



Anfälle können unsichtbar sein

Epilepsie ist eine wenig bekannte Krankheit, die mit vielen Vorurteilen behaftet ist. Esther Martinelli ist seit 15 Jahren Epileptikerin. Sie hat gelernt, damit zu leben, trotzdem muss sie nach einem Anfall das Vertrauen wiederfinden. Dank Medikamenten hat sie schon lange keinen Anfall mehr erlebt.

Winterthur: Der ganze Körper verkrampft, alle Muskeln sind hart angespannt. Jeder Atemzug fällt ihr schwer. Langsam lässt der krampfartige Anfall nach. Müdigkeit und Kopfschmerzen bleiben. Esther Martinelli hat diesen «Grand mal» mehrmals erlebt, sie ist Epileptikerin. Das fordert Höchstleistungen vom Körper. «Ich hatte am Tag danach Muskelkater», sagt die Winterthurerin.

70 000 Menschen sind in der Schweiz an Epilepsie erkrankt, davon 15 000 Kinder. Die Krankheit lässt sich nicht verallgemeinern. Das betont auch Esther Martinelli: «Nur weil ich es so wahrnehme, geht das nicht jedem Epileptiker auch so.» Es gibt rund 30 verschiedene Arten. Ein Anfall kann so harmlos sein, das sogar der Betroffene nichts davon bemerkt.

Esther Martinelli hat seit 15 Jahren Epilepsie. In ihrem Kopf wuchs eine gutartige Gefässbildung, ein sogenanntes Kavernom, und drückte gegen das Sprachzentrum des Gehirns. Esther Martinelli wusste, was sie sagen wollte, aber ihr Mund gehorchte nicht. Als ihr Arzt das Kavernom entdeckte, musste sich Esther Martinelli entscheiden: Ohne Operation hätten sich die Sprachstörungen verschlimmert. Eine Operation konnte aber Epilepsie auslösen, da die Narbe im Hirn stört. Bei Esther Martinelli war das die Ursache. Es ist aber längst nicht die einzig mögliche: Fehlentwicklungen in der Schwangerschaft, Verletzungen,

Entzündungen, Stoffwechselkrankheiten und mehr können Epilepsie auslösen.

Genügend Schlaf und wenig Stress

Seit der Operation nimmt Esther Martinelli täglich Medikamente. Die 45-Jährige hatte bereits seit fünf Jahren keinen epileptischen Anfall mehr. Geheilt ist sie dennoch nicht. «Ich muss die Antiepileptika immer nehmen.» Um das Risiko für Anfälle zu meiden, achtet sie auf eine regelmässige Tagesstruktur, genügend Schlaf und setzt bei hellem Licht die Sonnenbrille auf. Eine ausgeglichenes Leben ist wichtig. Konzerte oder Sport sind kein Problem. Esther Martinelli besteigt Berge und unternimmt Gletschertouren. Doch auch das ist nicht bei allen Epileptikern so, jeder muss spüren, was ihm selber guttut und was möglich ist. Dasselbe gilt beim Alkoholkonsum: Manche Epileptiker verzichten ganz darauf, andere stossen bei Feiern gerne mit einem Glas Wein an.

«Epilepsie gehört zu mir, ich musste mich nach der Operation damit anfreunden.» Trotzdem ist die Situation für Esther Martinelli nicht einfach. Jeder Anfall belastet sie emotional, es ist für sie ein Rückschlag. «Ich verliere die Kontrolle über mich und kann nichts dagegen tun.» Sie muss das Vertrauen in die medikamentöse Abstimmung wieder finden. Dank den Medikamenten können die Anfälle wegfallen oder auf ein Minimum reduziert werden. Sodass in den meisten Fällen ein ganz normales Leben geführt werden kann.

Epilepsie ist mit vielen Vorurteilen behaftet, obwohl sie nicht erkennbar ist. Wenige wissen, was die Krankheit für Betroffene bedeutet. Obwohl bereits der Grieche Hippokrates (460–375 v. Chr.) erkannte, dass Epilepsie durch eine Störung im Hirn ausgelöst wird, dauerte es lange, bis das in der Gesellschaft ankam.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde Epilepsie gar bei den Geisteskrankheiten ange-

siedelt. Es wird auch heute noch selten darüber gesprochen. Betroffene schämen sich häufig. Esther Martinelli schämt sich nicht, ein Anfall ist ihr aber unangenehm. «Ich möchte das den anderen nicht antun.» Es ist wichtig, das Tabu zu brechen, schliesslich kann Epilepsie jeden treffen. Ein Prozent der Bevölkerung hat die Diagnose und mindestens fünf Prozent erleiden einmal im Leben einen epileptischen Anfall.

Ein Anfall kann niemand stoppen

Die Auslöser für einen epileptischen Anfall sind oft nicht nachvollziehbar. Zu wenig Schlaf, ein unregelmässiger Tagesrhythmus oder Stress, aber auch Licht können einen Anfall herbeiführen. Esther Martinelli spürt, wenn ein Anfall kommt. Sie hat ein kurzes Zeitfenster, um jemanden zu informieren oder eine Telefonnummer zu wählen. Dann kann sich die Winterthurerin an nichts mehr erinnern, bis sie aufwacht. Der Anfall kann nicht gestoppt werden.

Esther Martinellis Bekannte wissen, wie sie reagieren müssen. «Lieber die Ambulanz einmal zu viel rufen», rät Esther Martinelli. Es gebe aber auch Epileptiker, die danach wieder aufstehen und einfach weitergehen. Wer einen epileptischen Anfall miterlebt, sollte darauf achten, dass der Betroffene am Boden liegt und sich nicht verletzen kann. Anfassen und die Krämpfe unterdrücken sollte man vermeiden. Ein Anfall dauert meist nicht lange, Warten ist die einzige Option. Wenn der Epileptiker wieder zu sich kommt, sollte man Hilfe anbieten. Manche Betroffene sind nach dem Anfall verwirrt. Da ein Epileptiker sich während eines Anfalls nicht sehen kann, ist er auf Beobachtungen von Augenzeugen angewiesen.

Salome Kern



Winterthurer Stadtanzeiger
8401 Winterthur
052/ 266 99 00
www.stadi-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 64'571
Erscheinungsweise: 50x jährlich

Themen-Nr.: 536.011
Abo-Nr.: 1077899
Seite: 9
Fläche: 58'047 mm²



Während eines epileptischen Anfalls verkrampft sich bei Esther Martinelli der ganze Körper – stoppen kann man den «Grand mal» aber nicht. Bild: ske.

Unterstützung bei Epilepsie und Veranstaltung

Verein Epi-Suisse

Epi-Suisse ist der schweizerische Verein für Epilepsie und setzt sich für die psychosozialen Anliegen der Betroffenen ein. Epi-Suisse unterstützt Betroffene und deren Angehörige mit einer breiten Palette von Dienstleistungen, so durch Publikationen, Selbsthilfegruppen, Informationsveranstaltungen, Beratungen, Freizeitangebote und mehr.

Weitere Informationen:

www.epi-suisse.ch oder unter der Telefonnummer 043 488 68 80.

Umgang mit Stress bei Epilepsie

28. Januar, 18.30 Uhr, Selbsthilfzentrum Winterthur
Stress, lass nach! Stress und epileptische Anfälle

Stress kennen wir alle – aber ab wann beeinträchtigt Stress unsere Gesundheit, und kann dieser Einfluss auf das Auftreten von epileptischen Anfällen nehmen? An diesem Abend werden einige Aspekte zur Wirkung von Stress beleuchtet. Auf der Grundlage von Forschungsergebnissen zur Frage,

ob Stress epileptische Anfälle auslösen kann, haben Sie Gelegenheit, sich über Ihre eigenen Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Stress vorgebeugt und wie er abgebaut werden kann.

Mit Klaus Fetscher, dipl. Sozialarbeiter, Leiter Sozialberatung, Klinik Lengg Zürich, und Stefanie Glauser Dubs, dipl. Sozialarbeiterin HF, Epi-Suisse. Ort: Selbsthilfzentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, Winterthur. Lageplan unter www.selbst-hilfe.ch.