

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2003)

Heft: 69

Artikel: Wie am Boden angenagelt

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815730>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie am Boden angenagelt

Freezing ist ein typisches Parkinsonphänomen im fortgeschrittenen Stadium. Meist ist das Gehen davon betroffen. Obwohl schwierig zu behandeln, lässt sich einiges dagegen tun. Häufig gelingt es, Freezing zu beherrschen.

Von Johannes Kornacher

Ich komme gleich! Von wegen. Richard R. würde gerne, aber er kommt nicht vom Fleck. Mit der Post in der Hand steht er vor der Haustüre, wie am Boden festgenagelt. Er will vorwärts. Aber es geht nicht. Zehn Sekunden, zwanzig, kein Schritt. Leise schimpft R. vor sich hin. Dann ruft er laut: «Eins, zwei, drei und eins», schlägt sich mit der flachen Hand auf den Oberschenkel, und plötzlich geht er weiter, als sei nichts geschehen. «Na, unterwegs eingefroren?», fragt seine Frau in der Küche.

«Freezing» (englisch to freeze = einfrieren) nennt man dieses Phänomen, das vor allem im fortgeschrittenen Stadium der parkinsonschen Krankheit häufig auftritt. Die plötzliche Bewegungsblockade

kommt meistens beim Passieren von vermeintlich verengten Stellen wie Türen oder Durchgängen vor, in sehr engen Räumen, an hektischen Orten (z.B. Bahnhöfen) oder bei psychischer Anspannung. Freezing kann auch passieren, wenn sich die Bodenbeschaffung verändert (z.B. Asphalt zu Kies oder Teppich zu Holz). Richard R. kennt Freezing vom Gehen in der Stadt, etwa wenn er einen Fussgängerstreifen überqueren will. Weil er weiss, dass Fussgänger gefährlich leben, will er zügig losgehen. Weil er aber auch weiss, dass er dann häufig einfriert, kommt er unter Stress – und friert prompt ein. «Ich habe schon viel Zeit am Strassenrand verbracht», sagt er. «Deshalb gehe ich nicht mehr alleine in die Stadt.»

Was passiert im Gehirn beim Freezing? Zunächst einmal passiert etwas nicht: die automatische Koordination von Bewegungsabläufen. «Ein Gesunder kann zum Beispiel in der Stadt schlendernd ein Glacé lutschen, bei Rot stehenbleiben und bei Grün automatisch losgehen», erklärt Hans-Peter Rentsch, Leitender Arzt für Rehabilitation am Luzerner Kantonsspital. «Seine Bewegungen passieren unbewusst, und er kann sich nebenbei problemlos mit jemandem unterhalten und auf die Uhr sehen.» Stehen bleiben, losge-

hen, alles funktioniert beim Gesunden ohne zu überlegen. Er kann sich darauf verlassen, dass er im richtigen Augenblick die richtige Bewegung auslöst. Parkinsonpatient Richard R. kann das nicht. Denn bei Morbus Parkinson ist dieser Automatismus gestört.

Schuld daran ist die allmähliche Rückbildung der Nervenzellgruppe, die den Botenstoff Dopamin produziert. Sie gehört zu den sogenannten Basalganglien, einem System von Nervenkernen im Endhirn. Sie greifen in den Informationsfluss des Gehirns ein. Die Basalganglien sind eine Art Aufbereitungsanlage für die Informationen des Gehirnteils, der für die Bewegungsfunktion, also für die Vorbereitung und Ausführung von Bewegungen, zuständig ist. Erkrankten die Basalganglien, kommt es zu Bewegungsstörungen im so genannten unwillkürlichen Hirnsystem: z.B. zu Morbus Parkinson mit seinen Kardinalsymptomen Akinese (Verlangsamung), Rigor (Muskerversteifung) und Tremor (Zittern).

Freezing ist ein sehr unangenehmes und problematisches Symptom der parkinsonschen Krankheit. Es gibt aber eine Reihe von Tricks, wie man es überwinden kann (siehe auch rechts «Tricks»). Richard R. zählt laut und schlägt sich auf den Oberschenkel. Damit trickst er sein Gehirn aus. «Er nimmt das Losgehen auf die bewusste Ebene», erklärt Dr. Rentsch. Er sagt sich: Ich muss jetzt losgehen und konzentriere mich durch lautes Zählen darauf. «Mit dieser Aktion umgeht er die Funktion der Basalganglien und steuert die Hirnrinde direkt an.» Das funktioniert zwar meistens recht gut. Für den Betroffenen ist es aber sehr mühsam. Es verunsichert ihn, kann zu Vermeidungstendenzen führen («ich bleibe lieber zu Hause»), und es kann auch die Sturzgefahr erhöhen. «Der Patient hört mitten im Bewegungsmuster auf, sich zu bewegen», schreibt Alexandra Henneberg, Chefarztin der Parkinsonklinik im deutschen Bad Nauheim in ihrem Buch «Parkinson – zu neuem Gleichgewicht finden» (Verlag Herder). Dazu kommt, dass Freezing

auch beim Sprechen vorkommen kann. Hier friert die Sprache plötzlich ein, der Betroffene stockt mitten im Satz.

Der unbewusste Ablauf der Bewegungen ist gestört.

Die Sturzgefahr ist allerdings nicht ans Freezing gebunden. Stürze sind im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit auch bei Patienten ohne Freezingattacken häufig. «Der typische vornübergebeugte Gang zeigt: Die mechanische Aufrechterhaltung des Körpers und die Gleichgewichtsfunktion sind bei Morbus Parkinson generell gestört», erläutert der Arzt Hans-Peter Rentsch. Ärzte und Physiotherapeutinnen empfehlen Parkinsonpatienten deshalb dringend ein spezifisches und regelmässiges Training. «Parkinson ist wie Leistungssport», sagt eine Physiotherapeutin. «Beides beherrscht man nur mit Training.» Dazu gehört zum Beispiel das Stehen, Gehen und Sitzen auf Kommando zur Überwindung des Freezings. Das Gleichgewicht übt man durch das Überwinden von Hindernissen im Gehen, während das Marschieren im Takt die Haltung und den Gang schult. Angehörige sollten über das Freezing gut Bescheid wissen. So können sie das Phänomen richtig einschätzen und reissen den Partner beim Spaziergang nicht versehentlich mit. Auch könnten sie ihm helfen, indem sie ein Kommando geben oder ihn beispielsweise zu einem Seitenschritt ermuntern.

Medikamentös ist das Freezing schwierig zu behandeln. Zunächst muss der Therapieplan genau analysiert und ein möglichst genaues Protokoll erstellt werden. «Wenn man ein bestimmtes Muster der Blockaden entdeckt, kann ein neuer Therapieplan helfen», sagt Dr. Rentsch. Bei häufigem Freezing in Off-Phasen werden die Dosis oder die Dosisintervalle des L-Dopa-Präparats oder des Agonisten vorsichtig erhöht. In schwierigen Phasen könnte es mit löslichem L-Dopa oder Apomorphin gelingen, Freezingphasen zu verhindern. Es gibt aber kein Medikament, das ein Freezing unmittelbar in Beweglichkeit verwandelt. In dieser Not hilft nur ein Trick, um das Gehirn zu überlisten.

Tipps und Tricks gegen Freezing

Achten Sie darauf, dass die Füsse beim Gehen nicht eng nebeneinander kommen. Konzentrieren Sie sich zwischen durch aufs Gehen und heben Sie bewusst die Füsse vom Boden. Gerät das Gehen ins Stocken, bleiben Sie stehen und versuchen Sie, mit einem inneren Kommando loszugehen. Bei häufigem Freezing sollten Sie eine Gehhilfe (Stock) haben. Wenn es gerade passiert, erklären Sie Ihre Situation, etwa: «Ich habe Parkinson und bin gerade total blockiert.»

Sind Sie öfter festgefroren? Versuchen Sie eine Freezing-Attacke mit einem Trick zu lösen. Not macht erfinderisch. Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt.

Hier ein paar Anregungen:

- Kurze, energische Eigenkommandos: Los! Auf! Oder lautes Zählen
- Vor dem Aufstehen: bewusstes Entspannen der Beinmuskulatur
- Mehrmaliges Hin- und her-Schaukeln des Oberkörpers vor dem ersten Schritt
- Kurzer Schlag auf den Oberschenkel
- Sich eine kleine Stufe vorstellen
- Kurze Tretbewegungen vor Ort
- Stock oder Schirm: umdrehen und über den Griff steigen
- Laserpointer oder Taschenlampe: auf Boden zeigen und mit Kommando losgehen
- Statt vorwärtsgehen: zuerst Schritt zur Seite oder nach hinten
- Akustische Taktgeber
- Musik (z. B. Walkman)
- Vor dem Starten Arme nach vorne schleudern
- Auf Muster des Bodens achten (z. B. Platten)
- Schuhwerk anpassen
- Unbedingt regelmässige Physiotherapie oder Turnen: Arzt fragen!



Stufe per Knopfdruck: über das künstliche Hindernis steigen und weitergehen.



Nichts geht mehr: festgefrorener Parkinsonbetroffener.