

Schlafstörungen

Viele Menschen mit Parkinson leiden häufig unter Schlafstörungen. Diese beeinträchtigen nicht nur erheblich den Alltag der Betroffenen und ihrer Familienangehörigen, sondern können letztlich auch zur Verschlimmerung anderer Symptome der Parkinson-Krankheit führen.

WIE ÄUSSERN SICH SCHLAFPROBLEME BEI MENSCHEN MIT PARKINSON?

Bei den betroffenen Patienten unterscheidet sich das Erscheinungsbild der Schlafstörungen. Viele an Parkinson erkrankte Menschen haben Probleme mit dem Einschlafen, andere können nicht durchschlafen: Sie wachen nachts häufig auf und liegen lange wach. Häufig verschlechtert sich nachts die Beweglichkeit, Muskeln werden steif. Die Betroffenen haben zudem Schwierigkeiten, sich beim Schlafen umzudrehen oder aufzustehen, etwa wenn sie zur Toilette müssen.

Einige Parkinson-Patienten schlafen sehr unruhig, bewegen unkontrolliert ihre Beine – oder leiden unter intensiven Träumen, die sie bis in den Tag hinein begleiten. Auch Halluzinationen können auftreten. Manche beginnen im Laufe der Nacht zu zittern. Die Folge der mangelnden Beweglichkeit sind Muskelverspannungen, Krämpfe und teils Schmerzen. Andere haben nachts einen starken Harndrang und müssen häufig mehrmals aufstehen, um die Blase zu entleeren.

Am Tag führt der fehlende Schlaf zu einer geringeren Belastbarkeit und einem höheren Schmerzempfinden der Betroffenen. Viele leiden unter ständiger Müdigkeit, können sich nicht konzentrieren und ringen mitunter mit Schlafattacken.



Viele an der Parkinson erkrankte Menschen leiden unter ständigen Schlafstörungen.



WELCHE GRÜNDE STECKEN DAHINTER?

Wie die Symptome, sind auch die Gründe der Schlafstörungen vielfältig. Manche Schlafstörungen sind die Folge anderer Symptome der Parkinson-Krankheit, andere lassen sich auf Nebenwirkungen von Medikamenten zurückführen. So haben etwa Präparate, die als Wirkstoff Selegilin oder Amantadin enthalten, eine aufmunternde Wirkung – und können Probleme beim Einschlafen mit sich bringen. Je nach Art der Medikamente lässt bei vielen Parkinson-Medikamenten im Laufe der Nacht die Wirkung nach, weil der Wirkstoffspiegel im Körper sinkt. Das kann bei Betroffenen zur Unbeweglichkeit von Armen oder Beinen, vermehrtem Zittern oder schmerzhaften Krämpfen führen – vor allem in der zweiten Nachthälfte oder gegen Morgen.

Auch psychische Belastungen oder Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen können zu Schlafstörungen beitragen.

Liegt der Grund für die Probleme in einem Missempfinden in den Beinen, das sich erst mit dem Aufstehen und Bewegen der Beine bessert, kann ein Syndrom der unruhigen Beine (restless legs) vorliegen. Krämpfe (vor allem in den Beinen) können Ursache eines Magnesium-Mangels oder aber auch zu gering dosierter Parkinson-Medikamente sein. Bei letzteren spricht man von sogenannten Dystonien, die vor allem in den Morgenstunden auftreten.

Einige Menschen mit Parkinson leiden zusätzlich unter Schlaf-Apnoe, was prinzipiell nichts miteinander zu tun hat: Bei ihnen kommt es während des Schlafs zu Schnarchen und immer wieder zu Atemstillständen.

WIE LASSEN SICH DIE SCHLAFPROBLEME LINDERN?

Häufig lässt sich durch eine Umstellung der Parkinson-Medikamente oder eine veränderte Dosierung bereits eine deutliche Verbesserung erreichen. Präparate mit einer lang andauernden Wirkung halten den Wirkstoffpegel

Schlafstörungen als Frühsymptom
Probleme beim Schlafen treten bei vielen Menschen mit Parkinson bereits in einer sehr frühen Phase der Krankheit auf – mitunter sogar schon etliche Jahre, bevor die ersten anderen Symptome auftreten. Schlafstörungen lassen sich daher als Indikator nutzen, um eine Erkrankung an Parkinson früh zu entdecken. Allerdings: Schlafstörungen können viele verschiedene Ursachen haben – und nicht jeder, der darunter leidet, erkrankt an Parkinson.

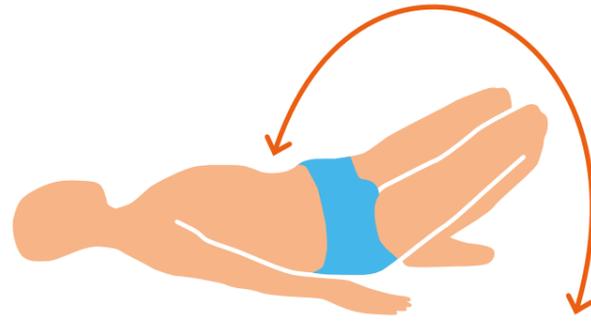
im Körper bis zum Morgen auf einem ausreichend hohen Niveau und verhindern so ein Nachlassen der Beweglichkeit. Oft wirken sie außerdem beruhigend auf die Blase und dämpfen den Harndrang. Auch gegen andere Symptome wie die das Syndrom der unruhigen Beine oder die sogenannte REM-Schlafstörung hilft mitunter ein Wechsel zu anderen Arzneimitteln.

Lebhafte und psychisch belastende Träume oder Halluzinationen lassen sich teils auf Nebenwirkungen oder zu starke Dosierungen von Medikamenten zurückführen. Das macht eine neue Einstellung der Therapie und ggf. Gabe eines Medikaments gegen Halluzinationen erforderlich.

Für alle von Schlafstörungen betroffenen Parkinson-Patienten gilt: Wichtig ist, die Probleme mit einem Arzt besprechen und nicht eigenmächtig etwa zu Schlafmitteln zu greifen oder gar die Dosierung der Parkinson-Medikamente zu ändern. Um die Schwierigkeiten beheben zu können, muss zunächst deren Ursache genau ergründet werden – im Gespräch mit dem behandelnden Arzt und eventuell auch durch eine eingehende Analyse im Schlaflabor. Wer unter nächtlicher Unruhe und Alpträumen leidet, sollte auch die Partnerin oder der Partner in das Gespräch beim Arzt miteinbeziehen. Der Arzt stellt dann die für den einzelnen Patienten bestmögliche Therapie zusammen.



Lockernde Bewegungen helfen, wenn in der Nacht die Beine steif werden.



WAS KÖNNEN BETROFFENE SELBST TUN?

Wenn in der Nacht die Beine steif werden, helfen lockernde Bewegungen, bei denen die Beine aufgestellt und seitwärts geschwenkt werden. Um Spannungen im Rücken zu verringern, kann man die Beine an die Brust ziehen. Wadenkrämpfe lassen sich kurzfristig durch Dehnübungen lösen.

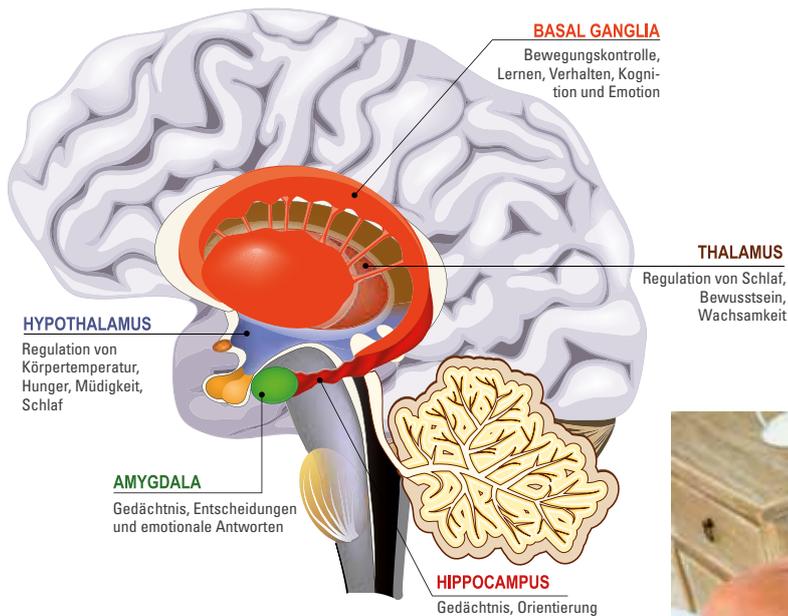
Unabhängig davon kann jeder etwas dafür tun, dass sein Schlaf möglichst ruhig und ungestört verläuft – wenn man sich an einige einfache Regeln hält.

DIE REGELN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- ➔ Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf anregende Getränke wie Kaffee, Cola und Schwarzen Tee. Vermeiden Sie abends auch zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Alkohol kann zwar helfen, schnell einzuschlafen, sorgt aber in der Nacht für einen unruhigen Schlaf. Gut für einen ruhigen Schlaf sind hingegen manche Kräutertees.
- ➔ Trinken Sie am Abend allgemein nicht mehr allzu viel, um einem starken nächtlichen Harndrang vorzubeugen.
- ➔ Sorgen Sie für ein ruhiges, dunkles, nicht zu warmes und gut gelüftetes Schlafzimmer. Einrichtungsgegenstände, die nichts mit der Nachtruhe zu tun haben, etwa ein Schreibtisch mit Arbeitsmaterialien oder ein Fernseher, wirken störend beim Schlafen.
- ➔ Nehmen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich, die eine lange Verdauung erfordern, nachts im Magen liegen und den Körper beschäftigen. Das Abendessen sollte mindestens anderthalb bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden. Recht gut verdaulich sind zum Beispiel weißes Fleisch (Huhn oder Pute), Fisch und Eier. Danach sollten Sie sich auf kleine Snacks beschränken.



- ➔ Leichte körperliche Aktivitäten können zu einem guten Schlaf danach beitragen, denn sie bauen Stress ab. Machen Sie deshalb einen kleinen Spaziergang, fahren Sie eine Runde auf dem Rad, arbeiten Sie ein wenig im Garten oder machen Sie ein paar Bewegungsübungen. Kurz von dem Zubettgehen sollten Sie allerdings darauf verzichten, da Sie sonst mit einer erhöhten Körpertemperatur ins Bett gehen.
- ➔ Auch die Wahl von Bettwäsche und Schlafkleidung spielt eine große Rolle: Ideal sind atmungsaktive Stoffe aus natürlichen Materialien, die Feuchtigkeit oder Schweiß gut aufnehmen und zudem wärmeregulierend wirken. Ist die Nachtwäsche verschwitzt, sollte sie rasch gewechselt werden.
- ➔ Glatte Stoffe wie Seide oder Satin erleichtern es, sich nachts im Bett zu drehen.
- ➔ Um die Beweglichkeit im Bett zu unterstützen, ist außerdem eine harte Matratze empfehlenswert. Sie verhindert, dass der Körper zu tief einsinkt. Seit einiger Zeit gibt es darüber hinaus sogenannte Bewegungsbetten für Menschen mit Parkinson. Sie zeichnet sich durch eine speziell geformte Matratze aus, die sich den nächtlichen Bewegungen anpasst.
- ➔ Plagen Sie sich vor dem Schlafengehen nicht mehr mit Tätigkeiten, die Sie stark beanspruchen, etwa Sport, Hausarbeit oder das Erledigen von Papierkram. Aber auch aufwühlende Diskussionen oder Gedanken erschweren hinterher das Einschlafen.
- ➔ Individuelle Einschlafrituale, die jeden Abend wiederholt werden, können beim Einschlafen helfen: zum Beispiel das Hören von leiser Musik, Lesen von ein paar Buchseiten, Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder ein warmes Fußbad. Mindestens eine halbe Stunde Zeit sollten Sie sich für solche Dinge gönnen, um zur Ruhe zu kommen. Auch gedämpftes Licht kann dabei helfen, sich auf das Schlafen vorzubereiten.
- ➔ Halten Sie sich an regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten. Bleiben Sie nur so lange im Bett, wie es zum Schlafen notwendig ist.
- ➔ Gönnen Sie sich tagsüber ein Nickerchen. Die beste Zeit dafür ist der frühe Nachmittag. Allerdings sollte der Mittagschlaf nicht länger dauern als etwa eine Viertelstunde. So vermeiden Sie, in eine Tiefschlafphase zu fallen, die das Einschlafen am Abend zusätzlich erschweren könnte.



Die Biochemie des Schlafens

Das Schlafen ist ein Grundbedürfnis des menschlichen Körpers. Im Schnitt verbringt jeder Mensch rund ein Drittel seines Lebens damit. Im Körper verändern sich dabei etliche organische Funktionen wie der Blutkreislauf, die Atmung und die Reinigungsprozesse in Leber und Nieren. Zellen werden während des Schlafs aufgefrischt, das Immunsystem wird gestärkt. Das Gehirn verarbeitet Erlebnisse und Emotionen, die es während des Tages aufgenommen hat. Ausgelöst wird der Schlaf in verschiedenen Bereichen des Gehirns wie dem sogenannten Hypothalamus. Dort werden chemische Botenstoffe – Hormone – ausgeschüttet, die in einer komplizierten Kaskade im Körper das Bedürfnis nach Schlaf hervorrufen. Der Schlaf verläuft dann in mehreren Zyklen, von denen jeder etwa 90 Minuten dauert und die durch unterschiedlich tiefe Schlafphasen gekennzeichnet sind. Besonders erholsam für den Körpers sind Tiefschlafphasen. In den Perioden mit leichterem Schlaf – Experten sprechen von REM-Phasen (vom englischen „rapid eye movement“: schnelle Augenbewegung) – findet das Träumen statt. Gegen Morgen verbringt man mehr Zeit in diesen Phasen. Vor allem sie sind bei Menschen mit Parkinson gestört.

→ KONTAKT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ IMPRESSUM

Herausgeber: National Centre of Excellence in Research on Parkinson's Disease
Realisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Layout: spezial-kommunikation.de
Fotos: Thomas Berendt, Agentur Spezial (2, 3), designua Fotolia (4), Rido Fotolia (1), WavebreakMediaMicro Fotolia (4)