



Bild: AdobeStock

## Wenn Muskeln zittern: Tremor-Ursachen erkennen

Stand: 08.11.2021

Muskelzittern kann auf eine Erkrankung der Nerven hindeuten - einen sogenannten Tremor. Parkinson, eine Schilddrüsenüberfunktion, Störungen im Kleinhirn und Multiple Sklerose können die Ursache sein.

In der Neurologie gehört der Tremor zu den häufigsten Symptomen. Das Zittern kann in Ruhe oder in Bewegungen auftreten. Plötzliches, anhaltendes Zittern ist immer ein Grund, zum Arzt zu gehen.

Häufige Ursachen: Parkinson, Schilddrüsenüberfunktion, MS

Morbus Parkinson, aber auch andere Erkrankungen können einen Tremor auslösen, etwa Stoffwechselerkrankungen wie eine Schilddrüsenüberfunktion, Störungen im Kleinhirn und Multiple Sklerose.

Bei Morbus Parkinson zittern die Betroffenen vor allem in Ruhe. Sobald sie ihre Hand gebrauchen, zum Beispiel einen Stift halten, schreiben oder Klavier spielen, zittern sie kaum noch. Beim sogenannten Spiraltest zeichnen sie die Spirale allerdings oft kleiner als die Vorlage. Auch ein

einseitiger Tremor und Symptome wie eine Verlangsamung oder eine nachlassende Mimik, deuten auf einen Morbus Parkinson hin.

## Untersuchungen bei Muskelzittern

Hinweise auf die Tremor-Ursachen gibt eine umfangreiche Diagnostik: Durch eine klinische Untersuchung, Blutuntersuchungen und Aufnahmen des Gehirns lassen sich viele Erkrankungen ausschließen. Auch die Analyse der Bewegungen und Muskelströme kann entscheidende Hinweise liefern.

Wird keine eindeutige Ursache für das Muskelzittern gefunden, sprechen Ärzte von einem essenziellen Tremor.

## Essenzieller Tremor: Zittern nimmt über Jahre zu

Bei einem essenziellen Tremor sind Hirnareale überaktiv, die für die Steuerung von Bewegungen zuständig sind. Die Ursachen sind unbekannt. Weil das Gehirn die Überaktivierung mit zunehmendem Alter immer weniger ausgleichen kann, nimmt das Zittern über die Jahre langsam zu.

Bei einem essenziellen Tremor sind immer zunächst die Hände betroffen, im weiteren Verlauf kann sich das Zittern auch auf den Kopf, die Stimme und die Beine ausbreiten. Menschen mit einem essenziellen Tremor können die Hände in Ruhe oft noch still im Schoß halten. Sobald sie die Hände aber bewegen, zum Beispiel Kaffee eingießen, eine Tasse halten oder die Spirale zeichnen, wird das Zittern sichtbar.

## Essenziellen Tremor mit Medikamenten behandeln

Es gibt keine zielgerichtete Therapie für den essenziellen Tremor, da die Ursache nicht bekannt ist. Verschiedene Medikamente können das Zittern aber vermindern oder unterdrücken, damit Betroffenen im Alltag weniger beeinträchtigt sind. Besonders häufig werden die Betablocker Propranolol und Primidon oder auch Antiepileptika.

## Tremor mit tiefer Hirnstimulation behandeln

Wer die Medikamente nicht verträgt und unter sehr starken Symptomen wie zitternder Stimme oder Kop fzittern leidet, kann von der sogenannten tiefen Hirnstimulation profitieren. Bei diesem schon seit zwei Jahrzehnten etablierten Verfahren werden in einem operativen Eingriff Elektroden in die Bereiche des Gehirns eingeführt, die für den Tremor verantwortlich sind.

Ein unter dem Schlüsselbein implantierter Impulsgeber wird über Kabel mit den Elektroden verbunden und gibt, ähnlich wie ein Herzschrittmacher, Impulse ab - und zwar an den sogenannten Thalamus. Die Hirnregion ist für die unbewusste Steuerung willkürlicher Bewegungen zuständig und auch für die Entstehung des Tremors verantwortlich. Die elektrische Stimulation kann das Zittern unterdrücken.

## Essenziellen Tremor mit fokussiertem Ultraschall behandeln

Inzwischen gibt es in einigen Behandlungszentren ein neues Verfahren, das bei einem essenziellen Tremor helfen kann: Dabei werden aus mehreren Richtungen hochintensive Ultraschallwellen gebündelt und präzise gesteuert auf einen kleinen Punkt im Gehirn gerichtet, der für das Zittern mit verantwortlich ist. Durch die an diesem Punkt entstehende Hitze wird die Erregungsleitung unterbrochen und das Zittern verringert. Das Verfahren gilt als sehr schonend und eignet sich besonders für ältere Menschen, für die eine Hirnoperation nicht mehr infrage kommt.

Experten zum Thema:

Prof. Dr. Jan Raethjen, Neurologe

[www.neurologie-raethjen-wasner.de](http://www.neurologie-raethjen-wasner.de)

Dr. Jos Steffen Becktepe, Neurologe am UKSH

[www.uksh.de](http://www.uksh.de)

Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V.

[dgn.org/leitlinien](http://dgn.org/leitlinien)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wenn-Muskeln-zittern-Tremor-Ursachen-erkennen,tremor100.html>