

Epilepsie

Das Gewitter im Kopf

Epileptische Anfälle sehen erschreckend aus. Wie reagiert man am besten? Und wie leben Betroffene mit ihrer Krankheit?

Text: Ann-Kathrin Schäfer Illustrationen: Sarina Joos

Eric Hüsler hat dunkelblonde Locken und einen Kinnbart, auf dem schwarzen Shirt prangt der Name eines Punklabels. Er liest rund 50 Bücher im Jahr, geht am Wochenende an Konzerte – und hat Epilepsie. «Das sieht man dir gar nicht an!» ist die häufigste Reaktion, wenn der 33-Jährige von seiner Krankheit erzählt.

Bevor Hüsler einen epileptischen Anfall bekommt, wird ihm schwindlig, und er sieht nur noch verschwommen. Dann verliert er das Bewusstsein. Schuld ist eine Art Entladung im Gehirn, wie bei einem Gewitter.

Bei einfachen Anfällen bleibt man bei Bewusstsein, nur ein Arm oder ein Bein zuckt. Oder das Bewusstsein ist getrübt, aber es ist kaum eine Bewegung zu sehen. Anders ist das bei den grossen, den sogenannten generalisierten tonisch-klonischen Anfällen. Wie Hüsler fällt man dabei in Ohnmacht, Rücken, Arme und Beine verkrampfen sich. Der Körper zuckt unkontrolliert. Die Zähne pressen aufeinander. Manchmal mischt sich Blut in den Schaum vor dem Mund, wenn man sich auf die Zunge gebissen hat.

Dableiben und Ruhe bewahren

Den letzten Anfall hatte Eric Hüsler im Büro. Er arbeitet als Logistikmanager im Zürcher Unterland. Als er wieder zu sich kam, standen die Kollegen besorgt um ihn, hatten Kissen und Decken geholt und fragten, ob er heimwolle. «Es geht mir gut», antwortete er – stand auf und ging direkt zur nächsten Sitzung.

Der vorletzte Anfall hatte sich mit Schwindel bemerkbar gemacht, als Hüsler auf dem Perron stand. Er lief raus auf den Bahnhofplatz zur nächsten Bank. Seine nächste Erinnerung: die Ambulanz neben ihm, aufgeregte Passanten.

«Das Beste, was man tun kann, ist, dabeizubleiben und Ruhe zu bewahren»,

sagt Barbara Tettenborn. Die Neurologin und Präsidentin der Schweizerischen Epilepsie-Liga beschäftigt sich schon ihr ganzes Berufsleben lang mit der Erkrankung. Wichtig ist auch, die Person wegzuziehen, wenn sie sich in einer Gefahrenzone befindet, und gefährliche Gegenstände zu entfernen. Den Rettungsdienst muss man erst rufen, falls der Anfall länger als drei Minuten andauert, sich die betroffene Person verletzt hat, keine Epilepsie bekannt ist oder wenn mehrere Anfälle nacheinander auftreten (siehe «Erste Hilfe», unten).

Rund ein Prozent der Weltbevölkerung leidet an Epilepsie. In der Schweiz sind das 80 000 Personen. Fünf Prozent aller Menschen haben einmal im Leben einen Krampfanfall – ohne dass daraus eine Epilepsie entsteht, die durch wiederkehrende Anfälle definiert ist. «Bisher weiss niemand genau, wie Epilepsien entstehen», sagt Neurologin Tettenborn. Be-

kannt ist zwar bereits, dass etwa Durchblutungsstörungen und andere, zum Teil auch sehr kleine Veränderungen in Hirnwindungen sie auslösen können. Heutzutage kann man diese mit den immer genauer werdenden bildgebenden Verfahren gut zeigen.

Auch genetische Veranlagungen können eine Rolle spielen. Oft bleibt die Ursache aber unbekannt. Und warum manche mit der gleichen Ausgangslage einen Anfall erleiden und andere nicht – auch daran wird immer noch geforscht.

Medikamente können helfen

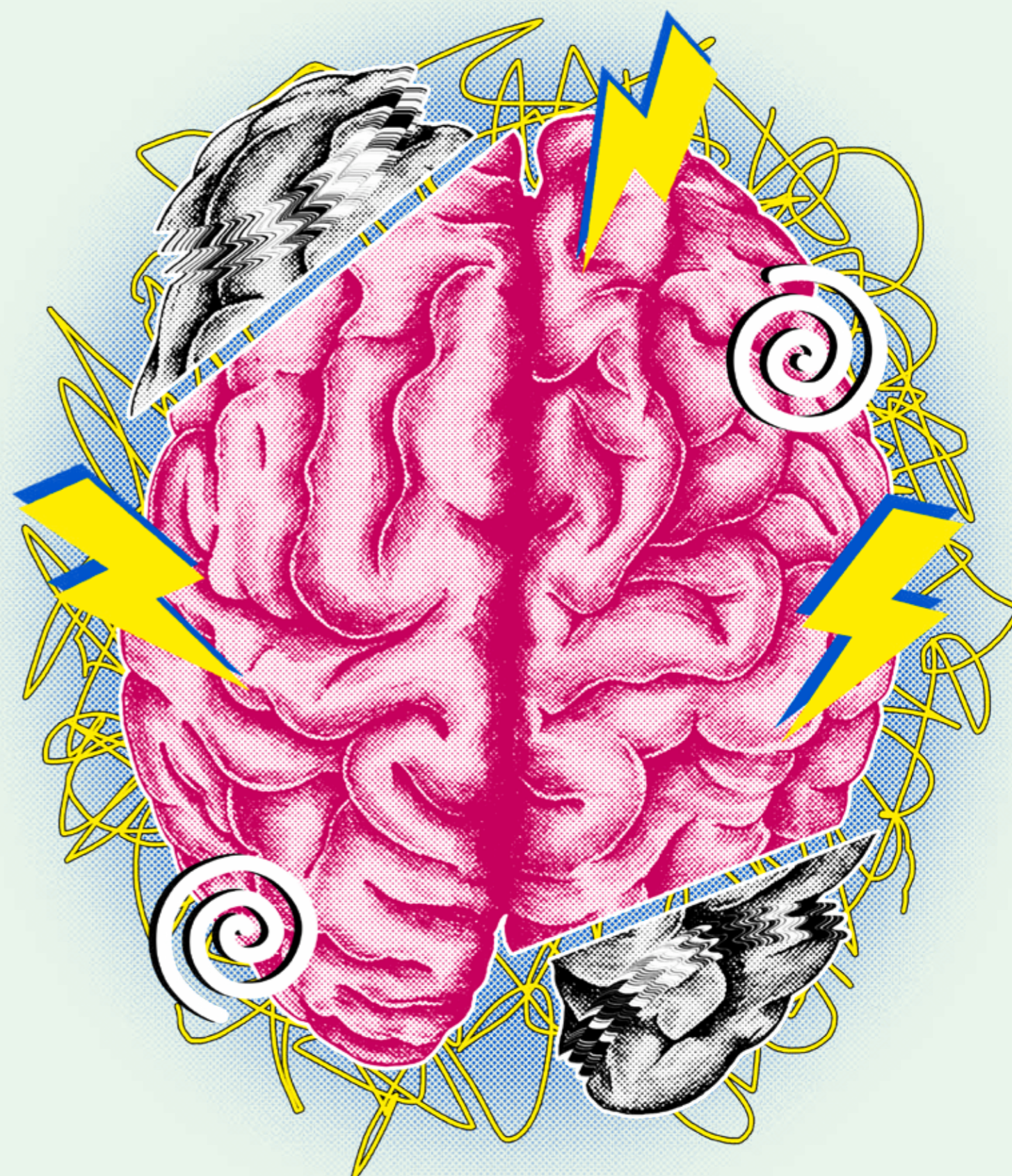
Behandelt wird Epilepsie immer als Erstes mit unterdrückenden Medikamenten, sogenannten Anfallssuppressiva. Zwei Drittel der Erkrankten leben damit ohne Anfälle. «Je schneller behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten», sagt Tettenborn. Darum sollte man einen Verdacht auf Epilepsie sofort abklären

Erste Hilfe bei einem epileptischen Anfall

- Ruhe bewahren. Ein Anfall kann bedrohlich aussehen, ist aber in aller Regel nicht lebensgefährlich.
- Beugen Sie Verletzungen vor, indem Sie spitze oder harte Gegenstände entfernen und die Person aus Gefahrenzonen wegziehen – am Rumpf, nicht an Armen oder Beinen.
- Legen Sie der Person etwas Weiches wie ein Kissen oder einen Pullover unter den Kopf, lockern Sie zu enge Kleidung.
- Blockieren Sie die Bewegungen der Person nicht.
- Schieben Sie der Person nichts in den Mund, sonst können Zähne ausbrechen.
- Schauen Sie auf die Uhr: Wie lange dauert der Anfall?
- Wenn die Krampfphase endet, bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage.
- Bleiben Sie bei der Person und erkundigen Sie sich, wie es ihr geht.
- Rufen Sie nur dann den Rettungsdienst, wenn der Anfall länger als drei Minuten dauert, wenn es zu Verletzungen kommt, keine Epilepsie bekannt ist oder mehrere Anfälle nacheinander auftreten.



Kurzfilm unter www.epi.ch/film.
Mehr Informationen gibt es unter www.epi.ch/ersthilfe.



FOTOS: FREEPIK

lassen. Einigen helfen die Medikamente nicht. Wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, kommt eine Operation in Frage. Erfolgversprechend sind laut der Neurologin auch neuartige Stimulationsmethoden.

Eric Hüsler haben die Medikamente zunächst geholfen. Schon als Kleinkind hatte er die ersten Anfälle, aber mit neun Jahren war die Epilepsie «herausgewachsen», sagte ein Neurologe. Hüslers Jugend war unbeschwert, er machte sogar einen Tauchschein.

Auch Prince litt an «Epi»

Doch mit Anfang 20 erlitt er wieder einen Anfall, verlor dabei einen Zahn. Im Spital die erneute Diagnose: Epilepsie. Die Eltern und der Bruder reagierten betroffen. «Irgendwie habe ich selbst aber recht schnell akzeptiert, dass es jetzt halt so ist», sagt Hüsler.

Er fand heraus, dass auch Berühmtheiten an der Krankheit litten und leiden. Der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski etwa, der in Klassikern von seiner Krankheit schreibt, und der Sänger Prince, der in «The Sacrifice of Victor» von seiner Kindheit mit Epilepsie singt. Im Spital sagt sich Hüsler: Dein Leben ist nicht vorbei, nur weil du Epilepsie hast – du kannst trotzdem aus der Komfortzone ausbrechen und was erreichen.

Zuerst schlugen die Medikamente wieder an, aber dann kamen die Krämpfe fast täglich. Hüsler konnte nichts mehr planen und fiel in ein Loch. In der Epilepsieklinik Zürich lokalisierte man die verantwortliche Zone: eine vernarbte Stelle im Hirn. Unter Narkose wurde die Narbe herausgeschnitten. Einige Monate lang hatte Hüsler danach Probleme, sich zu konzentrieren. Dann begann für den jungen Mann ein neues Leben: Er erfüllte sich einen Traum, reiste anderthalb Monate mit dem Zug durch Grossbritannien.

Doch dann starb seine Grossmutter, und Hüsler erlitt wieder einen Anfall. Starke emotionale Belastungen sind bekannte Auslöser. Seither hat er im Schnitt zwei Anfälle im Jahr, aber auch mal zwei Jahre Ruhe. Er nimmt dreimal täglich zur gleichen Uhrzeit sein Medikament. Und er achtet darauf, dass er seinen Rhythmus beibehält: Er isst stets zu den gleichen Zeiten und geht pünktlich ins Bett.

Seinem Vorsatz ist er treu geblieben: Er bewegt sich trotz seiner Krankheit immer wieder aus seiner Komfortzone heraus. Absolviert neben der Arbeit Weiterbildungen. Wechselt nach fünf erfolgrei-



chen Jahren in der Automobilbranche in die Lebensmittelindustrie. Und geht reisen. Kürzlich machte er einen Spanischkurs in Lima und erkundete die peruanischen Anden.

Er vernetzt sich jeweils im Vorfeld mit Menschen vor Ort und zeigt ihnen ein Youtube-Video, das erklärt, wie man sich bei einem Anfall am besten verhält. Damit stösst er auf offene Ohren. Seit dem ausgeschlagenen Zahn hat er sich bei seinen Anfällen nicht mehr verletzt. Es fand sich immer jemand, der sich kümmerte.

Gewisse Berufe sind ausgeschlossen

«Man kann im Leben nicht alle Risiken ausschalten», sagt auch Neurologin Barbara Tettenborn. Gerade Eltern ermutigt sie, epilepsiekrankte Kinder und Jugendliche möglichst unbeschwert am Sozialleben teilnehmen zu lassen. Dazu zählt auch, den Schwimmunterricht unter Aufsicht zu besuchen und mit Freunden auf Partys zu feiern. Ganz ohne Einschränkungen geht es aber nicht: Epileptiker dürfen nicht Auto fahren und gewisse Berufe nicht ausüben, etwa Pilotin, Elektriker oder Polizistin.

«Ich vergesse nicht, dass ich Epilepsie habe», sagt Eric Hüsler, «aber ich blende aus, dass etwas passieren könnte. Ich lebe mein Leben.» Sein Umfeld, die Musik und die Literatur helfen ihm dabei. ■

Können Betroffene Anfälle voraussehen?

Etwa zehn Prozent der Menschen mit Epilepsie haben vor dem Anfall eine Aura, ein Gefühl, dass ein Anfall kommt – ähnlich wie bei Migräne. Manchen wird schwindlig, andere haben einen seltsamen Geschmack im Mund, einige wenige sehen Blitze. Ein kleiner Anteil der Betroffenen kann durch Biofeedbackmethoden lernen, Anfälle zu unterbrechen. In der Regel treten Anfälle nicht in hochkonzentrierten Phasen auf, sondern eher in Ruhephasen.

An Methoden zur Vorhersage von Anfällen wird geforscht. Im Einsatz sind bereits Assistenzhunde, die darauf trainiert sind, Anfälle anzukündigen oder bei einem Anfall einen Notknopf zu drücken.

Es ist allerdings noch umstritten, wie erfolgreich diese Methode ist. Die Fachorganisation Schweizerische Epilepsie-Liga und die Patientenorganisation Epi-Suisse beantworten Fragen rund um Epilepsie, unterstützen die Forschung und bieten Informationen, Sozialberatung und Selbsthilfe.

www.epi.ch; www.epi-suisse.ch