



## Was ist eigentlich Narkolepsie???

Der Begriff Narkolepsie (Schlammersucht) beschreibt eine neurologische Krankheit, die sich in verschiedenen Symptomen äußert. So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich stark ausgeprägt sind auch die Symptome der Narkolepsie von Person zu Person. Hier möchten wir Euch einen kleinen Überblick geben, welche Symptome es gibt und wie diese sich oftmals äußern:

**Tagesmüdigkeit/ gestörter Nachtschlaf:** Bedingt durch einen stark gestörten Schlafrhythmus leiden 95% der Narkoleptiker an einer meist stark ausgeprägten Tagesmüdigkeit bis hin zu unkontrollierbaren spontanen Einschlafattacken, manchmal auch während monotonen Tätigkeiten, welche dann vom Körper als „automatisches Handeln“ einfach weitergeführt werden. Der Nachtschlaf ist zerstückelt, man erwacht immer wieder und kann auch oft nicht direkt wieder einschlafen. Dazu kommt häufig eine verminderte oder komplett fehlende Tiefschlafphase, welche der Körper eigentlich dringend zur Erholung braucht. Betroffene befinden sich während des Schlafes deutlich häufiger in der Traumphase welche oftmals durch Alpträume gekennzeichnet ist. Kurze Schlafpausen am Tage helfen Betroffenen, wieder etwas munter zu werden, aber nur kurzzeitig. Die Müdigkeit eines Narkoleptikers könnte man der Müdigkeit vergleichen, welche ein gesunder Mensch hat, wenn er 48 Stunden nicht geschlafen hat.

**Kataplexien:** 90% der Betroffenen leiden regelmäßig an kataplektischen Anfällen, also an dem plötzlich kurzzeitigen Erschlaffen der Haltemuskulatur ohne Bewusstseinsverlust. Diese werden durch mehr oder weniger starke Emotionen (z.B. Freude, Wut, Angst, manchmal auch Hunger, etc.) ausgelöst. Manche Betroffene sacken komplett in sich zusammen, bei anderen sind nur Teilbereiche des Körpers, z.B. die Knie- oder Kiefern Muskulatur etc. betroffen.

**Schlafparalyse:** Die sogenannte Schlafähmung erfahren ca. 40-50% der Betroffenen. Hierbei handelt es sich um die Lähmung, die eigentlich gesunde Menschen während der Traumschlafphase daran hindern soll, geträumtes in reale Bewegungen umzusetzen. Bei Narkoleptikern setzt diese Lähmung, bedingt durch den gestörten Schlafrhythmus, oftmals schon ein, während diese einschlafen oder aufwachen. Betroffene sind in diesem Moment bei vollem Bewusstsein, können sich aber nicht bewegen und haben oft das Gefühl zu ersticken, da sie die eigene Atmung nicht wahrnehmen können, welche aber weiterhin funktioniert. Schlafparalysen dauern oft nur kurzzeitig an, lösen bei betroffenen Personen aber oftmals blanke Panik aus. Achtung: Dies ist kein spezifisches Symptom der Narkolepsie, auch ca. 6% der gesunden Menschen erleben Schlafparalysen.

**Hypnagoge und hypnopompe Halluzinationen:** Hierbei handelt es sich um akustische, visuelle oft auch taktile Halluzinationen, welche ebenfalls beim Einschlafen oder Aufwachen bei 40-50% der Betroffenen auftreten, oftmals auch in Verbindung mit einer Schlafparalyse. Ebenfalls bedingt durch den gestörten Schlafrhythmus erleben Betroffene den eigentlichen Trauminhalt plötzlich in der realen Welt. Da es sich leider häufig um Alpträume handelt sind die Halluzinationen dementsprechend oft sehr beängstigend und verstörend. Halluzinationen von Einbrechern, die plötzlich durch die Tür kommen, gehören da noch mit zu den harmlosen Sinnestäuschungen.