

Anfallsauslöser bei einer Epilepsie



epilepsie

selbsthilfe

nrw

Ursachen von Epilepsien

Epilepsien entstehen auf Grundlage unterschiedlicher Ursachen. Bei strukturellen Epilepsien lässt sich eine Schädigung des Gehirns in der Magnet Resonanz Tomographie (MRT) wie z.B. Verletzung, Tumor, Entzündung und Durchblutungsstörung oder eine Anlagestörung des Gehirns nachweisen. Bei metabolischen Epilepsien liegt eine Stoffwechselstörung vor. Im Falle genetischer Epilepsien können bestimmte Genabschnitte verändert sein. Die Anlage zur Anfallsbereitschaft kann sehr unterschiedlich sein. Hinsichtlich der Auslösung wird unterschieden zwischen von innen kommenden Ursachen und äußeren Reizen, die die Schwelle zur Anfallsbereitschaft verändern. Dabei kann sich eine chronische Epilepsie mit wiederholten spontan, d.h. ohne äußeren

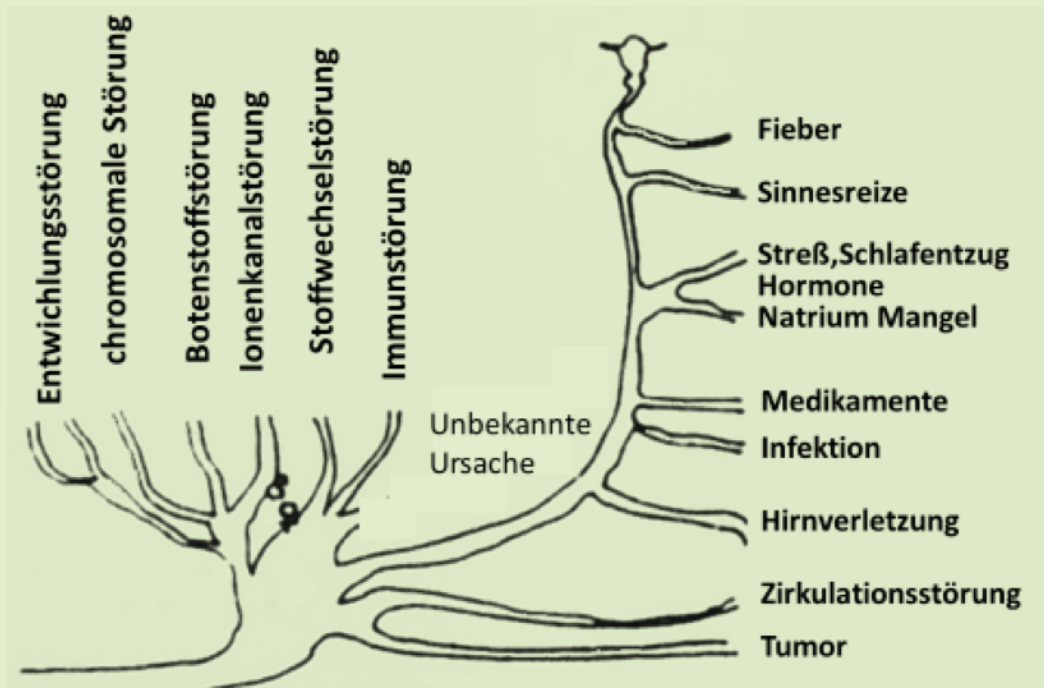
Anlass, auftretenden Anfällen entwickeln. Tritt nur ein Anfall durch eine auslösende Situation auf, spricht man von einem provozierten Anfall.

Provozierter Anfall

Ein Anfall, der nur unter gewissen Bedingungen ausgelöst wird, ohne dass spontan epileptische Anfälle auftreten, wird provoziertes Anfall genannt (früher häufig verwendeter Begriff „Gelegenheitsanfall“). Bei entsprechender massiver Einwirkung auf das Nervensystem kann bei vielen Menschen ein Anfall auftreten. Es liegt dann ein provoziertes (Gelegenheits-) Anfall vor. Dabei kann der Anfall durch einen äußeren Umwelteinfluss (z.B. Blutzuckerabfall, Sauerstoffmangel) einmalig auftreten, ohne dass eine Epilepsie entsteht und im Laufe des Lebens spontane Anfälle hinzukommen.

Ursachen Epileptischer Anfälle

Genetische Faktoren



Auslösefaktoren

Art der Auslösung von Anfällen

Im Folgenden werden die wichtigsten Anfallsauslöser aufgeführt. Ihre Kenntnis ist von großer Bedeutung, da durch ihre Vermeidung das Auftreten eines Anfalles verhindert werden kann. Bei vielen Betroffenen ist dann keine zusätzliche Behandlung mit Antiepileptika erforderlich.

Alphabetisch geordnet sind besonders folgende Anfallsauslöser zu beachten:

- Alkoholentzug
- Elektrolytentgleisung (Natrium-, Kalziummangel)
- Emotionale Krise
- Fieber
- Flackerlicht
- Hormonschwankung
- Medikamentenentzug
- Mehratmung ohne körperliche Anstrengung
- Musik
- Müdigkeit
- Schlafentzug, plötzliches Aufwachen
- Sonnenstich
- Stress
- Überwässerung
- Zuckerentgleisung

Eine Studie / Befragung von 405 Epilepsie-Patienten ergab, dass bei 89% der Anfälle mindestens ein Auslöser vorlag.

Hier eine Auflistung der genannten Anfallsauslöser aus dieser Studie (Mehrfachnennungen möglich):

40,9% ausgefallene Medikamenteneinnahme
31,3% emotionaler Stress
19,9% Schlafentzug
15,3% Müdigkeit
9,1% ausgelassene Mahlzeiten
6,4% Fieber
6,4% Rauchen

Leichter Alkoholkonsum ist meistens nicht problematisch, allerdings sollte auch die Leberfunktion bei chronischer Medikamenteneinnahme bedacht werden. Stress kann u.a. beruflich, familiär (z.B. Scheidung), durch finanzielle Schwierigkeiten oder Verlustsituationen ausgelöst werden. Temperatur spielt nicht nur bei Fieber eine Rolle, sondern auch bei Betroffenen mit bestimmten Epilepsie-Syndromen.

So können bei dem Dravet-Syndrom Anfälle durch heißes Baden ausgelöst werden. Die Bedeutung des Flackerlichtes z.B. bei Disco-Besuchen wird gelegentlich überbewertet. Allerdings kann Flackerlicht nicht nur in der Disco, sondern auch bei Befahren von Straßen mit Baumalleen oder bei Sonnenreflexion von Wasser Anfälle auslösen. In selteneren Fällen löst das Ansehen bestimmter Muster ohne Flackerlicht (z.B. Fischgrätenmuster im Anzug, Streifen, Karos) sowie das Hören bestimmter Musikstücke einen Anfall aus. Eine forcierte Mehratmung kann zum Abrauchen von CO₂ führen und den Organismus zur basischen Seite (Alkalose) verschieben. Dieses erhöht die Anfallsbereitschaft. Mehratmung bei gleichzeitiger körperlicher Anstrengung verhindert die Alkalose. Die Hormonveränderung während der Menstruation führt bei einigen Frauen zu Anfällen. Bei einer Darmspiegelung kann Schlafmangel, Medikamentenausscheidung und Stress eine Rolle spielen.

Medikamente und Drogen können ebenfalls zu Anfällen führen. Bei erforderlicher Einnahme von Antibiotika oder Psychopharmaka empfiehlt es sich einen ärztlichen Rat einzuholen.

Reflexanfälle

Reflexanfälle sind Anfälle, ausgelöst durch einfache sensorische Reize, Bewegungen oder auch komplexe Reize, wie z.B. komplizierte mentale Prozesse.

Der Begriff Reflexanfall stellt eine Vereinfachung des Sachverhaltes dar, da es sich bei der Auslösung oft nicht nur um einen einzelnen Reiz handelt. Licht-, Seh-, Hör- oder Berührungswahrnehmungen können Anfälle veranlassen.

Andere Trigger bestehen in komplexen Ereignissen wie Lesen, das Hören bestimmter Melodien, Karten- oder Computerspiele sowie die Notwendigkeit einer schnellen Entscheidung unter Stress. In Freizeitparks und bei bestimmten Vorführungen wird vor Eintritt auf diese Gefahr hingewiesen.

Bei bekannter Epilepsie wird den Betroffenen empfohlen, im Anfallskalender nicht nur Anfallstyp, Uhrzeit des Auftretens, sondern auch mögliche auslösende Situationen zu notieren. Diese Informationen können bei der ärztlichen Betreuung in die Behandlungsstrategie integriert werden.

Werden auslösende Faktoren erkannt, können dadurch bereits Anfälle ganz oder teilweise unterbunden werden. Es werden auf diese Weise nicht nur Anfälle verhindert, sondern die Betroffenen werden in die Lage versetzt, aktiv an ihrer Behandlung teilzunehmen. Damit kann die Antiepileptikatherapie unterstützt werden oder bei bestimmten, ausschließlich provozierten, Anfällen eventuell auf die Dauertherapie von Antiepileptika verzichtet werden. Die aktive Einflussnahme führt zur Ichstärkung in der Krankheitssituation und trägt dazu bei, sich den Belastungen lösungsorientiert mit gestärktem Selbstvertrauen zu stellen.

Unter: **www.epilepsie-online.de** finden Menschen mit Epilepsie und Angehörige weiterführende Informationen und Kontakte.

Quellen und Literaturhinweise:

Schmitt, F., Stefan, H., Holtkamp, M. Epileptische Anfälle und Epilepsien im Erwachsenenalter. Springer Verlag 2021

Balamurugan, E., Aggarwal, M., Lamba, A. et al. Perceived trigger factors of seizures in persons with epilepsy. *Seizure* 2013; 22:743-747.

Koepp, MJ, Caciagli, L., Pressler, RM, Lehnertz, K., Beniczky, S. Reflex seizures, traits, and epilepsies: from physiology to pathology. *Lancet Neurol.* 2016 Jan;15(1):92-105

Impressum:

Thomas Porschen
und Prof. Dr. med. Hermann Stefan

Landesverband für Epilepsie Selbsthilfe
Nordrhein-Westfalen e.V.

Postfach 10 09 30

50449 Köln

E-Mail: kontakt@epilepsie-online.de

www.epilepsie-online.de

Gefördert nach §20h SGB V durch
die KNAPPSCHAFT

