

Christoph Scheel



Essentieller Tremor

Erfahrungsbericht & Patientenratgeber

Was Ärzte oft verschweigen
und Betroffene wissen müssen

Essentieller Tremor

Erfahrungsbericht & Patientenratgeber

Was Ärzte oft verschweigen und Betroffene wissen müssen

© 2015 by Christoph Scheel

© Coverbild kreativloft GmbH

Erstveröffentlichung 2015

www.essentieller-tremor.com

Rechtliche Hinweise

Urheberrecht

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Haftungsausschluss

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte. Die Informationen in diesem E-Book sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Das mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundene Risiko kann nur durch die Einbeziehung eines Arztes oder einer Ärztin verringert werden. Wie jede Wissenschaft ist auch die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern die Erkenntnisse, insbesondere was die Behandlung und medikamentöse Therapien anbelangt. Soweit aus diesem Buch eine Anwendung, Dosierung oder ein bestimmtes medizinisches oder ernährungstherapeutisches Vorgehen erwähnt wird, kann keine Gewähr übernommen werden. Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls Hinzuziehen eines Arztes festzustellen, ob die Empfehlungen und Richtwerte im konkreten Fall zutreffend sind. Jede Dosierung, Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Inhalt

Rechtliche Hinweise	3
Inhalt.....	4
Vorwort.....	5
Warum es so schwer ist, eine Diagnose zu bekommen	6
Essentieller Tremor - Was ist das überhaupt?	7
Wie kommt es zum essentiellen Tremor?	8
Was ist ein Haltetremor	8
Was ist ein Intentionstremor	8
Ausprägung unter Stress	9
Die Abgrenzung zwischen den Tremorformen ist wichtig	9
Die Diagnoseverfahren.....	11
Die Behandlung eines essentiellen Tremors	13
Was bietet die Naturheilkunde?.....	21
Das Mentaltraining gegen den essentiellen Tremor	23
Übung 1 - das gute Gefühl.....	24
Übung 2 - auf sich herunter schauen.....	24
Übung 3 - Shiatsu Finger Massage.....	25
Übung 4 – Atmen	26
Schrittmacher im Gehirn	27
Schlussworte	28
Medizinischer Haftungsausschluss	29

Vorwort

Mit 14 Jahren fing es bei mir an. Die Hände zitterten. Damals war es mir sehr peinlich und ich habe immer versucht, Situationen zu vermeiden, in denen meine Hände zu sehen waren oder ich etwas halten sollte, denn dann wäre mein Zittern bemerkt worden.

Die Frequenz des Zitterns ist in den letzten 20 Jahren größer geworden und leider auch heftiger. So konnte ich in manchen Situationen keine volle Tasse oder ein volles Glas mehr halten, ohne dass der Inhalt auf den Boden kippte.

Heute habe ich in den meisten Situationen das Zittern unter Kontrolle, und das ohne jegliche Medikation.

Ich habe mich deshalb dazu entschieden, meine eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit diesem Krankheitsbild weiter zu geben und anderen Menschen die Möglichkeiten für Behandlungen mitzuteilen, die viele Ärzte nicht erklären, vielleicht weil sie gar nichts davon wissen.

Warum es so schwer ist, eine Diagnose zu bekommen

Es ist nicht einfach, mit einem essentiellen Tremor eine Diagnose zu bekommen.

Tatsächlich ist es heutzutage für viele Ärzte offensichtlich ein schwieriges Business geworden und vermutlich in einigen Fällen ein täglicher Überlebenskampf. Das liegt auch an der Struktur unseres Gesundheitssystems.

Kassenpatienten bringen nun mal nicht so viel Geld in die Kasse des Arztes. Hier gibt es eine Reihe von Vorschriften, die dem Arzt den Umgang mit dem Patienten erschweren.

Ein Arzt verdient mit einem Privatpatienten mehr Geld als mit einem Kassenpatienten. Es ist daher nachvollziehbar, wenn er sich möglichst viele Privatpatienten wünscht und die Aufnahme von Kassenpatienten begrenzen will. Hinzu kommt, dass Fachärzte sich nicht immer niederlassen können, wo sie es möchten. Das kann dazu führen, dass die Kapazitäten von Fachärzten überschritten werden und Patienten lange auf einen Termin warten müssen. Ein unhaltbarer Zustand für alle Beteiligten.

Gleichzeitig darf der Arzt das von der Krankenkasse auferlegte Budget für Kassenpatienten nicht überschreiten. Andernfalls läuft er Gefahr, für die Differenzen selbst aufkommen zu müssen.

Ein Allgemeinmediziner verdient im Durchschnitt 345,- € pro Kassenpatient und Jahr. Unabhängig davon, wie oft dieser Patient die medizinische Betreuung in Anspruch nimmt. Allerdings gibt es Schwankungen, die abhängig vom Bundesland sind, aber nur wenige Euro betragen. Das hat zur Folge, dass der behandelnde Arzt unter Zeitdruck handelt. Er muss schnell untersuchen, zügig eine Diagnose stellen und schnell Medikamente verschreiben.

Bei leichten Erkrankungen mag das funktionieren, nicht aber bei einem essentiellen Tremor. Hier muss sich der Neurologe die Zeit nehmen, mit seinem Patienten zu sprechen. Anschließend sollten die erforderlichen Untersuchungen vorgenommen werden. Dazu gehören Haltetests oder Schreib- und Maltests.

Erst wenn der Arzt seinen Patienten ausreichend untersucht hat und seine Diagnose feststeht, kann er mit ihm auch die mögliche Behandlung besprechen.

Essentieller Tremor - Was ist das überhaupt?

Das Wort Tremor ist lateinisch und bedeutet "Zittern" - der Duden sagt dazu:

"durch rhythmisches Zucken bestimmter Muskeln hervorgerufene rasche Bewegungen einzelner Körperteile"

Das Wort essentiell kommt allerdings aus dem Französischen und bedeutet direkt übersetzt "wesentlich". In der Medizin ist mit essentiellem Tremor ein Zittern gemeint, das ohne erkennbare neurologische Grunderkrankung auftritt.

Allein diese Erklärung ist schon wichtig, denn oftmals klingen medizinische Fachbegriffe bedrohlicher, als das in der Übersetzung oder Erklärung der Fall ist. Das gilt besonders für den Tremor, der ähnlich klingt wie Tumor, eine Diagnose, die Patienten sehr erschrecken kann, die auf der Suche nach Antworten sind. Ein essentieller Tremor ist ein Bewegungs- und Haltetremor und eine der häufigsten Bewegungsstörungen überhaupt. Statistisch gesehen leiden über 14% aller über 65-jährigen daran. Bei den unter 65-jährigen sind es 4%.

Tatsächlich kann diese Art von Tremor auch im Kindesalter auftreten, ist aber am Häufigsten in der Altersklasse 50+ nachweisbar. Eine Erblichkeit ist höchstwahrscheinlich, da in vielen Umfragen zwischen 60-90% der Betroffenen einen Verwandten ersten Grades angeben, der auch über Symptome des essentiellen Tremor klagt. Ein essentieller Tremor tritt also nicht in Ruhe auf. Das grenzt ihn von anderen Tremoren ab. Dennoch gibt es Fälle, in denen die genaue Unterscheidung schwierig werden kann.

Wie kommt es zum essentiellen Tremor?

Die Ursache des Tremors gilt als nicht vollständig erforscht. Allerdings ist man heute recht sicher, was bei einem essentiellen Tremor im Gehirn passiert. Bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass zwischen Kleinhirn, Hirnstamm und Mittelhirn ein Nerven-Regelkreis gestört ist.

Dabei ist wichtig zu wissen, dass es nicht den einen Tremor gibt. Stattdessen müssen viele verschiedene Formen unterschieden werden. Typisch für den essentiellen Tremor sind zwei Formen des Zitterns.

1. Haltetremor
2. Intentionstremor

Was ist ein Haltetremor

Der Haltetremor ist, wie der Name schon vermuten lässt, ein Zittern, das vor allem beim Halten von Gegenständen auftritt. Der Betroffene ist nicht in der Lage, z. B. eine volle Tasse zu halten. Beim Intentionstremor wird das noch deutlicher.

Was ist ein Intentionstremor

Das Wort Intention kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "Absicht, Bestreben oder Vorhaben"

Der Intentionstremor tritt bei den Betroffenen auf, wenn sie eine zielgerichtete Bewegung ausführen wollen, also z. B. beim Versuch, eine Tasse zum Mund zu führen. Dabei wird das Zittern immer stärker und führt schließlich dazu, dass der Inhalt verschüttet wird.

Beim essentiellen Tremor kann sich die Symptomatik im Laufe der Jahre verstärken. Meist sind zuerst nur die Arme betroffen, später kann der Kopf dazu kommen und damit auch die Stimme beeinträchtigen. Schließlich kann sich das Zittern auf den Rumpf ausbreiten und auch die Beine beginnen zu zittern. Je nach Verlauf ist es für den Arzt schwierig, den essentiellen Tremor von anderen Erkrankungen abzugrenzen, die ebenfalls mit Zittern einhergehen. Parkinson ist dafür nur ein Beispiel.

Beim essentiellen Tremor können beide Varianten in verschieden starken Ausprägungen auftreten. In Kombination bringen sie verstärkt die Probleme, mit

denen wir als Betroffene uns auseinandersetzen müssen. Eben das Halten oder zum Mund Führen einer Tasse Kaffee als Beispiel.

Ausprägung unter Stress

Beide Varianten die beim essentiellen Tremor auftreten, verstärken sich deutlich unter dem Einfluss von Stress, Angst und ähnlichen Situationen.

Schlimmstenfalls führt das dazu, dass man als Patient in einen Teufelskreis gerät, der sich nur schwer durchbrechen lässt. Stellen Sie sich vor, Sie wollen in der Öffentlichkeit und in der Gegenwart anderer Menschen eine Tasse Kaffee trinken. Sie führen sie zum Mund und bemerken schon nach wenigen Zentimetern, dass Ihre Hand anfängt zu zittern. Sie geraten in Stress und das Zittern verstärkt sich. Sie haben keine andere Wahl, als die Tasse abzustellen und eine Ausrede zu finden, warum Sie den Kaffee nicht trinken, denn Sie schaffen es nicht, die Tasse zum Mund zu führen. Solche Erlebnisse sind so belastend, dass man anfängt, Situationen zu vermeiden, in denen die Hand in der Öffentlichkeit präzise bewegt werden muss.

Das führt dazu, dass wir uns immer mehr ausgrenzen. Unsere Möglichkeiten nehmen ab, bis uns das Leben irgendwann nicht mehr lebenswert erscheint.

Die Abgrenzung zwischen den Tremorformen ist wichtig

Die Diagnose „essentieller Tremor“ ist nicht so einfach zu stellen, obwohl es inzwischen einige Anhaltspunkte gibt, die dem Arzt helfen sollten, eine gesicherte Diagnose auszusprechen. Die Schwierigkeit, einen essentiellen Tremor zu diagnostizieren, liegt in der Vielzahl der Tremore. Es gibt so viele verschiedene Tremore mit vielen verschiedenen Hintergründen und Ursachen. Deshalb ist es wichtig, dass jeder, der an sich ein häufig auftretendes Zittern bemerkt, einen Arzt aufsucht.

Der richtige Ansprechpartner ist ein Facharzt, wie in diesem Fall der Neurologe. Im Normalfall überweist der Hausarzt den Patienten an diesen Experten. Eben weil, wie schon erwähnt, hier lange Wartezeiten möglich sind, ist es wichtig, sich früh um einen Termin zu bemühen und nicht etwa abzuwarten, bis das Zittern unerträglich wird.

Es ist durchaus möglich, dass der Hausarzt die Diagnose selbst stellen will. Dennoch kann in vielen Fällen erst der Facharzt wirklich helfen und auch hier kann es dazu kommen, dass man als Betroffener schnell das Gefühl bekommt, nicht gut aufgehoben

zu sein. Das ist aber wichtig. In solchen Fällen bleibt nur ein Arztwechsel und notfalls auch noch ein weiterer, bis man das Gefühl hat, gut aufgehoben zu sein.

Ich selbst habe mehrere Allgemeinmediziner, zwei Neurologen und einen Spezialisten aus der neurologischen Ambulanz mit meinem Zittern beschäftigt. Aber erst Letzter hat sich ausgiebig Zeit genommen und diverse Tests mit mir durchgeführt, um mir schließlich die Diagnose mit auf den Weg zu geben, die ich bereits von mehreren Ärzten gehört hatte, aber nicht glauben wollte.

Dazu kam es, weil man mir bei zuvor die Diagnose präsentiert hatte, ohne mich überhaupt zu untersuchen.

Sie sehen also, wie wichtig es ist, einen Arzt zu finden, der sich ausgiebig mit Ihnen befasst, der alle erforderlichen Tests mit Ihnen durchführt und Ihnen dann, mit einer für Sie verständlichen Begründung, erklärt, weshalb Sie zittern.

Wer zittert, leidet an einem Tremor, doch es gibt viele verschiedene Tremorarten, die auf verschiedene Arten behandelt werden müssen. Auch deshalb ist es sehr wichtig, die Art, an der man erkrankt ist, von anderen Formen abzugrenzen. Das zeigt sich auch am Beispiel von Parkinson. Morbus Parkinson wird auch bei nicht ausreichendem Fachwissen diagnostiziert und bringt den Patienten viel Leid. Ich persönlich leide lieber an einem essentiellen Tremor, als an Parkinson.

Auch die Medikation eines an Parkinson erkrankten Menschen unterscheidet sich erheblich von der eines Patienten mit einem essentiellen Tremor.

Die Diagnoseverfahren

Was wird also ein Arzt bei Ihnen überprüfen wenn er Sie auf einen essentiellen Tremor untersucht? Ich berichte aus meiner Erfahrung.

Da der essentielle Tremor mit einem Halte- und Intentionstremor einhergeht, wird der Arzt mit diversen Bewegungsübungen beginnen, um sich einen Eindruck zu verschaffen. So muss der Patient zum Beispiel seine Hände gerade vor sich ausgestreckt halten, dabei beobachtet der Arzt, wie stark das Zittern ist und ob es sich verschlimmert.

Im nächsten Versuch nimmt der Patient einen Gegenstand in die Hand, ein Buch z.B. Damit lässt sich testen, ob und wie sich das Zittern beim Halten von schweren Gegenständen verändert. Um einen Intentionstremor feststellen zu können, werden Übungen empfohlen, die auch bei einer Alkoholkontrolle der Polizei üblich sind. Ein Beispiel dafür ist das Führen des Zeigefingers zur Nase.

An dieser Stelle begegnet Ihnen im Arztgespräch vermutlich der Begriff: Differenzialdiagnose. Das bedeutet, dass der Arzt andere Erkrankungen ausschließen muss, denn das Zittern kann so oder so ähnlich auch bei anderen Krankheitsprozessen auftreten.

Vielleicht fordert Ihr Arzt Sie an dieser Stelle auch auf, eine Spirale zu zeichnen. Das hat folgenden Grund: Die Fähigkeit, eine Spirale zu zeichnen, geht bei einem Patienten mit Morbus Parkinson verloren. Der Versuch kann also bei der Diagnose helfen.

Hier kann der Arzt aber auch sehr gut zwischen einem gesunden Menschen, einem Menschen mit essentiellen Tremor und einem an Parkinson erkrankten Menschen unterscheiden!

Sie können sich auch vor dem Arztbesuch auch selbst testen. Schenken Sie sich am Abend ein Glas Wein oder Sekt ein und beobachten Sie, ob das Zittern nach dem Alkoholkonsum weniger wird.

Meist reicht dafür ein Glas, eventuell auch zwei, um eine Veränderung festzustellen. Dies wird der Arzt auch erfragen und in seine Diagnosefindung mit einbeziehen.

Mein Arzt sagte mir nach all den Tests, dass seine Diagnose steht, wenn mein Zittern unter dem Einfluss von Alkohol besser wird.

Achtung: Der Konsum von Alkohol ist keine Behandlung und macht das Zittern am Folgetag meist noch Schlimmer. Davon abgesehen macht Alkohol abhängig und darf unter keinen Umständen als Behandlung eines essentiellen Tremors gesehen werden.

Es geht es ausschließlich um die Diagnose und nicht mehr.

Die Behandlung eines essentiellen Tremors

Hier gibt es sehr viele verschiedene Ansätze. Sie sind auch abhängig von der Erfahrung des Arztes mit diesem Krankheitsbild.

Die Behandlung ist meiner Meinung nach ein heikles Thema und sämtliche Varianten sollten gründlich überdacht werden.

Auf jeden Fall kann und werde ich hier keine Anleitung zur Selbstmedikation geben. Ich bin kein Arzt, sondern ein Patient, der hier von seinen eigenen Erfahrungen berichtet. Eine Behandlung mit Medikamenten darf ausschließlich über den Arzt angeordnet werden.

Für das bessere Verständnis unterteile ich hier die Behandlung eines essentiellen Tremors in vier verschiedene Schwerpunkte.

Die vier verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten sind:

1. Medikamente aus der Schulmedizin
2. Naturheilkunde
3. Mentaltraining
4. Hirnschrittmacher

In vielen Fällen bringt eine Kombination aus zwei der vier Behandlungsschwerpunkte die größtmögliche Verbesserung des Zitterns. Eine Heilung davon gibt es jedoch nicht, beziehungsweise ist mir eine solche nicht bekannt, und ich habe mich schon sehr viel mit diesem Thema auseinandergesetzt.

Den ersten Behandlungsschwerpunkt bilden die Medikamente, und es gibt sehr viel mehr, als nur die chemische Keule. Die Therapie mit Medikamenten ist auch die häufigste Form der Behandlung des essentiellen Tremors.

An dieser Stelle möchte ich deutlich sagen, dass es keine Medikamente nur gegen einen essentiellen Tremor gibt. Stattdessen handelt es sich um Medikamente, die in einer „Nebenwirkung“ auch das Zittern reduzieren können. Dass sie das können, wurde zufällig entdeckt. Z.B. bei Patienten, deren Erkrankung mit einem der nachfolgend genannten Medikamente behandelt wurden und die dabei festgestellt haben, dass sich „nebenbei“ auch der essentielle Tremor verbesserte.

Nichtsdestotrotz haben einige dieser Medikamente schon vielen Patienten geholfen und das Zittern gelindert.

Für mich kam dieser Weg nicht infrage, da ich bereits seit vielen Jahren Medikamente gegen Epilepsie nehme. Ich habe mich intensiv mit den Nebenwirkungen der empfohlenen Medikamente befasst. Hätte ich sie dennoch genommen, hätte ich gegen meine eigene Überzeugung gehandelt. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören übrigens Müdigkeit, depressive Verstimmungen sowie Erektionsstörungen.

Erektionsstörungen? Nein danke, da habe ich doch noch anderes vor in meinem Leben. Ich könnte ja gegen die Nebenwirkungen andere Medikamente einnehmen - nein das war sicherlich nicht das, was ich wollte.

Das ist meine persönliche Meinung und die beruht vor allem darauf, dass ich schon Medikamente einnehme. Allerdings gibt es viele Menschen, denen die Medikamente wirklich helfen.

Hier eine Auflistung der gängigsten Medikamente gegen den essentiellen Tremor:

1. Propanolol
2. Metoprolol
3. Primidon
4. Neurontin
5. Cymbalta
6. Lamictal
7. Mylepsinum
8. Mysoline
9. Opipramol
10. Sifrol

Alle Medikamente werden unter anderem zur Behandlung eines essentiellen Tremors genutzt. Mit mehr oder weniger Erfolg. Nachfolgend erhalten Sie Informationen über jedes einzelne Medikament mit seinen Nebenwirkungen, Wirkstoffen, Wechselwirkungen und allen für Sie wichtigen Informationen.

Die Daten für die Auflistung habe ich von den Beipackzetteln, da jeder Hersteller verpflichtet ist, solche Daten dem jeweiligen Medikament beizulegen.

Ich kann keine Garantie auf die Vollständigkeit geben und betone ausdrücklich, dass die folgenden Informationen keinen Beipackzettel ersetzen sondern, lediglich Auszüge daraus sind! Mit diesen Informationen können Sie sich aber einen ersten Überblick verschaffen, womit Sie es vielleicht bald zu tun haben werden.

Propranolol

Was ist das ?

Propranolol ist ein Beta-Rezeptoren-Blocker, also ein sogenannter Betablocker.

Was funktioniert das ?

Durch die Blockade von Beta Rezeptoren im Organismus wird der Blutdruck gesenkt und der Herzrhythmus normalisiert. Darüber hinaus soll das Herz durch den Einsatz von Propranolol ökonomischer, also sparsamer arbeiten.

Nebenwirkungen ?

Müdigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Nervosität, Schwitzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Alpträume und Wahnvorstellungen, Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung (Obstipation), Durchfall, verstärkter Blutdruckabfall, starke Verminderung der Herzfrequenz (Bradykardie), anfallartige, kurzfristige Bewusstlosigkeit (Synkopen), Herzklopfen (Palpitationen), Überleitungsstörungen von den Herzvorhöfen auf die Herzkammern oder Verstärkung einer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), allergische Hautreaktionen (Rötung, Juckreiz, Hautausschlag (Exantheme)) und Haarausfall.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Gruppe der "häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Metoprolol

Was ist das?

Metoprolol ist ein selektiver β_1 -Blocker, also ein sogenannter Betablocker.

Wie funktioniert das?

Durch die selektiven Eigenschaften wirkt es vor allem auf die β_1 -Adrenorezeptoren, wodurch es zu einer Senkung der Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin vor allem im Herzgewebe kommt.

Nebenwirkungen?

Herzrhythmusstörungen, wie verlangsamte Herzfrequenz, Erregungs- oder Überleitungsstörungen, Kreislaufstörungen bis zur Bewusstlosigkeit, Herzklopfen, Verstärkung einer Herzmuskelschwäche mit Wassereinlagerungen und Atembeschwerden, verstärkter Blutdruckabfall, Müdigkeit, Schwindel, Erschöpfungszustände, Lethargie, Unwohlsein, Depressionen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verwirrtheit, Schwitzen, Alpträume, verstärkte Traumaktivität, Halluzinationen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen, Leibscherzen, Mundtrockenheit, Zunahme von Atembeschwerden bei bestehendem Asthma, allergische Hautreaktionen, Empfindungsstörungen wie Kribbeln auf der Haut), Kältegefühl in den Armen und Beinen.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Grupper der "gelegentlich" vorkommenden Nebenwirkungen.

Primidon / auch in Mylepsinum und Mysoline

Was ist das?

Primidon ist ein krampflösender Arzneistoff und gehört zur Gruppe der Antikonvulsiva. Eingesetzt wird es hauptsächlich bei Epilepsie.

Wie funktioniert das?

Nach Aufnahme des Wirkstoffes kommt es zur raschen Umwandlung in Phenobarbital und Phenylethylmalonamid. Dort wirkt hemmend es an der Barbiturat-Bindungsstelle des GABA-(A)-Rezeptors.

Nebenwirkungen?

Doppelsehen, Augenzittern, Blickstarre, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Teilnahmslosigkeit, Müdigkeit, Wahrnehmungsstörungen, Bewusstseinsstörungen, Durchfall, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen, Koordinationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Schüttelkrämpfe, Schwindel, zunehmende Erregbarkeit, Zittern, Sprachstörungen, Abgeschlagenheit, Merkfähigkeitsstörungen, Denkstörungen, Benommenheit, verlängerte Reaktionszeit, kurzzeitiger Gedächtnisverlust.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Gruppe der "häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Neurontin

Was ist das?

Neurontin enthält den Wirkstoff Gabapentin und ist aus der Gruppe der Antiepileptika und Schmerzmittel.

Wie funktioniert das?

Der genaue Wirkmechanismus von Gabapentin ist nicht bekannt. Gabapentin ist von der Struktur her mit dem Neurotransmitter GABA (Gamma-Aminobuttersäure) verwandt. Sein Wirkmechanismus unterscheidet sich aber von dem verschiedener anderer Wirkstoffe, die mit GABA-Synapsen interagieren (wie zum Beispiel Barbiturate, Benzodiazepine, Valproat, GABA-Transaminase-Hemmer, GABA-Aufnahmehemmer, GABA-Agonisten und GABA-Prodrugs).

Gabapentin ist wirksam gegen Epilepsie sowie schmerzstillend.

Nebenwirkungen?

Lungenentzündung, Infektionen der Atemwege, Harnwegsinfektionen, Ohrentzündungen oder sonstige Infektionen, niedrige Zahl weißer Blutzellen, Appetitlosigkeit, gesteigerter Appetit, aggressives Verhalten gegenüber anderen Personen, Verwirrtheit, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Angst, Nervosität, Denkstörungen, Krämpfe, ruckartige Bewegungen, Sprachstörungen, Gedächtnisverlust, Zittern, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, empfindliche Haut, vermindertes Empfindungsvermögen, Koordinationsstörungen, ungewöhnliche Augenbewegungen, gesteigerte, verminderte oder fehlende Reflexe, verschwommenes Sehen, Doppelsehen, Schwindel, hoher Blutdruck, Erröten, Gefäßerweiterungen, Atembeschwerden, Bronchitis, Halsentzündung, Husten, trockene Nase, Erbrechen, Übelkeit.

Probleme mit den Zähnen, Zahnfleischentzündung, Durchfall, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, trockener Mund oder Hals, Blähungen, Anschwellen des Gesichts, Blutergüsse, Ausschlag, Juckreiz, Akne, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelzucken, Erektionsstörungen (Impotenz), Schwellungen an Armen und Beinen, Schwierigkeiten beim Gehen, Schwäche,

Schmerzen, Unwohlsein, grippeähnliche Symptome, Abnahme der weißen Blutzellen, Gewichtszunahme, unfallbedingte Verletzungen, Knochenbrüche, Hautabschürfungen.

In klinischen Studien an Kindern wurden zusätzlich häufig aggressives Verhalten und ruckartige Bewegungen beobachtet.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Gruppe der "häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Cymbalta

Was ist das?

Cymbalta enthält den Wirkstoff Duloxetin, einen Wirkstoff aus der Gruppe der sogenannten Serotonin/Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer.

Wie funktioniert das?

Duloxetin wirkt durch die Erhöhung der Konzentration der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin in Nervenendigungen an verschiedenen Stellen im Nervensystem. Je nach Dosierung und Wirkungsort im Nervensystem lassen sich unterschiedliche Wirkungen nutzen, zum Beispiel antidepressive, angstlösende und schmerzstillende Effekte sowie ein Einfluss auf die Schließmuskulatur der Harnröhre.

Nebenwirkungen?

Appetitverlust, Schlafstörungen, sich aufgeregt fühlen, vermindertes sexuelles Verlangen, Angst, Schwierigkeiten oder Unvermögen einen Orgasmus zu bekommen, ungewöhnliche Träume, Schwindel, sich antriebslos fühlen, Zittern,

Taubheitsgefühl, einschließlich Taubheitsgefühl oder Kribbeln der Haut, verschwommenes Sehen, Tinnitus (Wahrnehmung von Ohrgeräuschen ohne ein tatsächliches vorhandenes Geräusch), Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Erröten, vermehrtes Gähnen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit (Erbrechen), Sodbrennen oder Verdauungsstörungen, Blähungen, vermehrtes Schwitzen, (juckender) Ausschlag, Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Schmerzen beim Harn lassen, Erektionsstörungen, Störungen beim Samenerguss, Müdigkeit, Gewichtsabnahme.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Grupper der "häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Lamictal

Was ist das?

Lamictal enthält den Wirkstoff Lamotrigin, aus der Gruppe der Antiepileptika und Antidepressiva.

Wie funktioniert das?

Lamotrigin wirkt durch Hemmung der Signale im Gehirn, die die epileptischen Anfälle auslösen und wird angewendet bei Epilepsie und manisch-depressiven Erkrankungen.

Nebenwirkungen?

Sehr häufig:

Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit oder Benommenheit, unbeholfene Bewegungen und fehlende Abstimmung der Bewegungsabläufe (Koordinationsstörungen/Ataxie), Doppeltsehen oder Verschwommensehen, Übelkeit oder Erbrechen, Hautausschlag.

Häufig:

Aggressivität oder Reizbarkeit, rasche, unkontrollierbare Augenbewegungen (Nystagmus), Schütteln oder Zittern (Tremor), Schlafstörungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Müdigkeit, Schmerzen in Rücken, Gelenken oder anderswo.

Opipramol

Was ist das?

Opipramol ist ein Arzneimittel aus der Gruppe der sogenannten Sedativa/Anxiolytika.

Wie funktioniert das?

Opipramol wird zur Behandlung von Angst-, Erregungs- und Spannungszuständen eingesetzt. Es wirkt sedierend, angstlösend und geringfügig stimmungsaufhellend. Die beruhigende Wirkung tritt vor Einsetzen der stimmungsaufhellenden in Erscheinung.

Nebenwirkungen?

Müdigkeit, Mundtrockenheit, verstopfte Nase, Schwindel, Benommenheit, Störungen beim Wasserlassen, verschwommenes Sehen, Zittern, Gewichtszunahme, Durstgefühl, niedrigen Blutdruck, Blutdruckabfall im Stehen, allergische Hautreaktionen

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Gruppe der "Häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Sifrol

Was ist das?

Sifrol enthält den Wirkstoff Pramipexol, ein Arzneimittel aus der Gruppe der sogenannten Dopaminagonisten.

Wie funktioniert das?

Sifrol stimuliert die Dopaminrezeptoren des Gehirns. Die Stimulation der Dopaminrezeptoren löst Nervenimpulse im Gehirn aus, die dabei helfen, Körperbewegungen zu kontrollieren. Es wird hauptsächlich bei Parkinson angewandt.

Nebenwirkungen?

Drang, sich ungewöhnlich zu verhalten, Halluzinationen (Dinge sehen, hören oder fühlen, die nicht da sind), Verwirrtheit, Müdigkeit, Schlaflosigkeit (Insomnie), Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe, üblicherweise in den Beinen (peripheres Ödem), Kopfschmerzen, abnorme Träume, Verstopfung, Ruhelosigkeit, Gedächtnisstörung (Amnesie), Sehstörungen, Erbrechen, Gewichtsabnahme.

Die Nebenwirkungen sind lediglich ein Auszug aus der Gruppe der "Häufig" vorkommenden Nebenwirkungen.

Was bietet die Naturheilkunde?

In der Naturheilkunde und vor allem in der Pflanzenheilkunde sind einige Pflanzen bekannt, welche unterstützend auf das Nervensystem wirken. Diese Wirkung kann beruhigend aber auch anregend sein. Gleichzeitig wirken solche Heilpflanzen vielfach krampflösend auf die willkürliche und unwillkürliche Muskulatur. Damit eignen sie sich für die Beruhigung von zitternden Händen. Solche Pflanzen, die ein überempfindliches oder angegriffenes Nervensystem regulieren und krampfende Muskeln entspannen können, sind beispielsweise Haferstroh, Frauenschuh, Baldrian, Mistel, Passionsblume und Melisse.

In der Homöopathie, wo prinzipiell „Ähnliches mit Ähnlichem“ geheilt wird, werden bei Nervenstörungen Giftpflanzen eingesetzt, die unverdünnt die Nerven schädigen und zitternde Hände hervorrufen würden.

Agaricus, hergestellt aus dem Gift des Fliegenpilzes, wirkt sich erfahrungsgemäß positiv auf neurologische Störungen mit Zuckungen und Zittern beinahe aller Muskelgruppen aus. Es wird sowohl bei Multipler Sklerose als auch bei psychischer und motorischer Unruhe angewendet und kann auch zitternde Hände beruhigen, wenn es passend eingesetzt wird. Daneben stehen zum Beispiel Wermut (Absinthium) und Gelber Giftjasmin (Gelsemium) zur Auswahl, die auch auf das zentrale Nervensystem wirken und damit das Zittern an den Händen verringern können. Auch hier handelt es sich keinesfalls um die Giftpflanzen selbst, sondern um homöopathische Präparate, die von Experten aus diesen Pflanzen hergestellt wurden. Zur Erklärung an dieser Stelle noch einmal: In ihrer Ursprungsform rufen diese Pflanzen Vergiftungen aus, die lebensbedrohlich sein können. In leichten Formen von Vergiftungen tritt das Muskelzittern auf.

Bei den genannten Mitteln handelt es sich um Präparate, die auf die vorliegende Symptomatik abzielen. Bitte berücksichtigen Sie, dass die Homöopathie keine exakte Wissenschaft ist. Es gibt kein „man gebe“. Das heißt, Ihre aktuellen Lebensumstände, ihr Körpergefühl, Ihre allgemeine gesundheitliche Verfassung, Ihre Psyche und Ihre Konstitution müssen bei der Suche nach dem Mittel berücksichtigt werden. Deshalb ist die Homöopathie auch keine Laienmedizin. Dass die Mittel frei verkäuflich sind, liegt darin begründet, dass sie bei falscher Anwendung selten Schaden anrichten. Das nützt Ihnen aber nichts. Deshalb experimentieren Sie bitte nicht mit der Homöopathie oder der Pflanzenheilkunde, sondern fragen Sie jemanden, der das gelernt hat und eine amtliche Prüfung vorweisen kann.

Bitte handeln Sie auch nicht eigenmächtig, sondern besprechen Sie das alles ausführlich mit einer ausgebildeten Fachkraft in einer dafür geeigneten Praxis.

Auch die Naturheilkunde ist nicht immer ohne Nebenwirkungen. Zudem können Sie mit dem falschen Medikament grundsätzlich Ihren Zustand deutlich verschlimmern. Was anderen Betroffenen geholfen hat, muss nicht auf Sie übertragbar sein. Es ist auch möglich, dass sich die Symptome durch die falsche Wahl so verändern, dass der behandelnde Arzt nicht mehr sicher diagnostizieren kann, um was für eine Erkrankung es sich tatsächlich handelt. Handeln Sie daher unbedingt verantwortlich für Ihre eigene Gesundheit und sprechen Sie sich mit gut ausgebildeten Fachleuten ab.

Falls Sie keine kennen, können Sie unter folgenden Link eine in Ihrer Nähe suchen:

www.jameda.de/aerzte/homoeopathen/fachgebiet/

In den Bereich der Naturheilkunde möchte ich auch das Thema Ernährung einfließen lassen. Sie können den essentiellen Tremor nicht mit gesunder Ernährung heilen. Aber es gibt Ansätze, dass sich die Symptome bei nachlässiger Ernährung verschärfen. Achten Sie auf eine basische Ernährung. Trinken Sie vor allem Wasser und meiden Sie Säfte und Limonaden. Basische Lebensmittel sind z. B. Champignons, Fenchel, Grünkohl, Paprika, Zucchini, aber auch Kopfsalat. Wenn sie säurereich essen, kombinieren Sie Ihre Gerichte mit Säurebindern, wie Mais, Tofu oder Hülsenfrüchten. Säurereiche Gerichte sind z. B. Fleischspeisen, aber auch Fertiggerichte und FastFood allgemein.

Das Mentaltraining gegen den essentiellen Tremor

Medikamente und Mittel aus der Naturheilkunde sind Möglichkeiten, dem essentiellen Tremor entgegen zu wirken. Leider vernachlässigen viele Ärzte, dass es noch mehr Behandlungsansätze gibt.

Meiner Meinung nach zeigt aber das Mentaltraining die stärkste Wirkung.

Vielleicht haben Sie noch nichts davon gehört oder glauben das ist Spinnerei? Dann möchte ich Sie hier von dem Gegenteil überzeugen. Mentaltraining ist nicht nur bei einem essentiellen Tremor, sondern bei unzähligen anderen Problemen meiner Meinung nach das Mittel erster Wahl. Mentaltraining hilft ohne Fremdstoffe, die auf den Körper einwirken und vielleicht noch andere Reaktionen auslösen, die so gar nicht gewollt sind.

Mentales Training ist übrigens auch schon lange im Profisport angekommen und verleiht den Sportlern Kontrolle über ihren Körper und bringt sie zu außergewöhnlichen Leistungen.

Ich möchte aber hier vor allem auf eines hinaus, und das ist Beruhigung.

Wir sind sehr oft im Stress. Der essentielle Tremor verschlimmert sich aber schlimmstenfalls extrem bei Stress oder innerer Anspannung. Mir persönlich hat das Mentaltraining zur Beruhigung sehr geholfen und auch vielen anderen, die damit in bestimmten Situationen ihr Zittern auf ein geringes Maß reduzieren konnten.

Probieren Sie es aus - es ist die Geheimwaffe, von der kaum ein Arzt sprechen wird, glauben Sie es mir bitte. Schaden kann es Ihnen sowieso nicht. Setzen Sie aber nicht einfach die Medikamente ab, die Ihnen Ihr Arzt möglicherweise schon verschrieben hat. Probieren Sie das mentale Training aus und wenn es Ihnen hilft, berichten Sie Ihrem Arzt davon. Je mehr Ärzte davon erfahren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass in Zukunft andere Betroffene nicht mehr nur auf Medikamente angewiesen sind, sondern sich auch selbst helfen können.

Nachfolgend werde ich einige Übungen beschreiben, die helfen können, Sie und Ihren Körper zu beruhigen, aber auch zu stärken. Besonders die bereits erwähnten Teufelskreise sind schwer zu durchbrechen, ja es scheint oft sogar unmöglich, aber mit der richtigen Technik kann es eben doch funktionieren.

Übung 1 - das gute Gefühl

In dieser Übung geht es darum, eine Situation zu finden, in der Sie sich gut fühlen und dieses Gefühl später in einer stressigen Situation in Ihre Erinnerung zu rufen und somit den Stress zu eliminieren.

Beim essentiellen Tremor ist in Ruhesituationen nicht viel vom Zittern zu spüren. Bitte überlegen Sie nun genau, wann Sie diese Ruhe zum letzten Mal verspürt haben. Sicherlich lagen Ihre Arme und Hände irgendwo auf, sodass keine Anspannung der Muskeln nötig war.

Haben Sie diesen einen Moment gefunden? Dann erinnern Sie sich nun genau daran und schauen Sie sich in Ruhe in Ihren Gedanken um. Wie sieht Ihre Umgebung aus? Ist es ruhig und leise, hell oder dunkel, wonach riecht es, ist es warm oder kalt?

Bei den meisten Menschen ist es in so einer Situation warm, hell und leise. Wichtig ist aus jeder Submodalität (also in Ihrer Wahrnehmung) eine auszuwählen, die in diesem Moment zutraf. Merken Sie sich diese gut, und wenn Sie in eine stressige Situation kommen, schließen Sie kurz die Augen und denken an die Punkte, die für Sie wichtig sind - zum Beispiel Wärme, Ruhe, usw. Fühlen Sie, was Sie in dem Moment gefühlt haben, als Sie vollständig in Ruhe waren und nicht gezittert haben und binden Sie alle Elemente ein, die für Sie in diesen Momenten wichtig waren - ganz unabhängig davon ob es mit Geräuschen, Licht oder Dunkelheit, Wärme oder Kälte, Gerüchen oder was auch immer, zu tun hatte.

Sie können sich diese Punkte auch "ankern" und so die Gefühle abrufen.

Das geht so: Wenn Sie sich an alle Empfindungen erinnert haben und in eine vollständige Ruhe abtauchen konnten, fassen Sie sich an Ihr Ohrfläppchen. Wichtig ist, dass Sie tatsächlich alle Empfindungen in sich haben, die Sie brauchen, um sich ruhig zu fühlen, also Wärme/Kälte, Helligkeit/Dunkelheit, Gerüche, Geräusche/Stille. Wenn Sie das Drücken Ihres Ankerpunktes immer dann wiederholen, wenn Sie mit sich im Einklang sind, können Sie auf Dauer das Gefühl abrufen, indem Sie den Ankerpunkt drücken. Es dauert etwas, haben Sie Geduld, denn es kann Ihnen wirklich helfen.

Übung 2 - auf sich herunter schauen

Diese Übung erfordert ein wenig Offenheit gegenüber neuen Dingen. Wenn Sie eher der Typ sind der "mit sowas nichts anfangen kann" und nicht aufgeschlossen durch das Leben läuft, könnte das sehr schwierig für Sie werden.

Schauen Sie einfach mal über den Tellerrand und kommen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus. Glauben Sie mir, erst hinter Ihrer Komfortzone beginnt das Leben.

Um aus einer stressigen Situation heraus zu kommen, aus dem Teufelskreis auszubrechen, bedarf es einer Übung, die vorher gut trainiert sein will.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie schweben aus Ihrem Körper in ca. 2-3 Meter Höhe und schauen herunter. Ich weiß, dass die Vorstellung oft mit dem Tod verknüpft ist, aber lassen wir diese Verknüpfung mal beiseite und tun so, als ob wir das können, ohne tot zu sein.

Schauen Sie sich, bevor Sie aus Ihrem Körper schweben, erst einmal genau um. Was befindet sich in Ihrer direkten Umgebung? Nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahr. Dann schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie langsam aus Ihrem Körper schweben. Unter Ihnen befinden sich Ihr Körper und die Umgebung, die Sie sich vorher genau eingeprägt haben. Langsam entfernen Sie sich aus der Situation und sehen sie von oben. Was fühlen Sie? Kann es sein, dass Sie sich auch gedanklich von dem Stress entfernen? Das ist das Ziel.

Für viele Menschen bedeutet eine räumliche Entfernung auch eine Entfernung zum Problem. Es wird schwächer und hat weniger Kontrolle über uns. Bei einigen Menschen können auch noch andere Submodalitäten eine Rolle spielen, zum Beispiel ob es hell oder dunkel ist (oder blass). Probieren Sie das aus und spielen Sie mit dem Bild, dass Sie unter sich sehen.

Machen Sie es z.B. blasser, heller oder dunkler. Achten Sie auf Ihre Gefühle dabei und wie sie sich verändern. Sie können auch die Lautstärke der Umgebung verändern. Versuchen Sie es lauter oder auch leiser usw.

Üben Sie das täglich und wenden Sie es an, wenn Sie in einer stressigen Situation sind.

Übung 3 - Shiatsu Finger Massage

Zu den Mentalübungen gehören nicht nur gedankliche Übungen. Ich habe auch zwei sehr gute körperliche Übungen, die beruhigend wirken können.

Es gibt eine Shiatsu Massage an den Fingern mit verschiedenen Effekten. Da Sie in Ihrem Fall einen beruhigenden Effekt erreichen wollen, nehmen Sie den Zeigefinger einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand und massieren damit leicht den Finger bis zur Fingerspitze.

Das Gleiche machen Sie dann mit dem Finger der anderen Hand. Die Massage des Zeigefingers soll laut Shiatsu eine beruhigende Wirkung haben, während zum Beispiel die Massage des Mittelfingers eher eine anregende Wirkung hat.

Übung 4 – Atmen

Diese Übung hat mir schon oft geholfen und bringt vor allem in extremen Stresssituationen körperliche Ruhe. Sie eignet sich besonders dann, wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie schnell atmen oder extrem zittern.

Atmen Sie hierfür aus und fangen Sie dann an in Abständen von 5 Sekunden an zu atmen. Also, 5 Sekunden lang einatmen (langsam und kontrolliert), 5 Sekunden die Luft in den Lungen lassen, 5 Sekunden lang ausatmen (langsam und kontrolliert). 5 Sekunden ohne Luft in den Lungen verbleiben und dann wieder 5 Sekunden lang einatmen.

Wenn ich erkläre, Sie sollen 5 Sekunden lang ein- oder ausatmen, dann meine ich das Sie EINMAL einatmen und das soll 5 Sekunden dauern, genauso 5 Sekunden nicht atmen usw. Wiederholen Sie das 2-3x insgesamt (also einatmen, halten, ausatmen, halten) und Sie merken wie beruhigend das ist.

Schrittmacher im Gehirn

Für die wirklich schwierigen Fälle, in denen keine Medikamente und sonstige Methoden funktionieren, gibt es noch eine chirurgische Lösung.

Nicht nur für das Herz hat die Forschung einen Schrittmacher entwickelt. Auch für das Gehirn kann heutzutage ein Schrittmacher verpflanzt werden. Dieser Eingriff muss von Ihrem Neurologen beantragt werden und ist eher eine Ausnahme. Der Eingriff geht mit einem gewissen Risiko für den Patienten einher, weil eine Operation natürlich immer mit einem Risiko behaftet ist, schon aufgrund der Narkose, doch hier wird am offenen Gehirn operiert. Sie können sich sicher vorstellen das sich das Risiko dadurch noch um einiges erhöht.

"Tiefenhirnstimulation" nennt sich das, was der Schrittmacher bewirkt. Diese Methode kam erstmals Ende der 80er Jahre für Parkinson Patienten auf den Markt.

Inzwischen gibt es weltweit ca. 50.000 Menschen, die eine solche Sonde im Gehirn tragen. Dabei handelt es sich nicht nur um Parkinson Patienten, sondern auch Menschen mit essentiellen Tremor oder andere Formen von Bewegungsstörungen, die vom Gehirn ausgehend.

Sollten Sie an einer extremen Form des Zitterns leiden, könnte dieses Verfahren für Sie eine Möglichkeit sein. Für diesen Fall habe ich hier ein paar Adressen für Sie. Dort können Sie sich genauer informieren und erste Gespräche vereinbaren.

www.dystonie.de/selbsthilfegruppen/selbsthilfegruppe-tiefe-hirnstimulation.html

www.parkinson-information.de/pi_Hilfsmittel/pi_Sonstige_Hilfen/pi_Tiefenhirnstimulation_Parkinson.htm

www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Neurologie/de/Patienteninformation/Krankheitsbilder_Untersuchungen_Therapien/Informationen_Bewegstoerung/Tiefe_Hirnstimulation_bei_Bewegungsstoerungen.htm

www.neurologie-kiel.uksh.de/Behandlungs_+und+Forschungsschwerpunkte/Bewegungsst%C3%B6rungen.htm#Tiefe%20Hirnstimulation

Schlussworte

Zum Schluss möchte ich ausdrücklich betonen, dass ich kein Arzt bin und dieses Buch keine Anleitung zur Behandlung darstellt! Es soll Ihnen aber helfen, einen Überblick zu bekommen und im Umgang mit Ihrem Arzt mehr Möglichkeiten der Behandlung aufzeigen. Diese sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt besprechen und wenn Sie nicht zufrieden sind, mit den Möglichkeiten, die Ihr behandelnder Arzt Ihnen gibt, dann holen Sie sich bitte eine zweite oder dritte Meinung ein.

Dieses Buch basiert zum größten Teil auf meinen eigenen Erfahrungen aus ca. 20 Jahren mit einem essentiellen Tremor. Besonders haben mir die mentalen Übungen geholfen, auf die mich kein Arzt hingewiesen hat.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit dem essentiellen Tremor leben können, ohne zu große Beeinträchtigung im Leben und hoffe, dass meine Erfahrungen Ihnen einen Weg aufzeigen konnten, damit fertig zu werden. Kopf hoch - Sie sind nicht allein!

Wenn Ihnen das Buch weitergeholfen hat, können Sie mir gerne schreiben unter:

kontakt@essentieller-tremor.info

Quellenhinweise

www.apotheken-umschau.de

www.jameda.de/aerzte/homoeopathen/fachgebiet/

<http://flexikon.doccheck.com>

<http://medikamente.onmeda.de>

www.medtronic.de/erkrankungen/essentieller-tremor/

[www.neuro24.de/trmordas_erbliche_zittern.htm#erbliche Zittern](http://www.neuro24.de/trmordas_erbliche_zittern.htm#erbliche_Zittern)

www.neurologie-uniklinik-freiburg.de/behandlung/bewegungsstoerungen/tremor.html

Packungsbeilagen der Medikamente

Medizinischer Haftungsausschluss

Die auf diesen Seiten zur Verfügung gestellten Inhalte sind meines Erachtens sorgfältig erarbeitet und erfüllen einen hohen Qualitätsanspruch.

In angemessenen Abständen werden die Inhalte auf ihre Richtigkeit überprüft und aktualisiert.

Bitte verstehen Sie keine Aussagen auf diesen Seiten als Heilversprechen.

Dies wäre gesetzlich nicht zulässig und außerdem auch nicht seriös.

Jeder Mensch ist unterschiedlich und reagiert sehr individuell.

Grundsätzlich soll bei keinem der hier aufgezählten Behandlungsmethoden der Eindruck erweckt werden, dass diese ein Heilversprechen meinerseits zugrunde liegt. Ebenso wenig kann aus den Ausführungen abgeleitet werden, dass Linderung oder Verbesserung eines Krankheitszustandes garantiert oder versprochen werden. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte / Ärztinnen oder Heilpraktiker. Die Informationen auf diesen Seiten sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Das mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundene Risiko kann nur durch die Einbeziehung eines Arztes oder einer Ärztin bzw. eines Therapeuten verringert werden. Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt.

Ich distanziere mich von jeglichen Heilaussagen oder Versprechen!

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Hinweis für Abmahnversuche:

Keine Abmahnung ohne vorherigen Kontakt!

Sollte der Inhalt oder die Aufmachung dieser Seiten Rechte Dritter oder gesetzliche Bestimmungen verletzen, so bitten wir um eine entsprechende Nachricht ohne Kostennote.

Wir garantieren, dass die zu Recht beanstandeten Passagen unverzüglich entfernt werden, ohne dass von Ihrer Seite die Einschaltung eines Rechtsbeistandes erforderlich ist. Dennoch von Ihnen ohne vorherige Kontaktaufnahme ausgelöste Kosten werden wir vollumfänglich zurückweisen und gegebenenfalls Gegenklage wegen Verletzung vorgenannter Bestimmungen einreichen.

Literatur-Empfehlungen:



[Wasser – die vergessene Medizin Band 1](#)



[Wasser – die vergessene Medizin Band 2](#)



[Der PJ-Ratgeber
Gesund durch Wasser
schlank, fit & vital mit
dem richtigen Wasser](#)



[Trinkwasser-
Verordnung – wie gut
ist unser Wasser
wirklich?](#)