

# Inhalt

**Einleitung 11**

**1**

**Parkinson oder nicht Parkinson – das ist hier die Frage 17**

**2**

**Dopamin – ein Glückshormon, das Ärger macht 19**

**3**

**Krakelschrift und Pokerface – Parkinson hat viele  
Gesichter 23**

**4**

**Steife Muskeln und zitternde Hände – wenn Bewegungen  
ein Eigenleben führen 27**

**5**

**Psychische Störungen – wenn die Wahrnehmung  
plötzlich nicht mehr wahr ist 31**

**6**

**Schlechtes Wechselspiel – Parkinson, Gene  
und Umwelt 37**

**7**

**Unser Gehirn – ein Blick in die Kommandozentrale 43**

**8**

**Gut getarnt – die Schwierigkeit der Früherkennung 49**

9

**Außer Kontrolle – Parkinson zerstört unsere Träume 53**

10

**Unter der Haut – was Nervenfasern verraten 57**

11

**Unter Verdacht – welche Rolle spielt das  $\alpha$ -Synuclein? 61**

12

**Diagnose Parkinson – und dann? 67**

13

**Vom Rüttelhelm zu Levodopa – Stationen der Behandlung einer immer noch rätselhaften Krankheit 71**

14

**Levodopa – ein Wundermittel und seine Grenzen 83**

15

**Kampf den Schwankungen – welche Maßnahmen helfen weiter? 89**

16

**Zu viel des Guten – wenn die Kontrolle verloren geht 95**

17

**Ein bisschen was geht immer – Tipps zur Optimierung der Levodopa-Therapie 97**

18

**Unter Strom – Hilfe durch den Hirnschrittmacher 105**

19

**Leben mit Parkinson – Marathon oder Sprint? 117**

20

**Zwischen Fördern und Fordern – die Rolle der Angehörigen 125**

21

**»Mir reicht es eigentlich schon« – wo Parkinson  
noch zuschlagen kann 129**

22

**Schwer verdaulich – kommt das Unheil aus dem Darm? 139**

23

**Und sie bewegen sich doch – das Geheimnis  
der Kinesia paradoxa 145**

24

**Im Team gegen Parkinson – Krankengymnastik, Logopädie,  
Ergotherapie & Co. 149**

25

**Handeln statt Behandeln – Parkinsons größter Gegner  
heißt Sport 153**

26

**Helfende Kost – auch auf die Ernährung kommt es an 175**

27

**Vorsicht, Stolperfallen! – Rutschige Teppiche und  
lose Kabel 179**

28

**Parkinsonforschung – neue Waffen gegen den alten Feind 183**

29

**Gemeinsam sind wir stärker – Ziele der Parkinson Stiftung 191**

30

**Zum Schluss 197**

*Prof. Dr. Jens Volkmann: Eine Ermunterung 197*

*Frank Elstner: Der Blick nach vorn 199*

## **Anhang**

**Wir sind nicht allein – Gespräche mit Betroffenen** 203

*Ottfried Fischer – kein Schüttelreimer* 203

*Heike Steinmann – langsam zurück in den Beruf* 205

*St. H. – eine atypische Parkinsonpatientin* 209

*Martin Wegener – der Unternehmer* 212

*Torsten Römer – Spielsucht überwunden* 214

*Rainer Holbe – der Kollege* 216

**Die 20 wichtigsten Mythen und Fakten über Parkinson** 218

**Alternativen** 224

*GIGER MD* 224

*Die Macht des Kluges* 228

**Hilfe und Information im Internet** 231

**Ausgewählte Literatur** 234

**Register** 236