

DIE AKTUELLE FRAGE

Warum zucken manche Menschen heftig, kurz bevor sie einschlafen?

Es antwortet: Privatdozent Dr. Franz Marxreiter, Oberarzt der Molekular-Neurologischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen:

Der Fachbegriff für Zuckungen kurz vor dem Einschlafen ist Einschlafmyoklonus. Er bezeichnet das plötzliche Zucken der Beine und Arme, das während des Einschlafens, nämlich in der frühen ersten Schlafphase, auftritt. Es handelt sich hierbei um ein häufiges Phänomen.

Circa 70 Prozent der Normalbevölkerung haben im Laufe des Lebens mindestens eine solche Episode. Wenn das Zucken nur vereinzelt auftritt, ist es vollkommen harmlos. Neben Einschlafmyoklonien können gleichzeitig auch andere Phänomene vorkommen – beispielsweise das Gefühl des Fallens.

Wichtig ist auch zu wissen, dass es Zuckungen kurz vor dem Einschlafen bereits bei Säuglingen gibt. Bei ihnen kann ein solcher Myoklonus bereits in den ersten Lebenstagen auftreten. Die exakten Ursachen sind noch nicht vollständig verstanden. Die meisten wissenschaftlichen Arbeiten, die diesbezüglich durchgeführt wurden, zeigen den Ursprung der Myoklonien im sogenannten propriospinalen System.

Dahinter verbirgt sich die schlichte Erkenntnis, dass die Zuckungen von Änderungen der Muskelspannung beim Einschlafen und einem daraus resultierenden Reflex im Rückenmark, der zur Zuckung führt, herrühren. Im Wachzustand werden diese „Reflexe“ durch die Aktivität unseres Hirnstamms und/oder des Großhirns unterdrückt – das fällt im Schlaf weg.

Meistens treten die Episoden nur gelegentlich und kurzfristig auf und sind nicht jede Nacht präsent. Es gibt aber sehr selten Fälle, bei denen die Zuckungen derart häufig sind, dass sie zu Schlaflosigkeit führen. Hier sollte eine Vorstellung beim Neurologen erfolgen, um die Schlafstörung zu behandeln.