



LEBEN MIT EPILEPSIE

«Es beginnt mit einem Kribbeln»

Schwäche zeigen steht für Politiker nicht auf dem Programm. Sogar in seinem Privatleben hielt der Zuger CSP-Stadtrat **ANDREAS BOSSARD** seine Krankheit vor vielen geheim. Jetzt spricht er offen über sein Leben mit Epilepsie. Und staunt über die Reaktionen.

TEXT **LISA MERZ**

Die ersten paar Stunden am Tag sind für Andreas Bossard entscheidend. «Wenn es zwischen den Augenbrauen zu kribbeln beginnt, kann das ein Zeichen für einen Anfall sein», sagt der Zuger Stadtrat. Dann nimmt er eine Tablette und legt sich hin. Etwa einen halben Tag braucht er dann, bis er sich erholt hat. Pro Jahr passiert ihm das ein- bis zweimal. Wichtig ist, dass er die Zeichen richtig deutet.

Den ersten Epilepsie-Anfall hatte Andreas Bossard mit 18 Jahren. Er war als Lagerleiter auf einer Wanderung und verlor plötzlich das Bewusstsein. Er rollte ein paar Meter einen kleinen Hang hinunter und kam erst im Liegen wieder zu sich. Schnell waren die Hitze und die Anstrengung als Grund gefunden, und Andreas Bossard forschte nicht weiter nach. Ein Jahr später folgte der zweite grosse Anfall, ein Grand Mal. Er war auf dem Weg in die Post, als er plötzlich umkippte. Zwei Polizisten haben die Situation sogleich richtig eingeschätzt und liessen ihn in den Notfall bringen. Dort hörte Andreas Bossard zum ersten Mal, dass er Epilepsie hat.

In der Schweiz leiden 50 000 bis 70 000 Menschen an dieser Funktionsstörung des zentralen Nervensystems. Dabei entladen

sich für kurze Zeit die Nervenzellen und setzen gewisse Teile des Gehirns ausser Kontrolle. Das kann jede Nervenzelle im Gehirn betreffen. Die Folge: Die Zellen werden in ihrer normalen Tätigkeit gebremst oder blockiert. Je nach Hirnregion kann das Riechstörungen, Wahrnehmungsbeschwerden oder auch Unterbrechungen des Bewusstseins auslösen. Deshalb erkennt man einen Epilepsieanfall auch nicht immer von aussen. Das gängige Bild vom zuckenden und schäumenden

Epileptiker ist falsch. Ein sogenanntes Grand Mal, bei dem man das Bewusstsein verliert, ist zwar eine häufige Anfallsform, es gibt aber noch viele andere Arten.

Andreas Bossard konnte seine Anfälle immer gut tarnen. Wenn er vor oder während einer Sitzung das Kribbeln zwischen den Augenbrauen spürte, nahm er die Notfalltablette aus dem Portemonnaie und sagte, er habe Migräne. Ein bisschen schwieriger war es, als junger Mann bei Partys nur Süssmost zu trinken und immer zur gleichen Zeit zu Hause zu sein – die damaligen Medikamente verlangten einen strikten Tagesrhythmus. «Deswegen galt ich manchmal als Eigenbrötler», sagt Andreas Bossard. So erzählte er nur seiner zukünftigen Frau und seinem engsten Umfeld von seiner Krankheit. Auch als er sich

Datum: 14.07.2014

**SCHWEIZER
ILLUSTRIERTE**



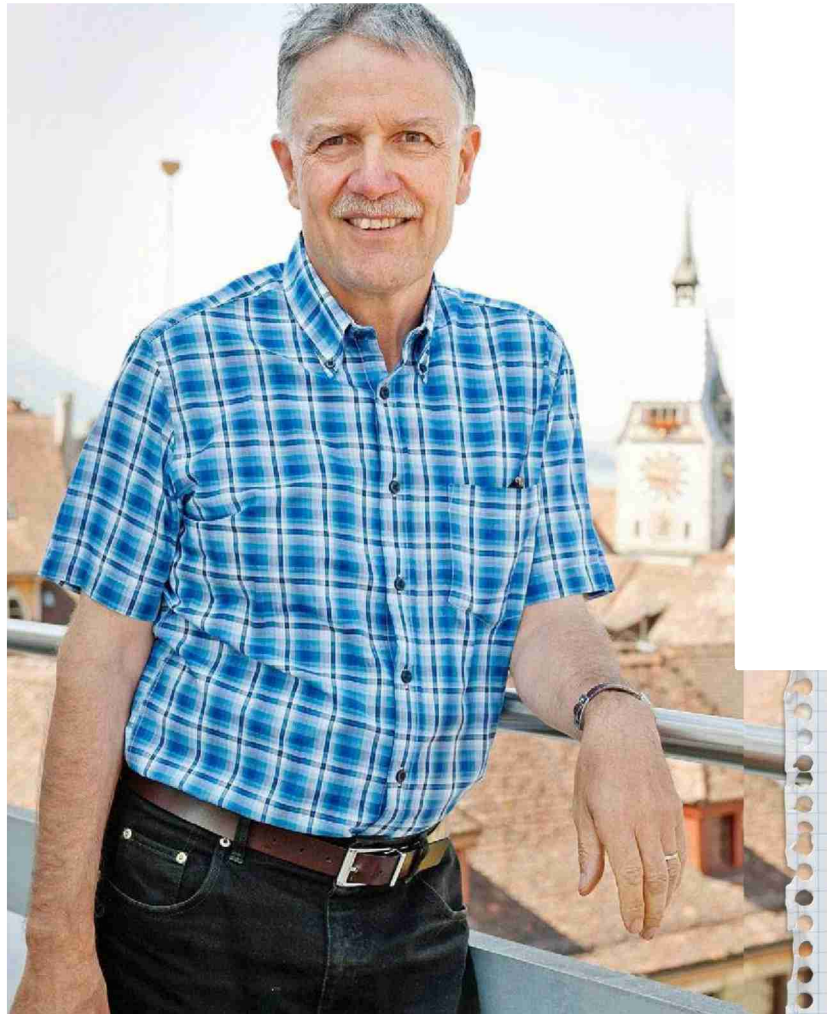
Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 191'827
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 536.011
Abo-Nr.: 1077899
Seite: 63
Fläche: 79'723 mm²

als Lehrer bewarb, verschwieg er seine Krankheit. «Früher war Epilepsie stark negativ behaftet, und viele wussten nicht, dass man damit ganz normal leben kann. Zum Glück ändert sich dieses Bild langsam.»

Mit 42 Jahren liess sich Andreas Bossard von einem Homöopathen behandeln und entschied sich, die täglichen Medikamente ganz langsam abzusetzen. Nur wenn sich ein Anfall andeutete, griff er zu einem chemischen Medikament. «Ich dachte, jetzt habe ich einen grossen Teil meines Lebens diese Medikamente genommen, und ich war



Hoch hinaus
Der Zuger Stadtrat
Andreas Bossard
verschwieg früher
seine Epilepsie
bei Bewerbungen.



Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 191'827
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 536.011
Abo-Nr.: 1077899
Seite: 63
Fläche: 79'723 mm²

immer müde und musste mich an einen Zeitplan halten», erzählt er. 20 Jahre lang ging das gut, und «meine Lebensqualität verbesserte sich merklich». Bis vor einem Jahr. «Ich war beruflich in einer Stressphase und habe die Zeichen nicht richtig gedeutet», sagt Andreas Bossard. Eines Morgens wird er im Badezimmer bewusstlos, stürzt und bricht sich einen Rückenwirbel. Die Folgen: Er muss vier Wochen pausieren und kann nicht an den Stadtratssitzungen teilnehmen. Nach den vielen Nachfragen entscheidet er sich noch im Spitalbett dazu, die Öffentlichkeit über seine Krankheit zu informieren. «Ich dachte nicht, dass ich so viele positive Reaktionen erhalte», sagt Andreas Bossard.

Seit einem Jahr nimmt Andreas Bossard wieder täglich Epilepsie-Medikamente. «Die heutigen Mittel haben viel weniger Nebenwirkungen und verlangen auch keinen strikten Tagesablauf», sagt er. Das Leben mit Epilepsie – er sieht nur noch Positives daran. «Ich schaue viel besser zu mir und höre auf meinen Körper und meine Bedürfnisse.» Darum bereut Bossard es auch nicht, dass er bald nicht mehr im Zuger Stadtrat sitzen wird. Er hat sich entschlossen, im Oktober nicht mehr zu kandidieren. «Mit der Epilepsie hat dieser Entscheid aber nichts zu tun. Ich finde einfach, dass ich jetzt, mit 63 Jahren, genug gearbeitet habe», sagt er und wirkt sehr zufrieden. ●



Wichtige Fakten

- › Von einer Epilepsie wird erst nach mindestens zwei spontan auftretenden Anfällen ohne erkennbare Erklärung für den Zeitpunkt gesprochen.
- › Es gibt nicht eine, sondern mehr als 30 Arten von Epilepsien.
- › Etwa 60 bis 70 Prozent aller Epilepsien lassen sich mit einem Medikament gut behandeln.

Hier finden Sie Infos und Hilfe

Epilepsie ist die häufigste chronische Krankheit des zentralen Nervensystems. In der Schweiz leben 70 000 epilepsie-betroffene Menschen, davon 15 000 Kinder. Epi-Suisse, der schweizerische Verein für Epilepsie, kümmert sich um die psychosozialen Anliegen der Betroffenen. Der Verein bietet gesamt-

schweizerisch Selbsthilfegruppen und Beratungen an, organisiert Kinder- sowie Erwachsenenferienwochen, Informationsveranstaltungen, Kurse und macht sich mit Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit für die Betroffenen stark.

Informationen unter www.epi-suisse.ch


DAS SAGT DER EXPERTE

«Patienten nicht in Watte packen!»

TEXT LISA MERZ

Prof. Thomas Grunwald, wie gefährlich ist Epilepsie wirklich?

Die Antwort auf diese Frage ist eindeutig: Das kommt darauf an!

Wenn mit einer medikamentösen oder operativen Behandlung Anfallsfreiheit erreicht werden kann, ist das Leben mit einer Epilepsie so ungefährlich wie ein Leben ohne. Bei schwer behandelbaren oder gar katastrophalen Epilepsien ist das Sterblichkeitsrisiko jedoch etwa dreifach erhöht.

Welche körperlichen Folgen hat ein Anfall?

Der einzelne Anfall dauert meist weniger als zwei bis drei Minuten und ist für das Gehirn und die anderen Organe des Körpers in der Regel ungefährlich. Gefahr besteht aber in den seltenen Fällen, in denen ein Anfall nicht von selbst aufhört. Daher sollte man den Notarzt rufen, wenn ein Anfall länger als fünf Minuten dauert. Ob ein kürzerer Anfall gefährlich wird oder nicht, hängt vor allem davon ab, wo er auftritt und ob er das Bewusstsein beeinträchtigt. Wenn man etwa in einer Badewanne das Bewusstsein verliert, kann man ertrinken.

Brauchen alle Patienten mit Epilepsie Medikamente?

Mit dem Begriff Epilepsie meint man nicht eine Erkrankung, sondern viele, denen gemeinsam ist, dass sie zum Auftreten von Anfällen führen können. Fast alle dieser Erkrankungen erfordern die Behandlung mit Medikamenten, die diese Anfälle verhindern können. Ob diese Behandlung ein Le-

ben lang fortgesetzt werden muss oder nach mehrjähriger Anfallsfreiheit beendet werden kann, hängt von der jeweiligen Ursache der Epilepsie ab. Das Ausschleichen der Medikamente kann also durchaus möglich sein, muss aber in jedem Einzelfall genau geprüft werden.

Wie wirken die Medikamente?

Die sogenannten Antiepileptika, also die anfallspräventiven Medikamente, können die Epilepsie nicht heilen. Sie können aber die Tätigkeit der Nervenzellen im Gehirn so beeinflussen, dass diese sich nicht zur Erzeugung einer elektrischen Anfallsaktivität zusammenschliessen. So können sie das Auftreten von Anfällen verhindern.

Was sind die häufigsten Nebenwirkungen der Medikamente?

Einige Antiepileptika können müde machen, besonders wenn sie hoch dosiert werden. Speziell bei Überdosierungen können Symptome auftreten, die auch bei einer Überdosierung von Alkohol bekannt sind.

Wie hat sich die Therapie in den letzten Jahren verändert?

Es sind viele neue Medikamente entwickelt worden, die das Auftreten von Anfällen verhindern können. So ist es leichter geworden, für den einzelnen Patienten eine medikamentöse Einstellung zu finden, die sowohl wirksam als auch nebenwirkungsfrei ist. Dies gelingt heute bei etwa zwei Dritteln aller Patienten in der Schweiz. Für viele der Fälle, in denen dies nicht gelingt, sind in den letzten Jahrzehnten zudem wirksame Epilepsie-chirurgische Verfahren entwickelt worden, die durch eine Operation zur Anfallsfreiheit führen können.

Worauf sollten Epilepsiepatienten be-

sonders achten?

Natürlich ist eine regelmässige Einnahme der Medikamente die wichtigste Massnahme. Wenn über ein Jahr lang Anfallsfreiheit bestanden hat, sind keine besonderen Massnahmen mehr nötig. Wenn es allerdings noch zu Anfällen kommt, sollte man gewisse Situationen meiden. Dazu zählen zum Beispiel Sportarten wie Schwimmen oder Tauchen, aber auch das Arbeiten auf Gerüsten.

Wie wichtig ist eine angepasste Lebensweise?

Hilfreich ist sicher die Vermeidung von Schlafentzug, der zu Anfällen führen kann. Andererseits sollten sich Epilepsiepatienten aber nicht in Watte packen, um jeden Stress zu vermeiden. Überhaupt erscheint es mir am wichtigsten, dass Epilepsiepatienten ein ganz normales Leben führen und sich nicht zurückziehen. Der soziale Rückzug kann für die Lebensqualität verheerendere Konsequenzen haben als ein gelegentlicher Anfall.

Die Klinik Lengg ist eine Klinik für Epileptologie und Neurorehabilitation, getragen von der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung und der Stiftung Zürcher Höhenkliniken. Die Epileptologie der Klinik Lengg ist Teil des Schweizerischen Epilepsie-Zentrums. Weitere Informationen unter www.kliniklengg.ch



Prof. Thomas Grunwald, Medizinischer Direktor Epileptologie Klinik Lengg.