Parkinson Stiftung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Moment, ich hab's gleich

Kognitive Einschränkungen bei Parkinson



Inhalt

4 Ein Beispiel aus der Praxis

6 Kognition – was ist das?

10 Die große Sorge: Demenz

13 Der Weg zur Diagnose

14 Kann man sich vor kognitiven Defiziten schützen?

17 Die individuelle Therapie

22 Impressum

Ein Beispiel aus der Praxis

Menschen mit Parkinson teilen im Alltag oft ähnliche Erfahrungen. Ärzt:innen berichten von wiederkehrenden Beobachtungen und Erlebnissen aus den Gesprächen mit ihren Patient:innen. Hier ein kurzer Auszug, der Ihnen, liebe Leser:innen, vielleicht bekannt vorkommt.

Dr. Anja Wegemann: Welchen Eindruck haben Sie von Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit? Spüren Sie Einschränkungen, etwa in den Bereichen Gedächtnis, Konzentration oder Aufmerksamkeit?

Sebastian Bach: Ja, ich fühle mich oft überfordert. Früher konnte ich ohne Probleme mehrere Dinge gleichzeitig machen. Wenn ich jetzt viele Dinge gleichzeitig im Kopf habe, vergesse ich mindestens die Hälfte davon sofort. Das wird noch schlimmer, wenn um mich herum viel los ist …

Dr. Anja Wegemann: Stress macht die Probleme also schlimmer?

Sebastian Bach: Auf jeden Fall! Wenn ich alleine bin und alles in Ruhe mache, dann geht es noch. Aber auch da vergesse ich manchmal Dinge, die ich mit meiner Frau kurz vorher besprochen habe. Das führt dann oft zu Streit.

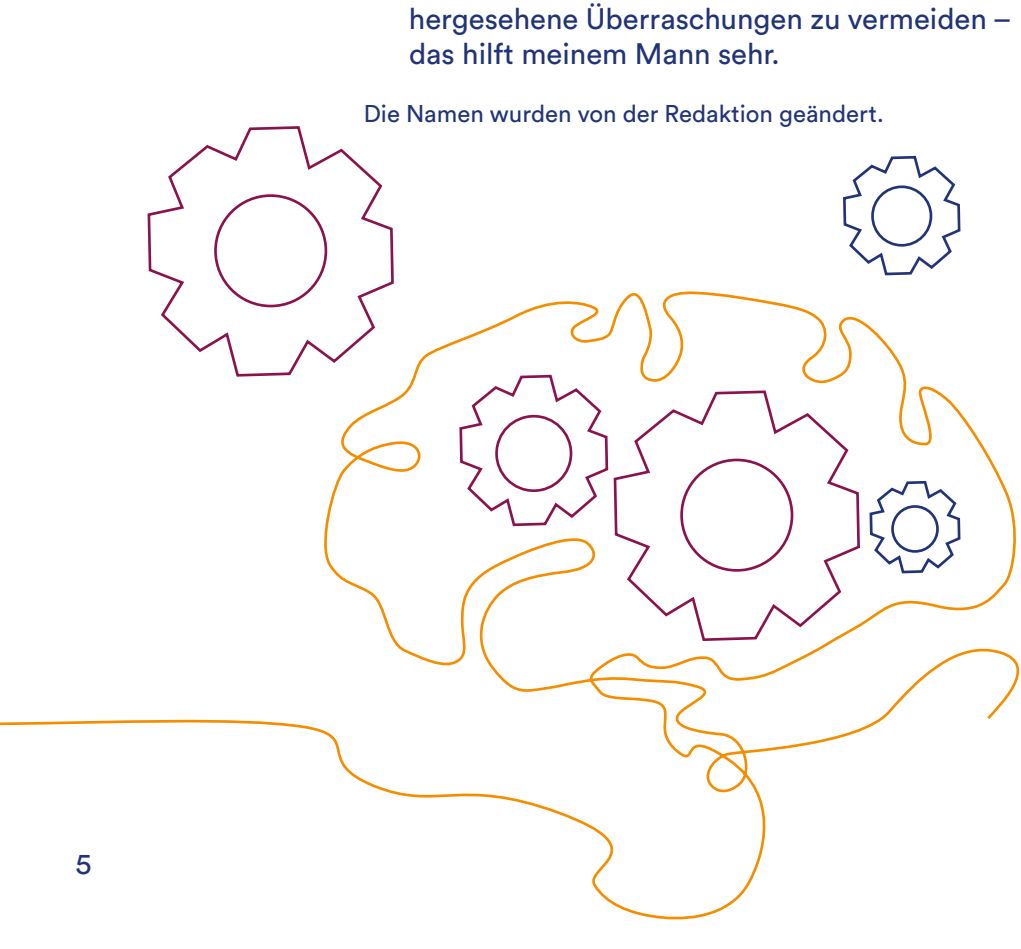
Dr. Anja Wegemann: Frau Bach, welchen Eindruck haben Sie von diesen Symptomen bei Ihrem Mann? Gibt es aus Ihrer Sicht relevante Einschränkungen im Alltag? Kommt Ihr Mann im Wesentlichen auch ohne Ihre Unterstützung zurecht?

Helena Bach: Ja, das schon. Im Alltag findet er sich meist gut zurecht. Aber man bemerkt häufig, dass ihn bestimmte Situationen überfordern. Wenn viel Trubel im Haus ist, weil alle Enkelkinder gleichzeitig zu Besuch sind oder wenn an einem Tag viele Termine anstehen – dann fällt es ihm schwerer als früher, sich auf alles gut zu konzentrieren.

Dr. Anja Wegemann: Wie gehen Sie mit diesen Situationen um?

Helena Bach: Ich habe schnell bemerkt, dass diese kleinen Stresssituationen alles schwieriger machen können. Deswegen versuchen wir, den Alltag so gut wie möglich zu planen und unvorhergesehene Überraschungen zu vermeiden – das hilft meinem Mann sehr.

Die Namen wurden von der Redaktion geändert.



Kognition – was ist das?

Das Wörterbuch versteht unter dem Begriff „Kognition“ die Gesamtheit aller Fähigkeiten des Menschen, die mit Gedächtnis, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Sprache, Denken, Problemlösen und Intelligenz in Zusammenhang stehen. Bei Einschränkungen in diesen Bereichen spricht man von „kognitiven Defiziten“, „Hirnleistungsstörungen“ oder auch „Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit“.

Kommt es im Laufe des Lebens zu Veränderungen der kognitiven Funktionen, können diese eine Vielzahl an Formen und Ausprägungen annehmen. Manchmal handelt es sich hierbei auch um normale Begleiterscheinungen des Alterungsprozesses.

Im Zusammenhang mit der Parkinson-Krankheit treten Veränderungen der kognitiven Fähigkeiten häufiger auf als in der gesunden Bevölkerung. Sie können von leichten kognitiven Beeinträchtigungen bis hin zu einer Demenz reichen.

Wie bei anderen Parkinson-Symptomen gilt auch für kognitive Einschränkungen: Jeder Erkrankungsverlauf ist individuell. Die Ausprägung der Symptome kann sich zwischen einzelnen Betroffenen stark unterscheiden.

Konkret können im Alltag von Menschen mit der Parkinson-Krankheit zum Beispiel folgende Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit häufiger vorkommen:

- Mehrere Aufgaben (oder Gedanken) können nicht mehr problemlos gleichzeitig ausgeführt werden („Multitasking“).

- Ein schneller Wechsel zwischen zwei unterschiedlichen Aufgaben oder Tätigkeiten gelingt nicht mehr so schnell und flexibel wie früher.

- Konzentration und Aufmerksamkeit lassen (etwa beim Lesen eines Zeitungsartikels) schneller nach als gewohnt.

- Gedanken fühlen sich „träge“ an und Betroffene haben größere Mühe, einem lebhaften Gespräch, zum Beispiel bei einer Familienfeier, zu folgen.

- Es fällt schwerer, sich neue Dinge zu merken, beispielsweise einen neuen Arzttermin oder Details zu dem, was man morgens in der Zeitung gelesen hat.

Diese Einschränkungen bedeuten nicht, dass eine Demenz vorliegt. Wenn hieraus aber Probleme bei der Bewältigung des Alltags entstehen, sollte das von den behandelnden Ärzt:innen untersucht werden.



Sehr häufig erleben Menschen mit Parkinson, dass kognitive oder andere Symptome bei Stress zunehmen. Manchmal werden die Symptome auch nur unter Stresseinwirkung überhaupt wahrgenommen.

Stress ist Zeichen einer erhöhten körperlichen oder seelischen Anspannung, die zu bestimmten Reaktionen des Körpers (etwa Herzrasen, Schweißausbruch, Unruhe, aber auch Minderung von Konzentration, Aufmerksamkeit und geistiger Flexibilität) führen kann.



Foto: iStock.com/LightFieldStudios

Mögliche Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit bei der Parkinson-Krankheit umfassen verschiedene Schweregrade.

Nicht alle Menschen mit Parkinson entwickeln im Verlauf der Krankheit zwangsläufig Probleme mit der geistigen Leistungsfähigkeit oder durchlaufen alle beschriebenen Schweregrade bis zu einer Demenz.

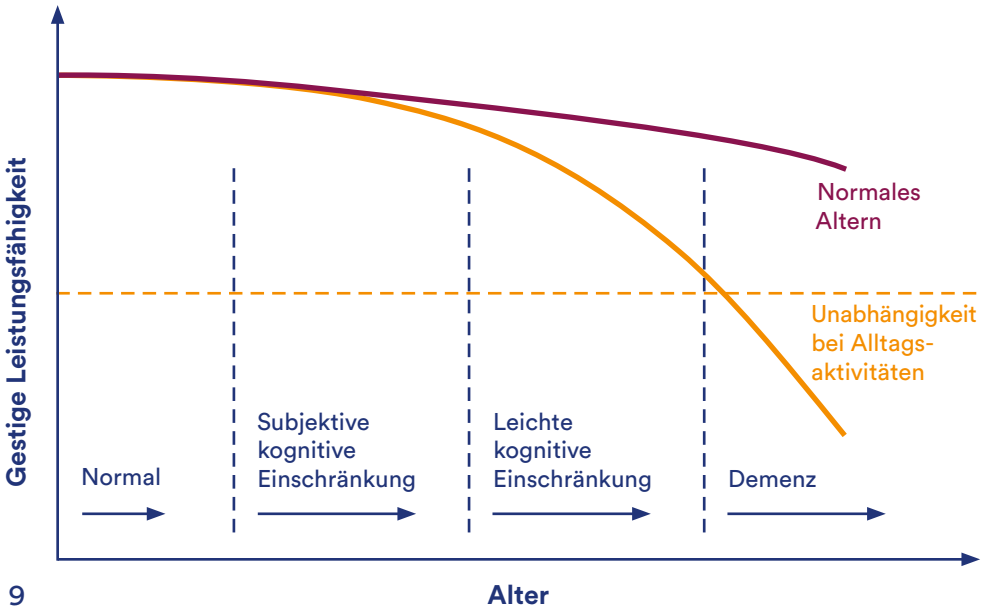
Früher ging alles leichter:
Subjektive kognitive Einschränkung

Am Anfang steht oft das Gefühl einer verminderten kognitiven Leistung (auch: „subjektive kognitive Beeinträchtigung“). Hier ist häufig das Gedächtnis betroffenen (zum Beispiel „Ich kann mir neue Namen nicht mehr so gut merken, wie früher“). Die betroffenen Personen haben allerdings keine Schwierigkeiten, ihren Alltag wie gewohnt zu bewältigen. Auch dem sozialen Umfeld fallen diese Defizite oft nicht auf, und kognitive Tests werden typischerweise altersentsprechend absolviert.

Doch gar nicht so schlimm? Leichte kognitive Einschränkung

Bei einer leichten kognitiven Beeinträchtigung bestehen etwas weitergehende Einschränkungen. Hierbei ist für Betroffene und das Umfeld merkbar, dass leichte Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Aufgaben bestehen, die zuvor möglicherweise als einfach und unkompliziert wahrgenommen wurden. Auch kognitive Tests zeigen erste und milde Auffälligkeiten. Die Alltagskompetenzen der Betroffenen (siehe Kasten) sind aber weiterhin unbeeinträchtigt.

Alltagskompetenzen (nach dem englischen Ausdruck „activities of daily living“) beinhalten alle Fähigkeiten eines erwachsenen Menschen, seine alltäglichen Aufgaben selbstständig, eigenverantwortlich und unabhängig zu erfüllen. Zu beachten ist, dass diese Aktivitäten sehr breit gefächert sind und von der Einnahme der Mahlzeiten oder Körperpflege über Einkaufen und Planung sozialer Aktivitäten bis zur Regelung der eigenen Finanzen etc. reichen.



Die große Sorge: Demenz

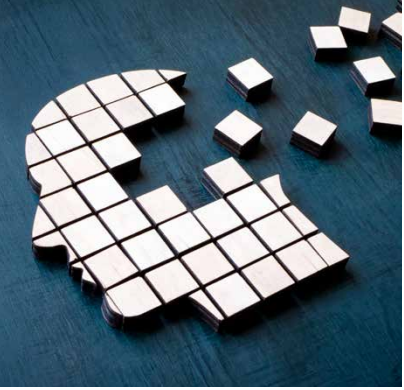
Der Begriff Demenz wird als Obergriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen verwendet, die durch eine fortschreitende Verschlechterung verschiedener geistiger Fähigkeiten gekennzeichnet sind. Entscheidend für die Definition einer Demenz ist, dass die Einschränkungen zu einem Verlust der Selbstständigkeit in den Aktivitäten des Alltags führen (siehe Abbildung Seite 9).

Die häufigste Demenz-Erkrankung ist die Alzheimer-Krankheit, die allein in Deutschland nach aktuellen Schätzungen rund 1,6 Millionen Menschen betrifft. Bei einer Demenz im Rahmen der Alzheimer-Krankheit und einer Demenz bei der Parkinson-Krankheit stehen unterschiedliche Symptome im Vordergrund. So ist zum Beispiel die Störung des Gedächtnisses bei der Alzheimer-Krankheit früher und deutlicher ausgeprägt als bei der Parkinson-Krankheit, während bei der Parkinson-Demenz eher Beeinträchtigungen bei der geistigen Flexibilität oder dem Planen von Handlungen zu den frühen Symptomen gehören.

Im Vergleich zu gesunden Menschen ist das Risiko, Symptome einer Demenz zu entwickeln für Menschen mit Parkinson deutlich erhöht.

Nicht alle Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit im Rahmen der Parkinson-Krankheit sind auf eine Demenz zurückzuführen. Einige andere Erkrankungen können beispielsweise die Symptome einer Demenz vortäuschen:

→ **Angst/Depression**
Diese Symptome können einen großen Einfluss auf Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung haben.





Fotos: iStock.com/PIKSEL, designer491

Warum bekommen nur manche Menschen mit Parkinson eine Demenz?

Ein höheres Lebensalter, ein fortgeschrittenes Parkinson-Krankheitsstadium, das Auftreten von Parkinson-Symptomen (vor allem Gleichgewichtsstörungen und Stürze), die sich nur unzureichend durch Parkinson-Medikamente bessern lassen und Halluzinationen sind mit einem erhöhten Risiko für eine Demenz verbunden.

Auch bestimmte genetische Faktoren oder andere Erkrankungen (etwa Herzerkrankungen, Schlaganfall oder erhöhter Blutdruck) können das Auftreten einer Demenz begünstigen.

Der Einfluss dieser einzelnen Faktoren kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein: Das Vorliegen von einem oder auch mehreren der genannten Faktoren bedeutet daher nicht automatisch, dass eine Demenz auftreten wird.

→ Schlafstörungen
Wenn der Nachtschlaf nicht erholsam oder ausreichend ist, können die geistigen Fähigkeiten am Tag durch die Folgen der Schlafstörungen deutlich eingeschränkt sein.

→ Hör-/Sehstörungen
Wenn im Alltag Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit auffallen, sollte immer die Seh- und Hörfähigkeit überprüft werden.



Foto: iStock.com/Chinnapong

Der Weg zur Diagnose

Eine möglichst frühe und sichere Diagnose kognitiver Einschränkungen im Rahmen der Parkinson-Krankheit ist wichtig, um Therapiemaßnahmen gezielt auswählen und einsetzen zu können.

Zur Diagnose einer Demenz werden neuropsychologische Testverfahren eingesetzt. Hierbei muss die untersuchte Person Aufgaben aus verschiedenen Bereichen lösen, unter anderem werden Gedächtnis, Aufmerksamkeit, geistige Flexibilität, Strategien zur Problemlösung, räumliches Vorstellungsvermögen und Sprachleistung überprüft.

Einen ersten Eindruck von den kognitiven Fähigkeiten liefern Screening-Tests. Dies sind meistens Fragebögen mit relativ kurzer Bearbeitungszeit, in denen die oben genannten Aspekte durch Fragen und Aufgaben überprüft werden. Aufgrund der überschaubaren Dauer und einfachen Anwendung sind diese Tests gut für den Einsatz in Arztpraxen und Krankenhäusern geeignet. Falls Screening-Tests keine eindeutige Diagnose erlauben, sollte eine vertiefende neuropsychologische Untersuchung angeschlossen werden.

Auch wenn einzelne Screening- oder Testverfahren zum Beispiel im Internet frei zugänglich sind, sollten Durchführung und Auswertung dieser Untersuchungen immer Fachleuten überlassen werden.

Kann man sich vor kognitiven Defiziten schützen?

Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig: Ja! Regelmäßige körperliche, geistige und soziale Aktivität, eine gesunde und ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Nikotin oder schädliche Mengen Alkohol können das Risiko reduzieren, kognitive Störungen oder eine Demenz zu entwickeln.

Das Risiko für eine Demenz kann außerdem bei anderen gesundheitlichen Problemen erhöht sein, die daher unbedingt behandelt werden sollten. Hierzu gehören hoher Blutdruck, Hör- und Sehstörungen, Übergewicht, Depression und soziale Isolation.

Es ist bekannt, dass regelmäßige sportliche Aktivität und insbesondere Ausdauertraining die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von kognitiven Störungen senken, so dass dies für Menschen mit Parkinson nicht nur zum Erhalt der Beweglichkeit besonders wichtig ist. Auch bei Menschen mit Parkinson gibt es bereits Untersuchungen zu diesem Thema mit vergleichbaren Ergebnissen.

Auch soziale Aktivitäten und regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen (etwa Gespräche mit Angehörigen und Freunden, Museums- und Theaterbesuche etc.) können kognitiven Defiziten entgegenwirken.

Eine kleine Hilfe, um diese Aspekte zur Verbesserung der „Hirn-Fitness“ dauerhaft im Alltag zu berücksichtigen bietet die nebenstehende Tabelle (adaptiert nach Baller et al. 2020).

Wie häufig sind Sie den Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Hirn-Fitness in der letzten Woche gefolgt?

	häufig	selten	gar nicht
Geistige Aktivierung	○	○	○
Soziale Aktivitäten	○	○	○
Bewegung	○	○	○
Entspannung / Stressreduktion	○	○	○

Nutzen Sie außerdem die folgenden Fragen, um regelmäßig zu überlegen, wie Sie durch Ihre Einstellung und Ihr Verhalten positiv auf Ihre eigene geistige Fitness einwirken können:

→ Wie sehr haben Sie den Eindruck, durch Ihre Aktivitäten in der letzten Woche Ihre geistige Fitness positiv beeinflusst zu haben?

→ Was können Sie Ihrer Meinung nach konkret tun, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen?

→ Welchen dieser Aspekte möchten Sie in der nächsten Woche konkret angehen?





Fotos: iStockcom/ComebackImages



Foto: iStock.com/Johnce

Die individuelle Therapie

Behandlung ohne Medikamente

Zu den Möglichkeiten, kognitive Einschränkungen bei der Parkinson-Krankheit ohne Medikamente zu behandeln gehören unter anderem kognitives Training, kognitive Stimulation und körperliche Aktivität. Expert:innen sind sich über den großen Nutzen dieser Aktivitäten einig.

→ Kognitives Training

Kognitives Training bedeutet das gezielte Trainieren bestimmter Funktionen (zum Beispiel Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Strategien zur Problemlösung oder räumliches Vorstellungsvermögen) mittels digitaler oder „klassischer" Papier- und Bleistiftaufgaben. Kognitives Training kann in Einzel- oder Gruppenbehandlung sowie als häusliches Eigentraining oder therapeutisch unterstützt angeboten werden. Der Schwierigkeitsgrad kann an das jeweilige Leistungsniveau angepasst werden. Auch digitale Gesundheitsanwendungen, etwa in Form von „Apps" mit kognitivem Training, sind mittlerweile zur Therapie zugelassen. Allerdings sollte ein solches Training möglichst von Fachleuten begleitet werden.

→ Kognitive Stimulation

Kognitive Stimulation bezieht sich dagegen eher auf eine Aktvierung der vorhandenen Fähigkeiten, nicht um ein gezieltes Training spezifischer kognitiver Funktionen. Die Behandlung erfolgt meist in einer Gruppe und basiert auf dem therapeutischen Einsatz von Spielen, Übungen und Gesprächsrunden. Sie kommt bei fortgeschritteneren kognitiven Beeinträchtigungen und Demenz zum Einsatz.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit Parkinson und leichten Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit von regelmäßiger körperlicher Aktivität (vor allem Ausdauertraining) profitieren. Besonders Konzentration, Aufmerksamkeit und geistige Flexibilität scheinen sich durch das Training zu verbessern. Sportliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf fast alle Parkinson-Symptome und sollte daher auch bei allen Ausprägungen von kognitiven Einschränkungen regelmäßig erfolgen.

Behandlung mit Medikamenten

Im Gegensatz zu den Einschränkungen der Beweglichkeit lassen sich kognitive Störungen bei der Parkinson-Krankheit durch eine Behandlung mit Parkinson-Medikamenten wie Levodopa nicht verbessern. Hintergrund ist die Tatsache, dass bei kognitiven Störungen neben Dopamin auch andere Hirn-Botenstoffe in ihrer Funktion eingeschränkt sind. Hierzu zählt Acetylcholin, dessen verminderte Aktivität auch mit der Entstehung anderer Demenzformen assoziiert ist.

Medikamente, welche den Abbau von Acetylcholin verlangsamen, werden daher seit längerem in der Behandlung von Demenzen eingesetzt. Hierzu zählt unter anderem das Präparat Rivastigmin.

Diese Medikamente können bei Betroffenen mit einer Parkinson-Demenz eine Besserung oder Stabilisierung der kognitiven Leistung bewirken. Die Wirkung dieser Medikamente ist allerdings von Person zu Person sehr unterschiedlich. Der Nutzen muss daher individuell gegen die möglichen Nebenwirkungen abgewogen werden.





Fotos: iStock.com/Maryviolet, Huseyin Gercek

Umgang mit Demenzsymptomen

Wie viele andere Symptome der Parkinson-Krankheit stellt auch eine Demenz nicht nur eine Belastung für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihr soziales Umfeld dar.

Gerade weil auch die Fähigkeit zur Kommunikation durch eine Demenz verändert sein kann, ist es von zentraler Bedeutung, miteinander „im Gespräch“ zu bleiben. Ein respektvoller und rücksichtsvoller Umgang untereinander ist wichtig, um die Probleme zusammen bewältigen zu können. Zu einem respektvollen Umgang gehört es auch, den Betroffenen nicht einfach alle anspruchsvollen Tätigkeiten „abzunehmen“, auch wenn dies aus gut gemeinter Fürsorge erfolgt. Diese Tätigkeiten sind nicht nur ein Training der kognitiven Fähigkeiten, sondern auch wichtig für das Selbstwertgefühl der Betroffenen. Typische Beispiele sind alltägliche Verrichtungen wie etwa Tischdecken, Abspülen oder Gartenarbeit. Bei Gesprächen in der Familie, mit Freund:innen oder Ärzt:innen ist es wichtig, den Betroffenen nicht „das Wort aus dem Mund zu nehmen“.

Bei ausgeprägten Einschränkungen sollten im Gespräch möglichst kurze, klar strukturierte Sätze verwendet werden.

Partnerschaft

Demenz-Symptome führen oft zu schwerwiegenden Veränderungen in einer partnerschaftlichen Beziehung. Hieraus können Ängste, Frust und auch Wut entstehen. Die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger muss daher auch einen ausreichenden Raum im Alltag haben. Möglichkeiten für Hilfe und Unterstützung findet man zum Beispiel in Angehörigengruppen, in Pflegeberatungsstellen oder Pflegekursen.

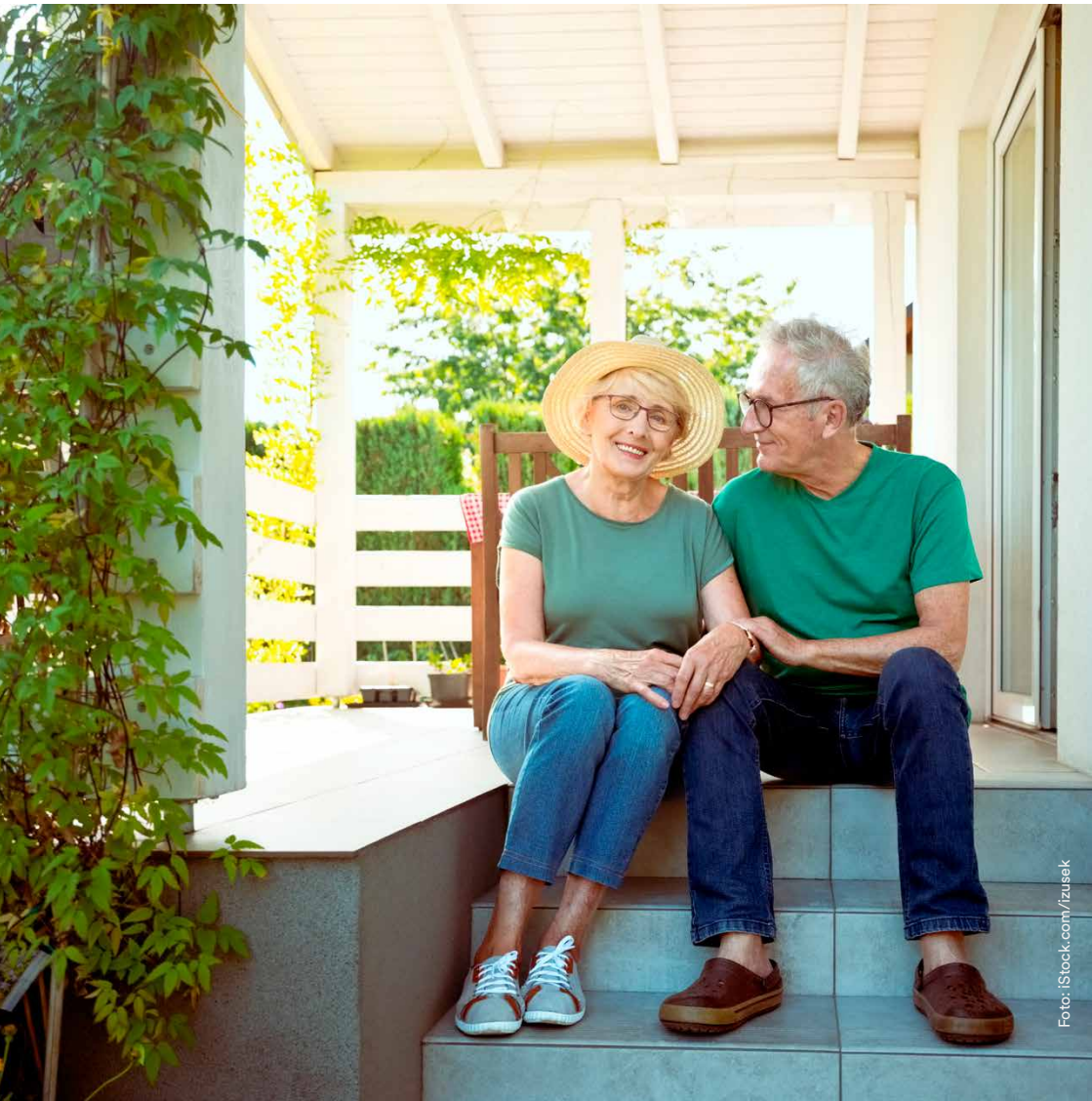


Foto: iStock.com/izusek

Konkrete Tipps für den Alltag

→ Der Alltag sollte strukturiert und geplant sein: Die Routine gibt Sicherheit und reduziert Stress.

→ Abweichungen von der Routine sollten, wenn möglich, behutsam eingeführt und wiederholt besprochen werden.

→ Um sich gut an regelmäßige/wiederkehrende Aktivitäten zu erinnern, kann zum Beispiel ein Kalender mit gut lesbaren Einträgen oder ein Wochenplan hilfreich sein.

→ Besprechen Sie die anstehenden Tagesaktivitäten in einem Morgenritual, beispielsweise beim gemeinsamen Frühstück.

→ „Multitasking", also das gleichzeitige Bearbeiten verschiedener Aufgaben, sollte vermieden werden: Besser „eins nach dem andern" statt „alles auf einmal"!

→ Alltagsabläufe sollten klar strukturiert sein und sich möglichst wenig verändern. Anstehende Veränderungen im Alltag sollten frühzeitig und wiederholt angekündigt werden.

→ Wiederholte Hinweise auf Fehler oder Maßregelungen bewirken oft das Gegenteil des gewünschten Effektes: Durch Unsicherheit und Stress kommt es hierbei oft zu einer Zunahme der Probleme.

Impressum

Herausgeber
Parkinson Stiftung
Albrechtstraße 11
10117 Berlin
Telefon 0151 10190114
info@parkinsonstiftung.de
www.parkinsonstiftung.de

Die Parkinson Stiftung und das Redaktionsboard „Informationsmaterialien für Betroffene und Angehörige“ haben diese Broschüre in fachlicher Zusammenarbeit erstellt.

Mitglieder des Redaktionsboards
Dr. med. Thorsten Süß, Beelitz-Heilstätten (Redaktionsleitung)
Kirsten Vesper (Betroffenenvertreterin)
Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Beelitz-Heilstätten
Prof. Dr. med. Carsten Eggers, Bottrop
Prof. Dr. med. Björn Falkenburger, Dresden
Prof. Dr. rer. nat. Elke Kalbe, Köln
Dr. med. Martina Müngersdorf, Berlin
Prof. Dr. med. Tobias Warnecke, Osnabrück

Medizinische und fachliche Beratung
Parkinson Stiftung
Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V.
Parkinson Netzwerke Deutschland e. V.

Redaktion
Parkinson Stiftung

Grafik und Layout
www.kaiserwetter.de

Haben Sie Interesse an weiteren Publikationen oder Fachinformationen rund um das Thema Parkinson? Dann wenden Sie sich gerne an:
www.parkinsonstiftung.de

ISBN: 978-3-911581-05-9

Stand 04/2026

Forschen. Informieren. Betroffenen helfen.

Unter diesem Motto setzen wir uns von der Parkinson Stiftung für Menschen mit Parkinson ein. Wir glauben an eine Vision: Eine Welt ohne Parkinson. Wir sind überzeugt, dass durch intensive Forschung eine Heilung der Parkinson-Krankheit möglich ist.

Unser Ziel ist, die Behandlung von Parkinson grundlegend zu verbessern. Betroffenen, Ärzt:innen, Therapeut:innen und ehrenamtlich Engagierten bieten wir ein Dach für ihre wertvolle Arbeit. Wir ermöglichen Wissenstransfer und den Austausch mit Akteur:innen aus Forschung, Ehrenamt, Politik und Gesellschaft. Mit unseren Informationsangeboten, Projekten und Initiativen wollen wir Patient:innen und ihre Angehörigen in ihrem Selbstbewusstsein stärken und zu mehr Lebensqualität beitragen.

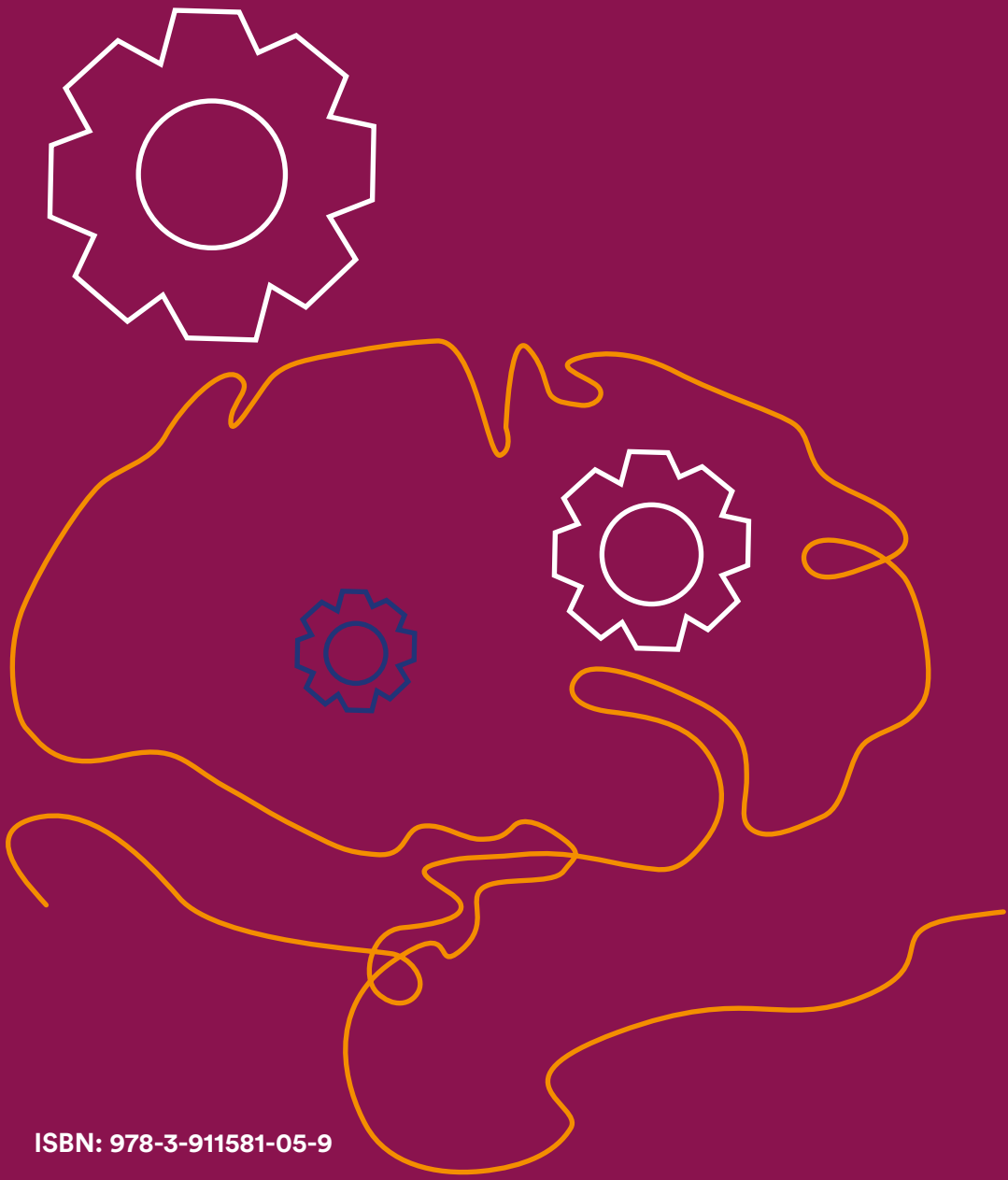
Wir schaffen Bewusstsein, fördern Akzeptanz und arbeiten jeden Tag daran, Parkinson in die Gesellschaft zu bringen.

Die Parkinson Stiftung wurde 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. errichtet; Sitz ist Berlin. Die Stiftung finanziert ihre Arbeit überwiegend aus Spenden und Zuwendungen.

Bitte unterstützen Sie uns. Gemeinsam schaffen wir es, Parkinson erfolgreich zu begegnen.

Spendenkonto
MERKUR Privatbank
IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70
BIC GENODEF1M06

www.parkinsonstiftung.de



ISBN: 978-3-911581-05-9