

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Band: - (2017)

Heft: 125: Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali

Rubrik: Informationstagung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn man schon morgens schrecklich müde ist

Thema der Informationstagung vom 23. November am Luzerner Kantonsspital war die Müdigkeit. Experten gaben Ratschläge, was man gegen Fatigue tun kann.



Die Experten beantworteten bereitwillig viele Fragen. Foto: Reto Schneider

Wer hat nicht schon mal unter Müdigkeit gelitten? – Im Saal des Luzerner Kantonsospitals (LUKS) interessierten sich die rund 180 Personen im Publikum brennend für das Thema. Das Spital hat den Informationsanlass zusammen mit Parkinson Schweiz organisiert. Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter, Chefarzt des Neurozentrums am LUKS sowie Präsident des Fachlichen Beirates und Vorsitzender des Forschungsausschusses von Parkinson

Schweiz, definierte die mentale Ermüdung: «Fatigue ist nicht eine Müdigkeit aufgrund von Schlafmangel, sondern ein Mangel an Energie.» Rund die Hälfte der Parkinsonbetroffenen leide darunter.

Bei Morbus Parkinson könne die Fatigue schon früh auftreten, sagte der Neurologe, am häufigsten aber bei fortgeschrittener Krankheit. Für die Betroffenen sei es mühsam, sich für Aktivitäten im Alltag zu überwinden. Oft folge der Rückzug in die Isolation. Die Lebensqualität werde von diesem «störenden Problem» stark eingeschränkt. Zugrunde liege unter anderem ein Serotoninmangel. Medikamentös sei das Problem nicht immer einfach zu beheben (siehe Kasten).

Dr. phil. Tobias Pflugshaupt riet zu einer **Verhaltensanpassung** mit effizienten Strategien. Etwas körperliche Aktivität könne der mentalen Ermüdung entgegenwirken. Unwichtiges sollten Betroffene vermeiden oder delegieren. Anstrengendes sei sinnvoll, am Morgen zu erledigen. Zudem solle man es vermeiden, mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen.

Dr. phil. Tim Vanbellingen empfahl, den Tag zu planen («Aktionsplan»), um sich trotz der schweren Müdigkeit für

Aktivitäten zu überwinden. Der Leiter motorische Therapien am Neurozentrum erwähnte Kraft-, Konditions-, Geh- und Feinmotoriktraining. Zudem wies er auf den Nutzen von LSVT BIG hin, Übungen gegen die Bewegungsverlangsamung. Tai Chi sei eine gute Gleichgewichtsübung und Tango zusätzlich eine soziale Aktivität, um die Lebensqualität zu erhöhen. Am Schluss gingen die Referenten bereitwillig auf Fragen rund um das Thema Müdigkeit ein.

Eva Robmann

Planète Santé

Parkinson Schweiz war erstmals mit einem Stand an der Gesundheitsmesse Planète Santé der ETH Lausanne präsent. Die zum zweiten Mal durchgeführte Gesundheitsmesse war ein Erfolg. 29 000 Interessierte besuchten den vom 24. bis 27. November 2016 dauernden Anlass. Der neu interaktiv konzipierte Grossanlass mit knapp 100 Ausstellern stiess mit seinen zahlreichen Angeboten zum Anfassen und Ausprobieren sowie mit Gesundheitstests und Spielen auf grossen Anklang. Am Stand von Parkinson Schweiz konnten sich die Besucher mittels Zitterhandschuh in die Lage eines Parkinsonbetroffenen versetzen. So erfuhren sie die Schwierigkeiten im Parkinsonalltag, etwa beim Tischtennis oder Schreiben. Viele nutzten diese Gelegenheit ebenso wie weitere Geschicklichkeitsspiele. Das deutsch- und französischsprachige Team von Parkinson Schweiz beantwortete unzählige Fragen von Interessierten und nutzte so den Kontakt zu Gesunden, um sie für die Krankheit Parkinson zu sensibilisieren.

Evelyne Erb

Medikamente gegen Fatigue

Quelle: Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter

Dopaminstoffwechsel

Rasagilin (Azilect) und L-Dopa mindern laut Studien die Fatigue. Dopaminagonisten wie Pramipexol (Sifrol) wirken laut Studien besser als L-Dopa gegen Fatigue.

Serotoninstoffwechsel

Antidepressiva werden oft eingesetzt. Es gibt aber keine Studien bei Parkinson.