

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 **Plötzlich Parkinson**
- 10 Parkinson als Lebensgefährtin
- 37 Meine Doppelrolle als Arzt und Patient
- 50 Die psychische Seite von Parkinson
- 65 **Parkinson in Schach halten**
- 66 Alles dreht sich ums Dopamin
- 77 Alltagskompetenz fördern und erhalten
- 87 **Mit Parkinson leben**
- 88 Anleitung zum Glücklichein
- 101 Für Sicherheit sorgen
- 111 Mit Autogenem Training entspannen
- 122 Was uns Tag für Tag hilft
- 126 Schlusswort von Tamara Schröder
- 128 Danksagung und Nachwort
- 131 **Service**
- 131 Hilfreiche Internetseiten
- 131 Bücher zum Weiterlesen
- 132 Stichwortverzeichnis