

Liebe Freundinnen und Freunde der Parkinson Stiftung,

In der vergangenen Ausgabe der Parkinson-News haben wir über das Thema Ernährung berichtet. Und damit haben wir wohl vielen Betroffenen und Interessierten aus der Seele gesprochen: Es haben uns Patientinnen und Patienten von ihren eigenen Erfahrungen berichtet und teilweise sogar weitere Tipps und Hinweise gegeben. Wir haben auch gesehen, wie stark die Angehörigen bei diesem Thema eingebunden sind, wenn zum Beispiel eine ganze Familie die Ernährung neu ausrichtet, weil ein Familienangehöriger an Parkinson erkrankt ist.

Wir wollen das Thema in dieser Ausgabe fortführen – oder genauer gesagt, noch etwas weiterdenken. Denn auch die Verdauung ist von zentraler Bedeutung. Lesen Sie heute also Teil 2 mit dem Schwerpunkt auf Magen und Darm.

Außerdem werfen wir einen Blick in die Forschung und gehen den Fragen der Früherkennung einer Parkinson-Erkrankung auf den Grund. In unserem Glossar erläutern wir wieder zwei Fachbegriffe, die häufig auch in Arzt-Patienten-Gesprächen verwendet werden: Was bedeutet Freezing? Und was ist mit einer ON/OFF-Phase gemeint?

In der zurückliegenden Ausgabe hatten wir die Rubrik „Frage an den Arzt“ neu eingeführt. Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder eine Frage exemplarisch ausgewählt: Wie geht man mit Wirkschwankungen um? Haben Sie selbst Fragen, die wir in den Parkinson-News aufgreifen sollen? Dann schreiben Sie uns: Dann schreiben Sie uns: news@parkinsonstiftung.de

Wir hoffen, dass die ausgewählten Inhalte in dieser Ausgabe der Parkinson-News wieder auf Ihr Interesse stoßen! Kommen Sie gut durch die Sommerwochen und vergessen Sie nie, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen

Thorsten Süß, Redaktion **Parkinson-News**
Ali Sarem-Aslani, Geschäftsführer der Parkinson Stiftung
Georg Ebersbach, Vorstandsmitglied der Parkinson Stiftung

[Besuchen Sie unsere Website](#)



Ernährung bei Parkinson (Teil 2): Alles rund um die Verdauung

Im letzten Newsletter haben wir Sie ausführlich zu allen Aspekten des Themas Ernährung bei Parkinson informiert. In dieser Ausgabe möchten wir uns einem Thema widmen, dass im weitesten Sinne ebenfalls in diesen Rahmen gehört, aber leider im Alltag – meist aus Schamgefühl – sowohl von Behandelten als auch Betroffenen oft nur wenig Berücksichtigung findet: der Verdauung.

Probleme bei der Verdauung und dabei vor allem Verstopfung ist eines der häufigsten Begleitsymptome der Parkinson-Erkrankung überhaupt. Bis zu 90 Prozent aller Betroffenen leiden im Erkrankungsverlauf an diesem Problem. Erschwerend kommt hinzu, dass einige Parkinson-Medikamente, Mangel an körperlicher Bewegung oder zu geringe Flüssigkeitszufuhr das Problem verstärken können. Aufgrund der Häufigkeit und der damit verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität sollten Betroffene über einfache und im Alltag leicht umsetzbare Maßnahmen informiert sein, mit denen die Verstopfung leicht verbessert werden kann. Ziel sollte es dabei sein, an mindestens jedem zweiten Tag eine vollständige Darmentleerung zu erreichen.

Ein erster Schritt zur Behandlung einer ausgeprägten Verstopfung kann eine Anpassung von Ernährungsgewohnheiten und Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr sein. Eine ausreichende Trinkmenge (mind. 1,5-2 l pro Tag) ist hierbei absolut zentral, wird aber leider häufig nicht ausreichend berücksichtigt. Jedes alkoholfreie Getränk zählt, es muss also nicht ausschließlich Wasser getrunken werden. Auch Säfte (möglichst aber ohne Zuckerzusatz), Tee oder Kaffee zählen bei dieser Rechnung mit. Darüber hinaus haben fermentierte Milchprodukte (zum Beispiel Kefir) einen nachgewiesenen Effekt auf die Verstopfung bei Parkinson-Betroffenen, aber auch Obst- und Fruchtarten mit hohem Faseranteil (zum Beispiel Avocados, Himbeeren oder Blaubeeren), Vollkomprodukte (Brot, Müsli) oder Leinsamen sind sinnvoll. Mehrfache kleine Mahlzeiten regelmäßig über den Tag verteilt können ebenfalls einen positiven Effekt haben. Neben der Flüssigkeit spielt regelmäßige körperliche Aktivität eine große Rolle, mindestens eine körperliche Aktivität von etwa 30 Minuten (dies kann zum Beispiel auch der Weg zum Supermarkt sein) sollte an jedem Tag eingeplant werden.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, können zunächst milde Abführmittel eingesetzt werden, die auch bei regelmäßiger Einnahme nicht zu einer Darmträgheit oder Schädigung der Darmschleimhaut führen. Dies sind beispielsweise Lactulose oder Macrogol. Beide erhöhen über verschiedene Mechanismen den Wassergehalt im Darm und machen den Stuhl auf diesem Wege weicher, was das Abführen erleichtert. Sollte auch nach Anwendung dieser Maßnahmen kein regelmäßiger Stuhlgang erreicht werden, sollten die weiteren Schritte unbedingt mit den behandelnden Arzt*innen besprochen werden.



Journal Club: Neue Möglichkeiten zur Früherkennung

Die Behandlung der Parkinson-Erkrankung ist bislang eine rein symptomorientierte Therapie. Da es derzeit nicht möglich ist, die Erkrankung ursächlich zu behandeln, konzentriert man sich auf eine möglichst vollständige Unterdrückung der Symptome, insbesondere durch Medikamente aber auch andere Therapieverfahren, wie zum Beispiel die tiefe Hirnstimulation.

Ein wichtiger Faktor bei der Entstehung der Parkinson-Erkrankung ist die Verklumpung eines bestimmten Eiweißkomplexes, des sog. Alpha-Synuklein. Das verklumpte Alpha-Synuklein lagert sich in Nervenzellen ab und führt durch Übertragung an die benachbarten Zellen zu einem Fortschreiten des Krankheitsprozesses. Besonders folgenreich ist der hierdurch verursachte Verlust an Nervenzellen in der „schwarzen Substanz“ des Mittelhirns, wo der Botenstoff Dopamin produziert wird. Ein wesentliches Problem bei der Diagnose der Parkinson-Erkrankung war bislang, dass die typischen Einschränkungen der Beweglichkeit erst dann sichtbar werden, wenn ein Großteil der Nervenzellen bereits untergegangen ist. Ein neues Verfahren, der sogenannte Alpha-Synuclein Seed Amplification Assay (SAA), ermöglicht den frühzeitigen Nachweis der verklumpten Eiweißbestandteile im Nervenzellenwasser. Dies ist von besonderer Bedeutung, da das verklumpte Eiweiß bislang zu Lebzeiten nicht nachgewiesen werden konnte und nun als ein früher Hinweis auf eine Parkinson-Erkrankung dienen könnte.

Die neue Methode wurde in einer Studie genauer untersucht, an welcher Forschungsinstitute in Europa, Israel und den USA beteiligt waren und welche vor kurzem in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *Lancet Neurology* veröffentlicht wurde.

An der Studie nahmen über 1.100 Proband*innen teil, von denen über die Hälfte an Parkinson erkrankt waren. Die anderen Teilnehmenden waren teils gesunde Kontrollpersonen oder zeigten eine Störung des Geruchssinnes (ein häufiges Frühsymptom der Parkinson-Erkrankung), aber keine weiteren Parkinson-typischen Symptome.

Zusammengefasst konnte die Studie zeigen, dass der neue SAA-Test eine ausreichend hohe Sicherheit zeigte, um das Vorliegen bzw. Nicht-Vorliegen einer Parkinson-Erkrankung festzustellen. So war das Testergebnis bei 88 Prozent der Parkinson-Patient*innen positiv und bei 96 Prozent der gesunden Kontrollpersonen negativ – beide Werte stellen für medizinische Testverfahren sehr gute Ergebnisse dar.

Auch für die Gruppe der Teilnehmer*innen mit eingeschränktem Geruchssinn ohne weitere Parkinson-Symptome zeigte sich bei 97 Prozent ein auffälliges Testergebnis, wobei sich bei knapp zwei Drittel dieser Gruppe noch keine Hinweise auf krankhafte Veränderungen der Nervenzellen selbst fanden. Hieraus kann abgeleitet werden, dass die Alpha-Synuclein Ablagerungen ein sehr früher Hinweis auf die sich anbahnende Krankheit sein könnten. Die neue Methode bietet somit potenziell die Möglichkeit, die Erkrankung bereits in einem sehr frühen Stadium zu erkennen. Dies kann zukünftig insbesondere für Menschen von Bedeutung sein, bei denen etwa unspezifische Frühsymptome (zum Beispiel eine Riechstörung), aber noch nicht die typischen Einschränkungen der Beweglichkeit vorliegen. Die Entwicklung eines genaueren Tests für eine frühere Diagnose der Parkinson-Erkrankung ist damit zweifelsohne ein wichtiger und zentraler Schritt auf dem Weg zur Entwicklung neuer Behandlungsmöglichkeiten.

Die Planung von weiteren wissenschaftlichen Studien zur kausalen, also ursächlichen, Behandlung der Parkinson-Erkrankung wird durch die neuen Möglichkeiten der Früherkennung deutlich erleichtert. Mit der neuen Testmethode wird es zum Beispiel möglich sein, die Wirkung von zellschützenden Medikamenten auf den Krankheitsprozess in einem Stadium zu prüfen, in dem erst geringer Schaden an den Nervenzellen entstanden ist.

Die neue Methode ist derzeit noch nicht Teil der Standarddiagnostik, sondern auf spezialisierte Forschungseinrichtungen beschränkt. Auch die Notwendigkeit einer Abnahme von Nervenzellen mag für viele Betroffene zunächst noch abschreckend sein, wobei ähnliche Testverfahren auch für Blut, Haut und Schleimhaut in Studien untersucht werden.

Die Planung von weiteren wissenschaftlichen Studien zur kausalen, also ursächlichen, Behandlung der Parkinson-Erkrankung wird durch die neuen Möglichkeiten der Früherkennung deutlich erleichtert. Mit der neuen Testmethode wird es zum Beispiel möglich sein, die Wirkung von zellschützenden Medikamenten auf den Krankheitsprozess in einem Stadium zu prüfen, in dem erst geringer Schaden an den Nervenzellen entstanden ist.

Die neue Methode ist derzeit noch nicht Teil der Standarddiagnostik, sondern auf spezialisierte Forschungseinrichtungen beschränkt. Auch die Notwendigkeit einer Abnahme von Nervenzellen mag für viele Betroffene zunächst noch abschreckend sein, wobei ähnliche Testverfahren auch für Blut, Haut und Schleimhaut in Studien untersucht werden.

Literatur
Assessment of heterogeneity among participants in the Parkinson's Progression Markers Initiative cohort using α -synuclein seed amplification: a cross-sectional study
Siderowf, Andrew et al.; *Lancet Neurology*, Volume 22, Issue 5, 407-417

Glossar – die wichtigsten Begriffe, kurz erklärt

In diesem Abschnitt werden in jeder Ausgabe des Newsletters relevante Begriffe und Ausdrücke mit Bezug zur Parkinson-Krankheit erläutert.

Freezing
Die Begriffe „Gangblockade“, „Freezing of gait“ (engl.: Einfrieren des Gangs) oder einfach „Freezing“ bezeichnen ein häufiges Phänomen der Parkinson-Erkrankung. Hierbei sind die Betroffenen plötzlich nicht mehr in der Lage, eine Bewegung zu beginnen oder fortzusetzen – es kommt zum „Einfrieren“ in der Bewegung. Meistens betrifft dieses Problem den Gang und die Füße, die am Boden „festfrieren“ oder wie von einem Magneten am Boden festgehalten werden. Dieses plötzlich auftretende Erstarren kann nur wenige Augenblicke, aber auch bis zu 30 Sekunden lang andauern und nur selten oder aber bei fast allen Gehversuchen auftreten. Gehäuftes Auftreten wird in geschlossenen Räumen, beim Durchschreiten von Gängen oder Türen, bei Wendebewegungen sowie in Stress und Angstsituationen beschrieben. Leider ist Freezing nicht immer durch die Parkinson-Medikamente ausreichend gut behandelbar - in diesen Fällen spricht man von einem „ON-Freezing“, also Gangblockaden trotz ansonsten guter Medikamentenwirkung (siehe unten: ON/OFF-Phase). Zur Überwindung des Freezing können Bewegungsmanöver oder „Cues“ (Hinweisreize) eingesetzt werden. Hierzu zählen etwa achtsame Gewichtsverlagerung oder Marschieren statt Gehen, Startkommandos, die sich die Betroffenen selbst geben können („Eins, Zwei, Drei, LOS!“) oder Markierungen auf dem Boden dienen. Ein intensives Training mit Unterstützung von Physiotherapeut*innen ist oft hilfreich.

ON/OFF-Phase
Mit den englischen Begriffen ON und OFF werden Zustände guter Wirkung der Parkinson-Medikamente beschrieben. Je nach individueller Situation können abrupte Wechsel zwischen Verschlechterungen (OFF-Phase) und Besserungen (ON-Phase) der Beweglichkeit, des Zitterns oder anderer Symptome auftreten. Konkrete Symptome und deren Ausmaß können individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. In einem sog. Bewegungsprotokoll können die ON- und OFF-Zeiten während eines Tages dokumentiert werden. Dies kann den behandelnden Arzt*innen wertvolle Informationen für die Anpassung der Medikamente liefern. Mehr Informationen hierzu finden Sie in der 6. Ausgabe der Parkinson News vom Dezember 2022.

Frage an den Arzt: Sie fragen, wir antworten!
Frage: Mein Mann ist seit vielen Jahren an Parkinson erkrankt und leidet sehr unter einer schwankenden und schwer vorhersagbaren Wirkung seiner Parkinson-Medikamente. Das macht uns den Alltag sehr schwer, weil man zum Beispiel Aktivitäten kaum verlässlich planen kann. Wie kann man am besten mit diesen Problemen umgehen?
Antwort: Bei dem beschriebenen Problem handelt es sich um sog. Wirkschwankungen. Diese sind Ausdruck der Veränderung des Gehirnstoffwechsels, die durch das Fortschreiten der Parkinson-Krankheit bewirkt werden und dazu führen, dass die Wirkdauer des Medikamentes L-Dopa zunehmend kürzer wird. Verlangsamte Magenentleerung und Schluckstörungen können zusätzlich zu Wirkungsschwankungen beitragen, da die Medikamente dadurch nur verzögert ins Blut aufgenommen werden und damit der Wirkeintritt verspätet erfolgt. Vor einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt*innen ist sinnvoll, die Schwankungen der Symptome zum Beispiel in einer Tabelle über mehrere Tage zu protokollieren, Anschließend sind Umstellungen oder Anpassungen von Medikamentendosis oder -einahmezeitpunkt ebenfalls möglich. Falls die OFF-Phase (Verschlechterungen des Zustands) unvorhersehbar auftreten, kann etwa geprüft werden, ob bedarfsweise eine zusätzliche Medikamentendosis eingenommen werden kann. Zur Verbesserung der Medikamentenwirkung stehen mehrere Behandlungsoptionen zur Verfügung, die je nach individueller Situation mit den behandelnden Arzt*innen besprochen werden sollten.

Haben Sie Interesse an weitergehenden Informationen zu allen Aspekten der Parkinson-Erkrankung? Dann besuchen Sie die Parkinson Online Akademie der Parkinson Stiftung.

Alle Themen werden von angesehenen Experten in Video-Vorträgen allgemeinverständlich aufbereitet und sollen insbesondere Betroffenen, deren Angehörigen und Interessierten Laien ein tieferes Verständnis der Parkinson-Krankheit und deren Behandlung vermitteln.

Die Sammlung an Vorträgen und Webinaren wird ständig erweitert. Besuchen Sie unsere Website und entdecken Sie die neuen Programmbeiträge.

[Besuchen Sie die Online Akademie](#)

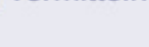
Forschung fördern – Parkinson heilen

Unterstützen Sie die Arbeit der Parkinson Stiftung, damit wir erfolgreich im Kampf gegen die Parkinson-Krankheit sind: Dazu entwickeln wir ein umfangreiches Programm zur Früherkennung und zur Diagnose ebenso wie zur Behandlung und zur Nachsorge von Patientinnen und Patienten. Und all dies auf dem neuesten Stand des medizinischen Fortschritts:

Spenden an die Parkinson Stiftung können Sie per Überweisung an die Merkur Bank, IBAN DE 16 7013 0800 0101 7175 70 oder direkt online

[Spenden Sie jetzt](#)

[weitere Spendenmöglichkeiten](#)



Sie erhalten dieses E-Mail, weil Sie sich auf Parkinson Stiftung angemeldet haben. Wenn Sie keinen Newsletter von uns bekommen möchten, können Sie sich hier abmelden.

[Abmelden](#)