Epilepsie-Liga

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Ligue Suisse contre l'Epilepsie
Lega Svizzera contro l'Epilessia
Swiss League Against Epilepsy

Info Epilepsie

Sport und Epilepsie

Sport fördert das Wohlbefinden, steigert das Selbstvertrauen und ermöglicht wertvolle zwischenmenschliche Kontakte: Eine ideale Freizeitbeschäftigung, auch für Menschen mit Epilepsie.

WAHL DER SPORTART

Sport macht Spass. Auch Epilepsiebetroffene pflegen unbeschwert ihr Hobby, sofern sie über die Art ihrer Epilepsie und die Häufigkeit der Anfälle Bescheid wissen. Denn diese Faktoren beeinflussen die Wahl der Sportart. Personen, bei denen ausnahmslos nachts Anfälle auftreten, stehen viele Sportarten offen. Wer tagsüber häufig Anfälle hat, wählt eine Sportart, die in Gruppen und am Boden ausgeübt werden kann, zum Beispiel Handball oder Gymnastik. Menschen, deren Anfälle durch Lichteffekte hervorgerufen werden können, sind gut beraten, Wassersport wegen der Reflexionen des Sonnenlichts im Wasser zu meiden.

KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG

Bei sportlicher Betätigung kommt es zu vertieftem Atmen und gleichzeitig zu einer Anreicherung von sauren Abbauprodukten des Körperstoffwechsels im Blut und damit auch im Gehirn. Von diesen Stoffen ist bekannt, dass sie Anfälle hemmen. Anders als beispielsweise bei einer EEG-Ableitung führt die vertiefte Atmung beim Sport nicht zu einer erhöhten Anfallsgefahr, da sich bei einer körperlichen Anstrengung die verschiedenen Auswirkungen einer vertieften Atmung gegenseitig aufheben. Ein Grund mehr für Menschen mit Epilepsie, körperlich aktiv zu sein.

SCHUL- UND VEREINSSPORT

Was gibt es Schöneres, als im Kreis von Kollegen Fussball zu spielen oder leichtathletisch seine Kräfte zu messen. In der Regel können sich Menschen mit Epilepsie problemlos am Schul- oder Vereinssport beteiligen. Manchmal mögen Kinder bestimmte Sportarten wie etwa Geräteturnen nicht und schieben dann gerne von sich aus ihre Epilepsie als Ausrede vor. In solchen Fällen sollte man nicht allzu kleinlich sein und den Betroffenen ruhig auch einmal einen Vorteil wegen ihrer Anfälle verschaffen. Eine generelle Freistellung vom Schulsport sollte aber die vorübergehende, seltene Ausnahme bleiben. Erwachsene Betroffene tun gut daran, sich überängstlichen Angehörigen oder Trainern nicht einfach zu fügen, sondern mit Vernunft die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen. Sie kennen ihre Reaktionen am besten. Nicht nur Epilepsiebetroffene, sondern auch Sportlehrer brauchen Ermutigung.

WETTKÄMPFE UND LEISTUNGSSPORT

Gegen Wettkampf oder Leistungssport bestehen grundsätzlich keine Bedenken. Selbst wenn ein Betroffener merken sollte, dass eine bestimmte Form sportlicher Betätigung zu einer Zunahme seiner Anfälle führt, heisst dies noch nicht notwendigerweise, dass diese Sportart nicht mehr ausgeübt werden kann. Besonders wenn gerade diese Sportart ihm Freude bereitet, kann zum Beispiel versucht werden, die entsprechenden Übungen etwas zu verändern oder zeitlich zu begrenzen. Für Menschen mit nicht allzu häufigen Anfällen sind manche Leistungssportarten ohne nennenswerte Probleme möglich, zum Beispiel Leichtathletik, Ballspiele oder Bodenturnen.

Menschen mit Epilepsie können fast alle Sportarten weitgehend gefahrlos ausüben.

EIN WORT AN DIE BETREUER

Verbote sind oft in erster Linie Ausdruck einer übertriebenen Angst der Gesunden vor dem Kontakt mit einem Anfall beziehungsweise einer Krankheit. Häufiger ist es auch eine Frage des «Schwarzen Peters» oder anders gesagt der Verantwortung im Verletzungsfall. Anstelle einer vernünftigen Absprache mit dem Betroffenen werden dann eigenartige Gründe erfunden oder vorgeschoben, warum Menschen mit Epilepsie bei einer Sportart besser nicht mitmachen sollten. Am besten ist immer, miteinander zu reden und offene Fragen zu klären.

UNFALLGEFAHR UND RISIKEN

Sportliche Betätigung ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Eine bewährte Grundregel für die Einschätzung einer möglichen Gefährdung von Menschen mit Epilepsie durch Sport ist ein Vorgehen nach dem gesunden Menschenverstand unter Berücksichtigung der jeweiligen Epilepsie und Anfallshäufigkeit. Bei seit längerer Zeit bestehender Anfallsfreiheit gibt es immer weniger Gründe, überhaupt irgendwelche Einschränkungen aufrechtzuerhalten.

Bei Menschen, die alle paar Wochen oder alle paar Monate Anfälle haben, ist es am schwierigsten, eine vernünftige Entscheidung darüber zu treffen, ob ein Anfall bei der in Frage kommenden Sportart tatsächlich eine nennenswert erhöhte Gefährdung für die Betroffenen oder auch für andere Personen mit sich bringt. In aller Regel ist ein Anfall auf einem Sportfeld zumindest für die Betroffenen ungefährlicher als Zuhause in der Wohnung oder auf der Strasse.

Laut diversen Studien ist das Verletzungsrisiko von Epilepsiebetroffenen bei fast allen Sportarten gleich niedrig wie bei Menschen ohne Epilepsie.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Sicherheitsausrüstungen wie Helme für Rad- oder Skifahrer und ein Seil beim Klettern sind selbstverständlich zu benutzen. Dies gilt für gesunde wie für epilepsiebetroffene Menschen gleichermassen. Matten sichern den Fall beim Geräteturnen, eine Schwimmweste beim Bootfahren oder Angeln ist ein Muss. Überwachung und Beaufsichtigung sind bei vielen Sportarten gegeben. Gut informierte Trainer, Lehrer und Kollegen reagieren mit Gelassenheit auf einen epileptischen Anfall. Deshalb ist es für den Betroffenen oder bei einem Kind für die Eltern vorteilhaft, die Situation zu erklären. Für Menschen mit Epilepsie sind einsame Bergtouren, Tiefseetauchen und Fallschirmspringen oder Deltasegeln nicht zu empfehlen.

*SPEZIALFALL WASSERSPORT

Allein in offenen Gewässern schwimmen zu gehen, ist für alle Menschen nicht gerade vernünftig. Epilepsiebetroffene sollten Sport im und am Wasser immer in Begleitung betreiben. Diese Vorsichtsmassnahme rettet Leben, denn ein plötzlicher epileptischer Anfall im Wasser, am Bootrand oder am abfallenden Ufer kann fatale Folgen haben, ist der Betroffene allein.

Unter Berücksichtigung der Epilepsieart und der Häufigkeit der Anfälle sowie unter Einsatz des gesunden Menschenverstands vergnügen sich Epilepsiebetroffene problemlos in folgenden Sportbereichen:

- Angeln in der Gruppe*
- Ballspiele
- Bodenturnen
- Langlauf
- Leichtathletik
- Radfahren auf ruhigen Wegen
- Reiten in Begleitung
- Rudern in Begleitung*
- Schnorcheln in Begleitung*
- Schwimmen in Begleitung*
- Wandern

Bedingt geeignet sind:

- Eissport
- Geräteturnen
- Gewichtheben
- Radfahren im Verkehr
- Segeln*
- Skifahren
- Surfen
- Springreiten
- Wasserski mit Weste*

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Ligue Suisse contre l'Epilepsie
Lega Svizzera contro l'Epilessia
Swiss League Against Epilepsy

Epilepsie kann jeden treffen

Mindestens fünf Prozent der Menschen erleiden in ihrem Leben einen epileptischen Anfall. Knapp ein Prozent der Bevölkerung erkrankt im Laufe ihres Lebens an Epilepsie. In der Schweiz sind dies rund 70'000 Personen, davon etwa 15'000 Kinder.

Epilepsie-Liga – vielfältig aktiv

Die Schweizerische Liga gegen Epilepsie forscht, hilft und informiert seit 1931.

Forschen

Sie fördert die Weiterentwicklung des Wissens in allen Bereichen der Epilepsie.

Helfen

Auskünfte und Beratungen:
- für Fachleute aus den verschiedensten Bereichen
- für Betroffene und Angehörige

Informieren

Die Epilepsie-Liga informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit und unterstützt so die Integration von epilepsiebetroffenen Menschen.

Weitere Informationen:

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Seefeldstrasse 84
Postfach 1084
CH-8034 Zürich

T +41 43 488 67 77
F +41 43 488 67 78

info@epi.ch
www.epi.ch

PC 80-5415-8

Realisiert durch die freundliche Unterstützung von: Cyberonics, Desitin Pharma, Eisai Pharma, GlaxoSmithKline, Janssen-Cilag, Mepha, Novartis, Pfizer, Orion Pharma, Sandoz Pharmaceuticals, Sanofi-Aventis, UCB Pharma.

Epilepsie-Liga
forscht – hilft – informiert

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Ligue Suisse contre l'Epilepsie
Lega Svizzera contro l'Epilessia
Swiss League Against Epilepsy

ZUTREFFENDES BITTE ANKREUZEN

D F I **Senden Sie mir bitte:**

- ❑ ❑ ..... Flyer «Epilepsie im Alter»
- ❑ ❑ ..... Flyer «Arbeit und Epilepsie»
- ❑ ❑ ..... Flyer «Sport und Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Mann und Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Was ist Epilepsie?»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Epilepsie: Häufigste Ursachen»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Merkmale von Anfällen»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Häufige Anfallsformen bei Kindern»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Medikamentöse Behandlung»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Erste Hilfe bei Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Frau und Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Kinderwunsch und Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Reisen und Epilepsie»
- ❑ ❑ ..... Programmheft Vweranstaltungen der Epilepsie-Liga
- ❑ ❑ ❑ ..... Flyer «Autofahren und Epilepsie»
- ❑ ❑ ❑ ..... Liste des Informationsmaterials
- ❑ ❑ ..... Fachzeitschrift «Epileptologie»
- ❑ ❑ ❑ ..... «Epilepsie News»
- ❑ ❑ ❑ ..... Einzahlungsschein(e) zur Unterstützung der Epilepsie-Liga
- ❑ ❑ ❑ ..... Ratgeber für Legate
- ❑ ❑ ❑ ..... Ratgeber «Epilepsie und Versicherungen»

Ich (wir) möchte(n):

- ❑ Einzelmitglied der Epilepsie-Liga werden und bezahle(n) mindestens 50 Franken jährlich.
- ❑ Kollektivmitglied der Epilepsie-Liga werden und bezahle(n) mindestens 100 Franken jährlich.
- ❑ dass Sie mich anrufen. Ich habe Fragen zu Epilepsie.

Sport und Epilepsie

Absender / in

Vorname / Name

Beruf / Funktion

Strasse / Nummer

PLZ / Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Bitte frankieren

Schweizerische Liga gegen Epilepsie

Seefeldstrasse 84
Postfach 1084
CH-8034 Zürich