

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit großer Betroffenheit habe ich Ihren Artikel „Der Traum vom Durchschlafen“ gelesen.

Dass 50% der deutschen Bevölkerung nachts ungewollt wach liegt, dass 15% der Bevölkerung unter Schlafstörungen leidet, die behandelt werden sollten, ist erschütternd.

Als Facharzt für Neurologie darf ich kurz folgende Fallgeschichte berichten, der Patient war ich leider selbst.

Vor 5 Monaten bezog ich mit meiner Firma neue Räumlichkeiten.

Vor 3 Monaten begann ich, nachts schlecht zu schlafen, was ich aus der Vergangenheit nicht kannte.

Mein Puls wurde immer schneller, ich hatte Tachykardien von bis zu 130 Schlägen pro Minute, die die ganze Nacht anhielten und die ein Weiterschlafen unmöglich machten.

Mein Blutdruck stieg an, auf teils bedenkliche Werte, was ich auch nicht kannte, zumal ich in der Vergangenheit immer normale Blutdruckwerte gemessen hatte.

Besonders belastend empfand ich die unruhigen Beine, Parästhesien in Armen und Beinen (Pelzigkeit mit elektrisierenden Gefühlen).

Abends war ich bleiern müde, legte mich ins Bett, fühlte mich innerlich geradezu „aufgeladen“ und unruhig.

War ich dann endlich eingeschlafen, wurde ich regelmäßig durch „Schauer“ aus dem Schlaf gerissen, die meinen ganzen Körper durchzuckten und einen erheblichen Drehschwindel verursachten.

Wenn ich morgens aufstand, war ich von den nächtlichen Unruhezuständen über die vielen Wochen hinweg so erschöpft, dass ich meinte, ich würde das nicht mehr lange durchstehen.

Ich begab mich in kardiologische Behandlung, war zweimal stationär in der Klinik, wo vieles untersucht wurde, jedoch ohne erkennbares Ergebnis.

Verifiziert wurde die sog. „Sinustachykardie“ mittels 24 Stunden EKG, empfohlen wurde mir die Einnahme eines Beta-Blockers, um den Puls medikamentös zu reduzieren.

Nebenbefundlich wurde festgestellt, dass ich unter Diabetes mellitus leide, was bei einer Blutuntersuchung von 2012 nicht der Fall gewesen war.

In meiner Verzweiflung und auf Anraten meiner Frau kontaktierte ich einen mir bekannten Experten, der die Feldstärken in meinem Büro mit Hilfe seiner technischen Messgeräte ermittelte.

Dabei stellte sich heraus, dass ich an meinem Arbeitsplatz eine elektrische Belastung von bis zu 30.000 Mikrowatt hatte, wo max. 5-10 Mikrowatt zulässig sind.

Was war passiert: Das Systemhaus, welches mein Büro mit Telefon und Computer ausstattete, hatte neben DECT-Schnurlos-Telefonen auch einen WLAN-Router mit mehreren sog. Repeatern für den Internetzugang installiert.

In meinem vorherigen Büro war alles noch konventionell verkabelt gewesen.

Auch das Büro unter mir war mit DECT und WLAN bestückt, die durch meinen Fußboden durchpulsten und die Strahlenlast in meinem Büro zusätzlich erhöhten.

Ich ließ daraufhin in meinem Büro sowie in dem unter mir sämtliche Schnurlosverbindungen kappen und durch konventionelle Kabelverbindungen ersetzen.

Und was soll ich sagen: Ich schlafe seitdem nachts wieder so gut wie früher, habe normalen Blutdruck, keine Tachykardien mehr, keine elektrischen Zuckungen, keine restless legs, und der Blutzucker normalisiert sich langsam wieder, und all das ohne Medikamente.

Mein Befinden ist so wie es vor einem halben Jahr war, letzte Woche habe ich zum ersten Mal wieder Sport gemacht. Ich bin überglücklich und dankbar, dem Problem auf die Spur gekommen zu sein und mag mir gar nicht ausmalen, wie mein Leben sonst weiter verlaufen wäre.

Dass insbesondere so viele junge Akademiker aus der Informationstechnologiebranche unter Schlafstörungen leiden, wie in Ihrem Artikel beschrieben, hat meines Erachtens nicht mit mehr beruflichem Stress, Koffein oder dergleichen zu tun, sondern insbesondere mit der Elektromogbelastung, denen sich diese Personen durch Handys, WLAN, DECTS usw. laufend aussetzen, auch weil sie dauernd erreichbar bleiben wollen.

Wäre mir als Neurologen diese Geschichte nicht selbst widerfahren, hätte ich die Angst vor Elektromog früher vielleicht als hysterische Spinnerei abgetan.

Inzwischen weiß ich, wie sehr man vorsichtig sein muss mit all diesen technischen Errungenschaften und Annehmlichkeiten.

Mein Rat an alle Schlafgestörten und an diejenigen, die sich davor schützen wollen: Geht auf das gute alte Kabel zurück und lasst Euch nicht kaputt machen.

Meines Erachtens müssen die durch den Schlafexperten aufgeführten Gründe für Schlafstörungen um einen entscheidenden Punkt erweitert werden, das wahre Problem ist der Elektromog.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Mathias Künlen
Neurologe