

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 11. Juli 2011

## Tagesmüdigkeit kann gefährlich werden

Man spricht nicht gerne darüber, aber für den Betroffenen ist die exzessive Schläfrigkeit ein großes Problem. Sie hat nichts zu tun mit der Müdigkeit nach einer durchgemachten Nacht oder wenn man extrem viel gearbeitet oder gegessen hat. Gemeint ist der Kontrollverlust über das Wachsein am Tag. Die betroffenen Menschen schlafen ohne etwas dagegen tun zu können bei jeder Gelegenheit ein, obwohl sie nachts geschlafen haben. Exzessive Tagesmüdigkeit wird in drei verschiedene Stadien eingeteilt. Die leichte Form ist eher unauffällig. Der Patient schläft in ruhigen Situationen einfach ein. Das mittlere Stadium ist durch plötzliches Einschlafen auch bei ruhigen körperlichen Aktivitäten gekennzeichnet. Bei der schweren Form überfällt den Patienten der Schlaf bei den verschiedensten Aktivitäten, egal ob beim Essen, Spaziergehen oder Autofahren. Vor allem der letzte Zustand ist nicht nur für den Betroffenen untragbar. Er kann auch für seine Mitmenschen zur Gefahr werden kann, wie beispielsweise das Einschlafen am Steuer, das schwere Unfälle verursachen kann.

Doch wie alle Krankheiten hat auch diese oft natürliche Ursachen. So können nächtliche Atmungsstörungen durch Übergewicht oder chronischen Alkoholkonsum, verschiedenste Schmerzzustände aber auch bestimmte Medikamente wie Schlaftabletten und Beruhigungsmittel, den natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus erheblich stören. Auffällig ist auch, dass jahrelange Schichtarbeit das plötzliche Einschlafen begünstigt, oder aber auch Menschen, die gerne Nächte zum Tag machen, davon vermehrt betroffen sind. Beim Krankheitsbild Narkolepsie wird das Wachzentrum im Gehirn plötzlich abgeschaltet. Die Ursache dafür ist noch nicht gefunden, vermutet wird ein genetischer Defekt. Das Symptom der extremen Tagesschläfrigkeit muss diagnostiziert und seine Ursachen untersucht werden. Scheuen Sie sich bitte nicht mit ihrem Arzt über dieses plötzliche Einschlafen zu sprechen. Er wird spezielle Tests im Schlaflabor veranlassen, um die Qualität Ihres Schlafs sicher zu stellen und versuchen heraus zu finden, was die Ursachen sein könnten. Man geht davon aus, dass von diesem Symptom etwa 5 Prozent der Deutschen betroffen sind. Sie sollten als Betroffener größtes Interesse daran haben herauszufinden, was in Ihrem Alltag Ihren Körper dazu veranlasst, so zu reagieren. Außerdem kann diese Art von extremer Müdigkeit auch der Vorbote von ernsten Erkrankungen wie Depressionen, Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson sein.

Schlafen Sie regelmäßig und nicht später als 23 Uhr, nachdem Sie kurz zuvor noch einen ruhigen Abendspaziergang gemacht haben. Zu Abend gegessen haben sollten Sie spätestens um 18 Uhr, damit die Nahrung den Magen verlassen hat, wodurch die Schlafqualität viel besser ist und Ihr Körper viel mehr Schlafhormone produzieren kann. Probieren Sie aus, nach welcher Schlafdauer Sie am leichtesten aus dem Bett kommen, um nicht in Tiefschlafphasen geweckt zu werden. Sorgen Sie für einen guten Schlafplatz mit frischer Luft und frei von Elektromog. Bewegen Sie sich mindestens einmal täglich für eine halbe Stunde an der frischen Luft. Spezielle Engpassdehnungen, die Ihre Muskulatur im Hals- und Nackenbereich lockern versorgen Ihr Gehirn mit mehr Sauerstoff und den notwendigen Nährstoffen. Auch das „Essen von Wasser“ in Form von viel Obst, rohem Gemüse und Salaten unterstützt die gute Versorgung Ihres Gehirns, das sich dann besser auf den normalen Tages- und Nachtverlauf des Körpers einstellen kann. Sie haben gute Chancen, dass durch Maßnahmen wie diese Ihre Müdigkeitsattacken nachlassen, ganz verschwinden und schließlich Ihre Lebenskraft mehr und mehr zunimmt.

Eine schöne Woche wünscht Ihnen

Ihre Dr. Petra Bracht

*Dr. Petra Bracht*

