

INHALT

	Vorbemerkungen zur Neuauflage 2021	9
1	Erfahrungsberichte von sportlich aktiven Menschen mit Epilepsie	11
1.1	Eva W. Stabhochspringerin – „Meine Freude am Leben und meinen Sport lass ich mir nicht nehmen.“	11
1.2	Daniela D. – „Ich brauche ein Ventil zum Abregieren“	12
1.3	Annemarie A. – „Ohne Sport wäre mein Leben nur halb so schön“	13
2	Auswirkungen von Sport auf die Gesundheit von Menschen mit Epilepsie	15
2.1	Gesund und fit durch sportliche Aktivität!	15
2.2	Verbessert Sport das Wohlbefinden bei Epilepsie?	16
2.3	Kann Sport bei Epilepsie ein Schutzfaktor gegen Anfälle sein?	17
2.4	Kann Sport bei Epilepsie als Anfallsauslöser wirken?	18
2.5	Epilepsie und verminderte Knochendichte (Osteoporose)	19
2.6	Epilepsie, Sport und Übergewicht	22
2.7	Risiken für Verletzungen und Unfälle beim Sport	25
2.7.1	Schwimmen	25
2.7.2	Sporttauchen	26
2.7.3	Fahrradfahren	27
2.7.4	Risikofaktoren für anfallsbedingte Unfälle beim Sport	27
2.8	Menschen mit Epilepsie treiben seltener als andere Sport	28
3	Welche Sportart passt bei Epilepsie?	29
3.1	Gesundheitliche Faktoren	30
3.1.1	Anfallsbezeichnungen und Anfallsbeschreibungen	30

3.1.2	Gefährdende und schützende Merkmale der Anfälle – Gefährdungskategorien	34
3.1.3	Anfallshäufigkeit	39
3.1.4	Nebenwirkungen der Medikamente	40
3.1.5	Zusätzliche Behinderungen /Erkrankungen	40
3.1.6	Einschätzung eigener Fähigkeiten	40
3.2	Schwere der Epilepsie und Empfehlungen zu geeigneten Sportarten	42
3.2.1	Den Eignungscode meiner Anfälle ermitteln	42
3.2.2	Empfehlungen der Betheler Sporttabelle	44
3.2.3	Schwimmen und Epilepsie	54
3.2.4	Erste Hilfe bei Anfällen während des Sports	54
3.2.5	Exkurs: Sport nach Epilepsiechirurgie	56
4	Wo und mit wem könnte ich Sport treiben?	59
4.1	Allein Sport treiben	59
4.2	Fitnessstudio	60
4.3	Sport in der Gruppe mit Freunden	60
4.4	Organisierte Sportangebote (Sportvereine, Behindertensportvereine, Rehabilitationssport und andere Angebote)	61
5	Wen sollte ich über meine Epilepsie informieren? Haftungs- und Rechtsfragen	63
6	Zu guter Letzt: Sportlich aktiv im Alltag – wie schaffe ich das?	67
6.1	Sport mit dem Alltag verbinden	67
6.2	Die 10 wichtigsten Regeln zum Sporttreiben	68

7	Anhang	71
7.1	Informationen für Übungsleiter, Trainer, Lehrer und Begleiter	71
7.1.1	Beurteilung der Auswirkungen der Anfälle beim Sport	71
7.1.2	Schwimmen und Epilepsie	72
7.1.3	Rechtliche Fragen (Aufsicht, Haftung)	73
7.2	Adressen und Hinweise zu regionalen Sportangeboten	75
7.3	Antrag auf Rehabilitationssport	78
8	Literatur	79
	Adressen	84
	Stiftung Michael	85