

Woran Zittern liegen kann und was hilft Zittrig?

Die unwillkürliche Bewegung von Händen oder anderen Körperteilen kann viele verschiedene Ursachen haben. Was häufig dahintersteckt und was dagegen hilft.

VON MAG. SABINE STEHRER

iese Bilder gingen um die Welt: Angela Merkel bei Staatsempfängen, wie sie auf einmal ausgehend von den Beinen am ganzen Körper zitterte. An Spekulationen über ihren Gesundheitszustand mangelte es in der Folge nicht. Nach Annahmen mehrerer Ärzte hat bei der deutschen Kanzlerin die in dieser Zeit besonders starke berufliche Belastung eine bestimmte Form des Zitterns ausgelöst. "Und zwar möglicherweise das orthostatische Zittern", sagt der Salzburger Neurologe Dr. Klaus-Dieter Kieslinger. Ein Zittern, das beispielsweise durch länger anhaltenden Stress ausgelöst werden kann. Es kommt, so Kieslinger, "sehr selten vor".

VITAMINMANGEL, SCHILDDRÜSE, ÄNGSTE?

Was steckt häufig dahinter, wenn wir zittern ganz ohne, dass uns zum Beispiel kalt ist, wir nervös sind oder uns anstrengen? Zu dem "unwillkürlichen, schnell aufeinanderfolgenden, sich rhythmisch wiederholenden Wechsel zwischen der Anspannung eines Muskels und der Entspannung seines Gegenspielers" - so wird Zittern definiert - kann es zum Beispiel aufgrund eines Nährstoffmangels kommen. Wie eines Mangels an Kalzium oder an Vitamin B12, den oft Ältere haben, die einseitig essen, und wozu auch die steigende Anzahl an Menschen neigt, die sich vegetarisch oder vegan ernährt. Ebenfalls oft steckt eine unerkannte Überfunktion der Schilddrüse, des Organs, das Einfluss auf viele Stoffwechselvorgänge und den Hormonhaushalt hat, hinter einem Zittern. Menschen

mit Bluthochdruck oder Diabetes tendieren bedingt durch Gefäßschäden und eine Mangeldurchblutung der Nieren zu einer Nierenschwäche – zu deren Symptomen ein Zittern zählt. Und häufig lassen auch psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen



Sind Krankheiten die Ursache, und werden diese behandelt, kann meist auch das Zittern gelindert werden.

Dr. Klaus-Dieter Kieslinger

Menschen an den Händen oder anderen Körperteilen erzittern (siehe dazu Interview auf Seite 73). "Wird in diesen Fällen das zugrundeliegende Problem behandelt, kann meist auch das Zittern gelindert werden", weiß Kieslinger.

GENE ALS AUSLÖSER?

Ähnlich verbreitet wie Zittern, das auf die erwähnten psychischen oder körperlichen Erkrankungen und Mangelerscheinungen zurückgeht, ist ein Zittern, dessen Ursache unklar ist. "Da dieses Zittern familiär gehäuft auftritt, wird angenommen, dass es genetisch bedingt ist", sagt Kieslinger. Gemeint ist das essenzielle Zittern, das meist in mittleren bis späteren Jahren auf einmal die Hände zittern oder den Kopf wackeln lässt, manchmal auch die Stimme zittrig macht, mitunter die Beine. Es kann sich mit der Zeit verstärken, und ist das der Fall, erschwert es oft den Verbleib im Beruf, macht verschiede-





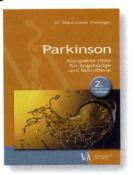


ne Alltagserledigungen sowie das Essen und Trinken schwierig und wird so zur Belastung. Aber, so Kieslinger: "Dieses Zittern lässt sich mit Medikamenten oder auch mit Botox-Injektionen gut behandeln."

IST ES PARKINSON?

Oft wird das essenzielle Zittern genau wie das vermutlich orthostatische Zittern der deutschen Kanzlerin Angela Merkel für die Erkrankung des Zitterns schlechthin gehalten, die wiederum Österreichs legendären Außenminister Alois Mock während seiner politischen Tätigkeit begleitete: Morbus Parkinson, der sich ebenfalls in mittleren, vielfach aber in späteren Jahren zeigt – und da immer mehr Menschen immer älter werden, immer häufiger auftritt. "Parkinson wird aber durch einen Mangel am Nervenbotenstoff Dopamin verursacht, der auf einen zunehmenden Verlust der dopaminerzeugenden Nervenzellen im Gehirn zurückgeht", erklärt Kieslinger. Zudem ist Zittern, das bei Parkinson auftritt, meist nur eines von mehreren Symptomen, zu denen etwa auch Steifigkeiten des Bewegungsapparats, eine Verlangsamung der Bewegungen, ein Verlust der Koordinationsfähigkeit und Veränderungen des Gangbildes zählen. Es beginnt meist einseitig, wird bei Nervosität stärker, lässt sich laut Kieslinger "aber meistens gut mit Medikamenten, die das Dopamin ersetzen, und Maßnahmen wie einer speziellen Bewegungstherapie und Sport lindern". Gelingt dies nach einem Fortschreiten der Erkrankung nicht mehr so gut, steht noch die tiefe Hirnstimulation mit elektrischen Impulsen als Hilfe zur Verfügung – durchgeführt durch einen im Brustbereich implantierten Schrittmacher mit Sonden ins Gehirn.





Kieslinger

Parkinson

Kompakte Hilfe für Angehörige und Betroffene

ISBN 978-3-99052-230-1 128 Seiten, € 17,90 Verlagshaus der Ärzte