



TAGESMÜDIGKEIT BEI PARKINSON

## Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Von Prof. Dr. Georg Ebersbach

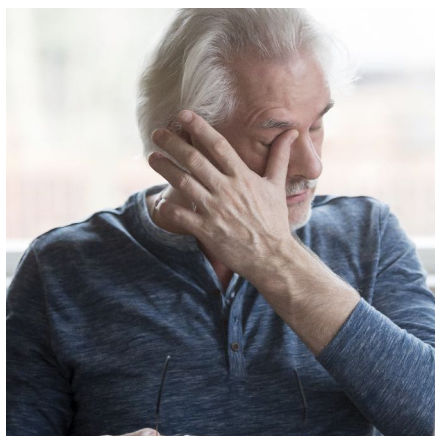
Viele Menschen mit Parkinson leiden tagsüber unter starker Müdigkeit. Als Ursachen für vermehrte Tagesmüdigkeit kommen Nebenwirkungen von Medikamenten, fehlender Nachtschlaf, letztlich aber auch die Parkinson-Erkrankung selbst in Betracht. Durch einen 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „Neurology“ veröffentlichten Artikel erlangte die Erkenntnis breite Aufmerksamkeit, dass vermehrte Tagesmüdigkeit ein ernsthaftes medizinisches Problem bei Parkinson darstellen kann. Die Forschergruppe um den New Yorker Neurologen Frucht berichtete in diesem Artikel über eine Serie von Autounfällen, die von Parkinson-Patienten durch plötzliches Einschlafen am Steuer verursacht wurden. Vermutet wurde, dass es sich bei diesen „Schlafattacken“ um

Nebenwirkungen der Dopamin-Agonisten Ropinirol und Pramipexol handelte. In der Folgezeit wurde das Phänomen „exzessiver“ (übertriebener) Tagesmüdigkeit bei Parkinson intensiver untersucht und verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung vorgeschlagen. Zur „Messung“ der Tagesmüdigkeit bediente man sich bei diesen Untersuchungen meistens eines international gebräuchlichen Fragebogens, der Epworth Sleepiness Scale (ESS), der im Internet kostenfrei erhältlich ist, z. B. [www.dgsm.de/downloads/fachinformationen/fragebogen/ess.pdf](http://www.dgsm.de/downloads/fachinformationen/fragebogen/ess.pdf) (S. 11).

Die in verschiedenen Studien berichteten Prozentzahlen zur Häufigkeit von Tagesmüdigkeit sind sehr unterschiedlich, was nicht zuletzt daran liegt, dass dieses Problem erst mit zunehmendem Lebensalter, Krankheitsdauer und Krankheitsstärke an Bedeutung gewinnt. In einer

großen Fallgruppe konnte gezeigt werden, dass exzessive Tagesmüdigkeit bei unbehandelten Patienten zu Beginn der Parkinson-Erkrankung nicht wesentlich häufiger auftritt als in der allgemeinen Bevölkerung. In frühen Krankheitsstadien stellt daher die Einnahme von Medikamenten den größten Risikofaktor für Tagesmüdigkeit dar. Inzwischen herrscht weitgehende Einigkeit, dass Dopamin-Agonisten deutlich häufiger zu Müdigkeit führen als Levodopa oder sogenannte Enzymhemmer (COMT-Hemmer, MAO-B-Hemmer). Möglicherweise gibt es hierbei Unterschiede zwischen verschiedenen Dopamin-Agonisten, so dass bei Tagesmüdigkeit ein Wechsel des Präparates mit dem behandelnden Arzt besprochen werden kann.

Wichtig ist in jedem Fall, dass beim Auftreten von exzessiver Tagesmüdigkeit Verhaltensregeln befolgt werden, die



das Risiko von Unfällen oder Verletzungen reduzieren. Dies betrifft in erster Linie das Autofahren, das eigenverantwortlich eingeschränkt werden muss, sobald vermehrte Schläfrigkeit festgestellt wird. Im Zweifelsfall sollte die Frage der Fahrtauglichkeit mit dem Arzt besprochen werden, der die Medikamente verordnet. Betroffene, bei denen es zu plötzlichem Einschlafen ohne vorher selbst wahrgenommene Müdigkeit gekommen ist, müssen auf das Führen eines Fahrzeugs vollständig verzichten. Neben dem Autofahren sollten bei starker Müdigkeit auch andere Aktivitäten eingeschränkt werden, die mit einem erhöhten Sturz- oder Verletzungsrisiko einhergehen.

Mit dem Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung können sich Störungen des Nachtschlafs einstellen. Am häufigsten ist hierbei der „fragmentierte“ (unterbrochene) Schlaf zu nennen, also Durchschlafstörungen mit mehrfachem Erwachen während der Nachtstunden. Zu den Ursachen des fragmentierten Schlafs zählen unter anderem nächtli-

## EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS)

Fragebogen zur **Tagesschläfrigkeit**

Die folgende Frage bezieht sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

**Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, – sich also nicht nur müde fühlen?**

Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf Sie aufgewirkt hätten. Benutzen Sie bitte die folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

**0 = würde niemals einnicken**

**1 = geringe Wahrscheinlichkeit, einzunicken**

**2 = mittlere Wahrscheinlichkeit, einzunicken**

**3 = hohe Wahrscheinlichkeit, einzunicken**

Situation	Wahrscheinlichkeit, einzunicken			
	0	1	2	3
Im Sitzen lesend	0	1	2	3
Beim Fernsehen	0	1	2	3
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z. B. im Theater oder bei einem Vortrag)	0	1	2	3
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	0	1	2	3
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	0	1	2	3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0	1	2	3
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0	1	2	3
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	0	1	2	3
<b>Summe</b>				
<b>Auswertung</b>				
<b>ESS-Score</b>	<b>Gesundheitliche Bedeutung</b>			
0 – 6	gesund, nur einfache unbedenkliche Tagesschläfrigkeit			
6 – 10	grenzwertiger Befund			
10 – 15	Verdacht auf leichte bis mittelschwere Schlafstörung			
größer 16	schwere Schlafstörung mit gesundheitlichem Risiko			

che Bewegungsstarre, Harndrang, lebhaftere Träume oder Schmerzen. Eine ausführlichere Darstellung der wichtigsten Schlafstörungen bei Parkinson findet sich an anderer Stelle in diesem

Heft. Häufig führt die Verminderung des Nachtschlafs am folgenden Tag zu Erschöpfung und Schläfrigkeit, sodass Schlafstörungen neben Medikamenten die wichtigste Ursache für exzessive ▶

► Tagesmüdigkeit darstellt. Abgesehen von Störungen des Nachtschlafs gibt es weitere krankheitsbedingte Faktoren, die mit exzessiver Tagesmüdigkeit verbunden sein können. Gehäuft findet sich Tagesmüdigkeit zum Beispiel bei Betroffenen, die im Rahmen ihrer Parkinson-Erkrankung unter Depressionen, Hirnleistungsstörungen oder Halluzinationen leiden. Umgekehrt geht starke Tagesmüdigkeit mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Hirnleistungsstörungen einher.

### Was tun bei starker Tagesmüdigkeit?

Wie im ersten Teil dieses Artikels dargestellt, sind Nebenwirkungen von Medikamenten und gestörter Nachtschlaf die häufigsten Ursachen für Tagesmüdigkeit bei Parkinson. Die Behandlung richtet sich somit schwerpunktmäßig auf die Vermeidung von Nebenwirkungen und die Verbesserung des Nachtschlafs. Daneben sollten aber auch andere Ursachen bedacht und bei entsprechendem Verdacht durch den Neurologen oder Hausarzt abgeklärt werden, wie zum Beispiel zu niedriger Blutdruck, Fehlfunktion der Schilddrüse oder nächtliche Atemstörungen.

Tritt die Müdigkeit im Zusammenhang mit der Ersteinstellung oder Eindosierung eines neuen Anti-Parkinson-Medikaments auf, sollte das Tempo der Aufdosierung verlangsamt werden. Oft tritt dann über Tage oder Wochen ein Gewöhnungseffekt ein, durch den die Müdigkeit nachlässt, die positive Wirkung auf die Beweglichkeit aber erhalten bleibt. Anhaltende Tagesmüdigkeit nach Eindosierung eines Medikaments sollte auf jeden Fall Anlass sein, das Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu suchen: oft gibt es Behandlungsalternativen mit günstigerer Verträglichkeit, die ambulant oder im Rahmen einer umfassenderen stationären Medikamentenumstellung ausprobiert werden können. Bei der Überprüfung der Medikamente ist zu beachten, dass auch andere Medikamente Tagesmüdigkeit hervorrufen oder verstärken können. Dies gilt zum Beispiel für Schmerzmittel, Antidepressiva, Blutdrucksenker und nicht zuletzt natürlich auch für Schlafmittel.

Maßnahmen zur Verbesserung des Nachtschlafs werden in diesem Heft an anderer Stelle vorgestellt und sind grundsätzlich immer bei vermehrter Ta-

gesmüdigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einhaltung der Regeln zu Schlafhygiene. Zu diesen zählt, dass der Tag-Nacht-Rhythmus für den eigenen Organismus spürbar gemacht werden sollte: Nachts Ruhe und Dunkelheit, tagsüber helle Beleuchtung und Aktivität. Der Blick in viele Wohnstuben und Klinikzimmer zeigt allerdings, dass dies keineswegs selbstverständlich ist. Verbringen Betroffene den Vormittag bei Dämmerlicht dösend auf dem Sofa, wird sich dies oft negativ auf die Schlafqualität in der Nacht auswirken. Ein Mittagschlaf kann sehr erholsam sein, sollte aber zeitlich klar begrenzt werden. Hilfreich gegen Tagesmüdigkeit kann auch das Vermeiden schwerer Mittagsmahlzeiten wirken.

Kontrovers diskutiert wird der Einsatz von Stimulanzien, also von Medikamenten, die gegen Müdigkeit eingesetzt werden können. Oft besteht bei diesen Präparaten ein hohes Risiko von Wechselwirkungen mit den zur Behandlung der Parkinson-Symptome eingesetzten Medikamenten oder von negativen Auswirkungen auf Blutdruck und Herzrhythmus. Grundsätzlich sind Stimulanzien nur für wenige Sonderindikationen zugelassen und erstattungsfähig, sodass vorab eine Beratung durch einen in der Anwendung erfahrenen Neurologen oder Schlafmediziner erfolgen muss. Ein im Alltag sehr gebräuchliches Stimulans ist Koffein, das in Form von Kaffee bei Parkinson durchaus positive Wirkung auf die Wachheit haben kann.

Ein weiteres, stets verfügbares und kostenloses Stimulans ist Aktivität. Gerade bei vermehrter Tagesmüdigkeit fällt es leider besonders schwer, regelmäßig Sport zu treiben oder an geselligen Aktivitäten teilzunehmen. Es lohnt sich aber, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, da körperliches Training und soziale Kommunikation wirksame und nebenwirkungsfreie Gegenmittel gegen Tagesmüdigkeit darstellen. ■

AUTOR —



**Prof. Dr. Georg Ebersbach**  
Chefarzt  
Parkinson-Zentrum  
Beelitz-Heilstätten  
14547 Beelitz-Heilstätten  
[www.parkinson-beelitz.de](http://www.parkinson-beelitz.de)

dPV-RATGEBER 34

## Schlafstörungen bei Parkinson

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Schlafen ist eine existenzielle Notwendigkeit. Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen. Wer zu wenig schläft, bekommt das tagsüber zu spüren: Die Müdigkeit schafft Konzentrationsprobleme, man bringt nicht mehr die volle Leistung und der Energiespeicher gibt nicht mehr das her, was man für die Bewältigung des Tages benötigt. Mit zunehmendem Schlafdefizit, das haben Studien gezeigt, verschlechtert sich der allgemeine Gesundheitszustand deutlich. Für Menschen mit Parkinson ist ein erholsamer Schlaf oftmals ein Fremdwort. Zwei Drittel aller Parkinson-Patienten – manche Schätzungen gehen sogar von 98 Prozent aus – leiden unter Beeinträchtigungen des Schlafs. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Der Ratgeber 34 „Schlafstörungen bei Parkinson“ liefert Ihnen Informationen über Schlafprobleme bei Parkinson und hilft, die Problematik besser zu verstehen. ■



Für eine Bestellung nutzen Sie bitte den Bestellbogen in der Heftmitte.