



## Gelegenheitsanfälle

Autor: Peter T. Wolf, Epilepsiezentrum Bethel, Original 2003, April 2008

# 4 a

### Gelegenheitsanfälle

Einzelne epileptische Anfälle sind noch keine Epilepsie, sondern gelten als sogenannte Gelegenheitsanfälle.

Gelegenheitsanfälle bedeuten aber ein hohes Risiko, dass sich eine Epilepsie entwickelt. Eine Epilepsie kann dadurch entstehen, dass sich Gelegenheitsanfälle mehrmals wiederholen, häufiger werden und immer weniger durch erkennbare Auslösefaktoren bedingt sind.

### Risiken und Einschränkungen

Jeder weitere Anfall ist deshalb ein Schritt in Richtung einer Epilepsie und muss, wenn irgend möglich, verhütet werden.

Gelegenheitsanfälle stellen eine besondere und aktuelle Gefahr dar, weil sie in manchen Situationen zu Unfällen führen können. Dies kann an bestimmten Arbeitsplätzen eine Rolle spielen. Man darf schon nach einem einmaligen Anfall für eine bestimmte Frist nicht Auto fahren. Die Länge dieser Frist hängt von den Umständen des Einzelfalls ab. Sie sollte mit dem Arzt genau besprochen werden. Selbstverständlich verlängert jeder weitere Anfall diese Frist.

### Behandlung: Verhaltensregeln

Um weitere Anfälle zu verhindern, muss man keineswegs in jedem Fall schon mit einer medikamentösen Behandlung beginnen, auch wenn sie unter Umständen zu empfehlen ist. In den allermeisten Fällen kommen erste Anfälle nicht aus "heiterem Himmel". Meist lassen sich einer oder mehrere Auslösefaktoren ermitteln, z.B. Schlafmangel, übermäßiger Stress oder vermehrter Alkoholgenuss. In sehr vielen Fällen lassen sich weitere Anfälle dadurch verhüten, dass solche Auslöser in Zukunft vermieden oder entschärft werden.

Neben speziellen Auslösefaktoren, deren Rolle für den einzelnen Fall genau zu definieren ist, sind Alkohol und Schlafstörungen zwei weit verbreitete Auslöser. Hierzu gelten folgende Regeln:

Alkohol kann im Allgemeinen in geringer Menge gefahrlos genossen werden.

Von hochprozentigen alkoholischen Getränken ist jedoch abzuraten. Wer Schwierigkeiten hat, nach dem ersten Glas aufzuhören oder wer schon nach geringem Alkoholgenuss einen Anfall bekommen hat, sollte auf Alkohol jedoch ganz verzichten.

Jeder weiß im Allgemeinen, wie viel Schlaf er regelmäßig braucht.

Bei den meisten sind es ungefähr 7 – 8 Stunden. Wer zu Anfällen neigt, sollte sich angewöhnen, diese Zeit immer einzuhalten, sie also weder wesentlich zu unterschreiten, noch zu überschreiten. Das gilt auch am Wochenende. Zu

kurzes Schlafen löst Anfälle durch Übermüdung aus, zu langes Schlafen Verlängerung der Übergangsphasen zwischen Schlafen und Wachen. Diese sind besonders anfallsgefährdet.

Meistens ist es auch erforderlich, ungefähr die gleichen **Zeiten für Zubettgehen und Aufstehen** einzuhalten. Zunächst kann man sich dabei an der Richtlinie orientieren, von diesen Uhrzeiten um höchstens 2 Stunden abzuweichen (auch am Wochenende). Ein durch Schlafverschiebung am Sonntag ausgelöster Anfall ist ein Anfall so gut wie an jedem anderen Tag, mit allen negativen Konsequenzen!

Wer Schwierigkeiten hat, die genauen Zeiten einzuhalten, sollte zur besseren Orientierung einen **Schlafkalender** führen, in dem täglich die Zeiten des Schlafengehens und Aufstehens festgehalten werden.

Nachtschichten sollten nicht gearbeitet werden, Wechselschichten nur, soweit sie mit regelmäßigen Schlafzeiten vereinbar sind.

## **Medikamentöse Behandlung**

Vermeidung von Auslösung ist auch dann wichtig, wenn man sich für eine medikamentöse Behandlung entschieden hat, denn häufig wird diese nur unter der Voraussetzung der Vermeidung von Anfallsauslösern voll wirksam.

Zur medikamentösen Behandlung stehen Arzneimittel, die sogenannten Antiepileptika zur Verfügung. Sie sind zwar im Allgemeinen gut verträglich. Doch gilt auch hier die Regel, dass keine wirksame Medizin ganz ohne Nebenwirkungen ist. Deshalb müssen Vorteile und Risiken einer medikamentösen Behandlung sorgfältig abgewogen werden. Man muss darüber im Klaren sein, dass eine Antiepileptika-Behandlung selbst im günstigsten Fall einige Jahre dauert, und dass die Tabletten in dieser Zeit Tag für Tag genau wie verordnet eingenommen werden müssen. Durch Einnahmefehler können nämlich auch Anfälle ausgelöst werden.

Dieses Infoblatt enthält die wesentlichen allgemeinen Verhaltensregeln für Gelegenheitsanfälle. Legen Sie es bitte Ihrem Arzt vor und besprechen Sie mit ihm das weitere Vorgehen!

*Peter Wolf u.a. aus „Praxisbuch Epilepsien“ 2003 – ISBN 3-17-015699-3*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e.V.