

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2006)

Heft: 82: SOS - mein Partner hat Parkinson! = SOS - mon partenaire souffre de Parkinson! = SOS - il mio partner ha il Parkinson!

Rubrik: Fragen an Pflegerin Helen Fuchser

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: 16.01.2026

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



Helen Fuchser Möhl, 49, ist diplomierte Pflegefachfrau AKP/Gesundheitsschwester. Sie arbeitet seit 2002 im Parkinsonzentrum der Klinik Bethesda im bernischen Tschugg. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Bern.

Fragen an Pflegerin Helen Fuchser

Meine Frau hat seit neun Jahren Parkinson und leidet in letzter Zeit an Verstopfung. Sie trinkt viel, dennoch wird es nicht besser. Was kann sie tun?

Verstopfung ist leider eine häufige und lästige Begleiterscheinung im Laufe der Erkrankung. Es gibt mehrere Gründe dafür. Die Fortbewegung des Nahrungsbreis im Darm geschieht mittels unwillkürlicher Muskelbewegungen, somit kann auch diese Muskulatur von Parkinson betroffen sein. Mangelnde Bewegung, als Folge der Krankheit, ist eine weitere Ursache. Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung. Zum Beispiel Vollkornbrot anstelle von Weissbrot. Salat, Gemüse und Früchte sorgen für die wichtigen Ballaststoffe in der Ernährung. Wie Sie bereits erwähnt haben, kommt der täglichen Trinkmenge

grosse Bedeutung zu. Es sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden, vorzugsweise Wasser oder ungesüsster Tee, weniger empfehlenswert sind gesüsste Mineralwasser. Legen Sie Dörripflaumen oder Feigen am Abend in ein Glas Wasser, am nächsten Morgen nüchtern essen und den Saft trinken. Leinsamen oder Weizenkleie sind wertvolle unverdauliche Ballaststoffe; da sie im Darm quellen, muss unbedingt genügend Wasser getrunken werden. Helfen diese einfachen Massnahmen zu wenig, muss mit sanften Abführmitteln nachgeholfen werden. Es gibt heute Produkte, die den Stuhl weicher und gleitfähiger machen. Sie sind rezeptfrei, etwa PED-Lösung, erhältlich. Besteht das Problem trotz dieser einfachen Massnahmen weiter, besprechen Sie sich mit ihrem Arzt. ■

Mein Mann ist manchmal so blockiert, dass er nicht alleine essen kann, oder er braucht eine kleine Ewigkeit. Müssen wir damit leben?

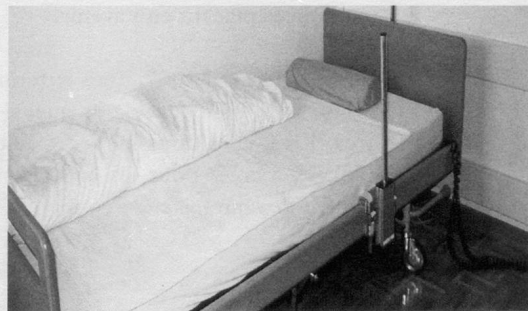
Die Schluckfähigkeit kann bei Parkinson betroffen sein (Wangen-, Zungen- und Rachenmuskulatur). In seltenen Fällen ist das Schlucken derart gestört, dass nicht mehr ausreichend Nahrung aufgenommen werden kann und der Patient abmagert. Wenn gleichzeitig der Hustenreflex nicht ausreichend funktioniert, kann sogar Speisebrei in die Luftröhre und von dort in die Lunge gelangen, was zu einer Lungenentzündung führen kann. Die Schluckstörungen gehen mit Phasen schlechter Beweglichkeit einher, besprechen Sie mit dem Neurologen eine eventuelle Anpassung der Medikamente. Verschieben Sie die Essenszeiten in Phasen der guten Beweglichkeit. Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Sauce reichen, Trockenreis sollten Sie vermeiden. Die Nahrung soll weich gekocht sein. Die meisten Probleme macht die Flüssigkeitsaufnahme. Es gibt Produkte auf dem Markt, mit denen Flüssigkeiten eingedickt werden können, um das Schlucken zu erleichtern. Am besten zum Schlucken eignen sich alle halbfesten Produkte wie Cremen, Joghurt, etc. Bereitet das Schlucken der Medikamente Mühe, reichen Sie diese am besten mit Apfelmus. ■

Bei meinem Partner (67) ist das Wärme-Kälte-System völlig durcheinander. Manchmal schwitzt er tagsüber oder auch nachts derart stark, dass er die Wäsche wechseln muss. Kann man dagegen etwas tun?

Störungen der Temperaturregulation können bereits zu Beginn der Erkrankung auftreten. Vermutlich gehen die Schweissausbrüche parallel mit den Phasen schlechter Beweglichkeit einher. Besprechen Sie mit dem behandelnden Arzt die Medikation, vielleicht lässt sich da noch eine bessere Einstellung finden. Achten Sie bei Kleidung und Bettwäsche auf Naturfasern, diese nehmen den Schweiß besser auf als Kunstfasern. Die nächtlichen Schweissausbrüche können tatsächlich sehr störend sein, oft bleibt da nur der Wäschewechsel. Der Sommer kann für Parkinsonbetroffene eher anstrengend sein. Sie sollten daran denken, wegen dem vermehrten Schwitzen genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Abzuraten ist von einem Saunabesuch.

Ich habe nachts, besonders in den frühen Morgenstunden, grosse Mühe, mich im Bett zu drehen. Manchmal kann ich auch nicht aufstehen. Gibt es da Hilfe?

Besprechen Sie sich mit Ihrem Neurologen, da lässt sich vermutlich mit einer Anpassung der Medikamente abends die Situation entschärfen. Viele Parkinsonbetroffene klagen über dieses Übel. Probieren Sie es mit einem seidenen Pyjama oder betten Sie ein Stück Seide als Unterlage ein. Vermeiden



sie Kunstfasern als Unterlage, da sie sonst nur mehr schwitzen. Gute Dienste könnte auch eine Ausstiegshilfe (Foto), in Form einer Stange, an der Seitenkante des Bettes montiert, leisten. Üben Sie das Drehen im Bett, in Phasen guter Beweglichkeit, nach folgendem Ablauf: Aus der Rückenlage ziehen Sie die Beine an und lassen diese zur Seite hin kippen; geben Sie nun den Arm zur selben Seite wie Ihre Knie, die Drehung wird nun einfacher. Visualisieren Sie diesen Bewegungsablauf immer wieder. ■

Fragen zu Parkinson?

Schreiben Sie an:
Redaktion **Parkinson**
Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg
johannes.kornacher@parkinson.ch