



- Essentieller Tremor (ET) ist eine neurologische Störung, die das Zittern von Händen, Kopf und/oder Stimme verursachen kann.
  - ET kann auch Zittern in den Beinen und im Oberkörper auslösen. Bei einigen Betroffenen macht sich ET als Gefühl des "inneren Zitterns" bemerkbar.
  - Es wird geschätzt, dass bis zu 10 Millionen US-Amerikaner von ET betroffen sind.
  - Obwohl es viele Auslöser eines Tremors geben kann, ist ET die häufigste Ursache. Dabei stellen Fehldiagnosen bei Tremorstörungen ein deutliches Problem dar. Allgemeinneurologen, die einen Tremor behandeln, unterliegen laut dem "Canadian Journal of Neuroscience" einer Fehlerquote von 25 bis 35%.
  - ET wird häufig als Parkinson-Krankheit falsch diagnostiziert und dies, obwohl Statistiken der "National Institutes of Neurological Disorders and Stroke" zeigen, dass achtmal so viele Menschen von ET als von Parkinson betroffen sind.
  - Es wäre falsch, anzunehmen, dass sich ET auf ältere Gruppen in der Bevölkerung beschränkt. Kinder sowie Menschen von mittlerem Alter können von ET betroffen sein. Und Neugeborene wurden auch schon mit ET diagnostiziert.
  - Studien weisen auf genetische Ursachen von ET hin. Bei jedem Kind eines von ET betroffenen Elternteils besteht zu 50% die Gefahr der Vererbung eines Gens, das die Störung auslöst. Dennoch: Menschen ohne bisherige Tremor Störungen in der Familie werden von ET auch heimgesucht.
  - Für die medizinische Behandlung von ET gibt es nur wenige effektive (rezeptpflichtige) Mittel. Und diese Mittel bieten leider Abhilfe bei weniger als 60% der ET-Betroffenen.
  - Forscher schätzen, dass 4 bis 5% der Menschen im Alter zwischen 40 und 60 unter ET leiden; die Quote bei Menschen im Alter von 60 und darüber wird bei 6.3 bis 9% geschätzt.
  - Menschen mit ET werden im schlimmsten Fall zu Behinderten; im besten Fall sind sie frustriert und verunsichert.
  - Lebensqualität ist ein großes Thema für Menschen mit ET, da der Tremor Alltagsaktivitäten (z.B. Essen, Trinken, Körper- und Kleiderpflege oder Schreiben) erschweren bzw. unmöglich machen kann.
  - Viele ET-Betroffene genießen sich, sich außerhalb der eigenen vier Wände zu zeigen und geraten deshalb in die gesellschaftliche Isolierung.
- 

### ET Diagnostik

**Es gibt für ET zwar keinen spezifischen medizinischen Test. Ein Bewegungsspezialist kann dennoch eine Diagnose stellen. Der Facharzt führt eine neurologische Untersuchung durch und bewertet Symptome, um andere mögliche Tremorursachen auszuschließen wie z.B.**

- die Nebenwirkungen von Medikamenten,
- eine Schilddrüsen-Erkrankung,
- eine Überbelastung durch Stress oder Trauma,
- die Einnahme von zu viel Koffein oder sonstigen Belebungsmitteln,
- andere Bewegungsstörungen wie die Parkinson-Krankheit.

**Während der Untersuchung wird der Arzt eine Anamnese erheben und Fragen stellen wie**

- Liegt bei Ihnen eine familiäre Veranlagung für ET vor?
- Erlitten Sie jemals eine Kopfverletzung?
- Tritt Ihr Tremor auf, während Sie aktiv sind?

- Während Sie ruhig sind?
- Seit wann bemerkten Sie den Tremor? Markiert ein bestimmtes Ereignis den Anfang Ihres Tremors?
- Welche Körperteile sind vom Tremor betroffen?
- Fing der Tremor plötzlich an? Hat er sich inzwischen verschlechtert?
- Wird Ihr Tremor von bestimmten Faktoren (z.B. Stress) oder Substanzen (z.B. Alkohol- oder Coffeinkonsum) verstärkt bzw. reduziert?
- Welche Arzneimittel – einschließlich rezeptpflichtige, rezeptfreie oder pflanzliche Mittel – nehmen Sie jetzt ein, und welche haben Sie in der Vergangenheit eingenommen? (Dem Arzt sollten Sie eine Liste Ihrer Medikamente bzw. deren Beipackzettel mitbringen).

## Wenn Ihr Kind ET hat

**Falls Sie vermuten, Ihr Kind könnte von ET betroffen sein, stehen Ihnen mehrere Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung:**

- Lassen Sie die ET-Diagnose von einem Kinderarzt mit Zusatzausbildung "Bewegungsstörung" bestätigen.
- Sie sollten Eigeninitiative entfalten, anstatt ängstlich zu sein. Das Vorbild der Eltern hilft den Kindern angemessen mit ET umzugehen – jetzt und in den weiteren Lebensabschnitten.
- Bestellen Sie das kostenlose IETF-Heft "Children with ET: A Guide for Parents and other Caring Adults".
- Bestellen Sie die kostenlose Broschüre "Essential Information for Teachers of Students who Have Essential Tremor" und sprechen Sie Ihre Sorgen und Fragen bei den Lehrern Ihrer Kinder an.
- Bestellen Sie das kostenlose IETF-Heft "Tremor Disorders in Children: A Clinical Discussion" und geben Sie Ihrem Kinderarzt eine Kopie davon als Unterstützung für seine Arbeit.

## Lernen Sie möglichst viel über ET

- Sprechen Sie offen über Ihren Tremor mit Bekannten, Verwandten oder Kollegen.
- Vermindern Sie Stress. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Meditieren, Biofeedback, etc.
- Vermeiden Sie Substanzen, die Ihren Tremor verstärken könnten wie z.B. Coffein und bestimmte rezeptpflichtige Arzneien.
- Bestellen Sie die kostenlose Broschüre "Coping with Essential Tremor".
- Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei. Um eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden, rufen Sie uns unter Rufnummer 001-888-387-3667 an (in den USA gebührenfrei) bzw. besuchen Sie unsere Website [www.essentialtremor.org](http://www.essentialtremor.org).
- Bleiben Sie auf dem neuesten Stand der Informationen zu ET durch eine Mitgliedschaft in der IETF.



### Our Mission:

The IETF funds research to find the cause of essential tremor (ET) that leads to treatments and a cure, increases awareness, and provides educational materials, tools, and support for healthcare providers, the public, and those affected by ET.