

Narkolepsie –was ist das?

Man unterscheidet zwischen Narkolepsie Typ 1 mit Kataplexie und Narkolepsie Typ 2 Ohne Kataplexie!

Normalerweise regeln Botenstoffe im Gehirn das Wachsein am Tage und die nächtlichen Schlafphasen. Bei Menschen mit Narkolepsie ist diese geregelte Schlaf-Wach-Abfolge gestört. Nach Schätzungen sind etwa 3 von 10 000 Menschen von dieser "Schlafsucht" betroffen. Die genaue Ursache ist unklar. Man weiß aber, dass die körpereigene Abwehr eine Rolle spielt.

Mit ausführlichen Gesprächen, zusätzlichen Fragebögen und Untersuchungen im Schlaflabor lässt sich eine Narkolepsie erkennen. Weitere Untersuchungen wie z.B. eine Lumbalpunktion*, können helfen, andere Gründe für eine Schlafstörung auszuschließen.

Die Erkrankung tritt vor allem zwischen dem 15. und 40. Lebensjahr auf. Manche sind schon im Kindesalter betroffen. Die Beschwerden können schleichend oder schlagartig beginnen. Im Verlauf der Jahre können neue Krankheitszeichen hinzukommen. In der Regel bleibt die Narkolepsie ein Leben lang bestehen. Die Lebenserwartung ist normal.

Anzeichen der Erkrankung:

Typische Beschwerden bei Narkolepsie sind: übermäßige Schläfrigkeit am Tage, dass man trotz ausreichend viel Schlaf vermehrt schläfrig ist, kann ein erster Hinweis auf die Krankheit sein. Ich nenne diesen Vergleich auch in Bezug auf einer kaputte Batterie, eigentlich voll aber entleert sich viel zuschnell. Diese Schläfrigkeit gilt dann als ein Merkmal für Narkolepsie, wenn sie mehr als 3 Monate lang täglich vorkommt.

ständiges, ungewolltes Einschlafen am Tage: Vor allem in eintönigen Situationen, wie Fernsehen, Lesen oder als Beifahrer im Auto, schlafen die Betroffenen gegen ihren Willen ein –für einige Minuten bis zu etwa einer Stunde. Dieses Einnicken wirkt sich auf den Alltag aus, zum Beispiel in der Schule, im Beruf, beim Autofahren oder beim Einkaufen. Andere denken dann manchmal fälschlicherweise, dass man faul, unkonzentriert, unzuverlässig oder desinteressiert ist. Das kann Menschen mit Narkolepsie seelisch sehr belasten.

Narkolepsie Typ 1 mit Kataplexien: plötzliches Erschlaffen von Muskeln durch Gefühlsregungen (Kataplexie). Bei etwa 8 von 10 Betroffenen erschlaffen unkontrolliert und wiederholt die Muskeln für einige Sekunden bis zu etwa 2 Minuten. Die Betroffenen erleben das bewusst. Erschlaffen zum Beispiel die Beine, kann das zu leichten bis schweres Stürzen führen. Ausgelöst wird dies durch Gefühle wie Wut, Angst, Freude oder Lachen. Weitere Anzeichen können hinzukommen. Schlaf lähmungen: Beim Einschlafen oder Aufwachen kann man sich vorübergehend gar nicht bewegen.

schlafbedingte Halluzinationen: falsche Wahrnehmungen beim Einschlafen oder Aufwachen, etwa Gestalten sehen oder Geräusche hören.gestörter Nachtschlaf:

leichter Schlaf, häufiges Aufwachen, stundenlanges Wachliegen, Alpträumeautomatisches Verhalten: Alltägliche Handlungen werden unbewusst beim Einnicken fortgeführt, zum Beispiel Essen oder Schreiben.

Behandlungen: Es gibt Behandlungsmöglichkeiten, um Beschwerden zu lindern und Ihnen den Alltag zu erleichtern. Heilen lässt sich die Erkrankung nicht. Verhaltensänderungen: Wichtig ist, dass Sie Tagesschlafzeiten einplanen und in ärztlicher Absprache bestimmte Verhaltensweisen erlernen, um den Alltag besser bewältigen zu können. Dabei kann eine Verhaltenstherapie helfen. Auch bei seelischen Belastungen können Sie Unterstützung erhalten.

Weitere Auffälligkeiten der Narkolepsie.

- Kalt sein: dadurch das man 24/7 nicht ausgeschlafen ist singt auch die gefühlte Temperatur Kalte Füße etc.
- Reizbarkeit: Da es keine Erholung für Körper und Geist gibt
- Depressive Stimmung:
- Erhöhte Geräusch-, Licht-und Kälteempfindlichkeit.
- Missempfinden der Gliedmaßen.
- Muskelschwäche
- Schlechter sehen.
- Angstattacken
- Halluzinationen
- Reale Alpträume: Man erlebt (nicht immer) alles mit, schmerzen, Gerüche etc.
- Konzentrationsstörung
- Innere Unruhe
- Keine Kraft mehr haben
- Augen sehen was anderes was das Gehirn wahr nimmt
- Gewichtszunahme: entweder durch Medikamente oder durch Fressattacken
Alles was man haben kann, wenn man übermüdet ist! Narkolepsie Bedeutet auch Dauer Übermüdung 365 Tage im Jahr 24/7!

*Lumbalpunktion: Bei einer Lumbalpunktion wird mit einer speziellen Nadel im Bereich der Lendenwirbel eine kleine Menge Hirn-oder Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) aus dem Wirbelkanal (Spinalkanal) entnommen. Diese Flüssigkeit, auch Hirn-oder Nervenwasser genannt, umgibt Gehirn und Rückenmark und schützt sie vor Erschütterungen. Nach der Entnahme wird das Nervenwasser im Labor untersucht. Die sogenannte Liquordiagnostik gibt Auskunft über mögliche

Erkrankungen des Gehirns, Rückenmarks und Orexinbestimmung! Durch die Orexinbestimmung kann man auch die Narkolepsie bestimmen und auch welchen Narkolepsie Typ!