Einleitung	6	Für wen ist eine genetische Testung sinnvoll?	58
Parkinson: die Erkrankung verstehen	11	3 Welche Faktoren beeinflussen das Erkrankungsrisiko?	60
1 Welche Symptome treten wann auf? Was gehört zur Diagnostik?	12	4 Wie lassen sich die unterschiedlichen Parkinson-Syndrome abgrenzen?	63
Wichtige Abgrenzungen	13	Typische Merkmale der klassischen Parkinson-Krankheit	63
Die Diagnose wird anhand der motorischen Symptome gestellt	13	Wie sich eine Multisystematrophie (MSA) zeigt	63
Die nicht-motorischen Symptome treten meist schon viel früher auf	14	Eine progressive supranukleäre Blickparese (PSP) ist eher selten	64
Riechstörungen sind ein Frühsymptom	17	Die kortikobasale Degeneration ist sehr vielgestaltig	64
Schlafprobleme und Traumschlaf-Verhaltensstörungen	22	Vaskuläres Parkinson-Syndrom	65
Störungen des autonomen Nervensystems	25	Parkinson: die Behandlung	69
Verdauungsstörungen	25	5 Es gibt gut wirksame Medikamente	70
Regulation des Blutdrucks	27	Wem sollte die Diagnose mitgeteilt werden?	71
Blasenprobleme und Erektionsfähigkeit	28	Wann sollte die medikamentöse Therapie beginnen?	72
Schwitzen und Schweißsekretion	29	Was empfehlen die DGN-Leitlinien?	74
Fettige Haut und Schuppenbildung (Seborrhö)	29	Welche Substanzen stehen zur Verfügung?	75
Schmerzen	30	Welche Medikamente werden für die Frühphase empfohlen?	79
Symptome der Psyche	33	Im Verlauf sind weitere Substanzen zur Kombinationstherapie möglich	80
Viele Parkinson-Kranke leiden an Depressionen	34	Wann kann eine Medikamenten-Pumpe sinnvoll sein?	82
Halluzinationen sind meist medikamentös bedingt	36	Wann sollte auf eine gerätegestützte Therapie gewechselt werden?	85
Denk- und Gedächtnisstörungen	38	Warum im Verlauf Wirkfluktuationen auftreten können	86
Parkinson-Demenz	39	Wie lassen sich Wirkfluktuationen vermindern?	87
Sehstörungen sind sehr häufig bei Parkinson	40	6 Was Sie über die Tiefe Hirnstimulation wissen sollten	89
Diagnose der Parkinson-Krankheit	43	Wie funktioniert die THS?	90
Wie sich die motorischen Symptome im Einzelnen zeigen	45		
Was gehört zur modernen Parkinson-Diagnostik?	47		
2 Welche Rolle spielen die Gene?	52		
Hinweise aus dem Stammbaum	53		
Genetische Syndrome: Vererbungsmodus	55		
GBA – ein genetischer Risikofaktor	57		

Was gehört zum Hirschrittmacher dazu?	90		
Wann kommt eine THS infrage? Und wann (eher) nicht?	91		
Wie verläuft die THS-Operation?	92		
Die Einstellung des Hirschrittmachers nach der OP	93		
Nachsorge	95		
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	96		
7 Unverzichtbar: Bewegungs-, Sprech- und Entspannungstherapien	97		
Die Motivationsbremse überwinden	98		
Ausdauertraining und alltagsnahe Aktivitäten	100		
Besondere Sporttherapien	102		
Nerven- und muskelstimulierendes (sanftes) Ganzkörpertraining	105		
Aktivierende Therapien	108		
Parkinson-spezifische Sprech- und Atemtherapien	111		
Gestaltende Therapien: Freude am eigenen Ausdruck haben	114		
Entspannung und innere Balance	117		
Die Parkinson-Komplexbehandlung nutzen	118		
Finden Sie für sich den optimalen Mix	118		
Bewegungsübungen bei Parkinson	120		
8 Digitale Medizin bei Parkinson	136		
Der Klassiker: Die Telemedizin in der Patientenversorgung	136		
Mit Tablet und Tablette	138		
Neue Sensorsysteme zur Symptomerfassung im Alltag	139		
Wearables – am Körper tragbare Mini-Computer	140		
Ein kritischer Blick auf Gesundheits-Apps	141		
Webplattform zur Verbesserung der Lebensqualität: ParkProReakt	142		
Hilfsmittel von Fuß bis Kopf – digital, aber auch mal analog	143		
Und nun? – Wer die Wahl hat	145		
		Parkinson: gut zu wissen	147
		9 Alltag mit Parkinson	148
		Kompetenznetz Parkinson	148
		Die Parkinson-Nurse	149
		Innovative Wohn-Modelle auch für fortgeschritten Erkrankte	151
		Parkinson und Arbeitsleben	152
		Hinaus in die Welt: Reisen mit Parkinson	154
		10 Die Rolle der Ernährung	155
		Kann man mit der Ernährung vorbeugen? Was ist in Frühstadien wichtig?	156
		Was in fortgeschrittenen Stadien beachtet werden sollte	162
		Ist Fasten bei Parkinson möglich und hilfreich?	163
		Rezeptideen zur mediterranen Ernährung	166
		11 Blick in die Zukunft – neue Diagnoseansätze und Therapien	176
		Biologische Diagnose Parkinson und Synukleinopathien	176
		Wie sinnvoll ist eine frühe biologische Parkinson-Diagnose?	177
		Wie ist der Stand bei Immuntherapien?	179
		Studien zu Gentherapien	181
		Spezifische Therapien für Parkinson-Kranke mit genetischen Mutationen	182
		Welche Fortschritte macht die Zelltransplantation?	182
		Aktuelle Entwicklungen bei nicht-invasiven Hirnstimulationen	184
		12 Prävention: der Parkinson-Krankheit vorbeugen	188
		Was das Parkinson-Risiko erhöht und was es senkt	189
		Mit Bewegung vorbeugen	190
		13 Ausblick: gesund altern – ein Projekt der Zukunft	191
		Stichwortverzeichnis	194
		Empfehlungen der Autorin	198