

Übersicht

Epilepsie: Mythos vs. Fakt

I. Mythen zur Ersten Hilfe und zum Anfall selbst

Mythos: Man muss bei einem Anfall etwas **in den Mund stecken** (Löffel, Finger, Geldbörse, Holzkeil, etc.), damit die Person die Zunge nicht verschluckt oder sich auf die Zunge beißt.

Fakt: Die Zunge kann nicht verschluckt werden. Das Einführen von Gegenständen ist extrem gefährlich und kann zu schweren Verletzungen (Zahnverlust, Kieferbruch, Atemwegsverlegung, Erstickten) führen. Zungenbisse können vorkommen, sind aber selten lebensbedrohlich.

Mythos: Man muss die Person bei einem Anfall **festhalten** oder versuchen, die Bewegungen zu stoppen.

Fakt: Das Festhalten kann zu Verletzungen bei der anfallenden Person (Muskelrisse, Knochenbrüche) oder dem Helfer führen. Es verkürzt den Anfall nicht und hilft auch nicht.

Mythos: Ein epileptischer Anfall ist **immer ein Krampfanfall** mit Zuckungen (Grand Mal / tonisch-klonischer Anfall).

Fakt: Es gibt über 40 verschiedene Anfallsformen. Viele Anfälle äußern sich nicht durch Krämpfe, sondern z.B. durch Absencen (kurzes Starren, Innehalten), Verwirrtheit, plötzliche Muskeler schlaffung (atonischer Anfall), unkontrollierte Bewegungen (myoklonischer Anfall), sensorische Störungen (fokaler Anfall mit Aura) oder komplexe Automatismen (fokaler Anfall mit Bewusstseinsstörung).

Mythos: Bei einem Anfall muss man sofort den **Notarzt** rufen.

Fakt: Ein Notruf (112) ist nur in bestimmten Fällen notwendig: wenn der Anfall länger als 5 Minuten dauert, mehrere Anfälle hintereinander auftreten ohne Erholung dazwischen, die Person sich verletzt hat, es der erste Anfall ist, die Person Schwierigkeiten beim Atmen hat, in Wasser gefallen ist oder schwanger ist.

Mythos: Man kann an einem epileptischen Anfall **ersticken**.

Fakt: Während eines Anfalls kann die Atmung unregelmäßig werden oder kurz aussetzen. Die Atemwege können auch durch Erbrochenes blockiert werden, weshalb die stabile Seitenlage wichtig ist.

I. Mythen zur Ersten Hilfe und zum Anfall selbst

Mythos: Man kann einen **Anfall "unterbrechen"** oder "aufhalten", indem man die Person schüttelt, Wasser ins Gesicht spritzt, sie anbrüllt oder Ähnliches.

Fakt: Ein Anfall ist eine elektrische Übererregung im Gehirn, die sich durch Schütteln, Ansprechen oder Festhalten nicht stoppen lässt. Solche Versuche können die Person zusätzlich verunsichern oder verängstigen, wenn sie wieder zu Bewusstsein kommt oder während des Anfalls bei Bewusstsein ist.

Mythos: Man sollte versuchen, die **Person während eines Anfalls aufzurichten** oder zu bewegen.

Fakt: Die Person sollte an Ort und Stelle bleiben, es sei denn, sie befindet sich in unmittelbarer Gefahr (z.B. auf einer Straße, an einer Treppe). Dann sollte sie vorsichtig an einen sicheren Ort gezogen werden.

Mythos: Nach einem Anfall ist die Person sofort wieder fit.

Fakt: Nach einem Anfall folgt oft eine Nachphase (postiktale Phase), in der die Person verwirrt, müde, desorientiert oder benommen sein kann. Diese Phase kann Minuten bis Stunden dauern. Nach einem Anfall sollte man ruhig bei der betroffenen Person bleiben, sie beruhigen und ihr bei der Orientierung helfen, da sie verwirrt und müde sein kann.

II. Mythen zu Ursachen, Übertragung und Heilung

Mythos: Menschen mit Epilepsie sind **geistig behindert**.

Fakt: Epilepsie ist eine neurologische Erkrankung des Gehirns, die durch eine vorübergehende Funktionsstörung der Nervenzellen verursacht wird.

Mythos: Epilepsie ist **ansteckend**.

Fakt: Epilepsie ist eine neurologische Erkrankung und nicht übertragbar. Man kann sie nicht durch Kontakt mit einer betroffenen Person bekommen.

Mythos: Epilepsie ist immer **erblich**.

Fakt: Nur ein kleiner Teil der Epilepsien hat eine rein genetische Ursache. Oft ist der Ursprung der Erkrankung unbekannt oder die Folge einer anderen Einwirkung, z. B. einer Hirnverletzung. Das zeigt, wie wichtig es ist, offen über das Thema zu sprechen, denn es kann jeden von uns im Laufe des Lebens betreffen.

Mythos: Epilepsie ist **unheilbar**.

Fakt: Epilepsie ist meistens nicht im klassischen Sinne heilbar, aber für die Mehrheit (ca. 70 %) der Menschen mit Epilepsie ist sie mit Medikamenten gut behandelbar, sodass sie ein anfallsfreies Leben führen können. Das bedeutet, dass die allermeisten Menschen mit Epilepsie voll am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben können. Eine echte Heilung ist durch Operationen oder bei Formen möglich, die sich auswachsen. Nach 10 anfallsfreien Jahren (davon 5 ohne Medikamente) gilt Epilepsie als offiziell überwunden.

Mythos: Epilepsie wird durch **Flackerlicht** (Stroboskop, Videospiele, bestimmte TV-Muster) ausgelöst.

Fakt: Nur ein kleiner Prozentsatz (ca. 3-5%) der Menschen mit Epilepsie hat eine fotosensible Epilepsie, bei der Flackerlicht Anfälle auslösen kann. Für die Mehrheit ist dies kein Auslöser.

II. Mythen zu Ursachen, Übertragung und Heilung

Mythos: Stress ist die Hauptursache für Epilepsie.

Fakt: Stress kann bei manchen Menschen ein Anfallsauslöser sein, er ist aber nicht die Ursache der Erkrankung selbst.

Mythos: Epilepsie wird durch **Drogenmissbrauch** verursacht.

Fakt: Sowohl der Konsum als auch der Entzug von Drogen können Anfälle auslösen – sie sind aber meistens nicht die Ursache für eine chronische Epilepsie.

Mythos: Epilepsie ist immer eine Folge von **Hirnschäden**.

Fakt: Ein Hirnschaden kann eine Ursache sein, aber bei vielen Epilepsien findet man keine erkennbare strukturelle Veränderung im Gehirn.

III. Mythen zum Leben mit Epilepsie und zur Person

Mythos: Menschen mit Epilepsie **dürfen nicht arbeiten** oder Auto fahren.

Fakt: Die meisten Menschen mit Epilepsie stehen mitten im (Berufs-)Leben und führen ein selbstbestimmtes Leben. Ob jemand Auto fahren darf, wird individuell ärztlich beurteilt. Solche Mythen können Menschen mit Epilepsie Jobs, Beziehungen und Chancen kosten.

Mythos: Epilepsie ist eine **Kinderkrankheit**, die sich "auswächst".

Fakt: Epilepsie kann in jedem Alter beginnen. Bei manchen Kindern verschwindet sie im Erwachsenenalter, bei vielen bleibt sie jedoch bestehen oder tritt dann erst auf.

Mythos: Menschen mit Epilepsie sind gefährlich oder **unberechenbar**.

Fakt: Menschen mit Epilepsie sind nicht gefährlicher als andere. Während oder nach einem großen Anfall können sie verwirrt oder abwehrend reagieren. Dieses Verhalten geschieht jedoch unbewusst und ist Ausdruck von Desorientierung, nicht von Aggression.

III. Mythen zum Leben mit Epilepsie und zur Person

Mythos: Epilepsie ist **selten**.

Fakt: Epilepsie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Weltweit sind etwa 50 Millionen Menschen betroffen, in Deutschland etwa 800.000.

Mythos: Menschen mit Epilepsie sollten **keine Kinder bekommen**.

Fakt: Eine Schwangerschaft und Epilepsie schließen sich nicht aus. Sie sollte jedoch eng von Spezialist:innen begleitet werden. Eine gute Planung und ärztliche Begleitung ermöglichen den meisten Menschen mit Epilepsie, eine Familie zu gründen.

Mythos: Epilepsie ist immer **sichtbar**.

Fakt: Es gibt über 30 verschiedene Anfallsformen. Viele Anfälle äußern sich nur durch kurzes Starren (Absencen), Verwirrtheit oder unkontrollierte Bewegungen. Die Realität der Erkrankung ist ebenso vielfältig wie die Menschen, die mit ihr leben.

Mythos: Eine Person mit Epilepsie kann ihren **Anfall kontrollieren** oder unterdrücken, wenn sie es nur wirklich will.

Fakt: Anfälle sind unwillkürliche Ereignisse, die nicht durch Willenskraft kontrolliert werden können.

Mythos: Epilepsie ist eine **psychische Störung**, die man mit Therapie oder Meditation heilen kann.

Fakt: Epilepsie ist eine neurologische Erkrankung. Dennoch kann sie erhebliche psychische Folgewirkungen nach sich ziehen. Eine ganzheitliche medizinische und psychotherapeutische Versorgung ist in diesen Fällen wichtig.

Quellen

World Health Organization. (2021). Epilepsy in the WHO European region: fostering epilepsy care in Europe. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://www.who.int/publications/m/item/epilepsy-in-the-who-europeon-region>

Rosenow, F. (o. D.). Epilepsie. Deutsche Hirnstiftung. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://hirnstiftung.org/erkrankung/epilepsie/>

Oskar Killinger Stiftung. (o. D.). Zahlen und Fakten zu SUDEP & Epilepsie. SUDEP.de. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://sudep.de/zahlen-und-fakten/>

Epilepsy Foundation. (o. D.). Debunking Epilepsy Misconceptions. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://www.epilepsy.com/stories/debunking-epilepsy-misconceptions>

Epilepsy Action. (2025). Photosensitive Epilepsy. Abgerufen am 28. August 2026 von www.epilepsy.org.uk/info/seizure-triggers/photosensitive-epilepsy

Epilepsy Foundation. (o. D.). Myths and Misconceptions. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://epilepsyfoundation.org.au/understanding-epilepsy/about-epilepsy/myths-and-misconceptions/>

Young Adults with Epilepsy. (2025). Understanding Epilepsy: Separating Myths from Facts. Abgerufen am 28. August 2026 von <https://www.youngadultswithepilepsy.org>