

# | Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort zur Reihe . . . . .  | 7         |
| Einleitung . . . . .   | 8         |
| <b>Die Parkinson-Krankheit . . . . .</b>   | <b>9</b>  |
| Diagnose und ähnliche Erkrankungen . . . . .   | 9         |
| Die Symptome der Parkinson-Krankheit . . . . .   | 10        |
| Sensomotorische Symptome . . . . .   | 10        |
| Andere mögliche sensomotorische Auswirkungen . . . . .   | 12        |
| Vegetative Symptome (nicht-motorische Symptome) . . . . .  | 12        |
| Psychische Symptome . . . . .  | 13        |
| Probleme in der Langzeittherapie . . . . .   | 14        |
| Der Verlauf der Erkrankung . . . . .   | 15        |
| Die Ursachen der Parkinson-Krankheit und ihrer Symptome . . . . .  | 17        |
| <b>Überblick über Therapiemethoden . . . . .</b>   | <b>18</b> |
| Medikamentöse Therapie, Medikamentenpumpen und tiefe Hirnstimulation . . . . .   | 18        |
| Medikamente, die über das Dopaminsystem wirken . . . . .   | 20        |
| Medikamente, die nicht direkt über das Dopaminsystem wirken . . . . .  | 29        |
| Medikamente gegen Depressionen, Halluzinationen und Demenz . . . . .   | 30        |
| Eskalationstherapien: Medikamentenpumpen und tiefe<br>Hirnstimulation („Hirnschrittmacher“) . . . . .                                      | 31        |
| Psychotherapie . . . . .   | 33        |
| Heilmittel (Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie bzw.<br>Sprach-/Schlucktherapie) . . . . .  | 33        |
| <b>Was tun zur Verbesserung der Sprech- und Stimmstörung? . . . . .</b>  | <b>35</b> |
| Die Sprech- und Stimmsymptomatik und ihre Auswirkungen im Alltag . . . . .   | 36        |
| Die Therapie der Sprech- und Stimmstörung . . . . .  | 38        |
| Die Lee Silverman-Voice-Therapie (LSVT LOUD) <sup>®</sup> – der Einfluss der Lautstärke<br>Welche Ergebnisse zeigt die Therapie? . . . . . | 39        |
| Tipps und Übungen für zu Hause . . . . .   | 44        |
| Ergänzende Therapiemethoden und Übungen . . . . .  | 46        |
| <b>Was tun bei Schwierigkeiten mit dem Schlucken? . . . . .</b>  | <b>49</b> |
| Was sind die Symptome? . . . . .   | 49        |
| Was kann man tun? . . . . .  | 50        |
| Therapie . . . . .   | 50        |

|  |    |
|--|----|
| <b>Was tun bei Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit?</b> . . . . .                              | 52 |
| Allgemeine Trainingsmöglichkeiten für einen aktiven Lebensstil. . . . .                          | 52 |
| Gymnastik und funktionelles Dehnen . . . . .   | 53 |
| Tai Chi Chuan . . . . .  | 53 |
| Tanzen . . . . .   | 54 |
| Weitere Sportarten . . . . .   | 54 |
| Spezielle Methoden und Alltagsstrategien bei Akinese . . . . .                                   | 55 |
| LSVT™ BIG . . . . .  | 55 |
| Training der Gehfähigkeit auf dem Laufband . . . . .   | 56 |
| Cueing (Hinweise nutzen) . . . . .   | 56 |
| Handlungen und Bewegungen in Schritte aufteilen. . . . .   | 57 |
| Spezielle Maßnahmen bei Freezing . . . . .   | 58 |
| Kleine Tricks für Ihre Wohnung. . . . .  | 61 |
| Das Münchner Anti-Freezing-Training (MAFT) . . . . .   | 61 |
| Spezielle Methoden für eine aufrechte Körperhaltung. . . . .                                     | 62 |
| <br>   |    |
| <b>Was tun bei Schwierigkeiten mit den Händen?</b> . . . . .                                     | 65 |
| Was können Sie gegen den Tremor tun? . . . . .   | 65 |
| Wie können Sie die Beweglichkeit Ihrer Hände und Finger trainieren? . . . . .                    | 66 |
| Was können Sie für eine gute Handschrift tun? . . . . .  | 67 |
| Größer und schneller schreiben . . . . .   | 67 |
| Der Armtransport . . . . .   | 68 |
| Ein Kapitel für sich: die Unterschrift . . . . .   | 69 |
| Vorlagen, Computer, Tablet und Smartphone nutzen . . . . .                                       | 70 |
| <br>   |    |
| <b>Was tun zum Schutz vor Stürzen?</b> . . . . .   | 74 |
| <br>   |    |
| <b>Weitere Tipps für den Alltag</b> . . . . .  | 76 |
| Doppelaufgaben vermeiden . . . . .   | 76 |
| Besser schlafen . . . . .  | 77 |
| Stresssituationen erfolgreich begegnen . . . . .   | 77 |
| Probleme bei anderen Alltagstätigkeiten . . . . .  | 78 |
| <br>   |    |
| <b>Weiterführende Informationen</b> . . . . .  | 79 |
| Selbsthilfegruppen . . . . .   | 79 |
| Informationen zum körperlichen Training und zur Vorbereitung<br>auf die Physiotherapie . . . . . | 79 |
| Hilfsmittel . . . . .  | 80 |
| Sozialleistungen. . . . .  | 80 |