



Quälendes Zittern – was hilft gegen den Tremor?

Wir alle zittern, wenn wir frieren, wenn wir uns besonders angestrengt haben oder wenn wir Angst empfinden. Doch manche Menschen zittern auch unabhängig von solchen Auslösern so stark, dass sie kaum eine Kaffeetasse halten oder lesbar schreiben können. Viele haben Angst, dass sich mit solchen Bewegungsstörungen die Parkinson-Krankheit ankündigt.

Die Mediziner nennen es „Tremor“ – das krankhafte Zittern. Eine Bewegungsstörung, die oft im Alter auftritt, die aber auch jüngere Menschen treffen kann. Die Steuerung unserer Bewegungen ist ein komplexer Vorgang, an dem verschiedene Hirnareale beteiligt sind. Funkt eine dieser Regionen quer, kann das Störungen wie eben ein Zittern auslösen. Entscheidend für die Diagnose ist – wann tritt das Zittern auf?

Essenzieller Tremor – die häufigste Ursache für zitternde Hände

Prinzipiell kann das Zittern die Folge einer bestimmten Grunderkrankung sein oder unabhängig von einer anderen Krankheit bestehen. Mitunter verursachen neurologische Schädigungen nach einem Schlaganfall solch ein Symptom, manchmal wird das Zittern auch durch die Nebenwirkungen bestimmter Medikamente ausgelöst. Ein Tremor kann die Folge einer Schilddrüsenerkrankung sein, ferner tritt er auch im Zusammenhang mit Alkoholismus auf. Am häufigsten aber heißt die Diagnose „essenzieller Tremor“ – das bedeutet, das Zittern besteht für sich, unabhängig von einer anderen Erkrankung. Bisher ist noch nicht vollständig geklärt, warum es zu einem essenziellen Tremor kommt. Vermutet werden unter anderem Störungen im Kleinhirn. Offenbar gibt es dabei in bestimmten Familien ein besonderes Risiko.

Mediziner unterscheiden grundsätzlich den „Ruhetremor“ und den „Aktionstremor“. Wenn das Zittern immer dann auftritt, wenn der Betroffene eine zielgerichtete Bewegung ausführen möchte, etwa das Greifen nach einem Glas, dann nennt man dies einen Aktionstremor. Dieser weist eher auf einen essenziellen Tremor hin. Zittern in Ruhe dagegen, also wenn die Hand entspannt und inaktiv ist, kann auf einem Morbus Parkinson hinweisen. Die Betonung liegt hier auf „kann“ – denn diese Art Zittern allein beweist noch nicht, dass tatsächlich eine Parkinson-Erkrankung vorliegt. Hierzu ist weitere Diagnostik bei einem Neurologen notwendig.

Wichtig für die Diagnose ist außerdem, wie ausladend die Bewegungen beim Tremor sind und welche Frequenz das Zittern hat.

Wann muss das Zittern behandelt werden?

Menschen, die nur von einem leichten Zittern betroffen sind, können die Bewegungsstörung im Alltag oft noch gut ausgleichen. Mitunter helfen kleine Tricks – das Glas wird nur halb mit Wasser gefüllt, damit nichts verschüttet wird, oder bei der Bewegung zum Mund wird mit der anderen Hand nachgeholfen. Wann tatsächlich eine Behandlung erforderlich wird, entscheidet nicht zuletzt der Leidensdruck des Patienten und wie stark er durch das Zittern im Alltag eingeschränkt ist.

Wenn Zittern die Folge einer bestimmten Grunderkrankung ist, wird der Arzt zunächst diese behandeln. Bei einem essenziellen Tremor dagegen rückt die Behandlung der Symptome selbst in den Vordergrund. Dafür steht eine Reihe von Medikamenten zur Auswahl, die den Tremor dämpfen können. Dies sind zum Beispiel Betablocker, also Mittel, die sonst bei Bluthochdruck verordnet werden. Bei einigen Patienten allerdings lösen solche Mittel starke Nebenwirkungen aus, bei anderen zeigen sie gar keinen Effekt.

Hoffnung durch Hirnschrittmacher

Wenn das Zittern durch Medikamente nicht eingedämmt werden kann oder starke Nebenwirkungen auftreten, kann, wenn der Patient sehr unter seinem Tremor leidet, die sogenannte tiefe Hirnstimulation eine Behandlungsoption sein. Bei einem kleinen operativen Eingriff werden Elektroden im Hirn platziert und mit einer Batterie, die sich meist unterhalb des Schlüsselbeins befindet, verbunden. Das System sendet dann schwache elektrische Impulse aus, die den gestörten Regelkreis für die Bewegungssteuerung normalisieren sollen.

Die Entscheidung, ob solch ein Hirnschrittmacher eingesetzt wird, treffen Arzt und Patient gemeinsam. Voraussetzung ist stets, dass es „alltagsrelevante Einschränkungen“ gibt, die durch Medikamente nicht ausreichend behandelbar sind. Die Frage ist also – wie sehr belastet das Zittern? „Wenn Sie Uhrmacher sind, dann können Sie damit schlechter umgehen als zum Beispiel ein Bauarbeiter“, bringt es Privatdozent Dr. Tino Prell auf den Punkt, unser Experte im Studio. „Viele Patienten sagen aber nach dem Eingriff – hätte ich das mal eher gemacht.“ Neurologe Prell, der an der Uniklinik Jena die Ambulanz für Bewegungsstörungen leitet, sagt: „Mit der tiefen Hirnstimulation lässt sich in der Regel eine Minderung des Tremors von bis zu 80 Prozent erreichen, sodass die Patienten wieder deutlich besser im Alltag zurechtkommen.“

Diagnose Parkinson

Viele Menschen verbinden ein verstärktes Zittern sehr schnell mit einer Parkinson-Erkrankung. Allerdings ist eine Parkinson-Erkrankung deutlich seltener als ein essenzieller Tremor. Das für Parkinson typische Zittern tritt meist in Ruhe auf. Dazu kommen noch zusätzliche Bewegungsstörungen, etwa eine allgemeine Verlangsamung von Bewegungen, Steifigkeit oder Gangstörungen. In der Frühphase der Erkrankung treten zudem weitere eher unspezifische Symptome auf, zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Einschränkungen des Geruchsinns.

Meist zittert am Anfang der Parkinson-Erkrankung nur eine Seite, manchmal zittern aber auch beide Hände. Die Zitterbewegungen wirken auf manche so, als würde der Betroffene unsichtbare Geldstücke zählen. Daher wurde früher oft vom „Münzenzähler-Tremor“ gesprochen. Hintergrund einer Parkinson-Erkrankung ist die eingeschränkte Produktion des wichtigen Botenstoffes Dopamin im Gehirn.

Parkinson ist eine wegen der höheren Lebenserwartung immer häufigere Alterserkrankung. Experten schätzen, dass in Deutschland jedes Jahr 20.000 Menschen neu daran erkranken. Die Zahlen könnten sich in Zukunft verdoppeln. Heilen lässt sich die Krankheit bisher nicht, inzwischen aber recht gut behandeln. Die typischen Symptome und Beschwerden der Erkrankung lassen sich so über lange Zeit gut kontrollieren.

Parkinson – wie wird behandelt?

Weil die Parkinson-Erkrankung sehr komplex ist, muss sich auch die Therapie aus ganz verschiedenen Bausteinen zusammensetzen. Die Hauptsäule der Behandlung ist die Therapie mit Medikamenten. Einige davon zielen darauf, den fehlenden Botenstoff Dopamin zu ersetzen. Die entsprechenden Mittel verbessern gerade zu Beginn der Erkrankung recht effektiv die motorischen Einschränkungen. Im Verlauf der Erkrankung muss die medikamentöse Therapie aber immer wieder angepasst werden.

Vielen Parkinson-Patienten, die unter den Wirkungsschwankungen der Medikamente leiden, und gerade solchen im fortgeschrittenen Stadium, kann auch die tiefe Hirnstimulation helfen, also das Einpflanzen eines „Hirnschrittmachers“. Hierdurch kann die Menge an Tabletten am Tag nahezu halbiert werden. Die Phasen mit guter Beweglichkeit werden deutlich länger.

Vielversprechend sind außerdem Behandlungsansätze, die mit gezieltem aktivierendem Training zu tun haben. Damit kann Bewegungsstörungen entgegengewirkt werden. Am Parkinson-Zentrum in Beelitz/Brandenburg wird das Training mit einer eigens entwickelten App unterstützt. Sie nennt sich CuraSwing und hilft den Patienten durch das Einspielen von Musik, besser in natürliche Bewegungsmuster zu finden. Die Patienten bekommen das Gefühl, ihre Motorik wieder besser steuern zu können. Momentan arbeiten die Mediziner und Programmierer an der Verbesserung der App. In etwa einem Jahr soll sie dann in einer finalen Version sowohl für das iPhone als auch für Android-Geräte verfügbar sein.

Wilde Kräuter – Gesundes vom Wegesrand

Brennnessel und Giersch – für den Gärtner eine Plage. Doch die ungeliebten Unkräuter haben es in sich. Sie punkten mit einem erstaunlichen Vitaminreichtum – und schmecken als Zutat in Salat und Soßen. Seit März ist Saison für Wildkräuter.

Kennen Sie ihn noch, den erstaunten Ausruf „Ach, du grüne Neune?“. Woher diese Redensart kommt, lässt sich nicht genau klären. Eines ist aber sicher: Die „grüne Neune“ war in vielen Gegenden eine traditionelle Suppe aus den ersten grünen Kräutern des Jahres. Neun sollten es sein, weil der Zahl 9 eine besondere, magische Macht zugeschrieben wurde – sie galt als Zahl der Erneuerung.

Traditionell wurde die Suppe in der Osterzeit gegessen, meist zum Gründonnerstag. Die genauen Zutaten unterschieden sich von Region zu Region. Doch meist handelte es sich nicht um klassische Gartenkräuter, sondern um wildes Grün, gepflückt an Wegen, in Wäldern, am Feldrand oder in einer verwilderten Ecke des Gartens. Was häufig im Korb und später in der Suppe landete, waren Scharbockskraut, Brennnessel, Brunnenkresse, Sauerampfer, Vogelmilch, Knoblauchsrauke oder Bärlauch.

Wilde Kräuter für Salate, Pesto und Tee

Für Jana Grotheer, unsere Expertin im Studio, sind Wildkräuter einfach unverzichtbar. Die 45-Jährige betreibt die „Schlossküche Reichstädt“, sorgt für das Catering auf Festen und sogar für die Schulspeisung im Evangelischen Gymnasium in Tharandt. Dabei setzt sie auf möglichst natürliche Produkte – und einige davon findet sie im eigenen Garten oder auch mal auf einer Wanderung. Auch bei vielen Beschwerden greift sie zuerst zu Mitteln aus der Natur: „Ich finde das so schön, dass man mit Pflanzen so viel heilen kann. Man braucht nicht immer gleich eine Tablette. Das ist einfach natürlicher und dem Körper näher.“

Welche Kräuter wachsen jetzt?

Wer sich jetzt im Mai auf den Weg ins Grüne macht, um Frühlingskräuter zu ernten, hat schon einiges verpasst. Die Saison für den Bärlauch zum Beispiel ist fast vorbei, die Pflanze blüht, und die frischen grünen Blätter werden bald „einziehen“, also verschwinden. Auch beim Scharbockskraut – der Name „Scharbock“ bezieht sich auf die Vitaminmangelkrankheit Skorbut, gegen die das Kraut früher eingesetzt wurde – vergilben bereits die Blätter. Der bittere Löwenzahn wächst zwar das ganze Jahr, aber die besonders begehrten, ersten zarten Blätter gibt es nur im März und April.

Dafür sprießen jetzt jede Menge anderer Wildkräuter. Zum Beispiel der Sauerampfer, der sich auf vielen Wiesen finden lässt. Oder der Gundermann mit seinen violettblauen Blüten, auch Gundelrebe genannt. Vielerorts nennt man die Pflanze auch „Soldatenpetersilie“ – sie enthält reichlich Vitamin C. Ihr Geschmack ist bitter aromatisch und leicht scharf. Jana Grotheer: „Das ist auch eine ganz alte Heilpflanze aus unserer Gegend hier. Sie gehört zu den Lippenblütlern. Kann man auf jeden Fall als Zutat für Salate nehmen oder für ein Pesto.“ In der Pflanzenheil-

kunde wird der Gundermann bei Rachenentzündungen oder Schnupfen eingesetzt, soll aber auch gegen Entzündungen und Abszesse wirken.

Die Pimpinelle, auch kleiner Wiesenknopf genannt, schmeckt würzig und nussartig – manchen erinnert das Aroma an Gurken. Beim Kochen verliert sich diese Note, deshalb Pimpinelle zum Würzen immer erst an das fertige Gericht geben. Die Pflanze eignet sich gut zum Verfeinern von Frischkäse. Als Heilkraut wird sie gern bei Magenbeschwerden eingesetzt.

Schließlich der fast allen bekannte Waldmeister. Für die berühmte Maibowle sollte man das Kraut leicht anwelken lassen, erst dann entwickelt sich das typische Aroma. Allerdings sollte man bei der Dosierung vorsichtig sein – größere Mengen Waldmeister können wegen des Gehaltes an Kumin zu Kopfschmerzen führen.

Loblied auf die Brennnessel

Mancher hat die lästige Nessel schon zur „Königin der Heilpflanzen“ verklärt. Das mag leicht übertrieben sein, unbestritten jedoch sind die Wirkungen der Pflanze bei einigen verbreiteten Leiden. An erster Stelle steht die harntreibende Wirkung der Brennnessel. Ein Tee aus Brennnesselblättern kann bei Blasenentzündungen helfen, die Blase durchzuspülen und die Keime wegzuschwemmen. Zubereitungen aus der Wurzel der Pflanze werden bei gutartiger Prostata-Vergrößerung eingesetzt. Brennnesselwirkstoffe sollen auch bei Rheuma und Arthrose helfen. Extrakte aus der Nessel werden darüber hinaus in Haarwässern eingesetzt – sie sollen das Haar kräftigen.

Auch in der Küche kann die Brennnessel eine Rolle spielen, zum Beispiel in Form von Spinat oder als Zutat für eine Suppe. Keine Sorge – die brennende Wirkung verliert sich beim Erhitzen. Wussten Sie übrigens, dass Brennnesselblätter doppelt so viel Vitamin C wie Orangen enthalten? Außerdem bringen sie wertvolles Eiweiß mit, gesunde sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe, Magnesium, Kalzium und Silizium.

Wo sammeln?

Obwohl Wildkräuter weit verbreitet sind, ist es gar nicht so einfach, ein gutes Sammelgebiet zu finden. Straßenränder sind wegen der Schadstoffbelastung ungeeignet, ebenso meiden sollte man Wege, auf denen Hunde ausgeführt werden. Das Sammeln in Naturschutzgebieten verbietet sich ohnehin. Am besten immer nur kleine Mengen ernten. Ganz auf der sicheren Seite bleibt man, wenn man den Wildkräutern eine Ecke im eigenen Garten überlässt.

Bunter Salat mit Wildkräutern	Wildkräuter-Pesto	Schafskäsecreme mit Wildkräutern
Bataviasalat Rucola verschiedene Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, Gundermann, Löwenzahn, Brunnenkresse, Schafgarbe) Kresse essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Kornblume, Gänseblümchen, Bärlauchblüten)	3 Tassen kleingehackte Kräuter (wie im Salat-Rezept) 1 Tasse geriebener Parmesan 1 Tasse gemahlene Nüsse ca. eine 3/4 Tasse gutes Olivenöl Salz eventuell etwas Knoblauch	200 g Feta 50 g Frischkäse 1 Knoblauchzehe 3 Esslöffel Olivenöl Gehackte Kräuter nach Geschmack

<p><u>Für das Dressing:</u></p> <p>etwas Zucker Balsamico-Essig Olivenöl geröstetes Sesamöl Salz</p> <p>Die Zutaten für das Dressing gut vermischen und mit dem Salat vermengen.</p>	<p>Alles gut miteinander verrühren, in ein Glas abfüllen und mit so viel Olivenöl aufgießen, dass das Pesto bedeckt ist. So hält es sich einige Tage. Das Pesto schmeckt zu Nudeln, aber auch als würzige Beigabe zu hellem Fleisch.</p>	<p>Alles gut miteinander pürieren und mit Salz abschmecken.</p>
--	--	---

Lipödem

Rund zehn Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter extremer Gewichtszunahme der Oberschenkel und manchmal auch der Arme. Selbst eine Diät hilft nicht, denn Ursache für das schmerzhaft Lipödem ist kein Übergewicht, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Dennoch sträuben sich die Krankenkassen, die Liposuktion als einzig hilfreiche Therapie zu übernehmen.

Wenn Antje Jahn Sport macht, dann nur in ihrer Physiotherapiepraxis. Aus Angst vor Blicken und beleidigenden Kommentaren – wegen ihrer dicken Beine. "Ich erlebe das oft. Viele denken, ich hätte mich dick gegessen. Das ist aber nicht der Fall", sagt die 43-Jährige. Wenn es aber nicht am Essen liegt, was ist dann die Ursache für die massive Gewichtszunahme an ihren Beinen? Antje Jahn hat weder Übergewicht noch Adipositas. Die Mutter eines 15-jährigen Sohnes leidet an einem sogenannten Lipödem, auch Reiterhosensyndrom genannt. Dabei handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, die fast ausschließlich Frauen betrifft. Professor Stefan Langer, Facharzt für plastische Chirurgie an der Uniklinik in Leipzig, erklärt: „Die Abgrenzung zur klassischen Adipositas ist, dass die meisten Patientinnen Schmerzen haben. Es gibt einen knotigen Umbau des Fettgewebes. Und auch so eine tageszeitliche Symptomatik, das heißt abends haben die Betroffenen meistens ansteigende Schmerzen. Und es ist ein hormoneller Zyklus erkennbar.“ Bei einem Lipödem sind die Kapillargefäße sehr durchlässig und es tritt vermehrt Lymphe in das umliegende Fettgewebe. Die Lymphflüssigkeit sammelt sich zwischen den Fettzellen. Dadurch vergrößern und verformen sich die Fettzellen. In der Folge bilden sich Ödeme und die Fettzellen in der Unterhaut werden immer größer. Diagnosekriterien für ein Lipödem sind Schmerzen, eine Disproportionalität der Extremitäten, meistens der Oberschenkel sowie eine Hämatomneigung, also ein vermehrter Blutaustritt von Gefäßen ins Gewebe, sowie blaue Flecke. Auftretende Schmerzen werden vorerst als Berührungsschmerz und Spannungsgefühl empfunden. Im späteren Verlauf kommen Spontanschmerzen hinzu. Die Ursache des Lipödems ist unbekannt, eine familiäre Häufung wird jedoch beobachtet. Hormonelle Umstellungen gelten als Auslöser und Trigger für eine Befundverschlechterung. Ein Lipödem ist nicht heilbar, der Krankheitsverlauf kann schleichend oder schubweise auftreten.

Antje Jahns Leidensweg begann mit ihrer Schwangerschaft vor 16 Jahren. Damals war sie noch eine normalgewichtige Frau und hatte eine schlanke Figur. In der 25. Schwangerschaftswoche bekam sie auf einmal dicke Füße. Die Ärzte diagnostizierten eine sogenannte Präeklampsie, im Volksmund auch als Schwangerschaftsvergiftung bekannt. Dabei führt eine Störung der Plazenta zu Bluthochdruck und folglich zu Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme). Mehr als 18 Kilogramm Flüssigkeit hatte sich in ihrem Körper angesammelt. Und auch das Leben ihres Sohnes war in Gefahr! Per Kaiserschnitt wurde Felix dann in der 26. Schwangerschaftswoche mit einem Gewicht von 740 Gramm entbunden. „Die Hormone haben verrückt gespielt“, sagt Antje Jahn.

Ein Lipödem ist kein Übergewicht

Das Lipödem ist keine Seltene Erkrankung. Rund zehn Prozent der erwachsenen Frauen in Deutschland sind davon betroffen. Die richtige Diagnose wird oftmals jedoch erst nach Jahren oder Jahrzehnten des Leidensweges gestellt. Professor Langer kennt solche Fälle zur Genüge. Immer wieder hört er, seine Patientinnen seien einfach nur zu dick. Jedoch ist ein Lipödem kein ästhetisches Problem, sondern eine ernstzunehmende Krankheit. Antje Jahn beklagt: „Unwahrscheinliche Schmerzen, jede Bewegung tut weh, man kann nichts machen. Ich habe unzählige Diäten gemacht, aber das Problem wurde größer statt kleiner.“ Dennoch machen viele Menschen keinen Unterschied zwischen Übergewicht und einem Lipödem. Auch Antje Jahns Renten-träger möchte sie zur Ernährungsberatung schicken, damit sie abnimmt, obwohl man damit die Flüssigkeitsansammlung in den Beinen nicht wegbekommt. Doch Antje Jahn will kämpfen! Um die Schwellungen in ihren Beinen möglichst klein zu halten, geht sie zweimal in der Woche zur Lymphdrainage und trägt täglich Kompressionsstrümpfe. Das sind die einzigen Maßnahmen, die derzeit von den Krankenkassen übernommen werden. Doch helfen die gar nicht gegen ihr Lipödem. Professor Stefan Langer dazu: „Es geht durch diese konservativen Maßnahmen nicht weg. Man kann eine Besserung erreichen, einen Stillstand. Aber dass die Problematik beseitigt wird, das ist nicht der Fall.“

Liposuktion als einzige Therapie

Spezialisten sind sich einig: Beseitigen lässt sich ein Lipödem nur operativ, mit der sogenannten Liposuktion. Dabei werden die geschwollenen Fettzellen abgesaugt. Insgesamt sind das fünf bis sieben Liter. Allerdings ist die Liposuktion keine Kassenleistung, obwohl die Operation nur einmalig Kosten in Höhe von circa 2.000 bis 3.000 Euro verursacht. Kompressionsstrumpfhosen, wie sie Antje Jahn trägt, kosten dagegen 2.400 Euro pro Jahr. Und das ein Leben lang. Hinzu kommen die Kosten für die Lymphdrainage. Für den Gemeinsamen Bundesausschuss in Berlin reichen die Argumente für eine Operation jedoch noch nicht aus. Antje Jahn kann das nicht nachvollziehen.

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn will das nun ändern. In einem Video-Blog sagte er: „Wir wollen eine gesetzliche Änderung möglich machen, dass die vielen betroffenen Frauen trotzdem gleichzeitig eine Behandlung bekommen – etwa eben auch die Fettabsaugung, die Operation – weil das für viele ja nicht nur körperlich, sondern nachvollziehbarer Weise eben auch psychisch belastend ist.“ Der Bundesausschuss will Jens Spahns Worten nun Taten folgen lassen. Professor Josef Hecken, Vorsitzender des Gemeinsamen Bundesausschusses, teilte Hauptsache Gesund auf Anfrage schriftlich mit: „Die Leistung steht den betroffenen Frauen ab 1. Januar 2020 zur Verfügung.“ Zumindest für die ganz schweren Fälle soll demnach die Liposuktion zur Kassenleistung werden. Ob Antje Jahn dazu gehört, ist nicht noch sicher. Ein Hoffnungsschimmer ist es aber allemal.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

PD Dr. Tino Prell, Neurologe, Uniklinikum Jena
Jana Grotheer, Kräuterexpertin, Dippoldiswalde
Prof. Dr. Manuel E. Cornely, Lymphexperte, Köln

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Unsere nächste Sendung 06.06.2019: Blinddarmentzündung, Podologie, Gesunder Fisch?