

**Zeitschrift:** Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz  
**Herausgeber:** Parkinson Schweiz  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 3: Jeden Tag Sport treiben

**Rubrik:** Sprechstunde

### **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:** 30.04.2026

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

# Wenn Träume körperlich ausgelebt werden

Ratschläge bei Schlafverhaltensstörungen und für die Kommunikation mit Ärztinnen oder Ärzten.

## Bewegungen im Schlaf

*Mein Mann (67) hat seit mehreren Jahren Parkinson. In letzter Zeit schlägt er im Schlaf manchmal wild um sich und hat mich dabei auch schon verletzt. Am Morgen erinnert er sich aber an nichts. Ist ein unruhiger Nachtschlaf typisch bei Parkinson und was soll ich tun?*

Was Sie schildern, nennt die Neurologie REM-assoziierte Schlafverhaltensstörung. REM steht für rapid eye movement (schnelle Augenbewegungen) und wird auch als Traumschlaf bezeichnet. Natürlicherweise ist die Muskulatur des Körpers während des Traumschlafes total entspannt. Dadurch kann das Traumerleben keine Auswirkung auf die körperliche Bewegung haben. Bei Menschen mit Parkinson scheint diese muskuläre Entspannung nicht mehr zu funktionieren, sodass der Traum körperlich ausgelebt wird. Dabei kann es auch zu Verletzungen der Person kommen, die im gleichen Bett schläft. Am Morgen weiss der Betroffene von nichts, weil Träume ja im Schlaf auftreten. Diese Störung kann sich bereits viele Jahre vor der Diagnose einstellen oder auch erst im Lauf der Zeit entwickeln.

Informieren Sie die Neurologin oder den Neurologen über das Erlebte. Sie werden versuchen, den Nachtschlaf Ihres Partners – und damit auch Ihren eigenen – positiv zu beeinflussen. Es gibt auch Paare, die sich für getrennte Schlafzimmer entscheiden.



**Elisabeth Ostler**  
Pflegefachfrau HF  
und Parkinson-Nurse.  
Leiterin des Bereichs  
Pflege und Weiterbil-  
dungen bei Parkinson  
Schweiz.

## Austausch mit Ärztin und Arzt

*Meiner Mutter geht es seit der Diagnose vor fünf Jahren zunehmend schlechter. Wenn möglich bin ich bei Arztbesuchen dabei. Sie erhält sehr viele verschiedene Medikamente, und es wird immer schwieriger, den Überblick zu behalten. Ich schreibe alles auf und drucke jeweils eine Medikamentenliste aus. Zur Behandlung von Parkinson wird häufig von einer intensiven Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt gesprochen. Was ist damit gemeint?*

Nach einigen Jahren wird der Verlauf der Parkinsonkrankheit häufig zur Herausforderung – auch für die Spezialistinnen und Spezialisten. Der Informationsaustausch zwischen den Fachleuten der Neurologie und Patientinnen und Patienten ist sehr wichtig. Dabei kommt es weniger auf die Häufigkeit als auf die Qualität der Konsultation an. Es ist unerlässlich, dass die betroffene Person der Neurologin oder dem Neurologen zurückmeldet, wie die Verordnung gewirkt, was sich verbessert oder verschlechtert hat. Dies dient dem Ziel, den Fachleuten eine möglichst gute Grundlage für die weiteren Verordnungen zu bieten und allenfalls die Behandlung anzupassen. Hilfreiche Instrumente für die Kommunikation mit der Neurologin oder dem Neurologen sind der Befindlichkeitspiegel (darin können die nicht-motorischen Symptome erfasst werden) und das Parkinson-Tagebuch (zur Protokollierung der Medikamenteneinnahme und der Beweglichkeit); beide sind kostenlos bei Parkinson Schweiz zu beziehen.

Weitere Fragen und Antworten finden Sie auf [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

Fragen zu Parkinson?  
Schreiben Sie an [presse@parkinson.ch](mailto:presse@parkinson.ch)