

Könnte es NARKOLEPSIE sein?

Wenn Ihnen diese Erfahrungen bekannt vorkommen, **sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen!**

1 Warnzeichen

Narkolepsie zeigt sich bei jedem unterschiedlich. Sie müssen nicht jedes Symptom haben. Kreuzen Sie alle an, die auf Sie zutreffen.



SYMPTOME AM TAG:

- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, **wach zu bleiben**, selbst nach einem vollen Nachtschlaf.
- ☐ Ich verspüre tagsüber einen überwältigenden Schlafdrang.
- ☐ Ich **schlafe unkontrolliert ein**.
- ☐ Ich brauche häufige Nickerchen, um den Tag zu überstehen.
- ☐ Meine Müdigkeit erschwert es mir, zu arbeiten, zu lernen, Auto zu fahren oder mich zu konzentrieren.



SCHLAFBEZOGENE SYMPTOME:

- ☐ Selbst nach einem vollen **Nachtschlaf** wache ich nicht erfrischt auf.
- ☐ Mein Nachtschlaf ist unterbrochen oder unruhig (**fragmentierter Schlaf**).
- ☐ Manchmal kann ich mich beim Einschlafen oder Aufwachen für wenige Momente weder bewegen noch sprechen (**Schlafähmung**).
- ☐ Beim Einschlafen oder Aufwachen erlebe ich lebhaftes, traumähnliche Bilder, Geräusche oder Empfindungen (**hypnagoge Halluzinationen**).



DURCH EMOTIONEN AUSGELÖST:

- ☐ Wenn ich lache, aufgeregt bin oder überrascht werde, werden meine Knie, mein Kiefer, mein Gesicht oder mein Kopf plötzlich schwach (**Kataplexie**).



Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, **sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt**

Es könnte ein Anzeichen für Narkolepsie sein.

Eine genauere Untersuchung ist ein wichtiger erster Schritt.

2 Bevor Sie Ihren Hausarzt aufsuchen, sollten Sie Folgendes bedenken:



Führen Sie für 1-2 Wochen ein Symptomtagebuch



Halten Sie Beispiele fest oder filmen Sie die Symptome in Ihrem Alltag



Bringen Sie jemanden mit, der Ihre Symptome beobachtet hat

3 Was Sie Ihrem Hausarzt sagen sollten



Mir sind **mehrere** der in diesem Ratgeber beschriebenen **Symptome** aufgefallen. Sie **beeinträchtigen meinen Alltag**, und ich habe erfahren, dass sie bei Narkolepsie auftreten können. Könnte ich zur weiteren Untersuchung an einen neurologischen **Schlafmediziner** überwiesen werden?



4 Wie sieht ein typischer Patientenverlauf aus?



Symptome wahrnehmen



Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt



Überweisung an einen neurologischen Schlafmediziner



Untersuchung und Diagnose



Behandlungsstrategien und Unterstützung

DENKEN SIE DARAN: IHRE STIMME ZÄHLT

Sprechen Sie heute darüber für ein besseres Morgen.
Eine frühe Abklärung kann zu schnellerer Unterstützung führen.

eNAP
European Narcolepsy Alliance for Patients



Für Informationen zu einer Selbsthilfeorganisation besuchen Sie bitte:
<https://narcolepsy.eu/awareness/#de>

Entwickelt von eNAP in Zusammenarbeit mit COR2ED, unterstützt durch einen unabhängigen Bildungszuschuss von Takeda.

September 2026