

Kostenloses  
Mitnahmee Exemplar von AbbVie

# PARKOUR | kompakt

DAS PARKINSON-MAGAZIN

Ausgabe 1 | 2023

**Man sollte nicht immer  
danach urteilen, was  
man sieht.**

Molière

**Parkinson schläft nicht: Warum es wichtig ist, nicht  
motorische Symptome zu kennen und zu handhaben**



Online lesen und herunterladen unter:  
[www.abbvie-care.de/parkour](http://www.abbvie-care.de/parkour)

abbvie  
**care**   
with you

Foto: iStock/Nancy Strohm

# Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser PARKOUR-Ausgabe beschäftigen wir uns mit Auswirkungen einer Parkinson-Erkrankung, die nicht die Beweglichkeit betreffen. Diese sogenannten nicht motorischen Symptome können im Alltag sehr belastend sein, werden aber oft zunächst gar nicht mit Parkinson in Verbindung gebracht. Ein Beispiel ist ein gestörter Schlaf, unter dem viele Parkinson-Betroffene leiden.

Die Beiträge in diesem Heft greifen auf, welche nicht motorischen Symptome auftreten können, wie Patientinnen und Patienten damit umgehen können und wie therapeutisch darauf reagiert werden kann.

Zeitgleich mit dieser Ausgabe geht die neue Internetseite des Magazins online. Auf [www.parkour.de](http://www.parkour.de) können Sie in den letzten PARKOUR-Heften digital stöbern und einzelne Themen direkt anklicken. Schauen Sie gerne vorbei!

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre – offline und online!



**Ihre Dr. Julia Felder**

Ansprechpartnerin für Patientinnen  
und Patienten bei AbbVie



Newsletter abonnieren:  
[www.parkour-abo.de](http://www.parkour-abo.de)



Schreiben Sie uns gerne:  
[parkour@abbvie.com](mailto:parkour@abbvie.com)

**Herausgeber:** AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden. **Verlag:** Allround Team GmbH, Köln, [www.allround-team.com](http://www.allround-team.com). **Chefredaktion:** Dr. Julia Felder. **Redaktion:** Dr. Julia Felder. Redaktion: Patricia Karasch, Cornelia Lenzner, Fabienne Stordiau [V. i. S. d. P.], Petra Sperling [ps]. **Layout und Design:** Hubert Hinkelmann. **Schlussredaktion:** Online-Lektorat 24. **Druck:** O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.

**Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:** Jeannette Overbeck, Klinik für Neurologie Christophorus Kliniken GmbH Dülmen / Christian Schmidt-Heisch, [parkinsonpate.org](http://parkinsonpate.org) / Prof. Dr. med. Alexander Storch, Klinik und Poliklinik für Neurologie Universitätsmedizin Rostock / Prof. Dr. med. Karsten Witt, Universitätsklinik für Neurologie Evangelisches Krankenhaus Oldenburg.

**Für Manuskripte, Fotos, Bilder** und anderweitiges, unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags ist der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorin oder des Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Agenturfotos dienen nur zur Illustration. Die abgebildeten Personen sind fiktive Patientinnen und Patienten sowie Angehörige.

**Redaktionsschluss für den nächsten PARKOUR ist der 13. Oktober 2023. Die Ausgabe erscheint im Dezember 2023.**



## Nicht motorische Parkinson-Symptome

Eine Parkinson-Erkrankung kann auch Beschwerden hervorrufen, die nicht die Bewegung betreffen. Prof Dr. Alexander Storch, Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Rostock, erläutert mögliche nicht motorische Symptome und wie sie behandelt werden können.

### **PARKOUR: Welche nicht motorischen Symptome können auftreten?**

**Prof. Dr. Alexander Storch:** Im Großen und Ganzen lassen sich drei Kategorien einteilen: Psychiatrische Symptome

betreffen die Psyche. Hier kommen insbesondere Stimmungsveränderungen wie Depression und Angst oft vor. Sensorische Symptome beziehen sich auf die Sinneswahrnehmung. In dieser Kategorie ist Schmerz mit vielen Besonderheiten die häufigste Beschwerde. Und es gibt sogenannte autonome nicht motorische Symptome wie Blasenstörungen oder Verstopfung. Darüber hinaus muss man vor allem die orthostatische Hypotonie im Blick haben, eine bestimmte Form des niedrigen Blutdrucks, bei der kurz nach dem



Prof. Dr. Alexander Storch forscht unter anderem zu Fragestellungen im Zusammenhang mit der Parkinson-Krankheit.

Informieren Sie sich über nicht motorische Parkinson-Symptome und **sprechen Sie Beschwerden im Arzttermin an!**

Aufstehen aus dem Liegen oder Sitzen der Blutdruck stark abfällt. Das kann zu Stürzen oder kurzer Bewusstlosigkeit und damit zu Notfallsituationen führen. Zudem sind Schlafstörungen ein belastendes nicht motorisches Symptom, mit Folgen wie geringerer Leistungsfähigkeit, Tagesmüdigkeit und womöglich Fahruntüchtigkeit.

### Was weiß man über die Ursachen?

Ziemlich sicher kommt eine Störung mehrerer Neurotransmittersysteme zum Tragen. Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe wie Dopamin, die für die Informationsübertragung zwischen

den Nervenzellen zuständig sind. Bewegungsstörungen bei Parkinson beruhen fast ausschließlich auf einem veränderten Dopaminhaushalt. Bei nicht motorischen Symptomen kommt dann immer noch etwas für die jeweilige Symptomatik Typisches hinzu. Bei Depression beispielsweise spielen auch Veränderungen beim Botenstoff Noradrenalin mit hinein.

### Gibt es Zusammenhänge zwischen nicht motorischen und motorischen Symptomen?

Ja, über den Dopaminhaushalt hängen Motorik und Nicht-Motorik eng zusammen. In einer Studie konnten wir zeigen: Nicht motorische Symptome verändern sich über den Tag maßgeblich zusammen mit den motorischen. Und wenn Betroffene schlecht beweglich sind, leiden sie häufiger und stärker auch unter nicht motorischen Symptomen.



### Nicht motorische Symptome sind Teil der Erkrankung

„Es ist wichtig zu wissen: Nicht motorische Symptome treten nicht als Folge von motorischen Störungen auf, sondern sie sind Teil der Krankheit“, betont Prof. Dr. Alexander Storch. „Schmerzen zum Beispiel beruhen zwar auf einer schlechten Beweglichkeit – aber nicht nur. Sie sind gleichzeitig ein eigenständiges Parkinson-Symptom. Nicht motorische Beschwerden, die in allen Krankheitsstadien vorkommen, müssen daher genauso aufmerksam wie motorische Symptome betrachtet und so gut wie möglich behandelt werden.“



Das betrifft insbesondere Stimmung, Schmerz und Kognition, also Denken und Wahrnehmung. Solche nicht motorischen Schwankungen können aber auch unabhängig von der Motorik auftreten.

### **Wie werden nicht motorische Symptome behandelt?**

Aus den Ursachen folgt als Grundprinzip: Man optimiert zunächst die sogenannte dopaminerge Stimulation, sprich die auf die Motorik zielende Therapie. Damit kann man auch die nicht motorischen Beschwerden mindern, da bei ihnen ebenfalls auf Dopamin bezogene Faktoren hineinspielen. Bei Schlafstörungen zum Beispiel würde man also zunächst schauen, welche Probleme bestehen, und klären: Sollte man die Medikation nachts reduzieren oder muss man stärker und gegebenenfalls kontinuierlich mit Dopamin stimulieren, damit Schlafbewegungen

möglich sind und Betroffene besser durch die Nacht kommen? Dann kann man überlegen, inwiefern man auch noch schlafspezifisch behandelt. Es gibt für nicht motorische Symptome inzwischen vielfältige Therapiemöglichkeiten. Allerdings haben wir längst nicht für alle Beschwerden effektive Behandlungsansätze. Hier ist noch viel Forschung erforderlich.

### **Was sollten Betroffene wissen, was können sie tun?**

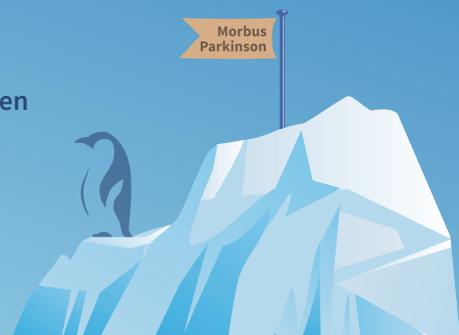
Ratsam ist, sich über verlässliche Medien oder die Selbsthilfe gut über seine Erkrankung, die Therapie und mögliche Beschwerden zu informieren. Entscheidend ist, dass Betroffene im Arztgespräch von ihren Problemen berichten. Viele sprechen zum Beispiel Schmerzen nicht an, weil sie keinen Bezug zu Parkinson vermuten. Dabei ist Schmerz ein zentrales Symptom ihrer Erkrankung. Wenn die Neurologin oder der Neurologe von den Beschwerden weiß, kann sie oder er einordnen, welche Schmerzform vorliegt, und die passende Therapie auswählen. Ich selbst händige meinen Patientinnen und Patienten für die Zeit im Wartezimmer einen Fragebogen zu nicht motorischen Symptomen aus. Ihre Antworten liefern mir im anschließenden Patientengespräch einen guten Überblick und ich erkenne, was ich ansprechen sollte. [ ps ]

# Welche Parkinson-Symptome fallen auf?

**Als motorische Symptome fallen typischerweise ins Auge:**

- Langsamkeit in den Bewegungsabläufen
- Unwillkürliche Muskelanspannungen und Muskelsteifheit
- Zittern
- Gang- und Haltungsstörungen

Morbus Parkinson

An illustration of an iceberg floating in water. The tip of the iceberg is above the water line, and a penguin is perched on it. A flag on a pole is planted in the ice, with a banner that reads 'Morbus Parkinson'. The water below the surface is dark blue, and the submerged part of the iceberg is much larger and more jagged.

**Nicht motorische Symptome betreffen nicht die Bewegungsabläufe. Sie sind weniger offensichtlich oder werden meist nicht mit Parkinson in Verbindung gebracht. Beispiele sind:**

- **Schlafstörungen**  
z. B. Probleme, abends ein- oder nachts durchzuschlafen
- **Depression**  
z. B. traurig, niedergeschlagen oder schwermütig sein
- **Beeinträchtigungen des Wahrnehmens, Denkens, Erkennens**  
z. B. etwas sehen oder hören, von dem Sie wissen oder man Ihnen sagt, dass es nicht da ist, oder auch Konzentrationsschwierigkeiten
- **Riechstörungen**  
Verlust oder Veränderung der Fähigkeit, riechen oder schmecken zu können
- **Angststörungen**  
Gefühle wie Angst, Furcht oder Panik erleben
- **Ermüdungssyndrom (Fatigue)**  
Probleme, bei Tätigkeiten wie z. B. Essen oder Autofahren wach zu bleiben
- **Verstopfung**  
weniger als drei Stuhlentleerungen in der Woche, beim Stuhlgang stark pressen müssen
- **Schmerzen unbekanntem Ursprungs**

# Beschwerden im Blick

## Wichtige Selbstbeobachtung

Wie haben Sie geschlafen? Wie ist Ihre Stimmung? Haben Sie Schmerzen, die Sie keiner Erkrankung zuordnen können? Achten Sie im Alltag gut auf sich und notieren Sie, wann und wie oft Sie diese oder andere nicht motorische Beschwerden an sich beobachten. Sprechen Sie im nächsten Arzttermin an, was Ihnen aufgefallen ist.

## Hilfreiche Aufzeichnungen

Nutzen Sie Ihre Aufzeichnungen im Arztgespräch als Gedächtnisstütze. Auch ein Smartphone mit Tagebuch-App kann dabei behilflich sein. Vor einem Arztbesuch ist es hilfreich, sich insbesondere die letzten vier Wochen anzuschauen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch, ob Sie die Daten schon vor Ihrem Termin vorbereitend in die Praxis schicken können.



## Angehörige können unterstützen

Bitten Sie die Menschen, die den Alltag mit Ihnen teilen und die Sie gut kennen, um Unterstützung bei der Selbstbeobachtung. Angehörigen fallen oft andere Dinge auf. Sie können zudem mit daran denken, dass Sie alle Beobachtungen aufschreiben. [ ps ]



Regelmäßige Selbsttests zur Überprüfung der oralen Therapie ergänzen Ihre Dokumentation. Ein Beispiel finden Sie auf [www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de).



Foto: iStock/shironosov

## Nicht motorischen Symptomen aktiv begegnen

**Schlechter Schlaf, geistige Leistungseinbußen, depressive Stimmung – diese und andere sogenannte nicht motorische Parkinson-Symptome mindern die Lebensqualität. Was können Betroffene dem entgegensetzen?**

„Menschen mit Parkinson erleben nicht motorische Symptome ihrer Erkrankung oft belastender als eine eingeschränkte Beweglichkeit – zumindest, solange sich die Bewegungsprobleme mit Medikamenten gut kontrollieren lassen“, beobachtet Jeannette Overbeck, leitende Neuropsychologin der Christophorus Kliniken in Dülmen. Um einen Umgang damit zu finden, sei eine akzeptierende

Grundhaltung wichtig. „Wenn man gegen die Erkrankung ankämpft und zum Beispiel versucht, Symptome zu überspielen, kostet das Energie, die sich anders viel besser nutzen ließe“, sagt sie. „Womöglich handhabt man auch die Therapie nachlässiger, wenn man sich mit der Erkrankung nicht auseinandersetzt. Nimmt man Parkinson und damit verbundene Beeinträchtigungen hingegen an, hilft das, den Alltag daran anzupassen und sich darauf zu konzentrieren, was einem guttut.“ Dazu gehören:

**Körperliche Aktivität und Sport** wirken förderlich unter anderem auf Schlaf, Stimmung, Denken, Wahrnehmung,

Gedächtnis und Verdauung. „Angemessen an die individuellen Fähigkeiten eignen sich zum Beispiel Laufen, Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren oder Spaziergänge“, empfiehlt Jeannette Overbeck. „Auch Tanzen ist gut. Tango beispielsweise regt zu großen Bewegungen an. Seit einiger Zeit ist auch Tischtennis bei Parkinson-Betroffenen beliebt.“

**Entspannung** hilft, durch die Erkrankung oder andere Faktoren ausgelösten Stress zu bewältigen. „Es gibt zahlreiche Angebote, die man ausprobieren kann, darunter autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong, Meditationen und Achtsamkeitsübungen“, erläutert die Expertin.

„Man neigt dazu, das zu sehen, was nicht so gut klappt“, weiß die Neuropsychologin. „Besser ist es, **vorhandene Fähigkeiten herauszustellen und zu nutzen**. In einer Ergotherapie lassen sich Alltagshandlungen trainieren. Toll sind auch künstlerische Aktivitäten wie Malen oder

**Sprechen Sie auch im Arzttermin offen über nicht motorische Symptome, damit sie bei der Therapieplanung berücksichtigt werden können.**

Jeannette Overbeck ist klinische Neuropsychologin und Psychologische Psychotherapeutin



Foto: Christophorus Kliniken GmbH

Schreiben. Sie unterstützen Fähigkeiten wie Motorik und Denken und wirken ausgleichend auf die Psyche.“

Jeannette Overbeck rät zudem dazu, das engere Umfeld **über mögliche Auswirkungen der Parkinson-Erkrankung zu informieren**. „Das kann verhindern, dass man sich aufgrund von nicht motorischen Einbußen unwohl fühlt oder meint, Symptome erklären oder verstecken zu müssen. Nahestehende Menschen wiederum wissen dann, dass sie Auffälligkeiten wie Desinteresse und fehlendes Einfühlungsvermögen von Betroffenen nicht auf sich beziehen dürfen, sondern es sich um Symptome der Parkinson-Erkrankung handelt.“

„Ist der Leidensdruck groß und kommt das Gefühl auf, an Grenzen zu geraten und mit der Belastung nicht zurechtzukommen, besteht die Möglichkeit, **sich**

**professionelle Hilfe zu holen**“,

informiert Jeannette Overbeck. „Sowohl Betroffene als auch Angehörige haben Anspruch auf eine von der Krankenkasse bezahlte Psychotherapie.“ [ ps ]

# Parkinsonnetze+ machen einen Unterschied

In den von AbbVie mitinitiierten Parkinsonnetzen+ sind Fachleute aus verschiedenen Professionen zusammengeschlossen. Gemeinsam wollen sie die Versorgung von Menschen mit Parkinson verbessern. Im März 2023 ging als neuer Verbund das Parkinsonnetz OstwestfalenLippe+ an den Start.

Wissen, wer am besten weiterhelfen kann, auf schnellen Wegen kommunizieren, sich regelmäßig austauschen, Therapiestandards entwickeln und Behandlungsschritte abstimmen: Diese und weitere Vorteile der Parkinsonnetze+ tragen dazu bei, dass an Parkinson Erkrankte eine auf sie zugeschnittene Therapie erhalten und rechtzeitig auf Veränderungen reagiert werden kann. Für Betroffene wie auch für Angehörige bedeutet das ein Plus an Lebensqualität und Teilhabe.

## Neuer Verbund in Ostwestfalen-Lippe

Zu den bereits aktiven Parkinsonnetzen Münsterland+, RheinMain+, RheinNeckar+ und Osnabrück+ kam nun ein fünftes hinzu: Am 22. März 2023 fand im Atrium des Centrum Industrial IT in Lemgo die Auftaktveranstaltung für das Parkinsonnetz OstwestfalenLippe+ statt. Geleitet wird es von Prof. Dr. Christoph Redecker, Chefarzt der Klinik für Neurologie und

Neurogeriatrie des Klinikums Lippe. Erste Ergebnisse aus den Workshops im Rahmen der Gründungsveranstaltung dienen als Basis für weitere Aktivitäten und Überlegungen, wie regionale Versorgungshürden überwunden werden können. Mehr zum neuen Netzwerk unter [www.pnowlp.de](http://www.pnowlp.de).

AbbVie ist seit der ersten Stunde Impulsgeber und Mitinitiator der Parkinsonnetze+. Das forschende Biopharmazeutische Unternehmen unterstützt sie finanziell, organisatorisch und vor allem auch inhaltlich. Ziel ist, dass die Netzwerke zunehmend effizienter arbeiten können und positive Effekte zeitnah bei Patientinnen und Patienten ankommen. [ ps ]



Prof. Dr. Christoph Redecker am Rednerpult

# Suchen Sie Rat und Austausch!

In der Selbsthilfe kommen Sie mit Menschen ins Gespräch, die mitunter ganz ähnliche Erfahrungen machen. Gerade auch im Umgang mit nicht motorischen Parkinson-Symptomen, die weniger sichtbar, aber manchmal

sehr belastend sind, kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein. Neben den hier genannten Anlaufstellen finden Sie regional zahlreiche weitere Selbsthilfeangebote. Hören Sie sich um, schließen Sie sich an! [ ps ]



## Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Die bundesweite Selbsthilfe-Vereinigung für Menschen mit Parkinson klärt über Parkinson auf, organisiert regionale Selbsthilfegruppen und Informationsangebote.

[www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)



## Jung & Parkinson – Die Selbsthilfe e. V. (JuP)

Der Verein setzt sich für die Belange insbesondere von jung Erkrankten ein und bietet Austauschmöglichkeiten für Betroffene.

[www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de)



## Bundesverband Parkinson Youngster für Selbsthilfe und Bewegungsstörungen e. V.

Die Parkinson Youngster kümmern sich um Aufklärung und Information über Parkinson und bringen gesunde und erkrankte Menschen zusammen.

[www.parkinson-youngster.de](http://www.parkinson-youngster.de)



## JuPa Junge Parkinsonkranke

Die Jungen Parkinsonkranke sind innerhalb der Deutschen Parkinson Vereinigung die Anlaufstelle für Menschen mit Parkinson bis zum 60. Lebensjahr.

• **JuPa Rheinland-Pfalz-Süd:** [www.jupa-rlp.de](http://www.jupa-rlp.de)

• **JuPa Rheinland-Pfalz-Nord:** [www.jupa-rlp-nord.de](http://www.jupa-rlp-nord.de)



## Mit Veränderungen umgehen

**Mit fortschreitender Erkrankung verändern sich die Parkinson-Symptome. Häufig benötigen Betroffene nun mehr Unterstützung. Was bedeutet das für Angehörige?**

Manche Parkinson-Symptome, wie zum Beispiel ein unsicherer Gang, können sich schleichend verstärken. Betroffene nehmen die Veränderung im Alltag zunächst oft gar nicht wahr. Oder sie verbinden nicht motorische, also nicht die Beweglichkeit betreffende Symptome, erst einmal nicht mit Parkinson. Schlechter Schlaf? Klar, bei dem Stress im Job. Nebel im Kopf? Kein Wunder bei den unruhigen Nächten.

Depressive Gedanken? Ach, bestimmt nur eine Phase.

Angehörige haben einen anderen Blick. Sie bemerken daher Entwicklungen wie eine sich verschlechternde Beweglichkeit womöglich früher. Oder sie erkennen, dass auch in ruhigen beruflichen Phasen die Nächte nicht gut sind, die oder der Betroffene immer öfter bedrückt wirkt und sich zunehmend zurückzieht.

Beobachtungen aus der Perspektive der Angehörigen sind wichtig, um Veränderungen im Zusammenhang mit der Parkinson-Erkrankung wahrzunehmen.

men und einzuordnen. Nur dann lassen sich neue Herausforderungen rechtzeitig angehen und im nächsten Arzttermin erörtern. Wenn Angehörige Auffälligkeiten bei der oder dem Betroffenen bemerken, sollten sie das deshalb offen ansprechen. Manchmal möchten Betroffene ihre Beschwerden verbergen oder herunterspielen. Vielleicht ist ihnen eine Verhaltensweise peinlich. Oder sie wollen andere nicht belasten. Damit ist jedoch niemandem geholfen. Besser ist es, wenn Angehörige Betroffene ermutigen, sich den Veränderungen zu stellen. Dies eröffnet die Chance, frühzeitig darauf zu reagieren.

### **Auszeiten planen**

Gleichzeitig ist es wichtig, dass Angehörige auch auf sich selbst schauen und mit ihren Kräften haushalten. Insbesondere wird das notwendig, wenn sie im Alltag zunehmend mehr unterstützen müssen. Wenn möglich, sollten sie sich alle Abläufe so organisieren, dass in jeden Tag eine kleine Auszeit passt. Das kann zum Beispiel in der Mittagspause ein kurzer Gang um den Block sein oder nach Feierabend eine Ruhepause zu Hause auf der Couch.

Aufhorchen sollten Angehörige, wenn sie der oder dem Betroffenen gegenüber schneller ungeduldig werden und

### **bleiben Sie verbunden!**

Pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Familienmitgliedern und Freunden. Soziale Kontakte sind eine wichtige Stütze in herausfordernden Zeiten.

gereizt reagieren. Beides sind typische Anzeichen von Überforderung. Eine zu große Belastung kann sich auch darin zeigen, dass es ihnen schwerfällt, fröhlich zu sein, oder ihnen die Lust fehlt, etwas zu unternehmen. Überlastung und Stress können sich zudem körperlich auswirken und zum Beispiel Muskelverspannungen hervorrufen. Ebenso können Magenbeschwerden ein Signal sein – die belastende Lebenssituation liegt buchstäblich „schwer im Magen“. Mit wachsender Belastung benötigen Angehörige hin und wieder auch einmal eine längere Auszeit.

Im Alltag profitieren Angehörige und Betroffene davon, bewusst gute Zeiten miteinander zu gestalten. Sie können zum Beispiel Pläne schmieden, was sie zusammen Schönes unternehmen können, damit sich nicht alles nur um die Erkrankung dreht. [ ps ]

# Wieder besser schlafen

**Nicht erholsame Nächte machen unkonzentriert, wenig aufnahmebereit, antriebslos und müde. Was kann den Schlaf bessern?**

Ausreichend erholsamer Schlaf ist wichtig für Körper und Geist. „Im Schlaf werden Funktionen wie Immunsystem, Stoffwechsel und Blutdruck geregelt und ausgeglichen“, erklärt Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Universitätsklinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Oldenburg. „Schlaf wirkt zudem wesentlich auf Gedächtnis, Denken und Wahrnehmung. Wenn wir schlafen, werden die Eindrücke des Tages verarbeitet und in andere Gehirnbereiche verlagert. Deshalb sind wir nach dem Aufwachen wieder so aufnahmebereit wie am Tag zuvor.“

Mit Parkinson verbundene Symptome können den Schlaf stören. „Das kann u. a. daran liegen, dass die Muskeln durch den Dopaminmangel steif werden



Prof. Dr. Karsten Witt setzt in seiner Forschung Schwerpunkte u. a. im Bereich Bewegungsstörungen und kognitive Neurologie

Foto: Bonnie Bartusch



Foto: iStock/andrei L

und man sich im Bett nicht gut bewegen kann“, schildert der Neurologe. Ebenso kann die Parkinson-Therapie eine Rolle spielen. „Sind beispielsweise nachts die Wirkstoffspiegel zu hoch, können Unruhe oder Halluzinationen wachhalten.“

## Was tun für bessere Nächte?

Bei Schlafproblemen gilt der Schlafhygiene ein kritischer Blick. Wie sind Schlafumgebung und Tag-Nacht-Rhythmus, wie werden die Abendstunden gestaltet? „Sehr erfolgsversprechend ist zudem, Bewegung in den Tag zu bringen“, rät Prof. Witt. „Sich in positivem Sinne körperlich zu erschöpfen, unterstützt den Nachtschlaf.“ Ebenso gilt es zu prüfen, ob die täglichen Medikamente den Schlaf beeinträchtigen. Sind diese Maßnahmen ausgeschöpft, können Präparate mit schlafförderndem Melatonin erwogen werden. „Des Weiteren kann es helfen, die Parkinson-Therapie anzupassen und für möglichst ausgeglichene Wirkstoffspiegel in der Nacht zu sorgen“, erklärt der Neurologe. [ ps ]

# 3?! Fragen an ...



Foto: privat

## **Christian Schmidt-Heisch.**

Der 43-Jährige lebt seit sechs Jahren mit Parkinson und ist Gründer der Parkinson-Paten ([parkinsonpate.org](http://parkinsonpate.org)).

## **Wie schärfen Sie Ihre Wahrnehmung insbesondere für nicht motorische Parkinson-Symptome?**

An erster Stelle steht Selbstreflexion: Wie geht es mir, wie habe ich mich verhalten, war etwas auffällig? Zudem beziehe ich mir nahestehende Menschen ein: Familie, Freunde und auch Kollegen, mit denen ich eng zusammenarbeite. Andere nehmen mich anders wahr als ich mich selbst und können wichtige Hinweise geben.

## **Was sollte man im Arzttermin offen ansprechen?**

Alles, auch Dinge, die einem selbst weniger wichtig erscheinen. Ärztinnen und Ärzte haben das Fachwissen und können einschätzen, wo sie hellhörig werden sollten. Deshalb ist mir auch ein gutes Verhältnis zu meinen Ärzten wichtig. Ich weiß dann: Sie lassen mir Zeit und hören mir zu.

## **Was hilft, im Arzttermin an alles zu denken?**

Gut ist, vorab eine Liste der Punkte zu erstellen, die man ansprechen möchte. Ich benutze zudem eine App mit Erinnerungsfunktion für die Medikamenteneinnahme. Sie beinhaltet auch ein Tagebuch. Darin dokumentiere ich, was mir auffällt, zum Beispiel, wann ich schlecht geschlafen habe. Im Arztgespräch dient mir das als Erinnerungstütze. Gegebenenfalls kann ich meine Dokumentation sogar vorab per E-Mail in die Praxis schicken. Hilfreich ist zudem, wenn ein vertrauter Mensch mitkommt. Ich kann ihm vorher erklären, was mir wichtig ist. Im Gespräch kann er dann die Themen einbringen, die ich vielleicht vergesse. [ ps ]

**Vielen Dank, Herr Schmidt-Heisch!**

# welk



## Wirkt Ihre orale Parkinson-Therapie noch zufriedenstellend?

Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen anhand Ihrer Ergebnisse  
des Fragebogens, wie gut Ihre orale Parkinson-Therapie noch wirkt.



Machen Sie den  
PARKINSON-CHECK auf  
[www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de)

abbvie  
**care**   
with you