

Bitte informieren Sie mich über:

- Deutsche Epilepsievereinigung
- Diagnostik/Behandlung/Erste Hilfe
- Leben und Arbeit mit Epilepsie
- Epilepsie bei Kindern und Jugendlichen

Ich möchte Sie unterstützen.

Bitte senden Sie mir:

- 1 Freiemplar einfälle
- Informationen zu Spenden
- Beitrittsklärung

Name	Vorname
Straße	Hausnummer
PLZ	Ort
Telefon	E-Mail

Unterschrift

Bitte
ausreichend
frankieren

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

Zillestraße 102

10585 Berlin

Unser **Beratungstelefon** (Tel.: 030 – 3470 3590) ist Dienstag und Donnerstag von 12.00 – 17.00 Uhr besetzt. Dort bieten wir eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, stehen Ihnen aber auch für weitere Fragen zur Verfügung und können Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner/-innen nennen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob bei Ihnen eine Alkoholabhängigkeit vorliegt, können Sie sich an eine der vielen Suchtberatungsstellen wenden, die es in Deutschland gibt (auf www.diakonie.de z.B. gibt es unter dem Punkt *Ich suche Hilfe* eine gute Übersicht).

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Weitere Informationen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie erhalten Sie über unsere Bundesgeschäftsstelle. Auf unserer Webseite www.epilepsie-vereinigung.de finden Sie viele hilfreiche Informationen; u.a. stehen dort unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung.

- keine Überempfindlichkeit gegen Alkohol oder Alkoholunverträglichkeit vorliegt.
- Hochprozentige Getränke sollten Sie nur in sehr kleinen Mengen zu sich nehmen (nicht mehr als ein, maximal zwei Schnapsgläser, d.h. 2 bis 4cl) und nicht zusammen mit anderen alkoholischen Getränken (z.B. Wein oder Bier).
- Anfälle nach „sozial verträglichem“ Alkoholgenuss weisen meistens auf Schlafentzug und/oder unregelmäßige Einnahme der Medikamente hin oder treten zufällig auf.
- Wenn Sie ein Kraftfahrzeug führen dürfen (vgl. dazu unser Faltblatt *Epilepsie und Führerschein*), sollten Sie keine alkoholischen Getränke (auch nicht in geringen Mengen) zu sich nehmen, wenn Sie noch fahren wollen.
- Um bei Festen und Partys „in Stimmung zu kommen“, ist der Genuss von Alkohol nicht unbedingt erforderlich.
- Es ist keineswegs ein Zeichen der Stärke, wenn Sie „mithalten“ und viel trinken – ganz im Gegenteil.
- Wenn Sie auf einer Party oder einem Fest keinen Alkohol trinken möchten, sagen Sie am besten, dass Sie keinen Alkohol vertragen. Das wird in der Regel akzeptiert.

Stand: Dezember 2015 / Foto: Hubert Prang

Wenn Sie sich regelmäßig informieren möchten, empfehlen wir Ihnen, Mitglied bei uns zu werden. Sie erhalten dann viermal jährlich unsere Mitgliederzeitschrift *einfälle* mit vielen interessanten Fachartikeln und Erfahrungsberichten und können an unseren Seminaren und Veranstaltungen zu ermäßigten Preisen teilnehmen.

Viele Menschen empfinden den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe als hilfreich. Wenn Sie Kontakt zu einer bestehenden Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne dabei – Anruf genügt.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102

10585 Berlin

Fon 030 / 342 44 14

Fax 030 / 342 44 66

info@epilepsie-vereinigung.de

www.epilepsie-vereinigung.de

Besuchen Sie uns auch unter Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01

BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER

Deutsche Bank Berlin

Konto: 643 00 29 01; BLZ: 100 700 24

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

EPILEPSIE UND ALKOHOL



Das Trinken alkoholischer Getränke ist sehr verbreitet; bei geselligen Anlässen konsumieren ca. 90% der Menschen in Deutschland Alkohol. Das gehört für viele einfach dazu: Der Genuss eines alkoholischen Getränks wird als angenehm empfunden – ein Glas Bier löscht den Durst, ein Glas Wein entspannt nach einem anstrengenden Tag; viele finden es gemütlich, mit Freunden in die Kneipe zu gehen und am Stammtisch zu sitzen.

Auch Menschen mit Epilepsie konsumieren Alkohol. In einer aktuellen Studie konnte gezeigt werden, dass zwei Drittel der erwachsenen Menschen mit Epilepsie mindestens einmal jährlich Alkohol konsumiert haben. Drei Viertel dieser Menschen gehen mit Alkohol verantwortungsvoll um, der Konsum findet selten und/oder in geringen Mengen statt. Auch konsumieren in Deutschland erkennbar weniger Menschen mit Epilepsie alkoholische Getränke, als das in der Gesamtbevölkerung der Fall ist.

Alkoholkonsum und Epilepsie

Oft stellt sich die Frage, ob der Alkoholkonsum von Menschen mit Epilepsie das Auftreten epileptischer Anfälle begünstigt. Dies kann durchaus der Fall sein – allerdings nicht bei einem „sozial verträglichen“ Alkoholkonsum. In einer aktuellen Studie konnte gezeigt werden, dass erst der Konsum erheblicher Mengen von Alkohol (1,4 Liter Bier oder 0,7 Liter Wein und mehr) das Auftreten von Anfällen begünstigt. Besonders bei Menschen mit idiopathisch generalisierten Epilepsien, bei denen die Anfälle schon zu Beginn in beiden Hirnhälften stattfinden, ist dann das Anfallsrisiko erhöht.

Ein „sozial verträglicher“ Konsum von Alkohol ist – auch bei Menschen mit idiopathisch generalisierten Epilepsien – also nicht mit einem erhöhten Anfallsrisiko verbunden. Das bedeutet, dass zum einen die angegebene sehr hohe Trinkmenge (1,4 Liter Bier oder 0,7 Liter Wein) nicht überschritten werden sollte. Der Konsum größerer Mengen an Alkohol dagegen kann – auch wenn er nur selten erfolgt – das Auftreten epileptischer Anfälle begünstigen.

„Sozial verträglich“ heißt aber auch, dass der Alkoholkonsum nicht regelmäßig erfolgen sollte. Jeder, der Alkohol konsumiert, sollte sich darüber im Klaren sein, dass bereits der Konsum von 80g reinem Alkohol täglich (das entspricht einem Liter Bier oder zwei Gläsern Cognac) gesundheitsschädlich ist.

Kommt es nach dem Konsum sozial verträglicher Mengen von Alkohol zu epileptischen Anfällen, hat das in der Regel nichts mit dem Alkoholkonsum zu tun. Eher spielen dann andere Faktoren eine Rolle; etwa dann, wenn bei den Betroffenen Schlafmangel das Auftreten von Anfällen fördert und der Alkoholkonsum mit Schlafmangel verbunden ist; oder dann, wenn es – bedingt durch den Alkoholkonsum – zu einer unregelmäßigen Einnahme der Medikamente kommt. Auch kann übermäßiger Alkoholkonsum die Schlafqualität verändern, was ebenfalls das Auftreten von Anfällen begünstigen kann.

Da Menschen mit Epilepsie in aller Regel medikamentös behandelt werden, können sie wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagieren. Die berauschende und gleichzeitig dämpfende (sedative) Wirkung von Alkohol kann die Wirkung vieler Medikamente gegen Epilepsie verstärken (und umgekehrt). Die Konzentration der meisten Medikamente zur Epilepsiebehandlung im Blut (Blutspiegel) wird durch mäßigen Alkoholgenuss nicht beeinflusst; es kann aber eine Verstärkung der unerwünschten (Neben-)Wirkungen der Medikamente wie Doppelsichtigkeit, Schläfrigkeit, Gleichgewichtsstörungen etc. eintreten. Ist das der Fall, sollte nicht das Medikament gegen die Epilepsie weggelassen werden, sondern es sollte dann auf den Alkoholkonsum verzichtet werden.

Alkoholmissbrauch

Mit Alkohol sollte verantwortungsvoll umgegangen werden, damit die damit oft verbundenen schwerwiegenden Gesundheitsprobleme vermieden werden. Menschen, die regelmäßig Alkohol zu sich nehmen müssen, sollten sich ehrlich fragen, ob bei ihnen eine Alkoholabhängigkeit

vorliegt – auch dann, wenn die Trinkmenge vergleichsweise gering ist.

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit und keine Schande. Sie kann erfolgreich behandelt werden, wenn sich die Betroffenen aktiv an der Behandlung beteiligen. Deshalb ist dringend zu raten, im Falle einer bestehenden oder beginnenden Alkoholabhängigkeit mit dem behandelnden Arzt darüber zu sprechen. Fast in jeder Stadt gibt es Selbsthilfegruppen, die alkoholabhängige Menschen wirkungsvoll bei der Bewältigung ihrer Sucht unterstützen können.

Bei alkoholkranken Menschen treten beim Alkoholentzug bei 10% der Betroffenen epileptische Anfälle auf, das heißt allerdings nicht, dass bei ihnen bereits eine Epilepsie vorliegt. Jedoch haben alkoholranke Menschen ein höheres Risiko für erworbene Hirnschädigungen – sei es durch den Alkohol selbst, sei es durch alkoholbedingte Verletzungen. Diese Schädigungen können dann eine Epilepsie zur Folge haben.

Regeln zum Umgang mit Alkohol

- Sie sollten selbst entscheiden, ob Sie alkoholische Getränke konsumieren wollen oder nicht.
- Sie sollten sich fragen, wie wichtig der Genuss alkoholischer Getränke für Sie ist und warum Sie diese trinken wollen.
- Sie sollten mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob bei Ihnen eine Alkoholabhängigkeit besteht oder sich entwickelt.
- Alkoholgenuss ist für Menschen mit Epilepsie in der Regel unbedenklich, wenn
 - die oben genannten Trinkmengen nicht überschritten werden,
 - die Tabletten regelmäßig eingenommen werden,
 - bei Menschen, bei denen Schlafentzug das Auftreten epileptischer Anfälle begünstigt, der Alkoholkonsum nicht zum Schlafentzug führt,
 - keine Alkoholabhängigkeit vorliegt oder vorgelegen hat („trockene“ Alkoholiker sollten auf den Konsum von Alkohol ganz verzichten) und wenn

Wollen Sie mehr wissen?
Wir antworten mit Sicherheit.

Bitte schicken Sie uns diese Karte per Post oder Fax zurück oder rufen Sie uns einfach an.
Fax: + 49 (0) 30 342 4466
Fon: + 49 (0) 30 342 4414

**Selbstbewusst
leben, bewusst
handeln**

