

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2011)
Heft:	103: Interview : Prof. Hans-Peter Ludin zieht Bilanz = le prof. Hans-Peter Ludin tire le bilan = Intervista : il prof. Hans-Peter Ludin fa un bilancio
Rubrik:	Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

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>

Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

Schlechte Beweglichkeit in der Nacht – was tun?

Mein Mann hat seit sechs Jahren Parkinson. Seit einigen Wochen hat er zunehmend Mühe, sich nachts im Bett zu drehen. Ich bin nicht sehr kräftig und es gelingt mir nur mit grosser Anstrengung, ihn auf die andere Seite zu drehen. Dass ich nachts aufstehen muss, um ihm zu helfen, zehrt zudem an meinen Kräften. Was raten Sie uns?

Wenn die Beweglichkeit nachts deutlich schlechter ist als tagsüber, kann eine Optimierung der Medikamente durch den behandelnden Neurologen helfen. Zudem sollte Ihr Mann im Rahmen der Physiotherapie die Bettmobilisation üben. Sinnvoll sind auch die von Parkinson Schweiz angebotenen Kinaesthetics-Kurse für Patienten und Angehörige. In diesen lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Mann, wie Sie Ihrem Mann die zum Umdrehen nötige Unterstützung geben können, ohne sich selbst körperlich zu überlasten. Ein kleines, von vielen Betroffenen als sehr hilfreich empfundenes Hilfsmittel ist das Rutschtuch. Dieses besteht aus hochgleitfähigem Material, das, doppelschichtig unter den Patienten gelegt, das Umdrehen im Bett massiv erleichtert. Die Stoffsichten gleiten so leicht aufeinander, dass nur ganz wenig Kraft zum Drehen benötigt wird. So können sich die Betroffenen wieder ohne Hilfe im Bett bewegen, was die Angehörigen stark entlastet.

Wie kann man schlimme Stürze vermeiden?

Mein Mann stürzt seit einiger Zeit immer wieder so plötzlich und überraschend, dass ich keine Chance habe zu reagieren. Bisher kam er gottlob stets mit leichten Blessuren davon. Doch wir machen uns natürlich Sorgen, dass er sich einmal ernsthafter verletzen könnte. Wissen Sie einen guten Rat?

Stürze kommen im späteren Verlauf der Parkinsonkrankheit leider bei vielen Betroffenen vor. Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Neurologen, denn oft kann durch Anpassung der Medikation die Gangsicherheit der Betroffenen verbessert werden.



Elisabeth Ostler ist diplomierte Pflegefachfrau. Sie arbeitete 21 Jahre an der Neurologischen Klinik am Kantonsspital St. Gallen. Von 2003 bis 2008 war sie als Parkinson Nurse an der Helios Klinik Zihlschlacht tätig. Seit Februar 2009 leitet sie den Fachbereich «Weiterbildung und Pflege» bei Parkinson Schweiz.

Gelingt es nicht, das Sturzrisiko auf diese Weise positiv zu beeinflussen, können aber auch noch andere Massnahmen ergriffen werden. Einerseits hilft die konsequente Verwendung eines Rollators, andererseits können Sie der Sturzproblematik durch gezielte Gangschulung im Rahmen einer regelmässigen Physiotherapie entgegenwirken. Überdies ist es sinnvoll, genau zu analysieren, in welchen Situationen Ihr Mann am häufigsten stürzt und wie genau der Sturz erfolgt. Welche Körperteile tragen Blessuren davon? Fällt er eher seitlich auf die Hüfte, mehrheitlich aufs Gesäß oder meistens auf die Knie?

Entsprechend sollten die am stärksten gefährdeten Körperstellen gezielt geschützt werden. Bei Stürzen auf die Seite sollten Hosen mit Hüftprotektoren angezogen werden. Bei wiederholten Stürzen aufs Gesäß schützt eine Protektorenhose mit Steissbeinschutz die untere Wirbelsäule und den Steiss. Fällt Ihr Mann indes immer wieder auf die Knie, machen Knieschützer Sinn. Die Firma PD Care in Männedorf ZH (Tel. 044 480 02 20, www.pdcare.ch) stellt innovative Protektorenhosen her. Mitglieder von Parkinson Schweiz profitieren dort von Vorzugspreisen.

Die Stimme wird immer leiser und undeutlicher

Meine an Parkinson erkrankte Frau spricht in jüngster Zeit derart leise und undeutlich, dass ich sie kaum noch verstehen kann. Wenn ich sie dann bitte, etwas nochmals zu wiederholen, reagiert sie oft gereizt. Diese Situation ist für uns beide belastend, denn wir haben immer lange Gespräche geführt.

Im Lauf der Parkinsonerkrankung kann sich die Sprache verändern. Oft wird sie leiser und undeutlicher. Die Betroffenen selbst bemerken diese Veränderung häufig nicht. Es ist daher für Sie beide wichtig, sich bewusst zu werden, dass die Sprache sich krankheitsbedingt verschlechtert. Gezieltes Üben der Stimmlautstärke, idealerweise mit einer Sprachtherapeutin, kann dazu beitragen, dass die Verständigung wieder besser funktioniert. Zudem sollten Sie folgende Tipps beachten:

Haben Sie Geduld – lassen Sie Ihrer Frau stets genügend Zeit, in Ruhe auf eine Frage zu antworten! Schalten Sie überdies bei Gesprächen störende Nebengeräusche (z.B. Radio oder Fernseher) aus. Fordern Sie Ihre Frau höflich auf, das Gesagte laut zu wiederholen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Trainieren Sie im Alltag regelmässig und gemeinsam das lautere Sprechen. Sie können beispielsweise in verschiedene Räume gehen und sich etwas zurufen. Auch Telefonieren ist eine gute Übung. Zudem kann Singen die Lautstärke verbessern und die Stimme lebhafter machen.

Eventuell wäre es gut, wenn der behandelnde Neurologe Ihre Frau zu einer Logopädin überweist, die das *Lee Silverman Voice Treatment* beherrscht. Diese Methode wurde von zwei Sprachtherapeutinnen für die Parkinsonpatientin Lee Silverman entwickelt, weil es deren Familie ähnlich erging wie Ihnen. In unserem Shop können Sie überdies die CD «Logopädieübungen für Parkinsonbetroffene» bestellen. Regelmässiges Training mit der CD hilft, die Stimme lauter und deutlicher zu machen. ■

FRAGEN ZU PARKINSON?

Schreiben Sie an: Redaktion Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch