

## Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Damen und Herren!



Erkrankungen des Gehirns greifen tief in das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen ein. Alles, was unser tägliches Leben lebenswert macht, Freude, Bewegung und Erlebnisse, die vielen Erinnerungen, die uns zu der Person machen, die wir im Laufe des Lebens geworden sind - all dies kann durch Erkrankungen des Gehirns beeinträchtigt und auch zerstört werden.

Die Klinik für Epileptologie der Universität Bonn ist eine der führenden Einrichtungen für die Behandlung und Erforschung der Epilepsie, einer Erkrankung des Gehirns, die in der Bevölkerung leider immer noch allzu häufig auf Vorurteile stößt. Durch verbesserte Diagnostik und Therapie haben heute viele Patienten die Chance, fast ohne epileptische Anfälle zu leben. Aber noch immer sind viele Fragen offen.

Die Erforschung der Epilepsie hat schon seit Jahrzehnten einzigartige Einblicke in die Funktionen des menschlichen Gehirns eröffnet. Epilepsieforschung ist auch Hirnforschung. Und Epilepsie ist wie ein Schlüssel-Loch zu den größten Geheimnissen des menschlichen Gehirns: Bewußtsein, Wahrnehmung, Sprache und Gedächtnis.

Lassen Sie es sich eine Ehre sein, unsere international renommierte und mehrfach ausgezeichnete wissenschaftliche Arbeit mit einer Spende zugunsten des Vereins zur Förderung der Epilepsieforschung e. V. zu unterstützen. Das Beispiel USA zeigt: Spitzenforschung braucht private Förderung. Mit Mitteln der öffentlichen Hand können die großen Aufgaben, die auf die Hirnforschung zukommen, keinesfalls bewältigt werden.

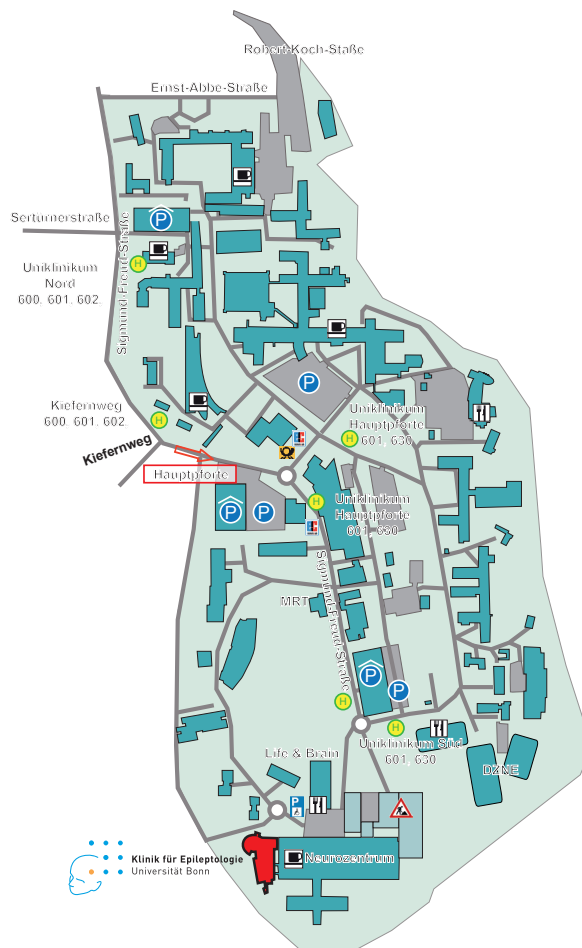
Der „Verein“ ist als gemeinnützig anerkannt, Spenden werden steuerabzugsfähig quittiert. Ihr Beitrag kommt vollständig unserer wissenschaftlichen Arbeit zugute! Wir informieren Sie gerne über weitere Spendenmöglichkeiten. Jubiläen, Geburtstage und ähnliches eignen sich besonders gut. Gerne informieren wir Sie über die Modalitäten dieser Spendenmöglichkeit.

Mit herzlichem Dank für Ihr Engagement.

Prof. Dr. Christian E. Elger, FRCP  
Direktor der Klinik für Epileptologie

Verein zur Förderung der Epilepsieforschung e. V.  
Konto 023 777 8000  
BLZ 370 800 40, Commerzbank Bonn  
IBAN DE37370800400237778000

## Das Klinikgelände und die Lage der Klinik für Epileptologie



Dieses Informationsblatt ist als allgemeine Richtlinie zu verstehen. Bitte besprechen Sie die für Sie relevanten Aspekte mit Ihrem behandelnden Arzt.  
Stand 08/2016

Verantwortlich für die gesamte Serie:  
Dr. R. D. von Wrede, Oberärztin  
Klinik für Epileptologie, Universitätsklinikum Bonn,  
Sigmund-Freud-Straße 25 • 53127 Bonn  
Tel.: ++49 (0)228-287-15727 • Fax: ++49 (0)228-287-14328



# Epilepsie und Sport

Sport fördert oft die Lebensfreude. Gerade Epilepsiepatienten profitieren von regelmäßigem Ausgleichssport und fördern somit auch ihre sozialen Kontakte.

Leider werden heutzutage immer noch viele Epilepsiekranke völlig vom Sport befreit aus Furcht vor Anfällen. Dabei können durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen Risiken klein gehalten werden (Tragen von Schutzhelm oder Schwimmweste, Turnen auf Matten, usw...)

Auch für Patienten mit körperlichen Behinderungen findet sich oft eine Sportart, die Spaß macht, ohne dass der Patient gefährdet ist. Anfallsranke haben in der Mehrzahl der Fälle kein erhöhtes Risiko, durch körperliche Aktivität und vermehrtes Atmen einen Anfall zu erleiden. Besteht Anfallsfreiheit von einem Jahr und länger, können die meisten Sportarten schon ohne größeres Risiko ausgeübt werden. Wenn nur noch selten Anfälle auftreten, so ist es wichtig, dass der Patient beim Sport nicht alleine ist und kompetente Aufsicht hat. Übungsleiter und Sportlehrer sollten über die Erkrankung informiert werden. Wählen Sie für sich Ihren Lieblingssport, und besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ob er durchführbar ist.

Dieses Informationsblatt ist als Empfehlung zu werten, individuell gibt es sicherlich immer wieder Ausnahmefälle, die diskutiert werden können.

## Freizeitsport

**Möglich:** Wandern, Ballett, Fahrradfahren mit Sturzhelm, Fitness, Skating mit Schutzausrüstung, Jogging (ausreichend Abstand von Gewässern halten), Kegeln, Golfen, Tanzen.

**Bedingt möglich:** Angeln

**Nicht möglich** oder sehr bedingt: Mountain Biking.

## Rasensport, Hallensport, Ballspiele

**Möglich:** Leichtathletik, Gymnastik, Fußball (Kopfbälle vermeiden), Reiten nur unter Aufsicht und mit Reitkappe empfohlen, Geräteturnen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und mit Bodenpolsterung durch Gummimatten.

**Nicht möglich** oder nur sehr bedingt: Fechten.

## Wintersport

**Möglich:** Langlaufski ist mit Sturzhelm und Begleitperson, ebenso Schlittschuhlaufen. Tragen Sie dabei immer einen Sturzhelm.

**Nicht möglich:** Von Abfahrtski und Snowboard raten wir ab.

## Wassersport

**Möglich mit Begleitperson:** Schnorcheln, Wasserspiele, Schwimmen

**Nicht möglich:** Tauchen

**Nur sehr bedingt möglich:** Segeln, Surfen, Rudern, Paddeln (sichere Schwimmweste!!).

**Vorsicht ist geboten** bei fotosensiblen Anfällen. Bei dieser Erkrankung können Anfälle durch Lichtreflexe der Sonne auf der Wasseroberfläche hervorgerufen werden. Bei Patienten mit häufigen Anfällen ist Wassersport nicht möglich. Prinzipiell ist bei allen offenen Gewässern das Tragen einer Schwimmweste angezeigt. Vermeiden Sie Sonnenbrand und Hitzschlag durch Aufenthalt in der prallen Sonne.

## Fliegen

**Möglich:** Flugreisen als Passagier (siehe Infoblatt Flugreisen)

**Nicht möglich:** selbständiger Segelflug, Motorflug.

## Schießsport

**Nicht möglich.**

Denken Sie daran, dass Ihre sportlichen Aktivitäten immer mit Ihrem behandelnden Arzt besprochen werden sollten, da sie immer individuell Ihrem persönlichen Krankheitsverlauf angepasst werden müssen. Wichtig ist es, Ihre Übungsleiter, Sportlehrer und Betreuer über Ihre Anfälle und Notfallmaßnahmen aufzuklären, damit im Falle eines Anfalles richtig reagiert werden kann.

Wichtig für Brillenträger: Bitte tragen Sie eine Sportbrille mit Kunststoffgläsern!

Wir freuen uns,  
wenn Sie Ihren Lieblingssport ausüben dürfen.