

Epilepsie > Sport

1. Das Wichtigste in Kürze

Sport ist auch für Epilepsie-Patienten zu empfehlen. Jedoch sollten Sportarten vermieden werden, die bei einem Anfall zu Unfällen führen können, also schnelle Sportarten, Sportarten mit Absturzgefahr und Sport im Wasser. Wichtig sind vor allem Schutzmaßnahmen wie Helme oder Schwimmwesten.

2. Allgemeines

Vermehrtes Atmen und Schwitzen bei sportlicher Betätigung löst keine Anfälle aus. Anfallsfördernde Faktoren können Überhitzung, Unterzucker und Flüssigkeitsmangel sein. Die positiven psychosozialen Effekte von Sport können auch einen günstigen Einfluss auf die Erkrankung haben.

Wer zu Anfällen neigt, sollte seine Teamkameraden und Trainer über seine Krankheit und die Möglichkeit eines Anfalls informieren. Zum einen, um sie auf einen Ernstfall so vorzubereiten, dass sie adäquat reagieren können. Zum anderen, damit andere durch einen Anfall nicht gefährdet werden.

3. Ungeeignete Sportarten

Die Gefahr beim Sport geht vom akuten Anfall aus. Deshalb gibt es einige Sportarten, die für Menschen, die häufige oder uneinschätzbare Anfälle haben, nicht geeignet sind. Die **Faustregel** lautet: "Nicht zu schnell, nicht zu hoch und nicht ins Wasser."

- **Nicht zu schnell!**
Rennsportarten wie Fahrrad- oder Autorennen sind riskant und sollten vermieden werden. Dagegen kann ein Epilepsie-Patient kontrolliert Fahrrad- und Skifahren, sollte aber unbedingt einen Helm tragen.
- **Nicht zu hoch!**
Sportarten in großer Höhe mit Absturzgefahr, z.B. Fallschirmspringen, Drachenfliegen, Klettern oder Sportfliegen sind nicht geeignet. Auch beim Reiten kann ein Sturz sehr gefährlich werden. In jedem Fall ist, wie bei gesunden Reitern auch, das Tragen eines Schutzhelms notwendig.
- **Nicht ins Wasser!**
Bedenklich ist Wassersport (Schwimmen, Surfen, Tauchen), da ein Anfall im Wasser lebensgefährlich sein kann, wenn nicht neben dem Epilepsiekranken eine Begleitperson schwimmt, die ihn im Ernstfall vor dem Ertrinken retten kann. Beim Rudern oder Segeln ist eine Schwimmweste wichtig.

Nähere Informationen zu geeigneten Sportarten bietet die Tabelle "Welche Sportart" der Stiftung Michael unter www.stiftung-michael.de > [Informationen](#) > [Publikationen](#) > [Informationen zu Epilepsie > Sport bei Epilepsie > Sportarten - Tabelle](#).

4. Schutzmaßnahmen

Grundsätzlich sollten Sportler mit Epilepsie in Begleitung und unter Anwendung der, auch für Gesunde üblichen, Schutzmaßnahmen (Helme, Schwimmwesten) Sport ausüben. Außerdem ist es für Brillenträger ratsam, während des Sports Kontaktlinsen oder Sehhilfen mit Kunststoffgläsern zu tragen, damit bei einem Sturz keine zusätzliche Gefahr durch Glassplitter besteht.

5. Praxistipp

Die Stiftung Michael bietet die Broschüre "Sport bei Epilepsie" unter www.stiftung-michael.de > [Information](#) > [Publikation](#) > [Informationen zu Epilepsie > Sport bei Epilepsie](#) zum kostenlosen Download an.

6. Verwandte Links

[Ratgeber Epilepsie](#)

[Epilepsie](#)

[Epilepsie > Behandlung](#)

[Epilepsie > Allgemeines](#)

[Epilepsie > Kinder](#)

[Epilepsie > Urlaub](#) (mit Informationen zum Internationalen Epilepsie Notfallausweis)