

# ÄRZTE & ZEITUNG

## PATIENTEN-INFORMATION

## Bleiben Sie tagsüber wach!

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

Sie fühlen sich tagsüber häufig sehr müde. Das sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Hinter einer übermäßigen Schläfrigkeit am Tag können ernst zu nehmende Krankheiten stecken. Ein paar Fragen können Ihnen und Ihrem Arzt helfen, diese aufzudecken.

### **Was bedeutet exzessive Schläfrigkeit?**

Wir alle sind schon mal tagsüber müde, vielleicht weil wir nachts schlecht geschlafen haben oder weil die Party am Abend vorher einfach zu lang war. Auch nach einem langen Tag kann es schwer fallen, die Augen aufzuhalten, wenn es sehr wichtig ist, etwa beim Auto fahren.

Doch normalerweise schaffen wir es immer, wach zu bleiben, wenn wir es wollen. Bei einer übermäßigen oder exzessiven Schläfrigkeit geht das nicht mehr. Die Betroffenen schlafen plötzlich während der Arbeit, mitten im Gespräch oder am Steuer ein und können nichts dagegen tun.

Dass das gefährlich ist, braucht nicht extra betont zu werden. 40 Prozent der Verkehrsunfälle werden nach Schätzungen durch Übermüdung und den so genannten Sekunden-schlaf verursacht.

In Deutschland leiden etwa 15 Prozent der Menschen an einer exzessiven Schläfrigkeit. Verschiedene Krankheiten können die Ursache sein. Doch besonders häufig stecken drei Erkrankungen hinter der übermäßigen Müdigkeit. Hinweise darauf ergeben sich aus einigen einfachen Fragen.

### **Schnarchen Sie nachts stark?**

Falls Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner. Starkes Schnarchen weist auf das Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom hin, eine Atmungsstörung mit Atemstillständen während des Schlafens. Sie ist besonders häufig der Grund für die Tagesschläfrigkeit.

### *Extreme Müdigkeit ist ein Alarmzeichen.*

Daran leiden etwa vier Prozent der Deutschen, meist sind es Männer zwischen 40 und 60 Jahren.

Die wirkungsvollste Therapie ist, nachts spezielle Atemgeräte einzusetzen. Das sind kleine Geräte, an die man sich schnell gewöhnt und die den Verschluss der Atemwege verhindern. Allerdings sind einige Patienten trotz dieser Geräte tagsüber so schläfrig, dass sie einnicken. Dann können Arzneimittel helfen, wach zu bleiben.

### **Ist es Ihnen schon passiert, dass Sie mitten im Gehen oder im Stehen eingeschlafen und dabei sogar hingefallen sind? Haben Sie beim Einschlafen oft lebhafte Träume?**

Das ist ein Hinweis auf eine Narkolepsie. Etwa 40 000 Menschen in Deutschland leiden an dieser neurologischen Störung. Oft verlieren bei den Schlafattacken die

Muskeln ihre Spannung, sodass die Betroffenen hinfallen.

### **Sind Sie Schichtarbeiter?**

Dann kann es sein, dass Ihre innere Uhr durcheinander gebracht worden ist. Das führt zu Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Vor allem Menschen, die Wechselschichten arbeiten, können ein chronisches Schichtarbeiter-Syndrom mit exzessiver Schläfrigkeit während der Wachphasen entwickeln. Betroffen sind etwa eine Million Menschen in Deutschland. Bei ihnen ist die Gefahr für Arbeitsunfälle besonders groß.

### **Wie werden diese Krankheiten sicher festgestellt?**

Wenn Sie eine der Fragen mit Ja beantwortet haben, liegt der Verdacht auf ein Schlafapnoe-Syndrom, Narkolepsie oder ein Schichtarbeiter-Syndrom vor. Dann kann Ihr Hausarzt Sie zur weiteren Diagnose an ein Schlaflabor überweisen. Dort werden im Schlaf verschiedene Körperfunktionen gemessen, etwa die Atmung, die Spannung der Muskeln und die Bewegungen der Beine. Solche Untersuchungen zeigen dann oft ganz klar, was bei Ihnen die Ursache der Tagesschläfrigkeit ist.

Ist die Ursache erkannt, wird zunächst versucht, gegen die Auslöser vorzugehen. Ist dies nicht ausreichend möglich, kann auch eine medikamentöse Therapie helfen, wach durch den Tag zu kommen.