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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1998)

Heft: 49

Artikel: Nächtliche Probleme mit der Parkinsonschen Krankheit

Autor: Baronti, Fabio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815501

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: 06.08.2025

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

Nächtliche Probleme mit der Parkinsonschen Krankheit

Viele Parkinsonbetroffene klagen über schlaflose Nächte. Die letztjährige Patienten-Informationsveranstaltung der Klinik für Neurorehabilitation in Tschugg war diesem Thema gewidmet. Der Neurologe und ausgewiesene Parkinsonspezialist Dr. med. Fabio Baronti hat sich eingehender mit dieser Problematik auseinandergesetzt.

Die Diagnose Parkinson bedeutet für den Betroffenen und sein familiäres Umfeld eine radikale Umstellung des Alltags. Die plötzlich auftretenden nächtlichen Probleme sind heimtückisch und bringen Patient und Familie um ihren wohl verdienten Schlaf. Der Schlaf ist ein gesundheitlicher Imperativ. Eine gestörte Nachtruhe verunmöglicht dem menschlichen Organismus Stress abzubauen und Energien für den folgenden Tag zu sammeln.
Die nächtlichen Probleme können schematisch vereinfacht in drei Hauptgruppen unterteilt werden:

- Störungen infolge von Umweltfaktoren.
- Das Auftreten von Symptomen, Nebenwirkungen der Medikamente.
- Schlafprobleme aufgrund erhöhtem Harndrang.

Die Umweltfaktoren

Die Dunkelheit beeinflusst nicht unwesentlich unser Nervensystem, das für die Koordination der Bewegungen verantwortlich ist. Man denke nur an die Schwierigkeiten, die auftauchen, wenn man in einem Hotelzimmer im Dunkeln zum Bad tappt, weil nirgends der Lichtschalter zu finden ist. Die Parkinsonsche Krankheit begrenzt unsere Beweglichkeit dermassen, dass das nächtliche Rumlaufen selbst in unserem Schlafzimmer zum Risiko wird. Folgende Erfahrung eines amerikanischen Patienten sei hier erwähnt: «Michael riss mich aus dem Schlaf, es war nicht das erste Mal. Schon seit Monaten kam es vor, dass mein Mann auf einer seiner nächtlichen Exkursionen über meine Pantoffeln stolperte und fiel. Normalerweise schlief ich sofort wieder ein, und dies schien meinen Mann mehr zu stören, als der Sturz selbst. Doch in jener Nacht sagte ich meinem Mann, er solle mir die Ursache seiner häufigen Stürze zeigen. Er zeigte mir, wie er der Bettkante entlang schlich, um sich Richtung Tür zu orientieren. Dabei kamen ihm immer wieder meine Pantoffeln in die Quere. Erst da habe ich realisiert, dass für mich Banales zu einem ernsthaften Prüfstein für meinen Mann werden kann.»

Einfach gelöst

Wie kann man verhindern, dass der nächtliche Gang zur Toilette zum Spiessrutenlauf wird? Steckdosenlämpchen (billig bei vielen Grossverteilern erhältlich) können als nächtliche Orientierungshilfe dienen. Ferner sollte man darauf achten, dass schon am Vorabend Pantoffeln, Spielsachen und andere potentielle Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Sogar die Möbel sollten im Zimmer so aufgestellt werden, dass dem Patienten viel Bewegungsfreiheit bleibt. Auch andere Probleme, welche von der Umgebung herrühren, kann man spielend aus dem Weg schaffen: Viele Parkinsonpatienten schätzen Matratzen, die genug hart sind, denn sie erleichtern das Drehen im Bett. Falls notwendig kann man hier mit einem Griff nachhelfen. Ein genug hohes Bett erleichtert das Aufrichten. Selbst der mühsame Gang zur Toilette kann mit einem Nachttopf in Griffnähe vermieden werden. Kurzum: Viele Schwierigkeiten kann man mit kleinen Tricks meistern. Der/die Hausarzt/-ärztin, der/die ErgotherapeutIn und die Schweizerische Parkinsonvereinigung sind gerne bereit, Sie zu beraten.

Auftreten der Symptome

Es ist ratsam, die Einnahme von Parkinsonmedikamenten während der Nacht einzustellen. Einerseits können sich die Dopamin produzierenden Zellen «erholen», anderseits ist die Gefahr medikamentöser Nebenwirkungen vermindert. Ausserdem gilt: Während des Schlafes verschwinden die Krankheitssymptome gänzlich, folglich sollte das Aufwachen nicht auf die Symptome zurückzuführen sein. Nun leider ist es nicht immer so: Der Unterbruch des Schlafes (sei es aufgrund Harndrangs, eines Geräusches oder Schlaflosigkeit) kann eine Blockade oder Zittern auslösen.
Der Gang zur Toilette wird dann zu einem risikoreichen Unterfangen, bisweilen ist es sogar unmöglich, sich im Bett zu drehen. Es treten gelegentlich schmerzhafte Muskelverspannungen auf, das meistens in den frühen Morgenstunden. Nicht selten sind die Waden davon betroffen, der Patient kann die Zehen nicht bewegen.

Teufelskreis

Die Patienten geraten häufig in einen Teufelskreis: Der durch die Symptome hervorgerufene Stress verunmöglicht ihnen, einzuschlafen. Dies wiederum verstärkt die Symptome, welche noch mehr Stress auslösen und so weiter …
Der Leidensdruck wird verschärft durch das nächtliche Alleinsein und die Isoliertheit in der Dunkelheit. Die Betroffenen geraten nicht selten in eine depressive Verstimmung. Sie wenden sich hilfesuchend an die Partner, was diese ihrerseits um ihren Schlaf bringt.

Rettungsanker Medikament

Natürlich können auch solche Schwierigkeiten aus der Welt geschaffen werden. Die Problemlösung sollte individuell und in Absprache mit dem/der Hausarzt/-ärztin gefunden werden. Zuallererst ist es wichtig, die Ursachen der Schlafstörungen zu eruieren. Schlaflosigkeit kann man mit einer medikamentösen Behandlung angehen. Andere Ursachen (Umweltfak-

toren) können mit einigen Tricks beseitigt werden (siehe Unterkapitel «Einfach gelöst»). Zu häufiger Harndrang kann auch vermindert werden. Doch dazu später.
Zu den nächtlich auftretenden Krankheitssymptomen: Man kann die Dosierung der Tabletten ändern. Eine Möglichkeit besteht darin, vor dem Einschlafen ein Retard-Medikament einzunehmen (Madopar® HBS oder Sinemet® CR). Das Retardprodukt sorgt dafür, dass über mehrere Stunden eine geringe Wirkstoffmenge im Gehirn verfügbar ist. Das Medikament verhilft dem Patienten zu einer besseren Nachtruhe und erweist sich besonders wirksam gegen Muskelkrämpfe. Viele Parkinsonpatienten greifen nachts zu Schmerzmitteln. Davon rate ich ab. Muskelschmerzen infolge von Parkinson sind am besten mit einer angemessenen Dosierung von Anti-Parkinson-Medikamenten behandelbar. Diese können zusätzlich noch mit Tabletten kombiniert werden, die muskelentspannend wirken. Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Medikamentöse Nebenwirkungen

Eine der häufigsten Nebenwirkungen von Antiparkinsonika sind die unwillkürlichen Bewegungen – im Medizinerjargon *Dyskinesien* genannt –, welche in einem oder mehreren Körperteilen auftreten können. Diese Art von Nebenwirkung sollte während der Nacht nie auftreten, denn es wäre ein Anzeichen einer Überdosierung, und die sollte gerade nachts vermieden werden.
Seltene, jedoch mühsame Nebenwirkungen sind die Halluzinationen: Der Betroffene glaubt, Sachen wahrzunehmen, die nicht sind. Es handelt sich hierbei um eine schwerwiegende Nebenwirkung, zumal der Bezug zur Umwelt und zum Nächsten gestört ist. Die Nebenwirkungen verschwinden glücklicherweise wieder, sobald die medikamentöse Therapie angepasst wird (Abnahme der Anti-Parkinson-Medikamentendosis oder Absetzen der diesbezüglich «kritischeren» Medikamente, namentlich der Dopaminagonisten; Verabreichung eines Gegenmittels, des Psychopharmakums Leponex®). Das Auftreten von Halluzinationen ist sehr heimtückisch. Darum ist es besonders wichtig, die ersten, gerade nachts auftretenden Anzeichen zu erkennen: Unruhezustand, Schwierigkeiten beim Einschlafen, die nicht auf motorische Störungen zurückzuführen sind – und vor allem, eine veränderte Traumqualität. Intensivere, lebhaftere Träume, die gelegentlich zu richtigen Albträumen werden. Zögern Sie bei solchen Anzeichen nicht, Ihre(n) Ärztin/Arzt aufzusuchen. Er/Sie kann Ihnen helfen, eine auf Sie abgestimmte Lösung zu finden.

Erhöhter Harndrang

Mit zunehmendem Alter nimmt vor allem bei Männern – auch bei gesunden – der nächtliche Harndrang zu. Dies kann das Leben des Parkinsonpatienten erschweren, der bereits an verschiedenen Fronten gegen die Unannehmlichkeiten seiner Krankheit ankämpft.
Die Parkinsonsche Krankheit hat zur Folge, dass einige Patienten Schwierigkeiten haben, ihren Harndrang zu kontrollieren. Das grösste Problem besteht darin, dass der Parkinsonkranke erst spät merkt, dass er Wasser lösen muss, so dass es oft nicht mehr bis zur Toilette reicht. Auch können ganz groteske Situationen entstehen, welche die Beziehung Patient(in) Pflegende(r) nicht unwesentlich belasten: Die Toi-

Valendas (GR): Dorfplatz von Brün, vor und nach der Verbreiterung der Strasse

© Documenta Natura

Foto oben: Eidg. Archiv für Denkmalpflege, Foto unten: Huber/Kobi

lette einmal erreicht, kann man nur wenige Tropfen Urin lösen. Ist man wieder im Bett, ist der Harndrang wieder da. (Da ist es schwierig, den anderen zu erklären, dass dies kein blöder Scherz ist). In einigen Fällen ist der Harndrang so ausgeprägt, dass er regelrecht zu Inkontinenz führt.
Bereits einfache Strategien können helfen, den eigenen Körpersäften Herr zu werden: Abends weder Tee noch alkoholische Getränke konsumieren, unmittelbar vor dem Zubettgehen ein letztes Mal Wasser lösen, einen Nachttopf in Griffnähe haben, einen Wecker in regelmässigen Abständen stellen, um – gleichsam «präventiv» – Wasser zu lösen …

Schwereres Geschütz

Selbst wenn diese einfachen Mittel nichts fruchten, kann noch etwas unternommen werden. Man kann «mechanische» Hilfsmittel beiziehen, sei es Windeln oder Katheter – bei Letzteren gibt es extra für den Mann konzipierte Produkte, die man wie bei einem Präservativ aussen am Penis ansetzt, was wenig störend ist. Bevor zu solchen Hilfsmittel gegriffen wird, sollte der Patient eines der auf dem Markt erhältlichen Medikamente ausprobieren, die beruhigend auf die Blase wirken. Denkbar wären die Produkte Ditropan®, Spasmo-Urgenin® oder Urispas® – alles Mittel, die ausschliesslich auf Anordnung des Arztes/der Ärztin eingenommen werden dürfen. In gewissen Fällen kann auch ein Nasenspray (Produktename Minirin®), der ein Hormon enthält, beigezogen werden: Man sprüht es kurz vor dem Zubettgehen ein, die nächtliche Urinproduktion wird gehemmt. Am Morgen ist die Blasentätigkeit dafür sehr rege.
Andere Heilmittel mit sehr unterschiedlichen Wirkarten können in indivuellen Fällen hilfreich sein. Es gilt jedoch immer die Binsenweisheit: Wundermittel gibt es nicht, jedes Medikament zeitigt auch Nebenwirkungen. Darum sei von einem Herumpröbeln in Eigenregie abgeraten. Der Hausarzt/die Hausärztin weiss wohl am besten, welche Produkte beim Patienten angebracht sind.

Problem analysieren

Meine alltägliche Erfahrung mit Parkinsonbetroffenen zeigt, dass der Schlaf nur in seltenen Fällen infolge einer einzigen und schwerwiegenden Ursache gestört ist. Oft handelt es sich um eine Kombination von kleinen Problemen, die gemeinsam in einen Teufelskreis führen (Hier erwähnt sei das perfide Zusammenspiel von Harndrang, Bewegungseinschränkung, Stress und Schlaflosigkeit). Um einer unerträglichen Situation Herr zu werden, ist es oft wichtig, die Schwierigkeit in kleinere Teilprobleme aufzuteilen und diese dann zu lösen. Ich hoffe, meine Ratschläge verhelfen den Parkinsonpatienten zu einem ungestörten und tiefen Schlaf.

Dr. med. et phil. Fabio Baronti

Ist Parkinson ein Lustkiller?

Die niederländische Parkinsonvereinigung hat bei den jüngeren ParkinsonpatientInnen eine Umfrage zum Thema Sexualität durchgeführt. Ziel der Untersuchung war es, mehr über mögliche Negativeinflüsse der Krankheit auf das Intimleben Parkinsonbetroffener zu erfahren. Hier die Resultate zur intimen Befindlichkeit.

Es wurden 288 Fragebögen ausgewertet (Frauenanteil 32 Prozent). Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 49 Jahren. Die durchschnittliche Dauer der Krankheit betrug fünfeinhalb Jahre. 63 Prozent der Befragten klagten über Probleme beim Wasserlösen, während 34 Prozent der Patienten Beschwerden beim Stuhlgang hatten. Die Auswertung der Fragebögen ergab folgende Resultate:

Antworten	*Männer (in Prozent)*	*Frauen (in Prozent)*
Weniger Lust	17	29
Mehr Lust	18	15
Erregungsprobleme	46	25
Probleme mit dem Samenerguss	46	—
Schwierigkeiten beim Orgasmus	24	25
Unzufriedenheit mit der Sexualität	31	17
Sexuelle Probleme nach der Diagnose Morbus Parkinson	40	23
Sexuelle Probleme beim Partner	31	16

Das Nervensystem streikt

Wie erklärt man sich dieses nicht sehr ermutigende Bild bezüglich der Sexualität. Die naheliegendste Ursache der vielen Probleme: Die Parkinsonsche Krankheit stört das Nervensystem und die damit verbundenen Funktionen der Geschlechtsorgane. Die Probleme beim Wasserlösen und beim Stuhlgang können auch so erklärt werden, zumal die gleichen Nervenbahnen betroffen sind.

Andere Ursachen

Dass neben dem gestörten Nervensystem auch andere Faktoren einen negativen Einfluss auf das Intimleben haben können, beweist eine ähnliche Studie bei Männern mit chronischem Rheuma: Obwohl hier die Nervenbahnen intakt sind, wurden die gleichen sexuellen Störungen verzeichnet.
Faktoren wie Müdigkeit, motorische Schwierigkeiten und vor allem Leistungsdruck (namentlich bei Männern) können das Sexualleben erheblich beeinträchtigen. Es stellt sich die Frage: Haben Män-