

Tremor ist eine häufige Bewegungsstörung. Es sind unwillkürliche, rhythmische Muskelkontraktionen, die Ihren Körper an einer oder mehreren Stellen zum Zittern bringen. Zittern kommt am häufigsten in den Hände und Fingern vor, kann aber auch Arme, Beine, Kopf, Oberkörper und Stimmbänder betreffen. Zittern kann sich als Folge einer Erkrankung entwickeln, aber in einigen Fällen gibt es keine bekannte medizinische Ursache. Wenn Sie jedoch die zugrunde liegenden Ursachen aufdecken und angehen, können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise erheblich verbessern.

Obwohl Zittern jeden und in jedem Alter treffen kann, sind sie am häufigsten bei Personen mittleren und höheren Alters. Obwohl Zittern nicht lebensbedrohlich ist, kann es jemandem peinlich sein, und es kann die Ausführung von Aufgaben im Beruf und im täglichen Leben erschweren oder sogar unmöglich machen.

Tremor: Es gibt verschiedene Arten

- Ein **Ruhetremor** kann während Sie entspannt sitzen oder liegen auftreten. Dieses Zittern hört auf, sobald Sie beginnen, den zitternden Körperteil zu bewegen.
- Ein **aktions- oder aktives Zittern** verursacht willkürliche Muskelkontraktionen.
- Ein **kinetischer Tremor** tritt tendenziell auf, wenn jemand eine zielorientierte Aufgabe oder Aktivität ausführt. Dies kann beispielsweise passieren, wenn Sie versuchen, aus einer Tasse zu trinken oder etwas zu schreiben. Wenn Sie einen einfachen kinetischen Tremor haben, wird dieser konstant sein und sich während der Aktion gleich anfühlen. Ein Intentionstremor hingegen wird allmählich schlimmer, je näher Sie der Ausführung der Aufgabe kommen. Zum Beispiel kann es sich schlimmer anfühlen, wenn Sie nach einer Tasse greifen.
- Ein **posturaler Tremor** tritt auf, wenn Sie versuchen, Ihren Körper ruhig zu halten, um die Schwerkraft zu bekämpfen. Wenn Sie beispielsweise versuchen, Ihre Arme vor sich auszustrecken, können Ihre Arme oder Hände zittern.
- Ein **isometrischer Tremor** tritt auf, wenn Sie Ihre Muskeln gegen ein

Objekt anspannen, das sich nicht bewegt. Sie können beispielsweise ein isometrisches Zittern verspüren, wenn Sie eine Faust ballen oder versuchen, sich gegen eine Wand oder eine geschlossene Tür zu drücken.

- Der **funktionelle Tremor** ist durch die Kombination von Ruhe-, Haltungs- und Aktionstremor gekennzeichnet. Sie können Merkmale einiger oder aller Arten von Zittern haben. Während andere Tremorarten normalerweise eine bekannte medizinische Ursache haben, hat der funktionelle Tremor normalerweise keine bisher verstandene medizinische Ursache. Funktioneller Tremor wird tendenziell besser, wenn Sie abgelenkt werden.

Arten von Zittern

Es gibt über 20 Arten von Zittern, die anhand ihres Aussehens und ihrer Entstehungsursache bestimmt werden.

Essenzieller Tremor

Der essenzielle Tremor wurde früher als familiärer Tremor bezeichnet. Die genaue Ursache ist unbekannt. Der essentielle Tremor ist in der Regel mild. Die Patienten bleiben im Allgemeinen stabil. Die Symptome betreffen normalerweise beide Seiten, können aber an der dominanten Hand schwerwiegender sein.

Dieser Tremor kann im Stillstand oder während der Bewegung auftreten. Es kann sich auch auf Ihre Stimme auswirken und ein Art zitterndes Geräusch verursachen. Es kann tägliche Aufgaben wie das Trinken aus einem Glas, das Schreiben, die Verwendung von Werkzeugen, die Verwendung des Computers oder das Zeichnen beeinträchtigen.

Die Häufigkeit dieses Zitterns kann mit zunehmendem Alter abnehmen, aber die Schwere kann sich verschlimmern und die täglichen Aufgaben zunehmend beeinträchtigen. Stress, erhöhte Emotionen, niedriger Blutzucker und Müdigkeit können es verschlimmern.

Dystonischer Tremor

Dystonisches Zittern betrifft Menschen mit einer Bewegungsstörung namens Dystonie. Diese wird durch unwillkürliche Muskelkontraktionen ausgelöst. Die Symptome klingen nach vollständiger Entspannung besser ab.

Dystonisches Zittern kann dem essentiellen Zittern ähnlich sein, es gibt jedoch einige wesentliche Unterschiede. Dystonisches Zittern ist mit anormalen Körperhaltungen verbunden, die durch Krämpfe und Muskelkrämpfe verursacht werden. Durch Berührung der Muskeln oder des betreffenden Körperteils kann es besser werden und das Zittern klingt ab.

Zerebellärer Tremor

Das zerebelläres Zittern ist ein langsames Zittern mit hoher Amplitude und sehr sichtbarem Zittern, das Ihre Extremitäten betrifft. Sie können aufgrund gezielter Bewegungen auftreten.

Kleinhirnzittern kann sich aufgrund einer Schädigung des Kleinhirns durch einen Tumor, Schlaganfall, Multiple Sklerose (MS), eine erbliche degenerative Erkrankung wie das Fragile-X-Syndrom oder Ataxie entwickeln. Es kann auch passieren, wenn Alkoholismus das Kleinhirn chronisch schädigt.

Psychogener Tremor

Eine psychogener Tremor kann auch als funktioneller Tremor bezeichnet werden. Er kann plötzlich beginnen und Sie können am ganzen Körper zittern.

Das Zittern entwickelt sich im Allgemeinen aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD), einer Depression, Stress oder einer anderen zugrunde liegenden psychischen Erkrankung.

Physiologischer Tremor

Der physiologische Tremor kann alle gesunden Personen betreffen. Dieses Zittern ist im Allgemeinen für das Auge nicht sichtbar. Sie verursachen ein feines Zittern Ihrer Finger und Hände.

Es ist ein normales physiologisches Phänomen, das aufgrund von Muskelaktivierung, rhythmischen Aktivitäten und anderen normalen körperlichen Aktivitäten auftreten kann.

Verbesserter physiologischer Tremor

Das verstärkte physiologische Zittern ist viel sichtbarer als physiologisches Zittern. Sie können sich aufgrund von Alkoholentzug, bestimmten Medikamenten, Hypoglykämie, Schilddrüsenüberfunktion oder anderen Erkrankungen entwickeln, im Allgemeinen jedoch nicht aufgrund einer neurologischen Erkrankung. Sie sind im Allgemeinen behandelbar und reversibel.

Parkinsonscher Tremor

Der Zittern bei einer Parkinson-Krankheit tritt in einer oder beiden Händen auf, können aber auch Beine, Lippen, Kinn oder Gesicht betreffen. Es kann nur an einer Extremität oder nur an einer Körperseite beginnen.

Der Parkinson-Tremor ist fortschreitend, er neigt dazu, sich auszubreiten und sich zu verschlimmern. Stress und starke Emotionen können die Krankheit ebenfalls verschlimmern.

Orthostatischer Tremor

Der orthostatische Tremor ist eine seltene Erkrankung. Er verursacht beim Stehen schnelle Muskelkontraktionen im Bein. Es kann zu Unstetigkeit oder Ungleichgewicht führen. Sie sind für die Augen möglicherweise nicht immer

sichtbar, da sie mit hoher Häufigkeit auftreten und sehr schnelles Zittern verursachen.

Sie können sie jedoch spüren, wenn Sie Ihre Waden oder Oberschenkel berühren. Orthostatischer Tremor neigt dazu, mit der Zeit schwerer zu werden. Die Ursache ist unklar.

Risikofaktoren für Tremor

- Veränderte Gene (z.B. auch durch I.-Spritzen (Zensur). Etwa 50 Prozent der essentiellen Zittern haben eine genetische Komponente, die als autosomal dominante Störung bezeichnet wird.
- Zittern tritt häufiger bei Menschen über 40 auf.
- Chemische Exposition, toxische Belastung: Menschen, die in Branchen arbeiten, die Chemikalien verwenden, haben eine höhere Korrelation mit Zittern.
- Schimmelpilz-/Mykotoxin-Exposition: Personen, die eine dokumentierte Schimmelpilztoxizität hatten, haben eine höhere Korrelation mit Zittern.
- Medikamente, z.B. auch Medikamente gegen Zittern, die Zittern fördern.
- Chronische Entzündungen und deren Medikamente.
- Ein tiefer oder hoher Blutzuckerspiegel.
- Chronische Muskelverspannungen und Muskelfehlspannungen. Aber auch verkümmerte, fehlende Muskeln können dazu beitragen, dass sich ein Zittern bei kleinster Anstrengung entwickelt. Harte Muskeln, die auf Nerven drücken.
- Ungesunder Darm, ungesunde Ernährung.
- Schlechte Schlafqualität.
- Chronischer Stress und Ängste, sowie wiederum die verabreichten Medikamente.
- Alkoholkonsum über Jahre.
- Nährstoffmangel
Nährstoffmangel kann auch Ihr Risiko erhöhen oder Ihre Symptome von Zittern verschlimmern. Magnesium-, Vitamin-B12-, Vitamin-D- und Vitamin-B1-Mangel können insbesondere beim Zittern eine Rolle spielen.

Was können Sie selber tun?

Wir informieren Sie ausführlich in einer Onlineberatung.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)

Quelle: <https://www.ninds.nih.gov/tremor-fact-sheet>