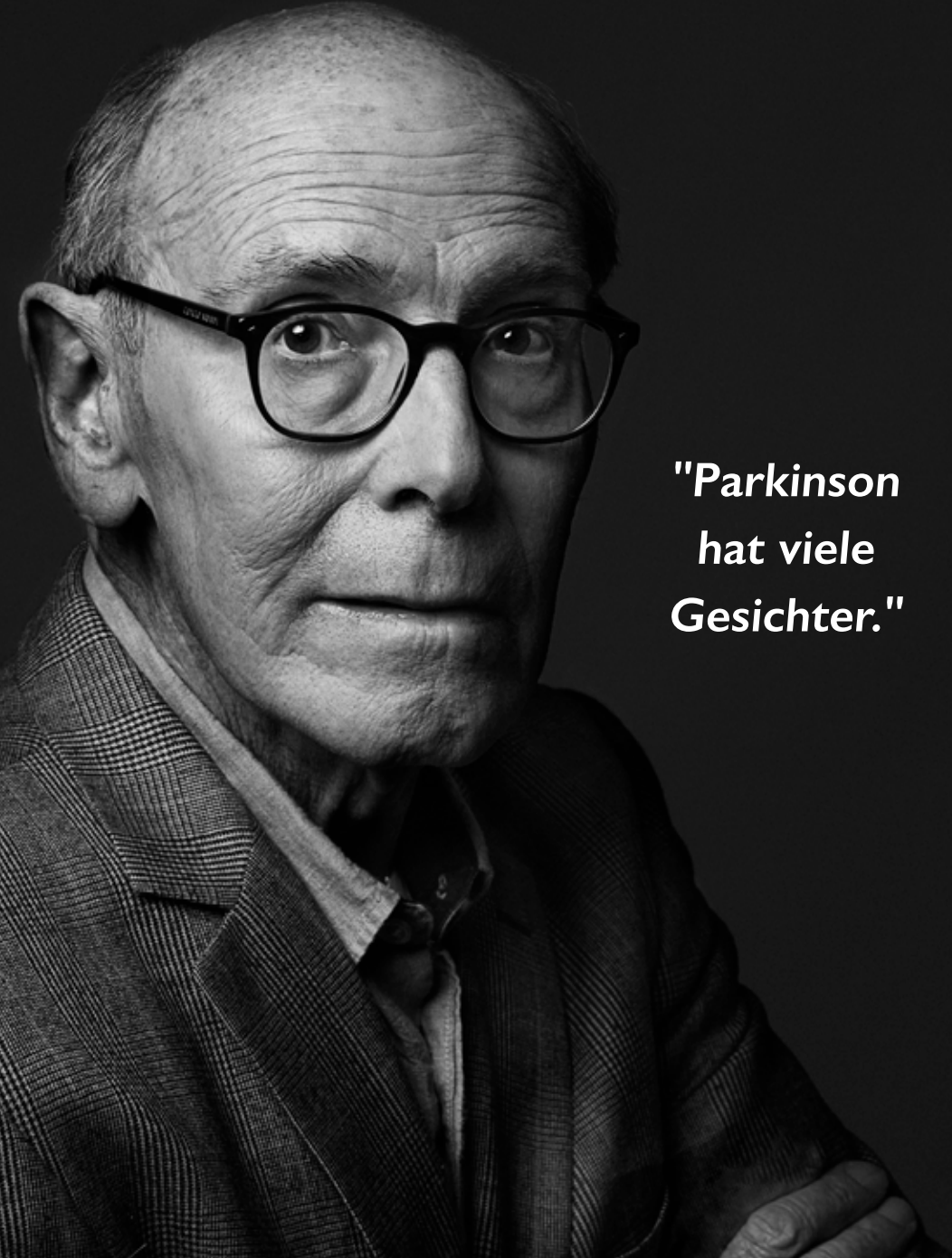
Die Forschung ist der einzige Weg, um den Ausbruch der Krankheit verzögern, den Verlauf aufhalten oder sie sogar heilen zu lernen.

Dank unserer Spenderinnen und Spender bringen wir seit mehr als 20 Jahren die aussichtsreichste medizinisch-wissenschaftliche Parkinson-Forschung renommierter Parkinson-Experten voran. Diese erstklassige Forschung trägt dazu bei, dass wir immer mehr Erkenntnisse über diese fortschreitende Krankheit gewinnen, an der bedauerlicherweise eine immer größere Anzahl von Menschen erkrankt.

Unser ultimatives Ziel ist die Heilung der Krankheit. Bis dies möglich sein wird, ist ein weiteres Ziel, die besten Behandlungsmethoden zu entwickeln und die Lebensqualität der Parkinson-Patienten zu verbessern. Leider ist Forschung sehr kostenintensiv. Wir können Forschung nur dank unserer engagierten Spenderinnen und Spender fördern. Deshalb sind wir für jede Unterstützung aufrichtig dankbar.

Möchten auch Sie die wichtige medizinische Forschung unterstützen?

Sie können direkt auf unserer Website spenden unter www.parkinsonfonds.de. Vielen Dank im Voraus!



**"Parkinson
hat viele
Gesichter."**



Kontakt

ParkinsonFonds Deutschland gGmbH

Unter den Linden 10, 10117 Berlin

E-Mail: info@parkinsonfonds.de

Telefon: 030 700140 110, Fax: 030 700140 150

www.parkinsonfonds.de

Bankverbindung:

IBAN: DE17100205000003871800

BIC: BFSWDE33BER

Bank: Bank für Sozialwirtschaft

Disclaimer

Die Informationen in dieser Broschüre sind als reine Aufklärung für den Leser gedacht. Die genannten Forschungsprojekte, Medikamente und Behandlungsmethoden dienen nur Informationszwecken und sind keine medizinischen Behandlungsempfehlungen. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt.