

# Wenn der Tag zur Nacht wird...



**K**ennen Sie das Gefühl, nachts kein Auge zuzumachen zu können? Und tagsüber können Sie sich kaum wach halten? Stellen Sie sich vor, dieses Gefühl haben Sie täglich... und kein Schlaftrick hilft mehr.

Genau in dieser Situation befinden sich vollblinde Menschen, die an der seltenen Erkrankung Non-24 leiden. Non-24 ist eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, bei der die körpereigene Uhr anders läuft als die Uhr unseres 24-Stunden-Tages. Das bedeutet, dass draußen die Sonne scheinen kann, Ihr Körper aber trotzdem denkt, es wäre Nacht und Ihrem Gehirn signalisiert, dass Sie müde sind. Verantwortlich hierfür sind das „Schlafhormon“ Melatonin und das „Wachhormon“ Kortisol. Beide werden vom Körper zu unterschiedlichen Tageszeiten ausgeschüttet, je nachdem wie Ihre innere Uhr tickt.

Normalerweise kann der Körper sich trotzdem an den äußeren 24-Stunden-Tag anpassen. Das Licht und andere „Zeitgeber“ helfen ihm, die innere Uhr

und den 24-Stunden-Tag in Einklang zu bringen. Daher sind sehende Personen nur in den seltensten Fällen von dieser Schlaf-Wach-Rhythmusstörung betroffen. Anders ist es bei Menschen, die völlig blind sind. Sie können den täglichen Licht-/ Dunkel-Wechsel nicht wahrnehmen, um ihre innere Uhr anzupassen. So kann es zu einem Auseinanderdriften der eigenen inneren Uhr mit dem äußeren 24-Stunden-Tag kommen. Von diesem Phänomen sind sogar ca. 50% aller völlig blinden Menschen betroffen.

Die Folgen: Zu den Schlafstörungen und der extremen Tagesmüdigkeit können Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen oder eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit hinzukommen. Patienten berichten, dass ein normaler Alltag kaum möglich ist. Zudem ist von ähnlichen Erkrankungen bekannt, dass bei Schlafschwierigkeiten weitere gesundheitliche Risiken drohen können wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

oder Depressionen. Daher ist eine Behandlung dieser Erkrankung angezeigt. Non-24 ist in Deutschland allerdings noch weitestgehend unbekannt. Nur wenige Experten in der Schlafmedizin beschäftigen sich bisher mit diesem Thema und können echte Hilfestellung leisten.

Kennen Sie jemanden, der völlig blind ist und genau unter der beschriebenen Problematik leidet? Im Internet können sich Betroffene und deren Angehörige unter [www.non-24.de](http://www.non-24.de) (barrierefreie Webseite) informieren. Zudem steht in Deutschland eine kostenfreie Hotline zur Verfügung. Hier kann Ihnen Fachpersonal, das in dieser Erkrankung geschult ist, unter 0800 2432124 weitere Auskunft geben.

Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden. Denn Schlaf ist lebenswichtig.

## NON-24

Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung bei blinden Menschen ohne Lichtwahrnehmung