

PRESSEMITTEILUNG

Demenzgefahr durch schlechten Schlaf bei Parkinson

Erschreckende Ergebnisse neuer amerikanischer Studien: Jeder vierter Parkinson-Patienten erkrankt an Demenz

Unbeweglichkeit, Krämpfe und Alpträume - die Probleme, die Parkinson-Patienten um einen gesunden Schlaf bringen, sind vielfältig. Besonders beängstigend für zahlreiche Betroffene und deren Angehörige: Studien aus Kanada weisen jetzt auf einen Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und dem Ausbruch von Demenz bei Parkinson-Erkrankten hin. Während die Einnahme von Schlafmitteln hier kaum empfehlenswert erscheint, haben therapeutische Matratzen mit Mikrostimulationssystem überraschende Ergebnisse gezeigt.

Nahezu 300.000 Menschen leiden in Deutschland an Parkinson. Mindestens zwei von drei Patienten sind zusätzlich von massiven Schlafstörungen betroffen. „Die European Parkinsons's disease Association geht sogar davon aus, dass mehr als 90% der Erkrankten unter Schlafstörungen leiden, die im Zusammenhang mit Parkinson auftreten“, berichtet Parkinson-Expertin Marion Saller vom Institut für Innovation im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung, kurz: IGAP. Angehörige und Ärzte stehen dem Phänomen oft hilflos gegenüber. „Die Schlafstörungen meines Mannes wurden im Verlauf der Jahre immer heftiger. Medikamente schlagen bei ihm schon lange nicht mehr an. Dass es ihm dadurch insgesamt immer schlechter ging, hat mir große Sorgen bereitet“, erzählt Erika Weber, deren Mann Joachim schon vor 14 Jahren an Parkinson erkrankte.

Dass sich Schlafmangel negativ auf den Verlauf von Erkrankungen des Nervensystems auswirkt, ist keine Neuigkeit. Schließlich trägt eine ausreichende Nachtruhe wesentlich dazu bei, dass sich Körper und Geist regenerieren können. Von besonderer Bedeutung sind dabei die so genannten REM-Phasen, in denen Menschen intensiv träumen. Wissenschaftler nehmen an, dass in diesen Phasen alles tagsüber Erlebte verarbeitet und gespeichert wird. Die Schlafforschung hat gezeigt, dass das Gehirn in diesen Zeiten zudem besonders stark durchblutet ist – ein Hinweis darauf, dass sich hier nicht nur die Psyche, sondern auch das Nervensystem erholt. Gesunder Schlaf scheint vor diesem Hintergrund für Parkinson-Patienten eine echte Chance, den Verlauf ihrer Erkrankung zu verlangsamen. Andererseits wird durch das Ausfallen der REM-Phasen bei Schlafstörungen der Entwicklung degenerativer Erkrankungen des Nervensystems, zu denen auch Demenz zählt, Vorschub geleistet. Es ist bei Parkinson also unbedingt notwendig, alles dafür zu tun, dass der Patient gut schläft.

Die Verabreichung von synthetischen Schlafmitteln, wie im Falle von Herrn Weber, wirkt allerdings mitunter sogar kontraproduktiv. Studien belegen, dass sie das Schlafverhalten massiv beeinflussen und dabei die REM-Phasen unterdrücken können, die etwa ein Viertel des nächtlichen Schlafs umfassen. Eine natürlich Alternative ohne Nebenwirkungen bieten therapeutische Matratzen.

Pflegespezialistin Marion Saller vom IGAP erklärt den Mechanismus:

„Mikrostimulationssysteme wirken durch die Kombination aus einer weichen Matratze und einer Unterfederung, die jede Mikrobewegung aufnimmt und diese an den Körper zurückgibt. Der Betroffene liegt zwar weich, aber trotzdem bewegt. Mikrobewegungen und Körperwahrnehmung werden gefördert. Die Liegeposition ist ergonomisch korrekt, das heißt, dass hier auch Schmerzprophylaxe betrieben wird.“

Auch Herrn Weber hat die Matratze nachhaltig geholfen. Er kann wieder durchschlafen und fühlt sich tagsüber wesentlich besser. „Hätten wir nur schon früher davon erfahren“, meint Erika Weber heute. Erhältlich sind die Therapie-Matratzen beim Bremervörder Traditionsunternehmen Thomashilfen.

Info Kasten

Expertenrat: Therapie-Matratzen zur Demenzprävention

„Bereits Florence Nightingale hat 1859 nicht nur die Förderung des angemessenen Schlafs betont, sondern die Erhaltung des tiefen Schlafs als unerlässliche Voraussetzung einer guten Pflege beschrieben. Heute kann man häufig beobachten, wie diese Priorität in Kliniken und Krankenhäusern in Vergessenheit geraten ist. Man kann als Pfleger nicht auf alle Bereiche des Schlafes einwirken, aber man kann Rahmenbedingungen schaffen, die einen möglichst guten Schlaf ermöglichen [...] So sind Mikrostimulationssysteme nicht nur im Bereich der Dekubitusprophylaxe und -therapie einzusetzen, sondern auch im Bereich der dementiell Erkrankten und bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Sie sind eine optimale Unterstützung und Basis für den gesunden Schlaf.“

Marion Saller, Institut für Innovation im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung

Hintergrundinformationen für Ihre Redaktion

Anlass für den Artikel ist eine neue Parkinson-Studie von Forschern aus Montreal. Wie die Fachzeitschrift Neurology 2014 berichtete, erwies sich ein gestörter REM-Schlaf dabei als einer der deutlichsten Indikatoren für die Entwicklung von Demenz. Insgesamt nahmen 80 Personen im Alter von 66 Jahren an der Studie teil, bei denen sechs Jahre zuvor Morbus Parkinson diagnostiziert worden war. 27 der Patienten, also 34 Prozent, entwickelten im Laufe der Nachbeobachtungszeit von 4,5 Jahren eine Demenz. Bei allen, bis auf einen, war bereits zuvor eine Störung der REM-Schlafphase beobachtet worden.