Service

Stichwortverzeichnis

A
80%-Regel 100
Adenosindiphosphat (ADP) 28
Adenosintriphosphat (ATP) 28
Akinese 11
α-Synuclein 11
Atmung, tiefe 30, 156
Axon 24, 28

B
Basalganglien 12, 27
Bestandsaufnahme 46
Bewegungssteuerung 11, 29, 34, 38, 39, 88, 119
Bewegungstherapie 20, 175
Bewegungsverlangsamung 11, 12, 19, 30
Bradykinese 11, 12

D
Darmbakterien 11, 32
Darmbarriere 11
Darm-Hirn-Achse 11
Darmmikrobiom 11
Diadochokinese 53
Dopamin 10, 11, 27, 37
– medikamentös 19, 167
– -produktion, gesunkene 11, 24, 167
Dysdiadochokinese 12, 16

E
Eiweiß
– Aufnahme 31
– Bedarf 31

F
Fasern
– afferente 21, 24
– efferente 21, 24
Frühwarnzeichen 14

G
Gammaaminobuttersäure (GABA) 11
Ganganalyse 54
Gangbild 54, 175
Gangunsicherheit 14
Gesamtbeweglichkeit 49
Gleichgewicht 50, 128
Gleichgewichtsstörungen 16
Glucocerebrosidase (GBA) 13

I
Informationsverarbeitung 12, 26, 27, 34, 42, 88
Inselrinde 38
Instabilität, posturale 16
Integration, neurofunktionelle 17, 27

K
Koordination 53

L
L-Dopa 19, 32
Leaky-Gut-Syndrom 11, 30

M
Mismatch, sensorisches 59, 119
Mitochondrien 11, 17
Mittelhirn 37
Morbus Gaucher 13
Muskelsteifigkeit 11, 12

N
Nervenbotenstoffe 10, 11
Nervensystem
– autonomes 24, 29
– enterisches 25
– peripheres 21
– zentrales 23, 34
Neuron 24, 35
Neurotransmitter 11, 17, 25, 27, 28

O
Oberflächensensibilität 48
Off-Phasen 20
On-Phasen 20

P
Parasympathikus 25, 29
Parkinson
– Begleiterkrankung 13
– Formen 12
– Symptome 14
– Syndrom, atypisches 13
– Therapie 19
– Ursachen 11

R
Regenerationsprozesse 14, 17, 25, 30
Reizverarbeitung 12, 26, 27, 35, 42, 88
Rezeptoren 23, 26, 38, 42, 88
Rhythmisch-Auditive Stimulation (RAS) 175
Rigor 11, 12
Rückenschmerzen 118

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Jungblut-Pohl, Neurozentriertes Training bei Parkinson (9783432121499) © 2027 TRIAS Verlag

S
Schlafverhalten, verändertes 14
Schmerz 119
Schutzprogramm 26, 33, 34, 36, 44
Serotonin 11
Sicherheitsgefühl 34, 36, 42, 44, 119
Signalübertragung 39
Signalübertragung, gestörte 24, 27, 28
Stress 18, 30, 33
Substantia nigra 11, 19, 27, 37
Sympathikus 25, 29

T
Test
– Gesamtbeweglichkeit 49
– Gleichgewicht 50
– Koordination 53
Test-Retest-Prinzip 43
Tiefe Hirnstimulation (THS) 20
Tiefensensibilität 88
Tiefschlafphase 17
Transport, axonaler 28
Traumphase 17
Tremor 11, 12, 16

U
Übungen
– Atmung 156
– Aufrichtung 99
– Gleichgewicht 128
– Mobilität 65
– sensorische 48
– Wahrnehmung 48

V
Vagusnerv 25, 29, 38
Vierhügelplatte 38

Z
Zittern 11, 12, 16

Empfehlungen von Corinna Jungblut-Pohl

(Letzter Zugriff: 02.09.2026)

Wichtige Parkinson-Adressen:

Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen, eine Schwerpunktgesellschaft der Deutschen Gesellschaft für Neurologie: parkinson-gesellschaft.de/

Magazin für Betroffene, Angehörige und Therapeuten: parkinson-journal.de

Hier finden Sie eine Zusammenfassung der Ursachen, Symptome, Tipps für den Umgang mit Ihrer Erkrankung und wie die medikamentöse Behandlung abläuft. Auch können Sie dort einen Selbstcheck machen, um mögliche Parkinson-Symptome frühzeitig zu erkennen: www.abbvie-care.de/parkinson-check/startseite/

Regeneration und Neustart für Ihr Nervensystem:

denkclever.de Meine Idee, Ihnen mehr von der Kraft und Wandelbarkeit Ihres Nervensystems zu vermitteln. Sie erfahren mehr über die Neuroplastizität Ihres Gehirns und was Sie tun können, um nachhaltiger zu regenerieren: »Rebooten« Sie Ihr System, um eine neue Leistungsfähigkeit zu erlangen. Auf der Seite denkclever.de/NeuroReset/ finden Sie Anregungen, wie Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Nervensystems gezielt verbessern können.

Neurofunktionelle Integration:

Unter neurolog.de/de/home finden Sie erklärt, was sich hinter dem Ansatz der Neurofunktionellen Integration verbirgt. Sie geht auf den Arzt und Osteopathen Dr. Philip Eckardt zurück und ermöglicht es, Fehlfunktionen im Nervensystem aufzuspüren und zu beheben.

Wunderwelt der Faszien:

Im Internet finden Sie viele Einträge über gängige Theorien und Mobilisationsansätze. Eine sehr aufschlussreiche Dokumentation finden Sie auf Youtube: In dem Film »Geheimnisvolle Welt unter der Haut« gibt es viele relevante Informationen über die Wirkungsweise von Faszengewebe. www.youtube.com/watch?v=_46O0dZdnjw

Faszien können sich auch verkürzen, wenn der Körper dauerhaft unter Stress steht und Muskeln verkürzt sind. Eine sehr gute Seite zum Thema Faszienmobilisation und effektive Trainingsansätze finden Sie unter: www.deutschesportakademie.de/blog/faszientraining und somatics.de/

Darm und Co.

Mehr zum Thema Darmflora können Sie beispielsweise hier lesen: www.netdoktor.de/ernaehrung/darmflora-aufbauen/ und www.gesundheitsjournal.de/2897/gesunde-darmflora-aufbauen-hausmittel

www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/

aus: Jungblut-Pohl, Neurozentriertes Training bei Parkinson (9783432121499) © 2027 TRIAS Verlag