

*Man sieht
es nicht...*



*...aber
man merkt es
sehr wohl!*

Schweizerische Narkolepsie Gesellschaft

Die SNaG wurde 1983 gegründet und ist eine aktive Selbsthilfe-Organisation von Betroffenen, Angehörigen und engagierten Ärzten.

Das fehlende Verständnis der Umwelt für die Narkolepsie kann zu grossen persönlichen, beruflichen oder familiären Problemen führen. Deshalb hat sich die SNaG folgende Ziele gesetzt:

- Förderung der Kommunikation unter den Narkoleptikern und Aufbau lokaler Selbsthilfegruppen.
- Information über Fortschritte in der Diagnostik und Therapie.
- Förderung des Verständnisses für Betroffene durch Aufklärung der Öffentlichkeit.
- Zusammenarbeit mit gleichartigen Vereinigungen im In- und Ausland.

Kontakt und Sekretariat

www.narcolepsy.ch

Email Adressen der Regionen

Bern: bern@narcolepsy.ch
Romandie: romandie@narcolepsy.ch
Tessin: ticino@narcolepsy.ch
Zürich: zuerich@narcolepsy.ch

Schweizerische Narkolepsie Gesellschaft

Narkolepsie?



www.narcolepsy.ch

**S
SSNa
G**

**Société Suisse de Narcolepsie
Società Svizzera di Narcolessia SSNa**

Narkolepsie wird im Volksmund auch Schlafkrankheit genannt. Das herausragendste Symptom ist eine erhöhte Tagesschläfrigkeit.

Narkoleptiker stehen ausgeruht auf, sind jedoch nach kurzer Zeit wieder todmüde.

Das hat nichts mit zu wenig Schlaf, mit langem Ausgehen oder mit spät zu Bett gehen zu tun.

Narkolepsie ist eine neurologische Krankheit. Sie ist eine Störung der Schlaf-Wach-Regulierung, deren Zentren im Gehirnstamm und im Mittelhirn liegen.

Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten. Die Symptome sind sehr unterschiedlich ausgeprägt. Dabei ist weder die Gehirnfunktion noch die Lebenserwartung betroffen.

Ist die Krankheit einmal aufgetreten, bleibt sie ein Leben lang bestehen. Medikamente helfen die Symptome zu lindern, eine Heilung ist jedoch nicht möglich.

Narkolepsie hat nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun.

Narkolepsie ist keine psychische Erkrankung.

Narkoleptiker sind keine Faulpelze oder Simulanten.

Narkoleptiker sind ganz normale Menschen – mit einem eigenen Schlafrhythmus.

Die Symptome der Narkolepsie

1 Die Tagesschläfrigkeit

Tagesschläfrigkeit ist entweder ständig vorhanden oder tritt in Form anfallsartiger Einschlafattacken von meist nur wenigen Minuten Dauer auf. Häufig kann ein Schläfchen von 15 bis 30 Minuten die Schläfrigkeit der nächsten paar Stunden beseitigen.

In unterschiedlichen Abständen kehrt die Müdigkeit mehrmals pro Tag zurück.

Dieser Rhythmus erinnert an den etwa 4-stündigen Schlaf-Wach-Rhythmus des Neugeborenen. Wenn keine Möglichkeit besteht einige Minuten zu schlafen, verstärkt sich die Einschlafneigung und wird unwiderstehlich.

Kommt ein Narkoleptiker nicht zu seinem erforderlichen Schlaf, so fällt er für kurze Momente in einen Halbschlaf. Dann werden geistesabwesend unsinnig erscheinende Handlungen ausgeführt.

2 Die Kataplexie

Kurzandauernde und plötzliche Erschlaffung der Gesichts-, Arm- oder Beinmuskulatur. Der Körper des Narkoleptikers fällt in die REM-Phase. Man spricht von einem «affektiven Tonusverlust», weil diese Anfälle meistens durch eine Gemütsregung ausgelöst werden. Je nach Schweregrad eines Anfalls führt die Erschlaffung zu undeutlichem Sprechen oder Stimmverlust, zum Fallenlassen eines Gegenstandes, zu einem Weichwerden der Knie oder zum vollständigen Zusammensinken.

Das Bewusstsein ist bei einer Kataplexie nicht beeinträchtigt.

3 Hypnagoge Halluzinationen

Im Gegensatz zu normalen Schläfern beginnen die Schlafepisoden von Narkoleptikern mit dem REM-Schlaf. Beim Einschlafen können sich Inhalte des REM-Schlafs (Verlust der Muskelspannung,

Traumwahrnehmungen) mit dem Wachbewusstsein vermischen und überlappen. In diesem Zustand kann der Betroffene nicht klar erkennen, ob er wach ist oder schläft.

4 Die Schlaflähmung

Bei intensiven Träumen fällt der Betroffene in eine Schlaflähmung, eine sogenannte «Schlafparalyse». Er möchte aufstehen, das Licht anzünden – doch der Körper ist in der Muskeler schlaffung des REM-Schlafs gefangen. Dieses Phänomen kann beim Einschlafen oder beim Erwachen auftauchen. Der Narkoleptiker will wach werden, doch der Schlaf lässt ihn nicht los.

5 Der gestörte Nachtschlaf

Der gestörte Schlaf in der Nacht kann als Weiterführen des 4-stündigen Ruhe-Aktivitätsrhythmus angesehen werden. Typisch ist ein abruptes Erwachen ohne ersichtlichen Grund. Der Narkoleptiker ist hellwach und angeregt, verrichtet mitten in der Nacht irgendeine Arbeit oder bringt seine Ideen und Gedanken zu Papier.

Diagnose

Bei Verdacht auf Narkolepsie wenden sie sich am besten an den Hausarzt. Er kann Sie für eine genaue ärztliche Abklärung an einen Spezialarzt für Neurologie weiterverweisen.

Meistens ist eine Untersuchung im Schlaflabor unabdingbar. Im Schlaflabor können die einzelnen Schlafphasen gemessen und aufgezeichnet werden. Es werden noch fünf Einschlaf tests am Tag vorgenommen, um definitiv abzuklären, ob eine Narkolepsie oder eine andere Schlafstörung für die Symptome verantwortlich ist.