

Im Schlaf unterwegs

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 12: **Warmer Winterduft : Zimt**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554953>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Im Schlaf unterwegs

Man hört immer wieder von Menschen, die nachts mit starrem Gesichtsausdruck aus dem Bett steigen und ohne auf etwa welche Hindernisse zu achten, auf irgendeine Lichtquelle zu steuern. Schlafwandeln hat für alle, die nichts damit zu tun haben, etwas sehr Geheimnisvolles.

Beschäftigt man sich mit dem Phänomen des Schlafwandeln, ist man erstaunt zu hören, dass es mehr männliche als weibliche Personen gibt, die nächtliche Streifzüge in oder sogar ausserhalb der Wohnung unternehmen, und dass vor allem Kinder ab etwa vier Jahren betroffen sind, die nachts im Bett sitzen oder umherlaufen, ohne wach zu sein. Der Schlafforscher Dr. Geert Mayer meint, dass 15 Prozent aller Kinder bis zum zehnten Lebensjahr schlafwandeln. Die Zahl der betroffenen Erwachsenen liegt schätzungsweise bei ein Prozent, genaue Zahlen liegen nicht vor.

Schlafwandeln liegt in der Familie

Die Ursachen des Schlafwandeln werden noch immer kontrovers diskutiert. Wahrscheinlich gibt es kein einheitliches Erklärungsmuster, und sicher spielen auch biorhythmische Aspekte eine Rolle. Offensichtlich gibt es aber eine familiäre Vorbelastung, mit anderen Worten: Schlafwandeln wird oft vererbt. Am häufigsten betroffen sind Kinder ab vier bis sechs Jahren. Bis zum Ende der Pubertät wächst sich die Störung meist von selbst aus. In diesen Fällen wird als Ursache eine Unreife des Zentral-Nerven-Systems angenommen, die sich darin ausdrückt, dass aus dem Tiefschlaf eine ungenügende Weckreaktion erfolgt. Als Auslöser gelten Übermüdung, seelische Anspannung, Ängste oder fiebrige Erkrankungen.

Seltener sind erwachsene Schlafwandler. Bei ihnen sucht man die Auslöser im Konsum von Alkohol, Koffein, Medikamenten, im Stress und Schlafentzug. Oft weist Somnambulismus, der sich ins Erwachsenenalter hineinzieht oder dann erst beginnt, auch auf unverarbeitete psychosoziale Konflikte hin. In solchen Fällen helfen eine Psychotherapieein bzw. Stressbewältigungstraining

Zwischen dem (Voll-) Mond und dem Schlafwandeln gibt es keinen Zusammenhang. Schlafwandelnde steuern auf die erstbeste Lichtquelle im Dunkeln zu. Wenn Kinder im Schlaf «umhergeistern», ist das nicht besorgniserregend, sofern keine Verletzungsgefahr besteht.



Keine Rede von schlafwandlerischer Sicherheit

Während der tiefsten Schlafphase, gewöhnlich im ersten Drittel der Nacht, wird am häufigsten schlafgewandelt. Die Betroffenen verlassen das Bett, gehen umher, öffnen Türen, kleiden sich an, gehen ins Bad oder holen sich etwas zu essen. Mit der sprichwörtlichen schlafwandlerischen Sicherheit ist es dabei nicht weit her: Da die Betroffenen bestrebt sind, möglichst geradeaus zu laufen, stossen sie häufig an Möbel, fallen Treppen herunter und ähnliches. Die fehlende Sen-

sibilität macht sich auch beim Essen bemerkbar, indem sie z.B. ungewaschene Salatblätter oder Schokolade mitsamt der Alufolie essen.

Doch nicht immer heisst Schlafwandeln, dass die Betroffenen tatsächlich herumlaufen. Oft richten sich die Betroffenen im Bett «nur» auf, sprechen oder führen beharrlich motorische Bewegungen aus, z. B. Nesteln, Zupfen, Wischen u. a. Nicht selten bleibt es dabei, und das Stadium des eigentlichen Schlafwandeln wird gar nicht erreicht.

Zum Mond? Zum Licht!

Aus den Zeiten, in denen der Mond die wichtigste nächtliche Lichtquelle war, hat sich in unseren Köpfen das klassische Bild des Schlafwandlers, der im Mondschein auf dem Dachfirst balanciert, festgesetzt. Tatsächlich haben Schlafwandler das Bestreben, auf eine Lichtquelle zuzugehen. Der «moderne» Schlafwandler ist heute einer Vielzahl von Lichtern ausgesetzt, daher spielt der Mond für das Schlafwandeln keine Rolle mehr. Ob Licht dem Schlafwandler als Orientierungsmöglichkeit dient, ist eine noch offene Frage.

Denn sie wissen nicht was sie tun

Nach dem Erwachen aus dem Schlafwandeln sind die Betroffenen einige Minuten desorientiert (verwirrt). Es macht daher keinen Sinn, sie zu wecken – was übrigens gar nicht so leicht ist. Im Gegenteil, das plötzliche Erwachen kann gefährlich sein, wenn die Schlafwandler sich erschrecken und vielleicht sogar in Panik geraten. Die beste Hilfe ist, sie behutsam wieder in Richtung Bett zu führen. In der Regel folgen sie und schlafen weiter.

In sehr seltenen Fällen handelt es sich bei dem vermeintlichen Schlafwandeln um epileptische Anfälle, die ähnlich aussehen können. Schlafwandeln ist ansonsten keine Krankheit. Wenn sich die Kinder nicht verletzen, ist es ein völlig harmloses Phänomen. Ausser der Unfallverhütung sind keine therapeutischen Massnahmen notwendig. Sicherheitsvorkehrungen, um sie vor Unfällen zu schützen, sind: Ein gut abgedunkeltes Schlafzimmer, Fenster mit Sicherheitsriegeln, Treppen mit Schranken, abgeschlossene Haus-, Balkon- und Terrassentüren. Auch Glocken an der Kinderzimmertür haben sich bewährt, damit die Eltern beim Schlafwandeln des Kindes wach werden. Manche Kinder erwachen auch vollständig, wenn sie auf ein nasses Tuch treten, das vor dem Bett liegt.

Wenn am nächsten Tag in der Familie darüber gesprochen wird, sollte klar sein, dass kein Schlafwandler sich an die Ereignisse der Nacht erinnert. Viele Kinder reagieren sehr empfindlich, spricht man sie auf die nächtlichen Streifzüge an. Bleiben Sie deshalb gelassen und machen kein Drama aus der Situation. • IZR

Vorsicht! Unfall!

Erst im September ging wieder eine Meldung durch die Presse, derzufolge ein elfjähriger Junge aus Kufstein während des Schlafwandeln vom vier Meter hohen Balkon stürzte und dabei einen Armbruch und eine Gehirnerschütterung erlitt.

Im Archiv (1995) der Schweizer Armee kann man folgende Meldung nachlesen: «Ein zwanzigjähriger Urner Rekrut ... ist in der Nacht ... aus dem Fenster im 1. Stock der Kaserne Stans gestürzt. Nach dem Sturz ging der Rekrut im Schockzustand selber wieder in sein Zimmer. Aber seine Verletzungen (dreifacher Armbruch und angerissenes Becken) machten eine Einweisung ins Kantonsspital notwendig.»

