

Der Abbau ungerechtfertigter Ängste bedeutet nicht, dass man kritiklos an alles herangehen soll. Vielmehr sind die Voraussetzungen der einzelnen Personen und die Besonderheiten der in Frage kommenden Sportarten in Rechnung zu ziehen.

Ganz besonders gilt das Gesagte für das Schwimmen: Ohne kontinuierliche individuelle Aufsicht, möglicherweise in freiem Gewässer oder einem überfüllten Schwimmbad, kann Schwimmen für Menschen mit Epilepsie mit Lebensgefahr verbunden sein. Das Risiko für einen tödlichen Schwimmunfall bei Menschen mit Epilepsie ist etwa um das Zwanzigfache gegenüber der Allgemeinbevölkerung erhöht. Die Verwendung einer Schwimmhilfe (z.B. des Schwimmkragens *gS* der Firma *Secumar*) kann sinnvoll sein. Auch diese Schwimmhilfe ist jedoch nicht ohnmachtssicher, und eine entsprechende Beaufsichtigung ist zusätzlich wichtig.

Wie gehe ich praktisch vor?

Zunächst einmal sollten Sie sich überlegen – z. B. gemeinsam mit einer sporterfahrenen Person oder unter Verwendung der erwähnten Sporttabelle, die über die *Stiftung Michael* zu beziehen ist (Adresse siehe unten) – welche Sportart sie interessiert.

Als nächstes sollten Sie dann überlegen, wie Ihre Anfälle ablaufen und ob sich daraus Gefährdungen bei der Ausübung dieser Sportart ergeben bzw. welche Vorkehrungen getroffen werden können, um diese auszuschließen. Hilfreich dafür ist ein Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin. Möglicherweise benötigen Sie von diesem/dieser auch eine Bestätigung z. B. für einen Sportverein, in der der Ablauf der Anfälle und die zu beachtenden Risiken beschrieben werden.

Schließlich sollten Sie überlegen, wie Sie den Sport ausüben – alleine, mit Freunden, in einem Verein. Sportvereine sind heutzutage in der Regel offen gegenüber den Bedürfnissen von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Sport in einem Behindertensportverein kann in Erwägung gezogen werden, wenn zusätzlich zur Epilepsie körperliche oder kognitive Einschränkungen vorliegen.

Eine besondere Möglichkeit für nicht anfallsfreie Menschen mit Epilepsie bietet der von den Krankenkassen finanzierte Rehabilitationssport. Es können bis zu 120 Übungseinheiten über 36 Monate verschrieben werden. Die Gruppen werden von speziell qualifizierten Trainern in Physiotherapiepraxen, von Fitnessstudios und von Sportvereinen angeboten.

Wo kann ich mich weiter informieren?

Die *Stiftung Michael* hat 2011 die Broschüre *Epilepsie und Sport* (verfasst von C. Dröge, R. Thorbecke und C. Brandt) herausgegeben, in der auch die bereits erwähnte Sporttabelle zu finden ist. Darüber hinaus enthält die Broschüre viele wichtige Hinweise, die bei der Auswahl einer geeigneten Sportart hilfreich sind; auch rechtliche Fragen werden behandelt. Im Anhang finden sich Adressen von Landessportbünden, Behinderten- und Rehabilitationssportverbänden. Die Broschüre steht als kostenloser Download auf der Website der *Stiftung Michael* zur Verfügung (www.stiftungmichael.de) oder kann per Post von der Stiftung bezogen werden (*Stiftung Michael*, Alstraße 12, 53227 Bonn, Tel.: 0228 – 94 55 45 40).

Die Broschüre stellt eine gute Grundlage dar, um mit Ihrem behandelnden Arzt über die Auswahl einer für sie geeigneten Sportart zu sprechen. Ggf. kann es hilfreich sein, dazu eine Zweitmeinung von

einem in der Epilepsiebehandlung erfahrenem Arzt einzuholen. Entsprechende Adressen sind über die Bundesgeschäftsstelle der *Deutschen Epilepsievereinigung* erhältlich.

Wir bieten auch eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, nähere Informationen dazu finden Sie auf unseren Webseiten.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102
10585 Berlin
Fon: + 49 (0) 30 342 4414
Fax: + 49 (0) 30 342 4466

info@epilepsie-vereinigung.de
www.epilepsie-vereinigung.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01
BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER
Deutsche Bank Berlin

EPILEPSIE UND SPORT



Warum sportlich aktiv sein?

Diese Frage beantwortet sich beinahe von selbst: Weil Sport Spaß macht, weil Sport das körperliche und das psychische Wohlbefinden steigert, weil man beim Sport seine eigenen Kräfte besser kennen lernt, weil man beim Sport nicht alleine ist und vieles mehr.

Regelmäßig betriebener Sport trägt nachweisbar zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei. Dies gilt für Ausdauersport, der wichtig für die Gesundheit von Herz und Kreislauf ist, wie auch für Muskelaufbau, der zur Gesundheit von Wirbelsäule und Gelenken beitragen kann. Je nachdem, welche Sportart ausgeübt wird, werden z.B. Reaktionsschnelligkeit oder Konzentrationsfähigkeit gefördert oder auch die Koordination von Bewegungsabläufen und das Gleichgewicht. Sport kann zur Gewichtsreduktion beitragen wie auch zur Regulierung der Cholesterinwerte.

Besonders nachhaltig sind die Wirkungen sportlicher Betätigung, wenn diese in eine allgemeine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ohne Rauchen eingebettet ist.

Gehören Menschen mit Epilepsie zu den sportlich Aktiven?

Nach dem Gesagten würde man erwarten, dass Menschen mit Epilepsie genauso häufig wie gleichaltrige Frauen und Männer Sport treiben. Leider ist das aber nicht so. Menschen mit Epilepsie sind deutlich seltener sportlich aktiv als vergleichbare Menschen ohne Epilepsie – mit der Folge einer häufig schlechteren körperlichen Fitness.

Fragt man woran das liegt, dann stößt man auf mehrere Gründe, etwa die Befürchtung, durch

Anfälle vor anderen in eine peinliche Situation zu kommen oder im Vergleich zu anderen weniger leistungsfähig zu sein. Nicht selten werden von den Betroffenen selbst – aber auch von Angehörigen und Freunden – Verletzungen befürchtet, obwohl Sportverletzungen bei Menschen mit Epilepsie nicht häufiger sind.

Lehrer oder Verantwortliche eines Sportvereins haben unter Umständen die Befürchtung, dass auf sie Haftungsansprüche zukommen könnten, wenn es beim Sport zu einer Verletzung kommt.

Bei vielen sind all diese Hemmnisse vielleicht über viele Jahre – manchmal schon seit ihrer Kindheit – wirksam, und es ist für sie ganz selbstverständlich geworden, dass Sport nichts für sie ist.

Warum ist Sport bei Epilepsie so wichtig?

Trainingsprogramme haben gezeigt, dass bei regelmäßigem Training (1-2 Mal pro Woche) Menschen mit Epilepsie mit schlechter körperlicher Fitness innerhalb von wenigen Wochen genauso leistungsfähig wie Menschen ohne Epilepsie werden. Eine Zunahme der Anfallsfrequenz wurde dabei nicht beobachtet.

Es gibt aber auch spezielle Gründe dafür, warum Menschen mit Epilepsie überlegen sollten, welchen Sport sie ausüben könnten: Epilepsien können von körperlichen Erkrankungen begleitet werden, auf die regelmäßiger Sport günstig einwirken kann. So weiß man, dass Menschen mit Epilepsie häufiger bzw. früher an Osteoporose (verminderter Knochendichte) mit dem Risiko von Knochenbrüchen erkranken. Die Ursachen dafür sind noch nicht völlig geklärt. Gesichert ist aber, dass eine gezielte Belastung der Muskulatur und damit der Knochen eine Zunahme der Knochendichte bewirken oder zu-

mindest dem Abbau der Knochenmasse entgegenwirken kann. Wenn der Sport im Freien ausgeübt wird, kommt noch hinzu, dass der Körper durch die Einwirkung der UV-Strahlung Vitamin D produziert. Dies fördert wiederum die Knochendichte.

Eine positive Nebenwirkung des Sports ist auch, dass man dabei mit anderen Menschen Bekanntschaft schließt und der Sport so vor sozialer Vereinsamung schützt.

Hat sportliche Betätigung einen Einfluss auf die Anfallsituation?

Anfälle während sportlicher Aktivität sind sehr selten. Dies kann durch gesteigerte Wachheit und Konzentration bedingt sein oder auch durch günstige Stoffwechselveränderungen. Am ehesten kommt es einmal unmittelbar nach dem Sport – z. B. im Umkleideraum – zu einem Anfall.

Nur in Ausnahmesituationen ist Sport als Anfallsauslöser denkbar. Dies kann der Fall sein bei Menschen, die an einer schweren symptomatischen, therapieresistenten Epilepsie mit einer hohen Anfallsfrequenz erkrankt sind und die mit mehr als 2 Medikamenten behandelt werden müssen.

Für fotosensible Menschen mit Epilepsie, also solche, die bei der Einwirkung rhythmischer Lichtreize epileptische Anfälle bekommen, gilt: Wenn es beim Sport zu solchen Lichtreizen kommt – dies kann z.B. beim Wassersport der Fall sein, wenn das Sonnenlicht auf unruhigem Wasser gespiegelt wird – können Anfälle ausgelöst werden. Unter Umständen kann eine speziell angepasste Sonnenbrille dem vorbeugen. Dies ist im Einzelfall mit dem Arzt zu besprechen.

Es ist auch vorstellbar, dass beim Sport Anfälle auftreten, wenn der Betreffende z.B. im Wettkampf unter extremen Stress kommt; wenn die sportliche Leistung nicht langsam gesteigert wird, sondern aus einem unzureichenden Trainingszustand heraus Höchstleistungen erbracht werden sollen; oder wenn es zur Unterzuckerung kommt. Vielen der genannten Umstände kann man durch eine angemessene Vorbereitung entgegenwirken.

Was ist bei der Auswahl einer geeigneten Sportart zu beachten?

Es gibt viele Sportarten, die ganz unterschiedlich betrieben werden können – alleine, mit Freunden, in einem Verein, in einem Fitnessstudio, in einer Rehabilitationssportgruppe. Dementsprechend unterschiedlich sind die Risiken.

Eine Expertengruppe aus dem Epilepsiezentrum Bethel in Bielefeld hat in einer Tabelle über 40 Sportarten aus dem Breitensport zusammengestellt und jeweils ihre Eignung bei Epilepsie beurteilt. Dabei wurden einerseits der individuelle Anfallsablauf und andererseits die mit einer Sportart verbundenen Risiken – z. B. Absturz, Ertrinken, rhythmische Lichtreize, Verletzungsgefahr – berücksichtigt. Auch die Situation, in der der Sport betrieben wird bzw. Sicherheitsvorkehrungen, die man einsetzen kann, sind wichtig. Zum Beispiel ist bei Anfällen mit Bewusstseinsverlust oder Sturz die Funktionsstemme im Fitnessstudio ungefährlich, wenn die Gewichte gesichert sind – ebenso das Laufband, wenn es bei einem Sturz automatisch anhält. Bei der Beurteilung ergaben sich nur ganz wenige Sportarten, die bei individueller Gestaltung der Situation für Menschen mit Epilepsie nicht zugänglich sind, wie z.B. das Tauchen.