

Auf einen Blick

Einleitung	23
Teil I: Was ist Epilepsie überhaupt?	31
Kapitel 1: Epilepsie – ein Überblick	33
Kapitel 2: Ursachen und Auslöser von Epilepsie	41
Kapitel 3: Formen von Epilepsie und Anfallstypen	53
Kapitel 4: Wie wird Epilepsie diagnostiziert?	61
Kapitel 5: Behandlungsmöglichkeiten heute	67
Kapitel 6: Leben mit einer chronischen Erkrankung: Epilepsie	77
Teil II: Kindheit mit Epilepsie	85
Kapitel 7: Alltag und Lebensqualität im Kindesalter mit Epilepsie	87
Kapitel 8: Bildung und Schule – Lernen trotz Epilepsie	93
Kapitel 9: Familie, Freunde und soziale Kontakte	101
Kapitel 10: Umgang mit Medikamenten und Therapien im Kindesalter	107
Kapitel 11: Freizeit, Mobilität und Reisen als Kind mit Epilepsie	115
Kapitel 12: Rechte und Unterstützungssysteme für Kinder und Eltern	121
Kapitel 13: Spezifische Herausforderungen im Kindesalter – Entwicklungsschritte meistern	129
Teil III: Jugendalter mit Epilepsie	135
Kapitel 14: Alltag und Lebensqualität im Jugendalter mit Epilepsie	137
Kapitel 15: Schule, Ausbildung und Berufswahl mit Epilepsie	145
Kapitel 16: Freundeskreis, erste Liebe und soziale Aktivitäten	155
Kapitel 17: Umgang mit Medikamenten und Therapie in der Pubertät	161
Kapitel 18: Freizeit, Sport, Partys und Mobilität	169
Kapitel 19: Rechte und Unterstützung für Jugendliche	179
Kapitel 20: Spezifische Herausforderungen im Jugendalter – Pubertät und Übergang ins Erwachsenenleben	187
Teil IV: Erwachsenenalter mit Epilepsie	199
Kapitel 21: Alltag und Lebensqualität im Erwachsenenalter	201
Kapitel 22: Beruf und Karriere – Arbeiten mit Epilepsie	207
Kapitel 23: Partnerschaft, Familie und soziales Umfeld	215
Kapitel 24: Medizinische Behandlung und Therapien im Erwachsenenalter	223
Kapitel 25: Freizeit, Hobbys, Mobilität und Reisen	233
Kapitel 26: Rechte und Unterstützungssysteme im Erwachsenenalter	239
Kapitel 27: Spezifische Herausforderungen im Erwachsenenalter – Familienplanung und besondere Lebensereignisse	247

Teil V: Seniorenalter mit Epilepsie	255
Kapitel 28: Alltag und Lebensqualität im Seniorenalter mit Epilepsie	257
Kapitel 29: Ruhestand und Tagesgestaltung	263
Kapitel 30: Familie, Freunde und soziale Teilhabe im Alter	269
Kapitel 31: Umgang mit Medikamenten und medizinische Betreuung im Alter	275
Kapitel 32: Freizeit, Mobilität und Reisen im Seniorenalter	279
Kapitel 33: Rechte, Pflege und Unterstützungssysteme im Alter	285
Kapitel 34: Spezifische Herausforderungen im Seniorenalter – Ruhestand und späte Anpassungen	291
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	295
Kapitel 35: Zehn Dinge, die Sie über Epilepsie wissen sollten	297
Kapitel 36: Top-Ten-Tipps für den Alltag mit Epilepsie	307
Stichwortverzeichnis	321

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Was ist Epilepsie überhaupt?	25
Teil II: Kindheit mit Epilepsie	26
Teil III: Jugendalter mit Epilepsie	26
Teil IV: Erwachsenenalter mit Epilepsie	26
Teil V: Seniorenalter mit Epilepsie	27
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Was Sie nicht lesen müssen	28
Wie Sie dieses Buch nutzen	29
Wie es weitergeht	30

TEIL I WAS IST EPILEPSIE ÜBERHAUPT? 31

Kapitel 1	
Epilepsie – ein Überblick	33
Epileptische Anfälle verstehen	33
Ab wann spricht man von Epilepsie?	34
Wie häufig ist Epilepsie?	35
Mythenalarm	36
Ursachen und Auslöser (im Überblick)	37
Was bedeutet die Diagnose Epilepsie?	38
Aber was bedeutet die Diagnose wirklich für das Leben?	38
Was ändert sich durch die Diagnose für den Alltag?	38
Epilepsie – Eine Einführung, die Mut machen soll	39

Kapitel 2	
Ursachen und Auslöser von Epilepsie	41
Strukturelle, genetische, infektiöse und andere medizinisch erklärbare Ursachen	41
Strukturelle Ursachen	42
Genetische Ursachen	43
Infektiöse Ursachen	43
Weitere medizinische Ursachen	44
Anfallsauslöser (Trigger) – was löst einen epileptischen Anfall aus?	46
Schlafmangel und Übermüdung	46
Stress und starke Emotionen	47

14 Inhaltsverzeichnis

Alkohol und andere Drogen	47
Flackernde Lichter und visuelle Reize	48
Medikamente und Vergessen der Medikamenteneinnahme	48
Weitere mögliche Trigger	49
Idiopathische Epilepsie – wenn keine Ursache gefunden wird	50
Kapitel 3	
Formen von Epilepsie und Anfallstypen	53
Fokale versus generalisierte Anfälle	53
Bekannte Syndrome	55
Rolando-Epilepsie – die häufigste Kinder-Epilepsie	55
Juvenile myoklonische Epilepsie – wenn das Teenager-Hirn »kickt«	56
Nicht jede Bewusstseinsstörung ist ein Anfall.	57
Ohnmacht (Synkope) – kurzer Aussetzer des Kreislaufs	57
Psychogene Anfälle – wenn die Psyche einen Streich spielt	58
Checkliste: War es ein epileptischer Anfall oder nicht?	59
Kapitel 4	
Wie wird Epilepsie diagnostiziert?	61
Anamnesegespräch und Anfallsbeschreibung	61
Checkliste: Informationen für das Arztgespräch.	62
Elektroenzephalogramm, Magnetresonanztomografie und	
Blutuntersuchungen – was zeigt was?	63
Elektroenzephalogramm – die Hirnstrom-Messung.	63
Magnetresonanztomografie – Einblick ins Gehirn	64
Blutuntersuchungen – Spurensuche im Labor	64
Warum die Diagnose manchmal dauert: Differenzialdiagnostik verstehen.	65
Kapitel 5	
Behandlungsmöglichkeiten heute	67
Medikamente: Wie wirken Antiepileptika und welche	
Nebenwirkungen sind möglich?	67
Operationen und neurochirurgische Optionen	69
Alternative Therapien: Vagusnerv-Stimulation, ketogene Diät, Cannabidiol	71
Vagusnerv-Stimulation	71
Ketogene Diät	72
Cannabidiol (CBD aus Cannabis)	72
Selbsthilfe als Therapiebaustein: Wissen, Austausch, Akzeptanz.	73
Wissen	73
Austausch	74
Akzeptanz	74
Checkliste: Dinge, die Ihnen im Alltag mit Epilepsie helfen können:	75
Kapitel 6	
Leben mit einer chronischen Erkrankung: Epilepsie	77
Die »unsichtbare« Krankheit: Warum man Epilepsie oft nicht ansieht	77
Psychosoziale Auswirkungen	78
Angst vor dem nächsten Anfall	78

Selbstbild.	79
Stigmatisierung.	79
Was hilft beim Umgang?.	80
Aufklärung.	80
Struktur im Alltag.	81
Ein unterstützendes Umfeld.	83
Checkliste: Wie Sie den Alltag mit Epilepsie meistern.	84

TEIL II KINDHEIT MIT EPILEPSIE. 85

Kapitel 7 Alltag und Lebensqualität im Kindesalter mit Epilepsie. 87

Tagesabläufe gestalten.	87
Sicherheit.	87
Routinen.	88
Spiel und Spaß trotz Epilepsie: geeignete Aktivitäten finden.	89
Checkliste – Sicherer Spielspaß mit Epilepsie:.	90
Emotionale Gesundheit des Kindes stärken: Epilepsie verstehen lernen.	91

Kapitel 8 Bildung und Schule – Lernen trotz Epilepsie. 93

Epilepsie im Kindergarten und Vorschulalter: Frühförderung und Vorbereitung.	94
In der Schule offen damit umgehen: Lehrer informieren und Aufklärung der Mitschüler.	96
Checkliste: Wichtige Informationen für die Schule.	97
Unterstützungsangebote im Schulalltag: Nachteilsausgleich und individuelle Förderpläne.	98

Kapitel 9 Familie, Freunde und soziale Kontakte. 101

Die Rolle der Eltern: Umgang mit Sorge, Schutz und Förderung von Selbstständigkeit.	101
Geschwister einbeziehen: Eifersucht vorbeugen und Zusammenhalt stärken.	102
Freundschaften knüpfen: Spielkameraden aufklären und Mobbing vorbeugen.	104
Checkliste: So fördern Sie soziale Kontakte Ihres Kindes.	105

Kapitel 10 Umgang mit Medikamenten und Therapien im Kindesalter. 107

Regelmäßige Medikamenteneinnahme: Tipps für Eltern und kindgerechte Erklärungen.	107
Zusammenarbeit mit Ärzten.	109
Alternative Therapien.	110
Ketogene Diät: Fett als Treibstoff gegen Anfälle.	111

Neurofeedback: Spielerisch die Hirnströme bändigen.	112
Weitere Ansätze: VNS, Operation und Co.	113
Checkliste: Epilepsie-Therapie im Alltag managen	113

Kapitel 11

Freizeit, Mobilität und Reisen als Kind mit Epilepsie 115

Sport und Spiel sicher gestalten	115
Familienausflüge und Urlaub: Vorbereitung und Reisesicherheit	116
Checkliste: Urlaubsvorbereitung	118
Unterwegs im Alltag: Sicheres Verhalten im Straßenverkehr und auf dem Spielplatz.	118

Kapitel 12

Rechte und Unterstützungssysteme für Kinder und Eltern

121

Recht auf inklusiven Unterricht	121
Finanzielle Hilfen und Pflegeleistungen	123
Schwerbehindertenausweis: Vorteile durch einen kleinen Ausweis	123
Pflegegrad und Pflegegeld: Unterstützung für den Mehraufwand	124
Entlastungsangebote für Familien: Sie müssen das nicht allein stemmen	126
Selbsthilfe und Netzwerke	127

Kapitel 13

Spezifische Herausforderungen im Kindesalter – Entwicklungsschritte meistern

129

Frühe Diagnose verarbeiten: Umgang der Familie mit Schock, Fragen und Ungewissheit	129
Wichtige Übergänge: Vorbereitung des Umfelds und des Kindes auf neue Situationen	131
Förderung der Selbstständigkeit: dem Kind Schritt für Schritt Verantwortung übertragen	133

TEIL III

JUGENDALTER MIT EPILEPSIE 135

Kapitel 14

Alltag und Lebensqualität im Jugendalter mit Epilepsie 137

Epilepsie akzeptieren lernen: Identitätsfindung und Selbstbewusstsein stärken	137
Offenheit zahlt sich aus	138
Eltern als Partner – nicht als Aufpasser	138
Selbstständigkeit erhöhen: Eigene Verantwortung für Medikamente und Lebensstil übernehmen	139
Mit Köpfchen und Herz den Alltag meistern	140
Checkliste: So behalten Sie Ihre Epilepsie im Alltag im Griff	140

Psychische Gesundheit: Umgang mit Ängsten, Stimmungsschwankungen und dem Wunsch nach »Normalität«	141
Ängste ernst nehmen	141
Der Wunsch nach »Normalität«	142
Stimmungsschwankungen meistern	142

Kapitel 15

Schule, Ausbildung und Berufswahl mit Epilepsie

Schulzeit: Klassenfahrten, Prüfungsphasen und schulische Unterstützung	145
Auf Klassenfahrt trotz Epilepsie	146
Prüfungsphasen meistern	147
Nachteilsausgleich – Unterstützung in der Schule	147
Studium oder Ausbildung starten: Epilepsie bei der Berufsberatung berücksichtigen	148
Epilepsie im Studium meistern	149
Epilepsie in der Ausbildung	150
Berufswahl realistisch planen: Traumberuf versus gesundheitliche Eignung	151
Traumberuf finden – mit Köpfchen	151
Gesundheitliche Grenzen akzeptieren	152
Checkliste: Berufswahl mit Epilepsie planen	153

Kapitel 16

Freundeskreis, erste Liebe und soziale Aktivitäten

Freundschaften pflegen: Offenheit im Freundeskreis und Umgang mit Vorurteilen	155
Erste Liebe und Dating: Wann sage ich, dass ich Epilepsie habe?	157
Verhältnis zu den Eltern im Teenageralter: Balance zwischen Fürsorge und Privatsphäre	158
Checkliste: So finden Sie die Balance mit Ihren Eltern	159

Kapitel 17

Umgang mit Medikamenten und Therapie in der Pubertät

Hormonschwankungen, Wachstumsschübe und ihr Einfluss auf Anfallshäufigkeit und Medikamentenwirkung	161
Therapietreue versus Rebellphase: Wie motiviert man sich, Medikamente regelmäßig einzunehmen?	163
Der Übergang vom Kinderarzt in die Erwachsenenmedizin: Was ändert sich?	165

Kapitel 18

Freizeit, Sport, Partys und Mobilität

Sportliche Aktivitäten und Vereine	169
Partyleben als Jugendlicher: Ausgehen, Alkohol und späte Nächte	172
Schlaf – der oft unterschätzte Partykiller	172
Alkohol – geht das trotz Epilepsie?	172
Disco-Licht, laute Musik und andere »Spezialeffekte«	173

18 Inhaltsverzeichnis

Führerschein und Mobilität	174
Führerschein: Zeitpunkt und Voraussetzungen	174
Moped mit 16 – wie sieht es damit aus?	176
Alternative Fortbewegungsmittel: Mobil auch ohne Führerschein.	177
Kapitel 19	
Rechte und Unterstützung für Jugendliche	179
Rechte in Schule und Ausbildung	179
Soziale Angebote für junge Menschen	181
Versicherung und Wehrdienst	183
Kapitel 20	
Spezifische Herausforderungen im Jugendalter –	
Pubertät und Übergang ins Erwachsenenleben	187
Körperliche und emotionale Veränderungen: Pubertät meistern	
trotz Epilepsie.	187
Risiken und Versuchungen: Umgang mit Peer Pressure bei	
Alkohol, Drogen und Schlafmangel.	189
Blick in die Zukunft: Berufspläne, Auszug von zu Hause und	
eigenständiges Leben vorbereiten	192
Berufspläne schmieden trotz Epilepsie	192
Flügge werden: Vorbereitung auf das eigenständige Leben	194
TEIL IV	
ERWACHSENENALTER MIT EPILEPSIE	199
Kapitel 21	
Alltag und Lebensqualität im Erwachsenenalter	201
Epilepsie-Management im Alltag: Routine finden und Auslöser	
erkennen.	201
Wohnen mit Epilepsie: Sicher und selbstständig zu Hause.	202
Stress und Gesundheit: Work-Life-Balance finden	204
Kapitel 22	
Beruf und Karriere – Arbeiten mit Epilepsie	207
Berufswahl und Karriereplanung – Chancen nutzen, aber auch	
Grenzen kennen	207
Ungeeignete Berufe erkennen	208
Offenlegung am Arbeitsplatz – Wann sage ich es dem Arbeitgeber	
oder Kollegen?	209
Sicherheit am Arbeitsplatz – Notfallpläne, Arbeitszeitmodelle	
und Umschulung	210
Notfallpläne: Für den Ernstfall gewappnet	211
Arbeitszeitmodelle: Passende Zeiten statt Nachtschichten	212
Umschulung: Neuer Karriereweg bei Bedarf.	212

Kapitel 23	
Partnerschaft, Familie und soziales Umfeld	215
Epilepsie in der Partnerschaft	215
Freundschaften und soziale Netzwerke	217
Familienleben gestalten: Elternrolle trotz Epilepsie	219
Kapitel 24	
Medizinische Behandlung und Therapien im Erwachsenenalter	223
Antiepileptika im Alltag: Ihre treuen Begleiter richtig einsetzen	223
Regelmäßige Arztbesuche: Gemeinsam am Ball bleiben	225
Weitere Behandlungsoptionen: Was tun, wenn Medikamente alleine nicht reichen?	227
Epilepsie-Chirurgie: Wenn der Anfallsherd unters Messer kommt	227
Vagusnerv-Stimulation: Ein Schrittmacher gegen Anfälle	228
CBD und neue Therapieansätze: Innovation und Ausblick	230
Kapitel 25	
Freizeit, Hobbys, Mobilität und Reisen	233
Aktive Freizeit gestalten: Sport, Hobbys und mögliche Auslöser	233
Autofahren und Verkehr: Regeln, Fahrpause und Alternativen	235
Reisen und Urlaub planen: Vorbereitung, Zeitumstellung und Versicherungsschutz	236
Kapitel 26	
Rechte und Unterstützungssysteme im Erwachsenenalter	239
Arbeitnehmerrechte und Gleichstellung	239
Mythenalarm	240
Finanzielle Absicherung: Krankengeld und Rente bei längerer Erkrankung	241
Soziale Unterstützung: Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Netzwerke	244
Kapitel 27	
Spezifische Herausforderungen im Erwachsenenalter – Familienplanung und besondere Lebensereignisse	247
Kinderwunsch und Familiengründung	247
Schwangerschaft und Geburt	249
Epilepsie im Elternsein	251
TEIL V	
SENIORENALTER MIT EPILEPSIE	255
Kapitel 28	
Alltag und Lebensqualität im Seniorenalter mit Epilepsie	257
Neuer Alltag mit Epilepsie: Wenn die Diagnose erst im Alter kommt	257
Sicherheit zu Hause: Sturzprävention, barrierefreie Anpassungen und technische Hilfsmittel	259
Geistige und körperliche Fitness: Aktivitäten zur Erhaltung der Lebensqualität	260

Kapitel 29	
Ruhestand und Tagesgestaltung	263
Epilepsie nach dem Berufsleben: Struktur finden zwischen Entspannung und Aktivität	263
Ehrenamt und Hobbys: Sinnvolle Beschäftigungen, bei denen Anfälle kein Hindernis sind	265
Finanzielle Planung im Alter	266
Kapitel 30	
Familie, Freunde und soziale Teilhabe im Alter	269
Rolle in der Familie: Beziehungen zu erwachsenen Kindern und Enkelkindern	269
Soziale Isolation vermeiden: Anschluss in Seniorengruppen, Vereinen und Selbsthilfegruppen finden	270
Umgang mit Verlusten: Wenn Freunde oder der Partner fehlen	272
Kapitel 31	
Umgang mit Medikamenten und medizinische Betreuung im Alter	275
Medikamentenmanagement: Einnahme nicht vergessen	275
Polypharmazie vermeiden: Epilepsie-Medikamente und andere Arzneien abstimmen	276
Gesundheitsversorgung im Alter: Regelmäßige Kontrollen und angepasste Dosierungen	277
Kapitel 32	
Freizeit, Mobilität und Reisen im Seniorenalter	279
Unterwegs sicher bleiben: Autofahren im Alter mit Epilepsie	279
Öffentliche Verkehrsmittel und zu Fuß	280
Reisen im Ruhestand: Vorbereitung, Reisebegleitung und passende Reiseziele	281
Kapitel 33	
Rechte, Pflege und Unterstützungssysteme im Alter	285
Unterstützung durch die Pflegeversicherung	285
Rechtliche Vorsorge für den Notfall	287
Unterstützung im Alltag: Beratung, Haushaltshilfe und Essen auf Rädern	289
Kapitel 34	
Spezifische Herausforderungen im Seniorenalter – Ruhestand und späte Anpassungen	291
Epilepsie als neue Herausforderung im hohen Alter	291
Verlust früherer Fähigkeiten selbstbestimmt meistern	292
Positiv bleiben: Den Lebensabend genießen trotz Epilepsie	294

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL..... 295

Kapitel 35 Zehn Dinge, die Sie über Epilepsie wissen sollten..... 297

Epilepsie ist eine neurologische Erkrankung mit wiederkehrenden Anfällen	297
Epilepsie kann jeden treffen und ist weltweit verbreitet	298
Anfälle sehen nicht immer gleich aus	298
Epilepsie hat vielfältige Ursachen – manchmal bleibt die Ursache unbekannt	299
Wichtige Mythen: Epilepsie ist nicht psychisch und nicht die Folge von Geistern oder Strafen	300
Die meisten Epilepsien sind behandelbar – Anfälle lassen sich oft gut kontrollieren	301
Epilepsie muss Sie nicht vom Leben abhalten – viele Betroffene führen ein erfolgreiches Leben	302
Früher war Epilepsie stark stigmatisiert – heute ist das Verständnis zum Glück besser	303
Wer einen epileptischen Anfall beobachtet, kann mit richtiger Erster Hilfe viel bewirken	304
Epilepsie ist seit Jahrtausenden bekannt und wird heute viel besser verstanden	305

Kapitel 36 Top-Ten-Tipps für den Alltag mit Epilepsie..... 307

Medikamente immer zuverlässig einnehmen	307
Achten Sie auf ausreichend Schlaf und einen geregelten Tagesablauf	308
Stress reduzieren und Entspannung einplanen	309
Eigene Auslöser kennen und möglichst meiden	310
Schaffen Sie eine sichere Umgebung zu Hause	311
Bleiben Sie körperlich aktiv – Bewegung tut gut	312
Haben Sie einen Notfallplan und informieren Sie Ihre Helfer	313
Gehen Sie offen mit Ihrer Epilepsie um und klären Sie Ihr Umfeld auf	315
Führen Sie ein Anfallstagebuch	316
Bleiben Sie positiv und holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie sie brauchen	317

Stichwortverzeichnis..... 321

