EPILEPSIE UND SPORT



Aktualisierte Neuauflage 2026

Deutsche Epilepsievereinigung

Menschen mit Epilepsie treiben – statistisch gesehen – seltener Sport als Menschen ohne Epilepsie. Angst spielt dabei offenbar eine wichtige Rolle. Bei einer Befragung von Jugendlichen mit Epilepsie wurde ganz aktuell in Großbritannien festgestellt, dass es dabei sowohl um eine generelle Ängstlichkeit geht als auch um Angst in Bezug auf Anfälle. Menschen mit Epilepsie haben die Sorge, dass ihnen oder anderen etwas passieren könnte, wenn beim Sport ein Anfall auftritt. Aber auch andere Gründe spielen eine Rolle – zum Beispiel die Sorge, aufgrund der Epilepsie von anderen Sportlerinnen und Sportlern stigmatisiert zu werden. Auch Nebenwirkungen der Medikamente gegen die Anfälle (Anfallssuppressiva – ASM), zum Beispiel Schwindel oder Müdigkeit, können eine Hürde gegenüber sportlicher Betätigung darstellen. Und dann wird es zu einem Teufelskreis: Ich bin nicht so trainiert und treibe deswegen keinen Sport – und die körperliche Fitness lässt weiter nach.

Dem steht gegenüber, dass sportliche Aktivität für uns alle wichtig ist. Dabei geht es zum Beispiel um die allgemeine Fitness, also das Training unseres Herz-Kreislauf-Systems. Auch unser Stoffwechsel wird durch Sport positiv beeinflusst. Dies betrifft zum Beispiel das Cholesterin. Körperliche Aktivität kann sich günstig auf das Verhältnis von HDL (also dem „guten" Cholesterin) und LDL (das ist der ungünstige Cholesterin-Bestandteil) auswirken. Sport wirkt sich positiv auf unser allgemeines Wohlbefinden aus. Die Ausschüttung von „Glückshormonen" beim Sport wird sogar in der Laienpresse erwähnt. Sport in der Gemeinschaft mit anderen Menschen hat darüber hinaus soziale Aspekte. Gerade Menschen, die vielleicht

sonst etwas einsam sind, können in der Gemeinschaft soziale Kontakte knüpfen.

Bei Menschen mit Epilepsie kommen noch einige weitere positive Aspekte hinzu. Betrachten wir einmal die Auswirkungen sportlicher Betätigung auf unsere Muskulatur, auf den Stütz- und Bewegungsapparat. Menschen mit Epilepsie haben, wenn sie bestimmte Medikamente gegen ihre Anfälle (ASM) einnehmen oder wenn sie eine zusätzliche körperliche Behinderung haben, ein erhöhtes Osteoporoserisiko, umgangssprachlich auch als „Knochenschwund" bezeichnet. Das heißt, dass bei ihnen die Knochen porös werden und leicht brechen. Die Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates durch regelmäßigen Sport wirkt diesem Risiko entgegen (wer bereits eine Osteoporose hat, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt besprechen, ob gegebenenfalls ein bestimmtes Training oder bestimmte Übungen sinnvoll sind).

Gelegentlich gibt es die Befürchtung, dass Sport anfallsauslösend wirken könnte. Das ist in aller Regel jedoch nicht der Fall. Wichtig ist, eine sportliche Aktivität dem eigenen Trainingszustand anzupassen. Wenn jemand untrainiert ist, sollte er oder sie nicht auf einmal versuchen, sportliche Höchstleistungen zu erbringen.

Wie finde ich die für mich passende Sportart?

Zunächst einmal soll Sport Freude machen. Es bringt nichts, wenn ich mich zu einer Sportart zwingen will, die mir überhaupt nicht gefällt. Allerdings gibt es Sportarten, die für Menschen mit Epilepsie mehr oder weniger geeignet sind. In der von der *Stiftung Michael*

herausgegebenen Broschüre *Sport bei Epilepsie* (siehe unten) haben die Autoren vom Epilepsie-Zentrum Bethel ihre Empfehlungen zusammengestellt. Sie sprechen keine Verbote aus, sondern bewerten aus ihrer Sicht die Risiken einzelner Sportarten für Menschen mit Epilepsie.

Bei der Auswahl einer geeigneten Sportart sollte zunächst einmal die Anfallssituation analysiert werden: Kommt es bei den Anfällen zur Beeinträchtigung der Motorik, zum Beispiel zu Zuckungen der Arme und/oder Beine? Sind die Anfälle mit einem Sturz oder einer Bewusstseinsstörung verbunden? Beginnen die Anfälle mit einer verlässlichen und ausreichend langen Aura? Kommt es bei oder nach Anfällen zu unangemessen Handlungen? Dieses Vorgehen ähnelt dem, das bei der Beurteilung der beruflichen Eignung für Menschen mit Epilepsie eingesetzt wird (vgl. dazu zum Beispiel unser Faltblatt *Epilepsie im Arbeitsleben).*

Neben den Anfallsarten spielt die Anfallshäufigkeit eine Rolle: Ist der- oder diejenige anfallsfrei oder treten noch Anfälle auf beziehungsweise wie häufig treten sie auf? Treten die Anfälle zu einer bestimmten Zeit auf, zum Beispiel ausschließlich aus dem Schlaf heraus oder ausschließlich beim Aufwachen? Auch diese Kriterien entsprechen denen, die bei der Beurteilung der beruflichen Eignung für Menschen mit Epilepsie eingesetzt werden.

Dann kommen Faktoren aufgrund der jeweiligen Sportarten hinzu: Gibt es eine Absturzgefahr wie beim alpinen Klettern? Gibt es Verletzungsgefahren wie beim Boxen? Können im Fitnessstudio die Gewichte oder

ein Laufband gesichert werden? Ist beim Geräteturnen Hilfestellung möglich?

Diese und ähnliche Punkte haben die Autoren in der Broschüre *Sport bei Epilepsie* für 49 Sportarten bewertet. Ballsportarten, Tanzen, Judo und Ausdauersportarten wie Joggen, Walken und Wandern sind in der Regel völlig unproblematisch (bei den drei letztgenannten Sportarten sollten die Betreffenden allerdings je nach Anfallssituation nicht allein in einsamen Gebieten unterwegs sein). Wassersport und Motorsport dagegen sind in der Regel nur dann möglich, wenn die Betreffenden ausreichend lange anfallsfrei sind oder die Anfälle über einen ausreichend langen Zeitraum nur aus dem Schlaf heraus auftreten; beim Motorsport sind darüber hinaus die Führerschein-Regelungen zu beachten (vgl. dazu unser Faltblatt *Epilepsie und Führerschein).*

Die zunehmenden Möglichkeiten, die uns das Internet bietet, machen es auf den ersten Blick leichter, eine individuell zu einem passende Sportart zu finden. Andererseits können wir uns in den vielfältigen Informationsmöglichkeiten, die ungefiltert auf uns einströmen, schnell verfangen. In der Broschüre *Sport bei Epilepsie* gibt es Kontaktdaten der Landessportbünde sowie der Fachverbände für Sport für Menschen mit Behinderungen. Wenn es um einen Rat für oder gegen eine bestimmte Sportart geht, sollte das gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprochen und gemeinsam eine Gefährdungsanalyse durchgeführt werden. Die Lektüre der Broschüre *Sport bei Epilepsie* kann hilfreich sein, um ein solches Gespräch vorzubereiten. Gegebenenfalls können auch die Sozialdienste in spezialisierten Epilepsie-Zentren

oder die Epilepsie-Beratungsstellen, die es in einigen Bundesländern gibt, bei der Suche behilflich sein (vgl. dazu die Adressliste auf der Webseite des *Vereins Sozialarbeit bei Epilepsie – www.sozialarbeit-bei-epilepsie.de).*

Muss ich meine Epilepsie offenbaren?

Stellen wir uns zunächst einmal jemanden vor, dessen Epilepsie sehr günstig verläuft, bei dem es also sehr unwahrscheinlich ist, dass es während der sportlichen Betätigung zu Anfällen kommt. In diesem Fall besteht **keine** Verpflichtung, andere – zum Beispiel die Vereinsmitglieder oder die Betreiber eines Fitness-Studios – über das Vorliegen der Epilepsie zu informieren.

Wenn aber die Möglichkeit besteht, dass Anfälle auftreten, kann es sogar hilfreich sein, wenn die anderen Teilnehmenden oder die Trainerin bzw. der Trainer Bescheid wissen. Sie sind dann vorbereitet, wenn es zum Anfall kommt, und können besser helfen. Eine Verpflichtung, andere zu informieren, gibt es dann, wenn die konkrete Gefahr besteht, dass während des Sports Anfälle auftreten, die die Betreffenden oder andere gefährden könnten. Wer sich unsicher ist, wie er oder sie andere Menschen (zum Beispiel seinen Trainer) am besten über seine Epilepsie informiert, dem sei die Lektüre der Broschüre *Epilepsie ansprechen* (siehe unten) empfohlen, die ebenfalls von der *Stiftung Michael* herausgegeben wird.

Es ist wichtig, dass Menschen mit Epilepsie selbst gut über ihre Erkrankung und ihre Anfallsarten Bescheid wissen. Die Beurteilung der Gefährdungskategorien

anhand von Anfallsart und -häufigkeit (siehe oben) sollte idealerweise gemeinsam mit der Fachärztin bzw. dem Facharzt vorgenommen werden.

Kann ich mir auch Reha-Sport verordnen lassen?

Ja, Rehasport kann verordnet werden. Eine schwierig verlaufende Epilepsie ist auf dem entsprechenden Formular für eine ärztliche Verordnung ausdrücklich als Indikation angegeben. Je nach weiteren Beschwerden – zum Beispiel orthopädischen – können spezielle Formen der Physiotherapie verordnet werden.

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Die 88-seitige Broschüre *Sport bei Epilepsie* (6. Auflage 2022) sowie die 60-seitige Broschüre *Epilepsie ansprechen* (3., veränderte Auflage 2023) stehen als kostenloser Download auf der Webseite der *Stiftung Michael* (*www.stiftung-michael.de*) zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Epilepsie erhalten Sie über unsere Bundesgeschäftsstelle. Auf unserer Webseite finden Sie viele hilfreiche Materialien, unter anderem stehen dort unsere Faltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung. Gerne können Sie sich auch an unsere Online-Beratung oder an unser Beratungstelefon wenden (Tel.: 030 – 3470 3590), das an Werktagen zu festen Zeiten besetzt ist. Dort bieten wir eine Beratung von Betroffenen für Betroffene an, stehen bei Bedarf aber auch für weitere Fragen zur Verfügung oder vermitteln Ihnen weitere Kontakte.

Wenn Sie bei uns Mitglied werden, erhalten Sie 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 eine Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne – Anruf genügt. Gerne können Sie sich auch in unserem Verzeichnis der Epilepsie-Selbsthilfegruppen, das auf unserer Webseite zu finden ist, informieren, ob es in Ihrer Nähe eine für Sie geeignete Gruppe gibt.

Deutsche Epilepsievereinigung

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

Fachliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. med. Christian Brandt, Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld, Campus Bielefeld Bethel, Krankenhaus Mara gGmbH (Epilepsie-Zentrum Bethel)

Stand: November 2026 / Foto: Davide Gargiulo / Pexels