Zürich

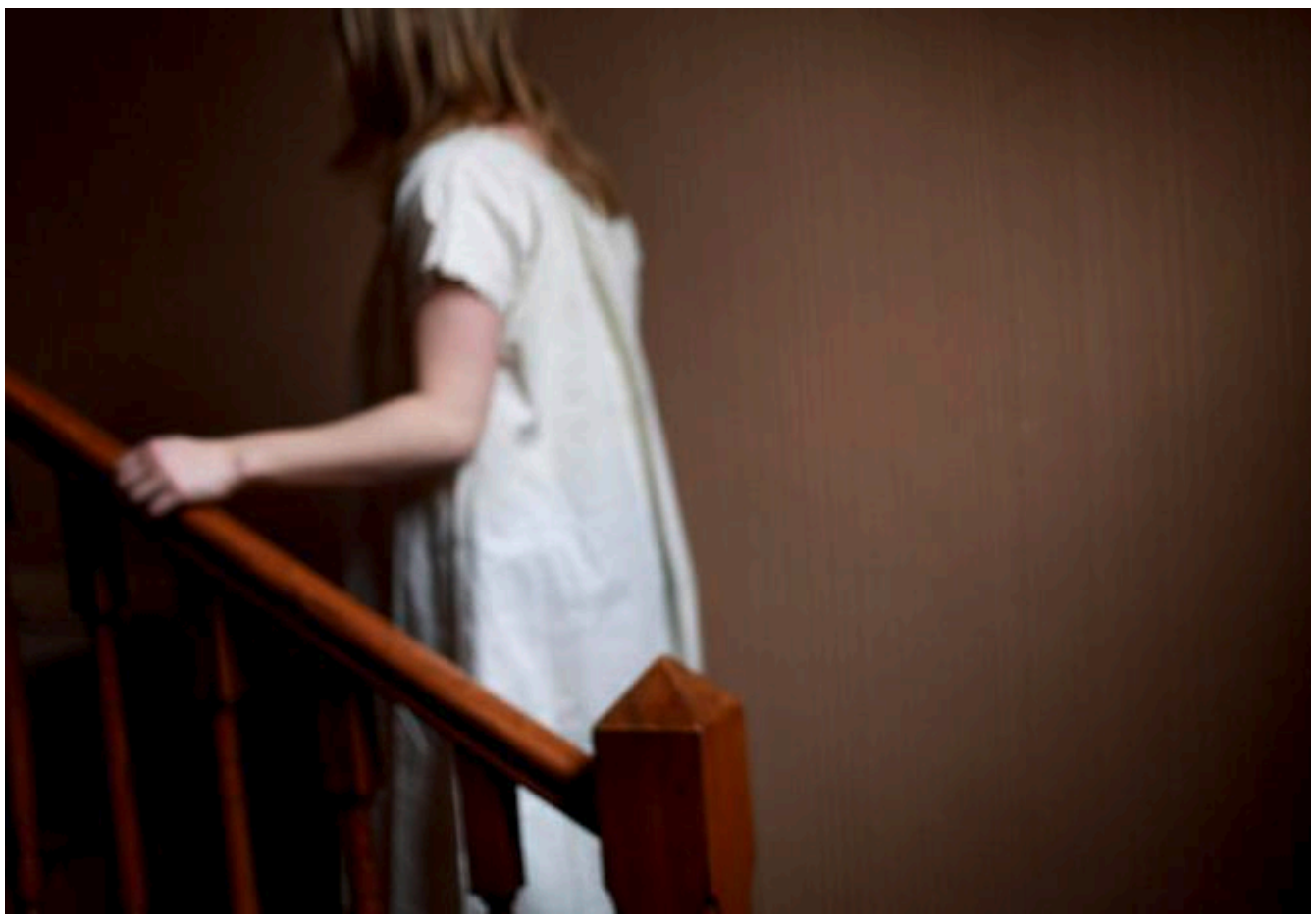
Sie beherrschen das im Schlaf

Schlafwandeln betrifft in den meisten Fällen Kinder. Der Zürcher Forscher Daniel Brunner kennt aber auch Fälle von Erwachsenen, die im Schlaf SMS schreiben, Auto fahren – oder die Schwiegermutter ermordeten.

Von Carmen Roshard

Zürich – Die junge Zürcherin Antoinette Winter* ging schon als Kind ab und zu im Haus auf nächtliche Wanderschaft. Viele Male wandelte das Kind mit starrem Blick in die Küche, öffnete den Kühlschrank und nahm etwas Essbares heraus. Sprachen ihre Eltern sie an, reagierte sie nicht, beendete ihre «Mahlzeit» und fand unversehrt zurück ins Bett. Eines Nachts aber fiel sie beim Schlafwandeln so ungeschickt vom Kajütenbett, dass sie den Arm brach. Einige Zeit später, sie war damals in der dritten Klasse, brach das nächtliche Herumspazieren ab. Nichts geschah mehr, bis zu ihrem 33. Geburtstag.

Winter war gerade mit Zügeln beschäftigt, hatte über Wochen kaum eine freie Stunde und ein akutes Schlafmanko. Dann kam die Nacht, die sie sich bis heute nicht erklären kann. Ihr Freund fand sie um 3 Uhr morgens auf dem Parkett im Wohnzimmer liegend. Erst nach zehn Minuten sei sie wieder zu sich gekommen, erinnert sich der Freund. Winter hatte die Nacht wieder einmal für einen Ausflug genutzt, mit jener vermeintlich schlafwandlerischen Sicherheit aus ihren Kindheitstagen. Bis ihr die Zügelkisten im Wohnzimmer im Weg standen. Sie fiel und zog sich eine schwere Hirnerschütterung zu.



Beim Schlafwandeln schlafen die grossen Hirnareale weiter – die basalen Hirnstrukturen sind jedoch wach. Foto: Plainpicture

Stürze mit Folgen

«Solch ein nächtlicher Ausflug kann böse enden», sagt Daniel Brunner, Spezialist im Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich. Wie im Fall des 39-jährigen Mannes aus dem st.-gallischen Heerbrugg, der letztes Jahr aus dem dritten Stock sechs Meter in die Tiefe fiel. Brunner weiss: «Auch Unfälle in der Wohnung kommen vor, es gibt auch Fälle mit tödlichem Ausgang.» Die meisten Malheurs passieren, wenn jemand die Schlafwandler wecken will. «Diese wollen, wie einem inneren Programm folgend, nicht gestört werden, sodass sie entweder flüchten oder aggressiv werden», sagt Brunner. Deshalb sollte man Schlafwandelnde nur begleiten oder sanft zurück ins Bett führen und nicht wecken.

Brunner hat die Erfahrung gemacht, dass sich – «rätselhaft», wie er sagt – alle Betroffenen stereotyp verhalten, ihr Charakter spielt dabei keine Rolle. Es könne durchaus sein, dass ein Schlafwandler, der eine Waffe in die Hände bekomme, damit schiesse, obwohl er im Wachzustand ein Pazifist sei. «Also besser den Revolver nicht zwischen den Matratzen im Ehebett liegen lassen», scherzt Brunner. Das berühmte Beispiel des Kanadiers Kenneth Parks macht das deutlich. Parks fuhr 1987 schlafwandelnd mit dem Auto drei Kilometer weit und erstach seine Schwiegermutter mit einem Küchenmesser. Als er aufwachte, konnte er sich an nichts erinnern. Er war bekannt für Wandelepisoden.

«Der Schlafwandler steckt zwischen Schlaf und Wachzustand fest», sagt Brunner, «die grossen Hirnareale schlafen weiter, während die basalen Hirnstrukturen wach sind.» Erreiche den Schlafwandler ein Weckreiz in einer speziellen Tiefschlafphase, so schlafe das Bewusstsein weiter, Funktionen wie Laufen, Schreien oder Harnlösen aber werden wach.

Die verwandten Phänomene Schlafwandeln und Nachtschreck gehören zu den sogenannten partiellen Aufwachstörungen. Sie entstehen meist eine bis drei Stunden nach dem Zubettgehen und dauern einige Sekunden bis Minuten. Selten sind Fälle von bis zu einer Stunde dokumentiert. Schlafwandler zeigen laut Brunner häufig kurze Episoden mit einem plötzlichen Aufsitzen im Bett, offenen Augen und suchendem Blick. Ein Facharzt in London hat aber auch schon Menschen behandelt, die im Schlaf Auto gefahren oder Pferde geritten sind. Ein Patient versuchte gar, einen Helikopter zu fliegen.

Oft eine Kinderkrankheit

Der Nachtschreck manifestiert sich durch plötzliches lautes Schreien, einen angsterfüllten Gesichtsausdruck, Herzklopfen und Schwitzen. Brunner sind Fälle bekannt, in denen dieser Zustand eine halbe Stunde angehalten hat.

Studien zeigen, dass Schlafwandeln in Familien mit mindestens einem betroffenen Elternteil gehäuft vorkommt. Besonders oft zeigt sich das Phänomen im Kindesalter. «Die meisten Ausflüge dauern nur wenige Minuten, dann legen sich die Kinder wieder hin und schlafen weiter – manchmal auch dort, wo sie gerade sind», sagt Brunner. Nach der Pubertät treten Episoden selten auf. Nur ein bis zwei Prozent der Erwachsenen machen weiterhin Nachtspaziergänge und erinnern sich nur dann daran, wenn sie dabei geweckt werden.

Auslöser für den Nachtspaziergang oder panisches Schreien gibt es viele: Schlafmangel und unregelmässige Bettzeiten sind häufige Ursachen. Auch Alkohol hat einen Einfluss, weil er zu Beginn der Nacht den Tiefschlaf intensiviert. Zudem reduziert emotionale Anspannung oder Stress vor dem Einschlafen die Weckschwelle. Wie das Beispiel einer Nachtschreckpatientin zeigt. Die 4-Jährige war tagsüber lieb und nett, gebärdete sich aber nachts während Nachtschreckepisoden wie ein wildes Tier. Brunner fragte nach dem Einschlafritual und erfuhr, dass das Mädchen mit einer Kassette von Bibi Blocksberg einschlief. «Das Kind war zu klein für diese Hexengeschichten», sagt der Schlafmediziner. Den Eltern riet er von diesem Gutenachtritual ab.

Schlafwandeln
Vorsichtsmassnahmen

Unfallverhütung ist wichtig – vor allem, wenn Schlafwandler das Zimmer verlassen. Eine Lichtschranke kann nützlich sein, damit Eltern und Partner auf die Nachtwandler reagieren können. Zudem kann man Fenster mit Schlössern versehen und spitze und scharfe Gegenstände aus der Schlafumgebung entfernen. Es empfiehlt sich, Stolperfallen wie Spielzeuge am Boden wegzuräumen und das Bett in Bodennähe zu legen. *(roc)*

Der Erfolg gab ihm recht: Das Kind hörte sofort auf mit dem nächtlichen Panikgeschrei. Auch für erwachsene Betroffene gilt: humorvolle Lektüre, nichts Aufwühlendes vor dem Schlafengehen. Sonst kann es einem ergehen wie jenem Patienten von Brunner, der immer dann eine Nachtschreckattacke produzierte, wenn seine Lieblingsfussballmannschaft am Abend zuvor verloren hatte.

Ein Mittagsschlaf hilft

Medikamente setzt Brunner, wenn überhaupt, nur sparsam und temporär ein. «Schlafwandeln und Nachtschreck sind keine Zeichen eines psychischen Problems», sagt Brunner, «sondern Ausdruck einer genetisch mitbedingten Störung im Aufwachprozess.» Die wirksamste Behandlung für Schlafwandler sei genügend Schlaf. Brunner plädiert deshalb für einen zeitlich begrenzten Mittagsschlaf. Vor allem bei Kindern: «Geben Kinder den Mittagsschlaf auf, kommt es oft zum Schlafwandeln.»

Erwachsenen Patienten rät Brunner auch, «das Handy nachts abzuschalten». Laut australischen Wissenschaftlern schicken immer mehr Menschen nachts Texte ab, ohne dass sie sich am Morgen daran erinnern können. «Sleep-texting» nennt sich das Phänomen.

Antoinette Winter legt ihr Handy vorsichtshalber in der Nacht weg. Und ihr Freund weiss, wie er reagieren muss, falls sie wieder einmal nächtliche Aktivitäten zeigen sollte – und natürlich versichert er sich, dass unter der Matratze kein Revolver liegt.

** Name von der Redaktion geändert*

Video
Menschen, die schlafwandeln

nachtwandeln.tagesanzeiger.ch

Den Datenschutz zu weit gefasst

Der Ombudsmann kommt immer öfter nicht an nötige Akten – weil Amtsstellen auf den Datenschutz verweisen.

Von Liliane Minor

Zürich – Eigentlich ist die Sache klar: Wenn der kantonale Ombudsmann in einem Konflikt angerufen wird, so hat er das Recht, alle notwendigen Akten und Dokumente einzusehen. In der Praxis allerdings ist das in letzter Zeit schwieriger geworden. Das sagte Ombudsmann Thomas Faesi an der gestrigen Jahresmedienkonferenz. Das Problem: Verwaltungsabteilungen berufen sich seit neuestem gern auf das Datenschutzgesetz. Obwohl dieses auf den Ombudsmann so nicht anwendbar ist.

Betroffen sind Fälle, in denen es um Fragen der Rechtsgleichheit geht, etwa wenn ein Verwaltungsangestellter moniert, er verdiene im Vergleich zu einem Kollegen zu wenig. «Die Amtsstellen geben dann zwar das Dossier jener Person heraus, die sich an den Ombudsmann gewendet hat. Aber um den Sachverhalt klären zu können, müssten wir auch die Akte der anderen Person haben. Da heisst es dann zuerst einmal Nein, der Datenschutz lasse das nicht zu», erklärt Faesi. Noch komme das nicht oft vor, aber: «Wenn die Entwicklung so weitergeht, würde das unsere Arbeit deutlich erschweren.» Aus seiner Sicht wäre es deshalb sinnvoll, das Datenschutzgesetz entsprechend zu präzisieren.

Für Gemeinden überteuert

Ungelöst ist aus Faesis Sicht ein weiteres Problem: Seit 2012 müssen Gemeinden bezahlen, damit sich ihre Einwohner bei Streitigkeiten mit den lokalen Behörden an die Ombudsstelle wenden können. Bisher nahmen 16 Gemeinden das Angebot in Anspruch, seit Anfang Jahr sind es noch 15; die Gemeinde Wald hat die Zusammenarbeit aus Kostengründen per Ende 2014 gekündigt.

Die Kündigung ist verständlich: Der Service ist überteuert. Letztes Jahr zahlten die Gemeinden zusammengenommen fast 45 000 Franken an die Ombudsstelle – aber lokale Konflikte beanspruchten gerade mal 47 Arbeitsstunden. «Das kann nicht sein», sagte Faesi, «damit finanzieren die Gemeinden einen Service des Kantons.» Er fürchtet weitere Kündigungen, wenn die Tarife nicht «realistisch gestaltet» werden. Zuständig dafür ist der Kantonsrat.

Insgesamt haben Faesi und seine sieben Mitarbeitenden im letzten Jahr 790 Fälle erledigt, 769 Fälle sind neu eingegangen. Für den Ombudsmann ist diese Fallzahl das Äusserste, was seine Stelle leisten kann: «Wenn es so weitergeht, fahren wir auf den Felgen mit unserem Personal.»

Schnelle Behandlung bei Schlaganfällen

Winterthur – Bei Schlaganfällen ist die schnelle und richtige Behandlung der Patienten von entscheidender Bedeutung. Mit der Schaffung einer speziellen «Stroke Unit» (Schlaganfallabteilung) hat das Kantonsspital Winterthur (KSW) die Reaktionsfähigkeit des Spitals optimiert. 250 Patienten konnten in den letzten 12 Monaten von der Aufrüstung profitieren. Im Herbst will das KSW die Abteilung zertifizieren lassen. Das teilte das Spital an der gestrigen Jahresmedienkonferenz mit.

Spitaldirektor Rolf Zehnder berichtete über den Stand des geplanten Ersatzneubaus für das Bettenhaus. Im November 2013 habe der Spitalrat dem Regierungsrat den Kreditantrag für den Neubau «Didymos» unterbreitet. Das KSW sei darauf angewiesen, dass der Kantonsrat das Bauprojekt noch in diesem Jahr genehmige. Finanzieren könne das KSW den Neubau aus eigener Kraft.

Laut Zehnder hat dazu auch der letztjährige Gewinn von 29,5 Millionen Franken beigetragen. Dieser Gewinn sei vor allem dank des hohen Anteils der Zusatzversicherten an den Patienten möglich gewesen, betonte der Präsident des Spitalrats, Ulrich Baur. Die Zahl der behandelten Patienten nahm im Jahr 2013 um 1,1 Prozent zu, die Zahl der Privatversicherten um 6 Prozent. Die Zahl der halbprivatversicherten Patienten stieg um 4 Prozent. *(ame)*

Eglisau: Ampeln statt einer Umfahrung

Eglisau – Der Kanton Zürich will sich des täglichen Staus in der Gemeinde Eglisau annehmen – mit einer einfacheren Lösung als einer teuren Umfahrung. Der Kern des Konzepts, das am Dienstag der Bevölkerung vorgestellt worden ist, sind zwei Lichtsignalanlagen an beiden Ortseingängen und eine weitere am nördlichen Brückenkopf mitten im Städtchen. Das Ziel der Anlagen: Statt dass die Autos in einem langsamen, stetigen Strom durch Eglisau rollen, sollen sie künftig in «Paketen» zügig fahren. Zwischen diesen «Paketen» bleibt Zeit für Fussgänger, die Strasse zu queren, und Raum für Autos aus Querstrassen, um sicher einzuspuren.

So einfach das Konzept klingt, billig und schnell ist es nicht zu haben. An beiden Ortseingängen sind Abbiege- und Ausweichspuren nötig sowie eine zusätzliche Busspur; für Fussgänger sollen Schutzinseln erstellt werden. Der Kanton rechnet mit Kosten von etwa 20 bis 25 Millionen Franken. Ein Baukredit in dieser Höhe muss vom Kantonsrat bewilligt werden. Läuft alles nach Plan, könnte die Anlage in acht bis zehn Jahren in Betrieb gehen.

Der Gemeinderat Eglisau hat sich für die Verkehrssteuerung ausgesprochen. Zwar hätte er lieber möglichst rasch eine Umfahrung, aber ein solches Projekt ist teuer und politisch selbst in Eglisau umstritten. *(leu)*

Therapeutinnen und Hebammen gesucht

Winterthur – In der Schweiz gibt es nicht nur zu wenig Ärzte und Pflegende. Auch bei den Physiotherapeutinnen, den Hebammen und den Ergotherapeuten zeichnet sich ein Engpass ab. Bis 2025 werde der Bedarf an diesen Fachleuten «substanziell steigen», hat eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) ergeben. Laut dem Leiter des Departementes Gesundheit, Peter Meyer, wird schon heute zu wenig Nachwuchs ausgebildet: «Rund ein Drittel der in der Schweiz beschäftigten Gesundheitsfachleute stammen aus dem Ausland.» Nach dem Ja zur Masseneinwanderungsinitiative sind Anstrengungen in der Ausbildung nötiger denn je.

An der ZHAW in Winterthur gibt es jährlich 120 Studienplätze für Physiotherapie, 72 für Ergotherapie und 66 für Hebammen. Diesen Samstagmorgen findet dazu eine Infoveranstaltung statt. Besonders begehrt sind die Plätze in der Physiotherapie, dort übersteigt die Nachfrage das Angebot um ein Vielfaches. Die ZHAW möchte die Zahl der Studienplätze erhöhen, entscheiden muss dies aber der Regierungsrat. Das Departement Gesundheit plant, ins Sulzerareal zu ziehen, wo es mehr Raum haben wird. Am heutigen Standort an der Technikumstrasse platzt es aus allen Nähten. Der Umzug sollte 2018 stattfinden, die Planung verzögert sich aber um circa ein halbes Jahr, wie Meyer sagt. *(an)*