

arsenicum

Gähnetik

Meine Katze gähnt mich an, obwohl sie dazu eigentlich nicht befugt wäre. Schliesslich schläft sie den ganzen Tag. Ich hingegen nicht. Auch nachts nur wenig – weil man mich nicht lässt. «Störe ich?», fragen die rücksichtsvollen Patienten mit Epistaxis oder Angina pectoris, die nachts um drei Uhr anrufen. Ein knappes «Sorry!», bellen die Fordernden, denen nach Mitternacht nicht nur meine private Telefonnummer einfällt, sondern auch, dass sie schon länger Halsweh oder Brennen beim Wasserlösen haben und ärztlichen Rat benötigen. Jetzt. Sofort. Doch ich gähne trotzdem nicht. Zumindest nicht in Gegenwart meiner PatientInnen. Ich wurde so sozialisiert, dass Gähnen zu unterlassen ist, weil es unhöflich wirkt. Doch vielleicht hat es ja pädagogischen Wert und zeigt Langeweile, dass sie einen nerven, Störern, dass sie einen um den Schlaf bringen? Provine schilderte, was beim Geschlossene-Nase-Gähnen, beim Zusammengebissene-Zähne-Gähnen und beim Geschlossener-Kiefer-Nasen-Gähnen passiert. Wenn Sie beim Gähnen in einer unpassenden Situation erwischt werden, behaupten Sie doch einfach, es sei ein chasmologischer Selbstversuch, um das Wesen des Gähnens zu erfassen. Gefährlich wirds bei Stummelschwanz-Makakken: Sie gähnen als Drohgebärde. Rattenmännchen hingegen bekommen davon eine Erektion. Sogar eine Gender-Komponente gibt es bei Säugetieren: Die Männchen gähnen mehr! «Faule, stets gelangweilte Hunde!», zischt meine Frau. Nun, bei uns Menschen gähnen beide Geschlechter gleich viel. Bei mir liegt eine nicht organische oder physiologische Müdigkeit vor, wenn ich gähne. Mein Körper benötigt Schlaf, aber erhält ihn nicht. Ein häufiger Zustand bei Grundversorgern. Der korrekte Terminus lautet «Schläfrigkeit». In Situationen, in denen Schlaf möglich ist, tritt er sofort mit verkürzter Einschlaflatenz auf. Als Mikroschlafepisode beim abendlichen Krimi vor dem Fernseher. Oder als erholsamer 45-minütiger Power-Nap bei Fortbildungen, die noch langweiliger als «Tatort» sind. Herrlich erfrischt schreite

ich dann zum pharmagesponsorten Apéro ... Müdigkeit ist definiert als Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit bei körperlichen und kognitiven Anstrengungen. Kommt ein reduzierter Antrieb und Interessenlosigkeit dazu, ist sie von einer depressiven Episode abzugrenzen. Den Ausdruck «Fatigue» finde ich viel vornehmer als den schlappen Begriff «Müdigkeit». Er klingt nach Kameliendame, Oblo-mowschtschina und sterbendem Schwan. Obwohl Hausärzte in einem Beruf tätig sind, in welchem nachlassende Aufmerksamkeit gefährlich sein kann, sind viele von ihnen oft müde. Oder schläfrig. Oder beides. Ein Fall für Arbeitsrecht und -medizin! Aber wen kümmerts? Niemand. In den Neunzigerjahren trugen VSAO-organisierte Assistenzärzte «Dr. Übermüdet»-Ansteckbuttons im Spital, während ihres Kampfes um die 50-Stunden-Woche. Für diesen investierten sie weitere Stunden und waren dann noch übermüdet. Viele meiner Patienten zwischen 20 und 40 haben ein Programm, das kaum zu bewältigen ist: weiter- und fortbilden, arbeiten, Karriere machen, publizieren, Partner suchen und Beziehung aufrechterhalten, Kinder kriegen und grossziehen, sich um älter werdende Eltern kümmern, Häuschen bauen ... und vielleicht noch Hobbys, Partys, Sport ... Kein Wunder, dass 31 Prozent der Bevölkerung über Schläfrigkeit klagt und 6,7 Prozent deshalb zum Arzt geht. In Japan, einem sehr sicheren Land, wo nicht mit Raub-, Mord-, Schläger- oder Diebstahl-Überfällen gerechnet werden muss, schlafen die hart arbeitenden Menschen in der Öffentlichkeit auf ihren langen Arbeitswegen in Bussen und Zügen. Ich schlafe seit jeher nicht gerne, weil ich dann etwas verpasse. Und deshalb ist das Fernsehen so ein schlafanstossender Segen! Gähn ...

