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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2012)

**Heft:** 108: Henri F. Triet : Literat und Weltenbummler = Henri F. Triet : homme de lettres et globe-trotter = Henri F. Triet : letterato e giramondo

**Rubrik:** Sprechstunde mit Dr. med. Klaus Meyer

**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:** 03.07.2025

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

# Sprechstunde mit Dr. med. Klaus Meyer

## Nächtliche Schlafstörungen bei Parkinson

**Ist ein schlechter, unruhiger Nachtschlaf typisch bei Parkinson?**

Im frühen Parkinsonstadium ist der Schlaf oft normal, im weiteren Verlauf tritt häufig eine gestörte Schlaf-Wach-Regulation mit Einschlafstörung, gehäuften Wachphasen und Durchschlafstörungen auf, was letztlich zu einer verminderten Erholsamkeit des Schlafes mit vermehrter Tagesmüdigkeit führen kann.

Schlafhygienische Massnahmen (z. B. regelmässige Aufsteh- und Bettgeh-Zeiten; nur ein kurzer Mittagsschlaf vor 15 Uhr; nur zur Schlafzeit im Bett liegen; Vermeidung von Alkohol, Kaffee und Nikotin am Abend; ab 3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen usw.) sollten vor schlaffördernden Mitteln (gegebenenfalls auch sedierenden Antidepressiva) angewendet werden.

Wichtig ist, dass zwischen den durch neurochemische Veränderungen im Rahmen der Parkinsonerkrankung bedingten Schlafstörungen und der bei Parkinsonbetroffenen oft gestörten motorischen Aktivität im Schlaf (nächtliche Blockaden, erhöhter Muskeltonus, Dyskinesien, Tremor sowie nicht periodische und periodische Extremitätenbewegungen) unterschieden werden muss. Letztere sollten mit Antiparkinsonika behandelt werden. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass vor allem die dopaminergen Medikamente in unterschiedlicher Ausprägung Albträume sowie das Auftreten von nächtlichen Halluzinationen begünstigen können.

Generell ist die optimale Anpassung der Medikation, eventuell sogar in stationärem Rahmen in einer auf Parkinson spezialisierten Klinik, mit Überwachung des Nachtschlafs (gegebenenfalls auch im neurophysiologischen Schlaflabor) sehr wichtig. Dabei muss im Schlaflabor auch das Ausleben von Traumphasen im Rahmen der sogenannten REM-Schlafverhaltensstörung – die Patienten sind motorisch sehr unruhig und können um sich schlagen – untersucht werden. Diese Schlafstörung tritt bei Parkinson häufiger auf als in der Durchschnittsbevölkerung, teils kann sie den motorischen Symptomen der Parkinsonerkrankung um Jahre vorausgehen.

**Dr. med. Klaus Meyer**, 52, ist Chefarzt und Medizinischer Direktor der KLINIK BETHESDA in Tschugg BE, in der 1998 das erste Parkinsonzentrum der Schweiz eröffnet wurde. Der in Bayreuth geborene, seit 20 Jahren in der Schweiz lebende Facharzt für Neurologie und Psychiatrie ist Inhaber der Zertifikate für klinische Neurophysiologie, Elektroenzephalographie (EEG), Elektroneuromyographie (ENMG) und zerebrovaskuläre Krankheiten sowie Spezialist für Epileptologie, Neurorehabilitation und Parkinson.

## Ernährung bei Parkinson

**Spielt die Ernährung bei Parkinson eine Rolle? Gibt es spezielle Diäten?**

Es gibt keine spezielle Parkinson-Diät. Zudem ist es nicht möglich, mit einer bestimmten Diät das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten.

Dennoch gilt: Eine ausgewogene Ernährung und vor allem eine genügende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag) sind die generelle Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Dies gilt für alle älteren Patienten und ausdrücklich auch für Parkinsonbetroffene. Letztere haben nämlich, bedingt durch den erhöhten Energieverbrauch (Tremor, Muskelanspannung, Hyperkinesien), ein erhöhtes Risiko für Unterernährung. Aufgrund der verminderten körperlichen Aktivität verlieren sie zudem schneller an Muskelmasse. Auch können die nicht seltenen Schluckbeschwerden und die motorischen Einschränkungen das Essen und Trinken erschweren und bestimmte Medikamente können Übelkeit hervorrufen. Zudem ist zu bedenken, dass eine begleitende Depression den Appetit schmälern kann. Aus diesen Gründen muss das Gewicht kontrolliert und eine Abnahme dem behandelnden Arzt mitgeteilt werden.

Achten Sie stets auf ausreichende Kalorienzufuhr. Die wiederholte Aufnahme kleinerer Mahlzeiten und Snacks zu bestimmten Zeiten kann beim Zunehmen helfen. Bitterstoffe (z. B. Chicorée, Grapefruit) wirken appetit- und verdauungsanregend.

Patienten mit starkem Tremor und gestörter Feinmotorik fällt das Essen leichter, wenn sie verdickte Besteckgriffe, ein Frühstücksbrett zum Aufstecken, Gefässe mit Saugfüssen, eine rutschfeste Unterlage und einen Tellerrand verwenden. Bei Schluckstörungen gilt: genug Zeit zum Essen einplanen, gut kauen, auf mundgerechte Portionen achten, auf Nahrungsmittel mit körniger, trockener oder harter Konsistenz verzichten und Mischkonsistenzen (Suppe mit Einlage oder Kekse mit Nüssen) vermeiden.

Da Parkinsonpatienten häufiger Osteoporose haben und mit den Gang- und Gleichgewichtsstörungen das Risiko für Knochenbrüche steigt, sind eine kalziumreiche Ernährung und Sonnenlicht wichtig. Essen Sie Milchprodukte. Diese enthalten neben Kalzium auch Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium im Darm verbessert. Joghurt enthält zusätzlich Milchsäurebakterien, welche die Verdauung unterstützen. Allerdings muss sichergestellt sein, dass die vermehrte Aufnahme von Milchprodukten (Eiweiss) nicht zu einer Störung der Medikamentenwirkung führt. Grund: L-Dopa und Nahrungseiweisse konkurrenzieren bei der Resorption im Darm miteinander, was bei empfindlichen Patienten zu Problemen führen kann. Diese sollten eiweissreiche Mahlzeiten auf den Abend verlegen und diese wenn möglich zeitlich von der Medikamenteneinnahme trennen.

Weil Verstopfung bei Parkinson häufig ist, sind eine ballaststoffreiche Kost, viel Flüssigkeit und Bewegung sowie der Verzicht auf stopfende Nahrungsmittel wie Schokolade und Bananen anzuraten. ■

**FRAGEN ZU PARKINSON?**
Schreiben Sie an: Redaktion Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch