

Mit Epilepsie durch die Weihnachtszeit



Die Weihnachtszeit ist schön, kann aber auch anstrengend sein. Oft häufen sich Termine und die To-do-Liste ist lang: Geschenke besorgen, Plätzchen backen, Menü planen, zu Verwandten reisen...

Lassen Sie sich davon nicht aus dem Rhythmus bringen. Denn regelmäßige Tagesabläufe mit festen Zeiten für Schlafen, Essen und die Medikamenteneinnahme sind die Eckpunkte einer erfolgreichen Epilepsitherapie.

Für den Umgang mit Ereignissen, die sich möglicherweise ungünstig auf die Anfallsituation auswirken, können die folgenden Tipps eine Orientierung geben.

Medikamente pünktlich einnehmen

Voraussetzung für eine gute Wirkung der Antiepileptika ist ihre zuverlässige und regelmäßige Einnahme. Das ist schon in ruhigen Zeiten nicht einfach und erfordert noch mehr Disziplin, wenn viel los ist. Ob Weihnachtsfeiern, Bescherung oder das Wiedersehen mit Verwandten – um die Antiepileptika auch bei solchen Anlässen nicht zu vergessen, kann es hilfreich sein, im Smartphone einen Alarm zu den Einnahmezeiten einzustellen. Grundsätzlich hat es sich bewährt, die Einnahme an tägliche Routinen zu binden, z. B. an das Zähneputzen.¹

Nicht die halbe Nacht aufbleiben

Die Weihnachtsfeier, das Weihnachtssessen, die Mitternachtsmesse – an solchen Abenden kann es später werden und der Schlaf zu kurz kom-



men. Das kann bei bestimmten Epilepsieformen problematisch sein, bei denen Schlafentzug ein Anfallsauslöser ist. Als Betroffene sollten Sie möglichst regelmäßige Schlafenszeiten einhalten. Was das konkret heißt, ist individuell unterschiedlich. Als Faustregel gilt: Eine geringe Verschiebung von ein bis zwei Stunden ist meist kein Problem, eine ausgeprägte schon. Der Abend darf also etwas länger dauern, aber nicht die halbe Nacht.²

Alkohol nur in kleinen Mengen

Bei Epilepsie ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol besonders wichtig. Während kleine Mengen ab und zu unbedenklich sind, kann übermäßiger Konsum das Anfallsrisiko erhöhen. Das heißt: Ein bis zwei Gläser Bier oder Wein beim Weihnachtssessen oder beim Bummel über den Weihnachtsmarkt sind unbedenklich. Vor dem Trinken größerer

Mengen, etwa 1,4 Liter Bier oder 0,7 Liter Wein, muss dagegen gewarnt werden.³

Medikamenten-Vorrat anlegen

Sorgen sie rechtzeitig vor Weihnachten dafür, dass über die Feiertage genügend Antiepileptika im Haus sind, damit sie nicht ausgerechnet dann ausgehen, wenn Arztpraxen und Apotheken geschlossen sind.

Ketogene Diät nicht unterbrechen

Der Nikolausteller mit Spekulatius, duftenden Plätzchen, Einladungen zum Essen: Die Schlemmereien in der Weihnachtszeit sind verlockend, auch für Patientinnen und Patienten, die als Teil ihrer Epilepsitherapie eine ketogene Diät einhalten sollen. Diese fettreichen, kohlenhydratarmen Diäten sind vor allem bei Kindern und Jugendlichen erfolgreich, werden zunehmend aber auch bei Erwachsenen eingesetzt. Um den Therapieerfolg nicht zu gefährden, sollte man die ketogene Diät konsequent einhalten und auch in der Weihnachtszeit nicht unterbrechen.⁴

Einfach mal abschalten

Wächst Ihnen der Weihnachtstrubel über den Kopf, sind kleine Auszeiten Gold wert. Ideal ist Bewegung an der frischen Luft: Schon 20 Minuten Spaziergehen senken das Stresslevel deutlich – und Stressabbau kann sich günstig auf den Verlauf einer Epilepsie auswirken. Auch Yoga, Meditation oder andere Entspannungsübungen helfen, den Kopf freizukriegen.^{5,6,7}

Cleveres Zeitmanagement

Gute Planung schon die Nerven: Wer übers Jahr Ideen für Geschenke sammelt und diese frühzeitig besorgt, spart sich den Stress mit

Last-Minute-Käufen im Gedränge. Auch für das Weihnachtessen lässt sich manches vorkochen und einfrieren: Rotkohl oder Suppen, selbst geschabte Spätzle, Schmorbraten und Desserts – es gibt viele Rezepte, die sich dafür eignen.⁷

Reisen gut vorbereiten

Planen Sie eine Reise oder einen Besuch bei Verwandten oder Freunden? Dann ist es wichtig, im Vorfeld einen ausreichenden Vorrat an Antiepileptika zu besorgen, der die gesamte Reisezeit abdeckt. Die korrekte Einnahme der Medikamente ist auch unterwegs der beste Schutz vor Anfällen. Bei Flugreisen die doppelte Menge der benötigten Antiepileptika mitnehmen – ein Set im Koffer, eines im Handgepäck. So ist man auf der sicheren Seite, falls das Gepäck verloren geht. Gut zu wissen ist außerdem, welche Klinik in der Nähe an den Feiertagen Notfallbereitschaft hat.⁸

Literatur

- 1 Hamer H. Adhärenz bei Epilepsie. Interview durch Dorothee Hahne, Köln, 17.04.2017.
- 2 Rémi J. Schlafentzug als Anfallsauslöser. Interview durch Dorothee Hahne, Köln, 30.05.2019.
- 3 Holtkamp M, Hamerle M. Z Epileptol 2015; 28: 124–128.
- 4 Deutsche Gesellschaft für Neuropädiatrie. Leitlinien Ketogene Ernährungstherapien. https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/022-021l_S1_Ketogene_Diaeten_2022-02.pdf.
- 5 Deutsches Ärzteblatt. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/69366/Wie-Stress-Epilepsien-verschlimmert>.
- 6 Hunter MR, Gillespie BW, Chen, SY-P. Front Psychol 2019; 10:722.
- 7 <https://www.tk.de/resource/blob/2023234/5535b9478a-9be8fcabb0a1c6ea7f677e/tk-broschuere-stress-data.pdf>.
- 8 Schweizerische Liga gegen Epilepsie. Reisen und Epilepsie, online https://www.epi.ch/wp-content/uploads/flyer-Reisen_und_Epilepsie_D.pdf, zuletzt aufgerufen 27.05.2022.

