

OFF-PHASEN BEI PARKINSON

verstehen und bewältigen

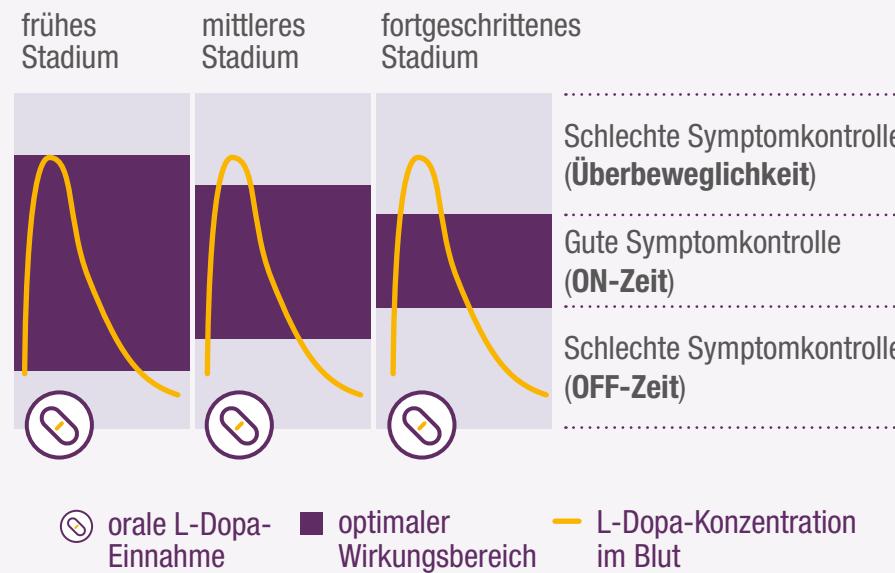


OFF-PHASEN VERSTEHEN

Zu Beginn der Parkinson-Therapie wirken die Medikamente bei den meisten Patientinnen und Patienten gut und die Krankheitssymptome werden deutlich weniger. Doch im Laufe der Jahre reagieren die Zellen im Gehirn sowohl auf höhere als auch auf niedrigere Wirkstoffmengen immer empfindlicher und es kommt zu sogenannten Off-Phasen.

Off-Phasen bei Parkinson treten auf, **wenn die Wirkung der Medikation nachlässt und daraufhin Symptome** – sowohl motorische als auch nicht-motorische – **wieder zunehmen**. Patientinnen und Patienten können den Beginn einer Off-Phase an verschiedenen Anzeichen erkennen.

Zunahme von Wirkschwankungen im Krankheitsverlauf



NICHT-MOTORISCHE SYMPTOME



Plötzliche Müdigkeit und Erschöpfung

Patient:innen fühlen sich auf einmal extrem erschöpft



Konzentrations- und Denkstörungen

Schwierigkeiten, Gedanken zu ordnen oder sich zu fokussieren



Angst oder Unruhe

Ein Gefühl von Nervosität oder innerer Unruhe ohne erkennbaren Grund



Schmerzen und Missemmpfindungen

Krämpfe oder Schmerzen, insbesondere in den Beinen



Schwitzen oder Temperaturveränderungen

Übermäßiges Schwitzen oder Kältegefühl

MOTORISCHE SYMPTOME



Verlangsamung der Bewegungen (Bradykinese)

Bewegungen werden träger und schwerfälliger



Muskelsteifheit (Rigor)

Eine zunehmende Steifheit in den Muskeln, oft spürbar in Armen und Beinen



Zittern (Tremor)

Verstärkung des Ruhetremors, der in den On-Phasen besser kontrolliert ist



Verminderte Feinmotorik

Schwierigkeiten beim Schreiben, Knöpfe schließen oder Besteck benutzen



Gangunsicherheit

Kleine, schlurfende Schritte, Schwierigkeiten beim Losgehen oder Freezing (plötzliches Einfrieren der Bewegung)

WANN MACHEN SICH OFF-PHASEN BEMERKBAR?

Im Verlauf der Parkinson-Erkrankung können Off-Phasen häufiger und länger auftreten. Anfangs wirken Medikamente meist über längere Zeit stabil (On-Phasen). Doch mit der Zeit wechseln sich gute Bewegungsphasen und starke Symptome immer schneller ab – ein Phänomen, das als On-Off-Fluktuation bekannt ist. Diese zunehmenden Schwankungen können den Alltag stark beeinträchtigen und die Selbstständigkeit einschränken.

Zu diesen Tageszeiten treten Off-Phasen typischerweise auf



Vor der nächsten Medikamenteneinnahme
(End-of-Dose-Wearing-Off)



Morgens nach dem Aufwachen,
bevor die erste Medikamenten-Dosis wirkt.



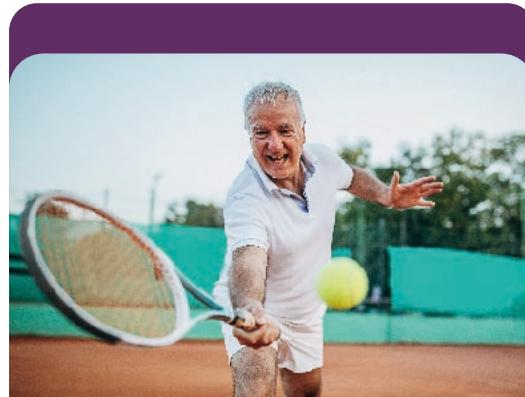
Nach dem Essen, wenn die Medikamentenaufnahme durch Eiweiße verzögert wird.

VERSTÄRKENDE FAKTOREN UND AUSLÖSER

Abweichungen im Einnahmezeitpunkt oder in der Dosierung der Levodopa-Medikamente



Nach körperlicher Anstrengung, Stress oder emotionaler Belastung



Auch akute körperliche Erkrankungen oder Infekte können den Stoffwechsel beeinflussen und somit die Wirkung der Medikation mindern



MENTALE UND EMOTIONALE FOLGEN

Off-Phasen können nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche belasten.

Emotionale Belastung

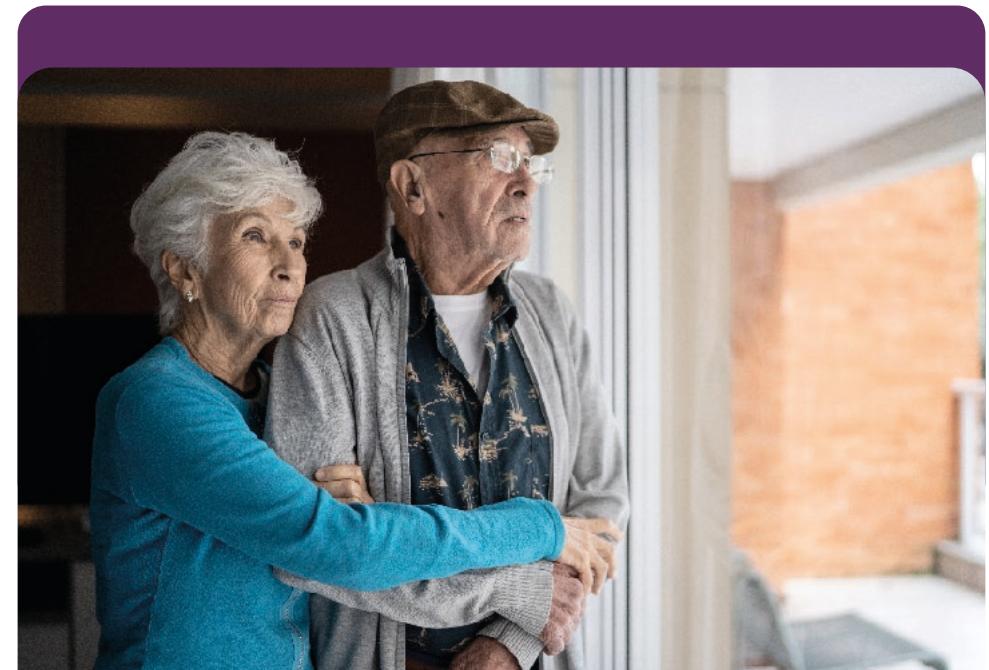
Das plötzliche Wiederkehren der Symptome kann Frustration, Angst und das Gefühl des Kontrollverlusts auslösen. Diese Emotionen können sich verstärken und das Risiko für anhaltende depressive Verstimmungen erhöhen.

Soziale Isolation

In Off-Phasen fühlen sich viele Betroffene unsicher oder peinlich berührt, was dazu führen kann, dass sie sich zurückziehen und soziale Kontakte meiden.

Erhöhter psychischer Stress

Die ständige Unvorhersehbarkeit der Off-Phasen kann zu chronischem Stress führen. Hier können psychotherapeutische Unterstützung und der Austausch in Selbsthilfegruppen wertvolle Hilfe bieten.



WAS HELFEN KANN



Physiotherapie und Bewegung

Regelmäßiges, gezieltes Training (z.B. Kraft-, Balance- und Ausdauerübungen) verbessert die Beweglichkeit und mildert Einschränkungen.



Ergotherapie und Alltagstraining

Durch das Erlernen von Strategien, wie man den Alltag trotz motorischer Schwierigkeiten bewältigt – etwa mit Hilfsmitteln oder angepassten Wohnräumen –, wird die Selbstständigkeit gefördert.



Strukturierter Tagesablauf

Ein klar geplanter Alltag und feste Rituale unterstützen den Körper dabei, einen stabilen Rhythmus zu entwickeln.



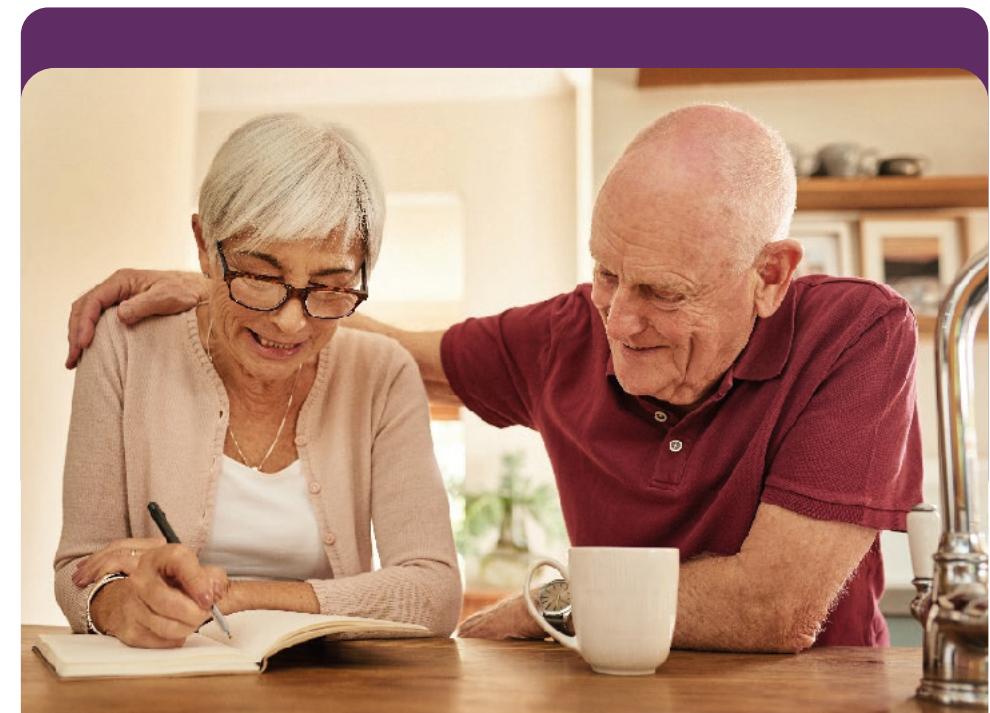
Entspannungsübungen und Stressmanagement

Techniken wie autogenes Training, Yoga oder Achtsamkeitsübungen können helfen, innere Anspannung und psychische Belastungen zu reduzieren.

EIGENE OFF-PHASEN BESSER VERSTEHEN

Um die individuellen Anzeichen beginnender Off-Phasen besser zu erkennen, kann es hilfreich sein, sich **über einige Tage hinweg** bewusst zu beobachten und **Auffälligkeiten** im Tagesablauf **schriftlich festzuhalten**.

Auf den nächsten Seiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Beobachtungen zu dokumentieren. Dies kann Ihnen helfen, Ihren persönlichen Rhythmus zu verstehen und möglicherweise neue, bisher **unbemerkte Auslöser** für Off-Phasen zu identifizieren.



SO NUTZEN SIE DAS NOTIZBUCH

Das Notizbuch auf den folgenden Seiten hilft Ihnen, die Wirkung Ihrer Medikation im Tagesverlauf zu beobachten.

- Markieren Sie in der Tabelle den Zustand, der Ihre körperliche Verfassung am besten beschreibt.
- Notieren Sie Ihre Medikamenteneinnahme (Art, Dosierung und Uhrzeit).
- Kreuzen Sie in der Liste Symptome und mögliche Nebenwirkungen an.
- Nutzen Sie den freien Platz am Ende für zusätzliche Notizen zu Ihrem Befinden, z.B. zu Gedächtnis, Gefühlen oder anderen Beobachtungen.

Derartige Einträge unterstützen Ihr medizinisches Team dabei, Ihren Krankheitsverlauf besser nachzuvollziehen. Führen Sie es regelmäßig und bringen Sie es zu Ihren Arztterminen mit.

Erläuterungen



Dyskinesien sind unwillkürliche, abnorme Bewegungen, die Kopf, Gesicht oder Zunge betreffen können. Sie können aber auch an Gliedmaßen und Rumpf auftreten.



On-Phasen beschreiben den Zustand, wenn das Parkinson-Medikament wirkt. In dieser Zeit verbessern sich die Symptome, die Beweglichkeit fällt leichter und man fühlt sich möglicherweise energiegeladen.



Off-Phasen sind Zeiträume, in denen die medikamentöse Behandlung nicht optimal wirkt. Dadurch kehren Parkinson-Symptome zurück oder verstärken sich, was die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen kann.

NOTIZBUCH PARKINSON

	Tageszeit	On-Phase mit Dyskinesien	On-Phase ohne Dyskinesien	Off-Phase	Medikamenteneinnahme
Montag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Dienstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Mittwoch	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Donnerstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Freitag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Samstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Sonntag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				

NOTIZBUCH PARKINSON

	Tageszeit	On-Phase mit Dyskinesien	On-Phase ohne Dyskinesien	Off-Phase	Medikamenteneinnahme
Montag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Dienstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Mittwoch	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Donnerstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Freitag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Samstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Sonntag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				

	Tageszeit	On-Phase mit Dyskinesien	On-Phase ohne Dyskinesien	Off-Phase	Medikamenteneinnahme
Montag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Dienstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Mittwoch	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Donnerstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Freitag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Samstag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				
Sonntag	Morgen				
	Nachmittag				
	Nacht				

BEGLEITSYMPOTOME UND BESCHWERDEN

Beeinträchtigungen der Sinne/des Ausdrucks

- Verminderter Geruchssinn
- Schluckstörungen (z. B. vermehrter Speichelfluss)
- Schwierigkeiten bei der Artikulation
- Schreibstörungen (z. B. sehr kleine Schrift)
- Gleichgewichtsstörungen mit Sturzrisiko
- Schwindel beim Aufstehen

Kognitive und psychische Symptome

- Geistige Verwirrung und Halluzinationen
- Psychotische oder zwanghafte Verhaltensweisen
- Stimmungsschwankungen
- Depression
- Angstzustände

Schlafstörungen

- Müdigkeit und Tagesschläfrigkeit
- Schlaflosigkeit

Magen-Darm-Probleme

- Übelkeit
- Verstopfung

Blasen- und Sexualfunktionsstörungen

- Harninkontinenz
- Sexuelle Dysfunktion (z. B. vermindertes Verlangen oder Können)

Weitere Beschwerden

- Übermäßiges Schwitzen
- Schmerzen

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR LEBENSFREUDE

Veränderungen anzugehen erfordert Mut und Vertrauen – insbesondere, wenn es um Ihren Weg mit Parkinson geht. Die Erkrankung stellt Sie vor Herausforderungen: **Schritt für Schritt werden Sie Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrer Situation gewinnen.**



Es ist ganz normal, dass nicht immer alles sofort gelingt. Gönnen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, und erlauben Sie sich, auf Unterstützung zu vertrauen – denn gemeinsam fällt vieles leichter.

Denken Sie daran, was Ihnen Freude schenkt, worauf Sie sich freuen können und was Ihnen wirklich am Herzen liegt. **Ihre Therapie ist ein Weg, wieder mehr von dem zu tun, was Ihr Leben erfüllt und bereichert.**

Welche kleinen Schritte möchten Sie zuerst erreichen? Überlegen Sie, welche alltäglichen Aktivitäten Ihnen besonders wichtig sind, welche einfachen Aufgaben Sie gerne eigenständig meistern möchten und welche Erfolge Ihnen Zuversicht und Motivation schenken könnten.

Unser Tipp:

Formulieren Sie klare und erreichbare Vorhaben, die Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln, wenn Sie sie erfolgreich abschließen.

Auf den nächsten Seiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorhaben schriftlich festzuhalten. Tragen Sie ein, was Sie bewegt – und halten Sie fest, wie es vorangeht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

KLEINE SCHRITTE, DIE MIR WICHTIG SIND

Was möchte ich im Alltag erreichen?

Überlegen Sie, welche kleinen Dinge Ihnen wichtig sind – einfache Aufgaben, die Sie selbstständig erledigen möchten. Vielleicht etwas, das Ihnen Freude bringt oder ein Gefühl von Selbstvertrauen gibt.

Mein erster kleiner Schritt:



Hat geklappt –
ich bin zufrieden!



Es geht voran



Noch nicht geschafft,
aber ich bleibe dran.

Mein zweiter kleiner Schritt:



Hat geklappt –
ich bin zufrieden!



Es geht voran



Noch nicht geschafft,
aber ich bleibe dran.

Mein dritter kleiner Schritt:



Hat geklappt –
ich bin zufrieden!



Es geht voran



Noch nicht geschafft,
aber ich bleibe dran.

Tipp:

Loben Sie sich auch für kleine Fortschritte –
jedes Weiterkommen zählt!

WAS ICH MIR WÜNSCHE

Was würde mein Leben bereichern?

Denken Sie an etwas Größeres: Ein Hobby, eine Fähigkeit oder Aktivität, die Ihnen fehlt. Etwas, das Ihnen zeigt: *Ich komme weiter. Ich bleibe dran.*

Ein Wunsch für die kommende Zeit:



Das fühlt sich
richtig gut an!



Ich komme näher



Noch nicht so weit

Noch ein Gedanke, der mir Kraft gibt:



Das fühlt sich
richtig gut an!



Ich komme näher



Noch nicht so weit

Was ich mir (wieder) zutrauen möchte:



Das fühlt sich
richtig gut an!



Ich komme näher



Noch nicht so weit

Tipp:

Auch wenn es mal langsamer geht: Der Weg zählt. Halten Sie fest,
was gut lief – und feiern Sie Ihre Erfolge!

Fragebogen zum Nachlassen der Medikamentenwirkung

Screening-Fragebogen (11 Fragen)

Viele Menschen mit Parkinson bemerken, dass die Wirkung ihrer Medikamente nach einiger Zeit nachlässt und Beschwerden wieder auftreten. Dieser kurze Fragebogen soll helfen, solche Situationen zu erkennen.

So füllen Sie den Fragebogen aus:

Auf der gegenüber liegenden Seite sehen Sie eine Liste mit 11 möglichen Beschwerden.

Bitte kreuzen Sie an:

- Tritt dieses Symptom bei Ihnen im Laufe des Tages auf?
- Verbessert sich das Symptom, wenn Sie Ihre Parkinson-Medikamente einnehmen?
- Kreuzen Sie an, welche Symptome bei Ihnen auftreten

Auswertung:

- Bitte besprechen Sie ihr persönliches Ergebnis mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

Hinweis:

Der vorliegende Fragebogen wurde als Screening-Instrument zur frühzeitigen Erkennung möglicher OFF-Phasen im Verlauf der Parkinson-Therapie entwickelt. Er dient der Sensibilisierung und Kommunikation zwischen Patienten und Behandlern, nicht der Diagnosestellung.

Das Instrument wurde nicht validiert und ersetzt keine ärztliche Beurteilung oder klinische Untersuchung.

OFF-Phasen-Screener

Bitte kreuzen Sie an, welche Beschwerden in den letzten 7 Tagen typischerweise vor der nächsten Medikamentendosis auftreten und sich nach der Einnahme der Parkinson-Medikation verbessern.

Symptome	Aufgetreten?	Symptom verbesserte sich nach Einnahme der Parkinson-Medikation?	Beschreibung
Motorische Symptome			
Tremor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zittern von Händen, Armen oder Beinen, das meist kurz vor der nächsten Medikamenteneinnahme stärker wird.
Gleichgewichtsprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gefühl von Unsicherheit oder Schwanken beim Stehen oder Gehen, besonders kurz vor der nächsten Medikamentendosis.
Verlangsame Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bewegungen fühlen sich zäh, träge oder erschwert an; Tätigkeiten dauern länger.
Geminderte Feinmotorik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geschicklichkeit in den Fingern nimmt ab; kleine, präzise Bewegungen fallen schwerer oder wirken unkoordiniert.
Schwierigkeiten aufzustehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Das Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen erfordert mehr Anstrengung oder gelingt nur langsam.
Steifigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gefühl von Muskelverhärtung oder Spannung, besonders in Armen, Beinen oder Nacken; Bewegungen wirken „blockiert“.
Kräämpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Plötzliche, schmerzhafte Muskelanspannungen oder Zuckungen – oft in Füßen, Waden oder Zehen.
Schwäche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Allgemeines Gefühl von Kraftlosigkeit oder Müdigkeit in Armen oder Beinen, besonders kurz vor der nächsten Medikamentendosis.
Non-motorische Symptome			
Ängste/Panik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Plötzlich auftretende innere Unruhe, Angst oder Panik ohne erkennbaren Grund.
Benommenheit/Geistige Verlangsamung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gefühl von geistiger Trübung oder „vernebeltem Denken“; Denken wirkt erschwert, Konzentration und Aufmerksamkeit nehmen ab.
Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Plötzliche Wechsel von guter zu schlechter Stimmung, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit oder plötzliche Traurigkeit.

Merz Therapeutics GmbH

Eckenheimer Landstraße 100
60318 Frankfurt am Main
www.parkinsoninfo.de
contact@merz.de



THERAPEUTICS

Urheberrecht © 2025 Merz Therapeutics, LLC. Alle Rechte vorbehalten.