



## Zehn Fragen zum Thema Narkolepsie: Wenn Schlafen zum Problem wird...

Die Schlafkrankheit, auch Narkolepsie genannt – was ist das eigentlich? Was unterscheidet diese mysteriöse Erkrankung von permanenter Müdigkeit? Und was kann man dagegen tun? Antworten auf zehn wichtige Fragen zum Thema Narkolepsie gibt Dr. Michael Bohndorf, HNO-Facharzt aus Düsseldorf.

*Herr Dr. Bohndorf, leide ich eventuell an Narkolepsie, wenn mir an stressigen Tagen schon einmal vor Müdigkeit fast die Augen zufallen oder ich des Öfteren am Schreibtisch mit dem Schlaf kämpfe?*

**Dr. Michael Bohndorf:** Nein, diese Ermüdungserscheinungen erleben wir alle hin und wieder. Hinter Narkolepsie verbirgt sich ein anfallartiger, unwiderstehlicher Schlafdrang am helllichten Tag. Deshalb wird diese Erkrankung ja auch im

Volksmund als „Schlafsucht“ und „Schlammersucht“ bezeichnet.

*Was sind die typischen Symptome?*

**Dr. Bohndorf:** Narkolepsie-Patienten wirken oft wie Betrunkene oder sie fordern sogar den Spott ihrer Mitmenschen heraus: Ihr Blick wird glasig, die Aussprache undeutlich und der Gang unsicher. Weitaus mehr als Dreiviertel von ihnen

sind gleichzeitig von Kataplexie betroffen, einem kurzzeitigen Muskelversagen. Schlaf lähmungen und Halluzinationen sind weitere Symptome, unter denen etwa die Hälfte aller Narkolepsie-Patienten leidet.

*Wodurch entsteht Narkolepsie?*

**Dr. Bohndorf:** Die heutige Medizin geht davon aus, dass jener Teil des zentralen Nervensystems gestört ist, der für den Schlaf-/Wachrhythmus zuständig ist. Oftmals wird bei den Patienten zudem zu wenig Hypocretin festgestellt. Dieser Botenstoff im Gehirn reguliert das Schlaf-Wachverhalten.

*Wie lange dauern die unerwünschten Schlafpausen in der Regel an?*

**Dr. Bohndorf:** Sie können nur wenige Minuten anhalten, aber auch eine Stunde oder mehr.

*Unter Umständen können die Narkolepsie-Patienten dann ja ungewollt in sehr gefährliche Situationen geraten, oder?*

**Dr. Bohndorf:** In der Tat, die Bedienung von Maschinen, das Fahrrad- oder Autofahren sind Narkolepsie-Patienten, wenn überhaupt, dann nur unter besonderen Sicherheitsvorkehrungen möglich.

*In welchem Alter tritt diese Erkrankung meist auf?*

**Dr. Bohndorf:** Erste Anzeichen zeigen sich oft schon in der Kindheit. Zu ersten Anfällen kommt es vielfach in den Jugendjahren.

*Wie viele Menschen leiden unter Narkolepsie?*

**Dr. Bohndorf:** Schätzungen gehen von 40.000 Menschen aus. Aber wahrscheinlich sind es weitaus mehr. Denn die Diagnose ist schwierig, die Dunkelziffer der Betroffenen entsprechend hoch. Oft wird die Erkrankung erst nach Jahren

erkannt und zuvor fälschlicherweise als Depression eingestuft.

*Wie lässt sich eine Erkrankung dieser Art denn sicher feststellen?*

**Dr. Bohndorf:** Sind organische Ursachen ausgeschlossen, so sollten Spezialisten wie Neurologen oder Schlafmediziner konsultiert werden. In einem Schlaflabor können verschiedene Tests Aufschluss darüber geben, ob es sich wirklich um Narkolepsie handelt.

*Gibt es irgendeine Möglichkeit, der Narkolepsie vorzubeugen?*

**Dr. Bohndorf:** Nein, es gibt keine Möglichkeit der Prophylaxe.

*Kann die Schlafkrankheit geheilt werden?*

**Dr. Bohndorf:** Nein, aber durch Medikamente, unterstützt durch natürliche Stimulanzien, mentales und körperliches Training sowie offene Information an die Umwelt/Familie kann man die Symptome so weit in den Griff bekommen, dass eine nahezu normale Lebensführung möglich wird. ■

## RAT UND HILFE

Weitere Informationen, auch in Form einer Patientenbroschüre zum Download, findet man bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin ([www.dgsm.de](http://www.dgsm.de), Suchbegriff: „Narkolepsie“), deren wissenschaftliche Betreuung in den Händen der Charité-Universitätsmedizin Berlin liegt. Die gemeinnützige Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft ([www.dng-ev.de](http://www.dng-ev.de)) mit Sitz in Kassel bietet Betroffenen Foren und Selbsthilfegruppe zum Austausch, zur Beratung und zur gegenseitigen Unterstützung.