

Machtlos gegen den Schlaf

Viele Menschen leiden unter Schlaflosigkeit. Nicht so **Narkolepsie**-Patienten! Sie verspüren eine sonderbare Müdigkeit, schlafen überall und mehrmals am Tag ein – mitten im Gespräch, beim Arbeiten und einige sogar beim Sex.

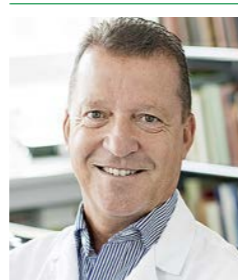
Von Silvia Stähli-Schönthaler

Vor drei Stunden ist Reto W. aufgewacht. In etwa einer Stunde wird er sich erneut hinlegen müssen, um zu schlafen. Sonst läuft er Gefahr, mitten im Gespräch mit seinem Chef einfach einzunicken. Diese anfallsartig auftretende Müdigkeit wird Narkolepsie genannt und tritt erstmals meist im jungen Erwachsenenalter auf. Reto W. war 14 Jahre alt, als er

diese sonderbare Müdigkeit zum ersten Mal spürte und im Unterricht dauernd einschlieft.

Unwiderstehlich müde

«Das brachte mir einen Riesenärger mit den Lehrern ein, die dachten, ich sei zu wenig ausgeruht und interessiere mich nicht für den Schulstoff», sagt der 32-jährige Logistiker rückblickend. Auch in der Lehre wurde es mit der Einschlafneigung nicht besser «und

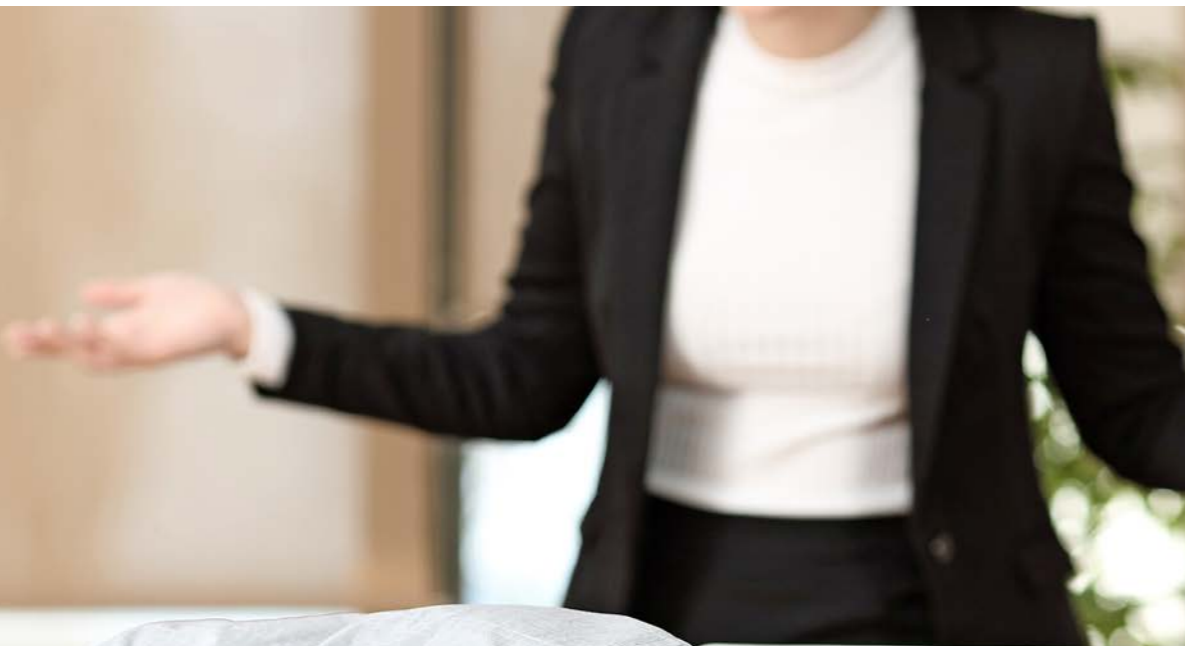


Prof. Claudio Bassetti, Neurologe am Inselspital Bern

einige Kollegen dachten, ich sei einfach zu faul zum Arbeiten».

Reto W. ist kein Einzelfall: In der Schweiz erkrankt etwa eine von 2000 Personen an Narkolepsie. Die Ursache liegt einerseits im Erbgut, andererseits sind auch Umweltfaktoren an der Entstehung der Krankheit beteiligt. «Es handelt es sich um eine Störung der Schlaf-wach-regulierenden Zentren im Gehirn», erklärt Prof. Claudio Bassetti, Direktor und

Plötzliche Schlafattacken sind typisch für die Krankheit.



Chefarzt der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern. Das auffälligste Merkmal ist das überfallartig auftretende, unwiderstehliche Schlafbedürfnis, bei dem die Betroffenen keine Chance haben, wach zu bleiben. Zudem treten häufig kurze Attacken von Muskelschwäche bei Bewusstsein auf, die zum Hinfallen führen können. In der Fachsprache wird dies als Kataplexie bezeichnet. «Die Attacken werden fast immer durch Emotionen wie Freude und Überraschung ausgelöst», erklärt Bassetti weiter.

Lebensqualität beeinträchtigt

Grundsätzlich treten die Schlafattacken in Situationen auf, in denen auch gesunde Menschen eine gewisse Schläfrigkeit verspüren, zum Beispiel bei längerem Sitzen, nach einem Essen, während eines Telefongesprächs oder beim Autofahren. «Viele Betroffene denken zuerst, dass es sich bei ihrer Müdigkeit um eine normale Erscheinung handelt», so der Arzt. Die Diagnose Narkolepsie gilt erst dann als gesichert, wenn sich zu der plötzlichen Einschlafneigung auch die Kataplexie gesellt.

Wie bei vielen anderen Erkrankungen gibt es auch bei der Narkolepsie verschiedene Schweregrade. «Es gibt Patienten, die sehr oft und vor allem überall einschlafen, sogar beim Zahnarzt oder beim Sex», erklärt Bassetti. Da liegt es auf der Hand, dass die Betroffenen nicht nur unter der Erkrankung an sich, sondern auch seelisch leiden.

Medikamente bei Narkolepsie

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser. Obwohl es derzeit noch keine Heilung gibt, ist Narkolepsie mit Medikamenten gut zu behandeln. Stimulantien erhöhen den Gehalt von wechselnden Botenstoffen im Gehirn und werden daher therapeutisch eingesetzt. Auch die Kataplexie kann durch Medikamente beseitigt werden. Bei Narkoleptikern fehlt ein bestimmter Botenstoff im Gehirn – das Hypocretin. Claudio Bassetti: «Es bestehen berechnete Hoffnungen, dass die Narkolepsie durch eine Gabe von Hypocretin oder ähnlichen Stoffen eines Tages medikamentös direkt behandelt werden kann.»

HILFE AUS DER NATUR

Sind Süsskartoffeln tatsächlich gesünder?

Sie sind momentan voll im Trend – die orange-farbenen Knollen aus Südamerika. Manche behaupten, sie seien gesünder als unsere herkömmlichen Kartoffeln, die als Dickmacher verschrien sind. Zu Recht?

- **Tatsache ist:** In beiden Knollen stecken viele Mineralstoffe, wie Kalium und Magnesium. Das wirkt basisch und entsäuert den Körper.
- In Sachen Vitamine übertrumpft die Süsskartoffel unseren heimischen Erdapfel: Sie ist reich an den Antioxidantien Beta-Carotin, Vitamin C und E. Das hält die Haut jung und schön.
- Im Gegenzug liefert unsere Kartoffel weniger Kalorien und Kohlenhydrate. Allerdings liegt ihr glykämischer Index mit 65 (für Gschwellti) über demjenigen der Süsskartoffel (50). Das lässt den Blutzuckerspiegel stärker ansteigen.

Fazit: Beide Knollen haben ihre Vor- und Nachteile, gesund sind allerdings beide! Die Frage ist deshalb nicht: Kartoffel oder Süsskartoffel? Sondern: Wie bereite ich die Knolle zu? Denn beispielsweise als Fritten werden beide zu Dickmachern!



Fit ohne Fitnessstudio

Wer rundum fit werden möchte, darf neben Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer die **Muskelkraft** nicht ausser Acht lassen.

Neueste Studien zeigen, dass ein gezieltes Krafttraining auch bei älteren Menschen die aktive Muskelmasse vergrössert und zu einem verbesserten Gleichgewicht verhilft. Kräftige Muskeln entlasten die Gelenke und beugen effizient Stürzen vor.

Um die Muskeln zu stärken, braucht es kein Fitnessstudio. Viel einfacher ist es, die Übungen zu Hause auszuführen. Und das geht ganz einfach, mit dem **neuen Ganzkörper-Programm der Rheumaliga Schweiz**. Die acht Kraft-Einzelübungen wurden zusammen mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel entwickelt. Sie sind kostenlos als Kleinposter erhältlich über: www.rheumaliga.ch → Publikationen → Kraftpaket



Dermatologische Dreifachwirkung

Entzündungshemmend. Juckreizstillend. Regenerierend.



SWISS MADE.

Klinisch erwiesen.

Mavena-Haut lächelt. Bei geröteter oder trockener Haut, die juckt.

Mavena unterbricht den Kreislauf entzündlicher Hautveränderungen: Es hemmt die Entzündung, lindert den Juckreiz und regeneriert die geschädigte Haut – dreifache Wirkung in einem Schritt. Dies dank patentiertem Vitamin-B12-Komplex, hochwertiger Hamamelis oder besonderem Totes-See-Salz mit 46% Magnesiumchlorid, kombiniert mit pflanzlichen Ölen und natürlichen Feuchthaltefaktoren.

Ohne Kortison, Parabene, PEG, Duft- und Farbstoffe. Mavena bietet Lösungen für die Behandlung der Haut von Kopf bis Fuss. Klinisch erwiesene Wirksamkeit bei Neurodermitis und Psoriasis.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

mavena
Bessere Haut, besseres Leben.