

EPILEPSIE UND GEDÄCHTNIS



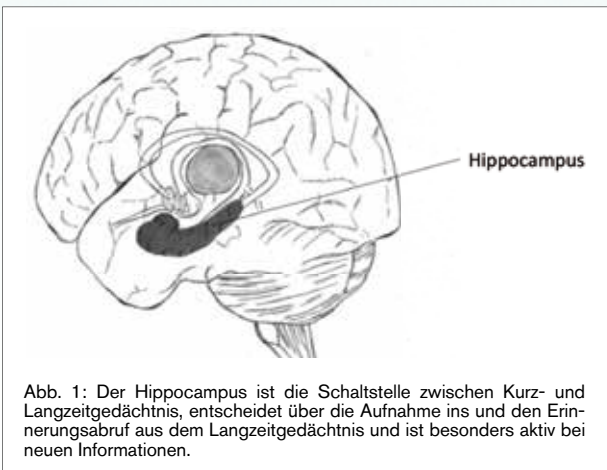
Aktualisierte und vollständig neu
bearbeitete Auflage 2024



Eine Epilepsie ist durch wiederkehrende epileptische Anfälle gekennzeichnet. Je nach Art und Ausmaß haben diese Anfälle unterschiedliche Auswirkungen auf das tägliche Leben. Im Hinblick auf das Gedächtnis können Menschen mit Epilepsie verschiedene Herausforderungen erleben.

Kurzfristig: Epileptische Anfälle selbst können kurzfristige Gedächtnisstörungen verursachen, es kann zu Gedächtnislücken während oder nach einem Anfall kommen.

Langfristig: Langandauernde epileptische Aktivität, selbst wenn keine Anfälle sichtbar sind, kann zu Funktionsveränderungen des Gehirns und zu überdauernden bleibenden Gedächtnisbeeinträchtigungen führen. Dies vor allem, wenn eine Gehirnveränderung vorliegt (zum Beispiel: Verletzung, Blutung, Entzündung, Tumor, Gewebsveränderung). Dabei können die Schwierigkeiten von leichten Unsicherheiten („Mir liegt Ihr Name auf der Zunge, ich kann ihn grad nicht sagen“), bis zu schwereren Erinnerungseinschränkungen („Ich kann mich nicht erinnern, Sie heute schon einmal getroffen zu haben“) reichen.



Gedächtnisstrukturen im Gehirn

Unsere *Gedächtnisprozesse* werden durch bestimmte Strukturen im Gehirn verarbeitet. Hier im sogenannten Temporal-

lappen, auch Schläfenlappen genannt, sind diese Strukturen angesiedelt. Die dort liegende *Hippocampus* genannte Struktur (vgl. Abb. 1) spielt für das Gedächtnis eine zentrale Rolle, vor allem bei unserer persönlichen Erinnerung. Menschen mit einer *Schläfenlappenepilepsie* (*Temporallappenepilepsie*) berichten daher häufig über Gedächtnisschwierigkeiten.

Wie machen sich Beeinträchtigungen des Gedächtnisses im Alltag bemerkbar?

Störungen im **Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis** können zu Flüchtigkeitsfehlern oder Unsicherheiten führen. Wir vergessen zum Beispiel, ob etwas bereits erledigt wurde, wo der Hausschlüssel liegt, was wir auf dem Weg von der Küche zum Wohnzimmer holen wollten.

Störungen im **Langzeitgedächtnis** können dazu führen, dass die Aufnahme neuer Informationen, das Verfestigen dieser Erinnerungen oder der Abruf aus dem Langzeitgedächtnis beeinträchtigt sind und Erinnerungsschwierigkeiten an Termine, Daten, Erlebnisse oder Personennamen bestehen.

Während unser Wissenssystem recht robust und an vielen Speicherorten in unserem Gehirn verteilt ist, ist unser persön-

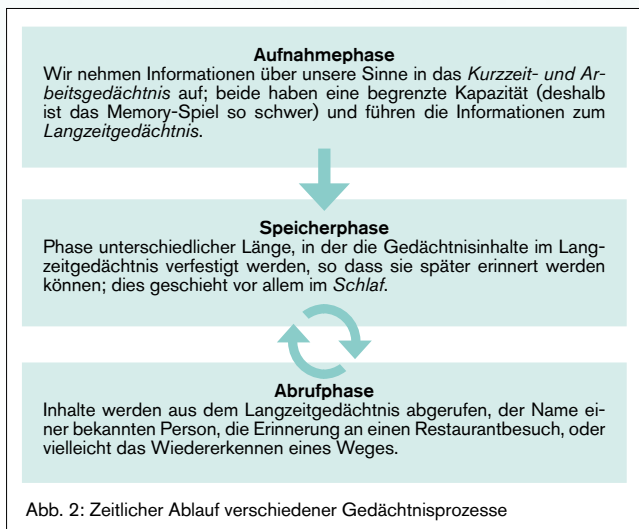


Abb. 2: Zeitlicher Ablauf verschiedener Gedächtnisprozesse

liches Erinnerungsgedächtnis öfter von Beeinträchtigungen betroffen, so dass ich zum Beispiel einen anstehenden Zahnarzttermin vergesse, nicht aber, dass die Hauptstadt von Frankreich Paris ist.

Zeitlicher Ablauf verschiedener Gedächtnisprozesse

Unsere Gedächtnisbildung durchläuft verschiedene Phasen, die in Abb. 2 dargestellt werden.

Erinnerungen bestehen sowohl aus der eigenen Geschichte (*Altgedächtnis*), zum Beispiel Erlebnisse wie unsere Kindergeburtstage oder das Wissen, wie Fahrrad gefahren wird. Erinnerungen sind aber auch gerade gelerntes Wissen oder aktuelle Nachrichten (*Neugedächtnis*). Außerdem sind unsere Gedächtnisfunktionen nicht nur aktiv, wenn es um Zurückliegendes geht, sondern auch, wenn wir uns an Zukünftiges (anstehende Ereignisse und Termine) erinnern wollen.

Weitere Ursachen für Gedächtnisbeeinträchtigungen bei Epilepsie

Nicht immer ist eine Erkrankung des Gehirns Ursache für eine verminderte Gedächtnisleistung. Auch die Behandlung der Epilepsie (z.B. durch Medikamente, Stimulationsverfahren, Operationen) kann das Gedächtnis beeinflussen. Die Epilepsiechirurgie zielt darauf ab, den Ursprung der epileptischen Anfälle im Gehirn zu entfernen, wenn Medikamente nicht ausreichend wirken. Vor einem solchen Eingriff werden viele Vorkehrungen getroffen; es braucht stationäre Klinikaufenthalte und genaue Untersuchungen, um die Risiken abzuschätzen und gering zu halten. Nach der Operation ist eine stationäre Rehabilitation oft entscheidend, um sich zu erholen und mögliche Herausforderungen, wie z.B. neu aufgetretene Gedächtnisprobleme, anzugehen.

Aber auch andere Faktoren, wie zum Beispiel Schlafstörungen oder die psychische Befindlichkeit, können das Gedächtnis beeinflussen. Zu wenig Schlaf führt über längere Zeit nicht nur zu Müdigkeit, Schläfrigkeit und Erschöpfung, sondern

zusätzlich zu negativen Stimmungszuständen und Verwirrung.

Aber auch ohne Schlafstörungen können psychische und soziale Belastungen des (Epilepsie-) Alltags oft zu Sorgen und Ängsten führen, was die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit und damit auch das Gedächtnis beeinträchtigen kann.

Depressionen sind häufig bei Menschen mit Epilepsie, aber glücklicherweise gut behandelbar. In den meisten Fällen führt eine medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung zu einer deutlichen Besserung der Symptome. Dabei ist eine frühe und konsequente Therapie von Depressionen entscheidend für den Behandlungserfolg.



Abb.3: Mögliche Ursachen von Gedächtnisstörungen

Woran merke ich im Alltag, dass ich Gedächtnisbeeinträchtigungen habe?

- Ich erinnere Arbeitsaufträge nicht und setze sie daher nicht oder nur fehlerhaft um.
- Ich lerne langsamer oder benötige mehr Wiederholungen als andere, um mir Wissen anzueignen.
- Persönliche Erinnerungen sind weniger deutlich und verblassen.
- Ich vergesse Absprachen, Termine, Namen.

Neuropsychologische Untersuchung des Gedächtnisses

In der neuropsychologischen Diagnostik werden die Orientierung, das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, das Lernen und Abrufen neuer Informationen und das Erinnern komplexerer Informationen geprüft. Die Diagnostik ist eingebettet in eine ausführliche Untersuchung anderer kognitiver Funktionen unter Berücksichtigung der Stimmungslage und der Verfassung

Neuropsychologische Therapie

Je nach Gedächtnisbeeinträchtigung gibt es bestimmte Maßnahmen zur Unterstützung. Denn nur eine Therapie, die an die individuelle Gedächtnisbeeinträchtigung angepasst ist, kann wirksam und hilfreich sein (vgl. dazu unser Faltblatt *Epilepsie und Neuropsychologie*).

Bei **schweren Gedächtnisbeeinträchtigungen** sind spezifische Hilfsmittel wie Notizen und Kalender notwendig. Außerdem helfen Anpassungen der Umwelt mit Routinen und Tagesstruktur.

Bei **leichten Gedächtniseinbußen** kann durch Lernstrategien (wie die Wiederholung von Informationen oder das bildliche Vorstellen) geholfen werden. Selbst leichte Defizite schwinden nicht von selbst und leicht bedeutet nicht, leicht zu händeln. Um einen langfristigen Effekt und alltagstaugliche Therapieerfolge zu erzielen, sollten die Therapie der Lebenssituation und den Bedürfnissen der einzelnen Menschen angepasst werden. Allgemeine computergestützte Trainings oder Hirnjogging-Apps sind dabei eher weniger hilfreich.

Es gibt sowohl ambulante als auch stationäre neuropsychologische Therapieangebote. Adressen finden sich z.B. auf der Webseite der Gesellschaft für Neuropsychologie (www.gnp.de/behandlerliste; Tel.: 0661 - 9019665)

Was kann ich selbst tun?

Um den Alltag trotz möglicher Gedächtnisschwierigkeiten zu meistern, sollte auf Hilfsmittel und Strategien zurückgegriffen werden. Als Hilfsmittel für Termine bietet sich an, was Sie sowieso nutzen – nur vielleicht systematischer. Zum Beispiel können Sie digitale oder traditionelle Kalender, Wandkalender oder Smartphone Apps für regelmäßige Termine oder für aktuelle Termine zusätzlich Klebezettel, Checklisten, oder eine Pinnwand nutzen. Auch ein Wecker, eine Armbanduhr mit Wecksignal oder die Erinnerungsfunktion des Smartphones kann hilfreich sein.

Routine und Struktur, zum Beispiel feste Orte für Schlüssel, Handy und Brille sowie feststehende Zeiten für die Tabletten-einnahme, helfen. Führen Sie immer einen Taschenkalender mit Stift mit sich und notieren Sie wichtige Dinge sofort. Rekonstruieren Sie abends den Tag oder die vorherige Woche anhand des Zeitplaners noch einmal schriftlich.

Es ist sinnvoll, Angehörige und Freunde über Gedächtniseinschränkungen zu informieren. Das erleichtert das Verständnis für Alltagsschwierigkeiten und vielleicht können so auch Strategien entwickelt werden – zum Beispiel können Sie darum bitten, kurz vor einem Termin daran erinnert zu werden (Textnachricht oder Anruf) oder eine gemeinsame Kalender-App nutzen. Bitten Sie um schriftliche Informationen anstelle kurzer mündlicher Mitteilungen.

Was hilft sonst noch?

Zu wenig oder wenig erholsamer Schlaf beeinträchtigt alle Menschen in ihrem Wohlbefinden und ist unerlässlich für unser Gedächtnis. Während wir schlafen, werden Erinnerungen gefestigt und sortiert; chronischer Schlafmangel kann deshalb zu erheblichen Gedächtniseinschränkungen führen. Achten Sie deshalb auf einen regelmäßigen Schlaf- und Tagesrhythmus, schlafen Sie in einer entspannten Umgebung (ohne Handy- oder TV-Bildschirme) und setzen Sie Entspannungstechniken ein, um in einen erholsamen Schlaf zu kommen.

Zum Schluss

Das Beste, was Sie für Ihr Gehirn tun können, ist geistig aktiv zu werden oder zu bleiben: gehen Sie ungewohnte Wege, erproben Sie etwas Neues (Kochen, Musikinstrumente, Sport) und treffen Sie regelmäßig Ihre Freunde. Wer bei einem Gedächtnistraining nur an eine bestimmte Technik denkt, liegt falsch.



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 bei Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01

BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER

Deutsche Bank Berlin

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fachliche Beratung: Dr. Dörthe Heinemann (Fachpsychologin für Neuropsychologie FSP/GNP), Bern