

Schlafstörungen bei Parkinson

Neben der Ernährung und der körperlichen Aktivität hat auch der Schlaf grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Da bei den meisten Parkinson-betroffenen Schlafstörungen auftreten, ist es wichtig, diese zu behandeln.

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten nicht-motorischen Parkinsonsymptomen. Bis zu 90 Prozent der Patientinnen und Patienten sind davon betroffen. Während sich einige Schlafstörungen eher im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf bemerkbar machen, treten andere bereits zu Beginn der Parkinsonerkrankung oder sogar schon Jahre vor den motorischen Symptomen auf.

Die häufigsten Schlafstörungen bei Parkinson sind Ein- und besonders Durchschlafstörungen (Insomnie), die REM-Schlafverhaltensstörung, bei der es zum motorischen Ausleben von Träumen kommt, und exzessive Tagesschläfrigkeit, teilweise mit Einschlafattacken. Auch das Restless-legs-Syndrom (Missempfindungen und Bewegungsdrang der Beine in Ruhe) und schlafbezogene Atemstörungen (Schlafapnoe-Syndrom) sind verbreitet. Nicht selten können mehrere dieser Schlafstörungen kombiniert auftreten. So kann ein Schlafapnoe-Syndrom alle anderen Schlafstörungen auslösen oder verschlechtern.

Genaue Diagnose

Aufgrund ihrer Häufigkeit und ihrer Auswirkung auf die Gesundheit und Lebensqualität sollten Schlafstörungen unbedingt mit der behandelnden medizinischen Fachperson besprochen werden. Manche Schlafstörungen lassen sich bereits durch die Schilderung der typischen Beschwerden diagnostizieren. Bei anderen können zusätzliche Untersuchungen notwendig werden, etwa die Messung der Sauerstoff-



**Prof. Dr. med.
Karsten Krakow**

Chefarzt der Rehaklinik
Zihlschlacht

sättigung (Pulsyoximetrie) oder der Bewegungen (Aktigraphie) während des Schlafs. Die Messung mehrerer Parameter während des Schlafs heisst Polysomnographie und erfolgt im Schlaflabor oder auch ambulant.

Ist die Schlafstörung erkannt, lässt sie sich häufig erfolgreich behandeln. Da auch Parkinsonmedikamente Schlafprobleme verursachen oder verschlechtern können, muss der Arzt oder die Ärztin möglicherweise eine Anpassung der Medikation vornehmen.

Insomnien sollten in erster Linie durch eine gute Schlafhygiene und die Anwendung von Entspannungstechniken behandelt werden. Ergänzend und möglichst nur vorübergehend können Schlafmedikamente eingesetzt werden, wobei für Parkinsonbetroffene oft andere Schlafmittel genutzt werden als bei gesunden Personen. Ein relevantes Schlafapnoe-Syndrom sollte unbedingt behandelt werden. In leichteren Fällen kann eine Gewichtsabnahme oder die Vermeidung von Rückenlage ausreichend sein, bei stärkerer Ausprägung kann eine nächtliche Beatmungstherapie notwendig sein.

Alle Fachvorträge der
Informationstagung
vom Freitag, 4. Oktober
2024, in der Rehaklinik
Zihlschlacht können
online nachgeschaut
werden:
→ [www.parkinson.ch/
zihlschlacht2024](http://www.parkinson.ch/zihlschlacht2024)

