

Vermehrte Anfälle am Jahresende?



Weihnachten bis Neujahr, manchmal sogar bis Dreikönig habe ich eine kritische Phase der Epilepsie-Bereitschaft. Es ist schon eigenartig, dass in der Zeit scheinbar mein Gehirn und mein Körper plötzlich empfindlicher ist als an den übrigen Tagen. Was ist da bloß los? Was sind die Gründe?



Das ist eine schwierige Frage, denn es gibt einige Gründe, die vermehrte Anfälle auslösen. Dazu gehören auch Feste, auf die man sich schon lange freute. Grosse Freude, Erwartungen, Anspannung sind vor solchen Ereignissen ja normal. Aber die Entspannung danach kann Anfälle auslösen.....ich habe das am eigenen Leibe erlebt.

Wenn man das weiss, kann man meistens etwas dagegen tun. Aber es gehört viel Willenskraft und Durchsetzungsvermögen dazu. Das grosse Wort «Selbstkontrolle» ist hier sehr oft wirksam. Ich mache autogenes Training oder Muskelentspannung, das kann sehr wirksam sein. Bei mir hilft ein längerer Spaziergang, da komme ich auf andere Gedanken man tankt Sauerstoff und das Gehirn wird wieder leistungsfähiger. Es ist natürlich schwierig, die Festgesellschaft zu verlassen, aber für die eigene Gesundheit sollte man das schon tun.

Es können Veränderungen im Privat-, Gefühls-, oder Berufsleben zu Anfällen führen. Gerade wenn Menschen mit fest strukturiertem Tag plötzlich ausscheren und etwas ganz anderes machen. Selbst kleine Mengen Alkohol, auch in versteckter Form in Speisen oder Getränken, kann zu Anfällen führen. Bei Feiern geht man ja auch gerne mal später schlafen, man will ja kein

„Spielverderber“ sein. Man trinkt vielleicht auch mal ein Gläschen mehr, das könnte auch das „Fass“ zum überlaufen bringen.

Krasse Unterschiede in der Lebensführung, z. B. der Sprung vom großen Stress in die völlige Ruhe kann epileptische Aktivität begünstigen. Oder Gefühlsausbrüche, egal ob negativ oder positiv; auch in diesen Fällen kann emotional ausgeprägte Freude oder Leid mit einem Anfall enden.

Oder in den Tagen nach Urlaubsbeginn, von harter Arbeit hinein in das Vergnügen - und dann der große Knall – auch das kann zu Anfällen führen. Leider meistens dann, wenn sie am störendsten sind.

Das sind alles Tage die ich selbst erlebt habe und es auch zum Anfall kam. Es ist aber nicht so, dass man wie ein Mönch leben muss. Durch diese ganzen Erfahrungen habe ich meine Grenzen kennen gelernt und mich eisern daran gehalten. Klar haben viele wenig Verständnis für mein Verhalten, aber wenn ich diese Grenzen einhalte kann ich noch genügend andere Sachen machen. Man darf halt nicht übertreiben, es heisst nicht umsonst «allzuviel ist ungesund» und das gilt bei uns ganz besonders. Outing bei guten Freunden und Bekannten hat mir dabei sehr geholfen, es sind dadurch weniger Freunde geworden. Aber die, die geblieben sind haben mich verstanden und das sind richtige, echte Freunde.

Man kann also durchaus sagen, dass nicht nur an Feiertagen ein erhöhtes Anfallspotenzial besteht. Allgemein habe ich festgestellt, dass durch eine gleichmässige Lebensführung eine bessere Stabilität erreicht wird. Die einen sagen dann, der ist zu faul, die anderen sagen, der ist vernünftig. Ich lebe vernünftig so gut es eben geht. Denn eine Anfallskontrolle ist bei Epileptikern besser als unüberlegtes handeln. Man möchte gerne Anderen zeigen, dass man genau so leben kann wie sie. Aber man vergisst allzugerne, dass wir eben

früher auf die «Bremse» treten müssen. Unsere Belastbarkeit ist halt nicht so hoch wie bei Leuten, die keine Epilepsie haben.

Mir ist wohl bewusst, dass viele obige Anfallsauslöser schon bekannt sind, in den sozialen Medien wird ja sowas auch oft beschrieben. Aber ich wollte meine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen auch hier beschreiben. Ich hoffe, dass ich Euch ein paar Wege mit diesem Blog zeigen konnte. Wir können zwar nicht wie Andere «Bäume» ausreissen, aber wir können uns andere, vielleicht bessere Wege suchen. Es wäre auch ganz toll, wenn Ihr Eure eigenen Erfahrungen hier schreiben würdet.

Ich wünsche Euch, dass Ihr Eure Krankheit akzeptiert und vernünftig mit ihr leben könnt. Denn jeder hat seine besonderen Qualitäten, man muss sie nur suchen und auch nützen.

Eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr wünscht Euch allen

Dieter