

Als Teenager mit Epilepsie hat man es manchmal nicht leicht. Es hilft dir aber bei der Bewältigung des Alltags, wenn du über deine Epilepsie und ihre Auswirkungen auf dein Leben gut Bescheid weißt. Deshalb möchten wir für dich und die Menschen in deinem Umfeld mit einigen Mythen aufräumen.!

www.knowingepilepsy.com/de/

QUELENNACHWEISE

1. Epilepsy Ireland. A Guide For Young People with Epilepsy. Verfügbar unter: https://www.epilepsy.ie/sites/www.epilepsy.ie/files/Teens_Booklet%202018.pdf
2. Epilepsy Foundation. Myths and Misconceptions. Verfügbar unter: <https://epilepsyfoundation.org.au/understanding-epilepsy/about-epilepsy/myths-and-misconceptions/>
3. Epilepsy Foundation. Young People and Epilepsy. Verfügbar unter: <https://epilepsyfoundation.org.au/managing-epilepsy/young-people-andepilepsy/>

Weitere Informationen unter:
www.knowingepilepsy.com/de/

Kennen Sie unser soziales Engagement?
www.neuraxfoundation.de

Mythen und Fakten über Epilepsie

BEI TEENAGERN



MYTHOS

Teenager mit Epilepsie haben Probleme in der Schule¹



FAKT

Die meisten Teenager mit Epilepsie können ganz normal zur Schule gehen und lernen erfolgreich.¹

MYTHOS

Epilepsie schränkt Teenager in ihrem Leben ein¹



FAKT

Die meisten Teenager mit Epilepsie bekommen ihre Anfälle mit den richtigen Medikamenten gut in den Griff.¹

MYTHOS

Teenager mit Epilepsie dürfen keinen Sport treiben¹



FAKT

Aktiv zu sein ist enorm wichtig und kann Teenagern beim Umgang mit ihrer Epilepsie oft helfen. Die meisten Sportarten und Aktivitäten können von Menschen mit Epilepsie gefahrlos ausgeübt werden. Wenn du regelmäßige oder unvorhersehbare Anfälle hast, solltest du aber bei bestimmten Sportarten vorsichtig sein. Fachleute wie z. B. dein Arzt können dich beraten, welche Aktivitäten für dich sicher sind.¹

MYTHOS

Alle Teenager mit Epilepsie haben schwere Anfälle durch flackerndes Licht zu befürchten¹



FAKT

Nur bei rund 3–5 % der Menschen mit Epilepsie treten Anfälle auf, wenn sie flackernden Lichtreizen mit einer bestimmten Frequenz oder Helligkeit ausgesetzt sind (z. B. von Fernsehern, Computerbildschirmen, Stroboskoplicht, Videospielen oder Filmen). Man spricht dann von photosensitiver Epilepsie.¹

MYTHOS

Teenager mit Epilepsie können keine weiten Reisen unternehmen¹



FAKT

Menschen mit Epilepsie können reisen, solange sie ihre Medikamente immer im Handgepäck bei sich haben.¹

MYTHOS

Menschen mit Epilepsie haben beim Sex ein höheres Risiko, einen Anfall zu erleiden¹



FAKT

Ein Anfall beim Sex ist nicht wahrscheinlicher als zu jeder anderen Zeit.¹

MYTHOS

Epilepsie wird man nie mehr los²



FAKT

Epilepsie begleitet einen nicht immer ein Leben lang. Zwar ist Epilepsie derzeit nicht heilbar, aber einige Krankheitsbilder aus der Kindheit können sich später „auswachsen“, und rund 70 % der Menschen mit Epilepsie werden mit Medikamenten anfallsfrei.²

MYTHOS

Teenager mit Epilepsie müssen eine strenge Diät einhalten^{1,3}



FAKT

Teenager mit Epilepsie müssen keine besonders strenge Diät einhalten, sollten aber einige Tipps beachten:^{1,3}

- ▶ keine Mahlzeiten ausfallen lassen, denn das kann zu Unterzuckerung führen.
- ▶ viel Wasser trinken und viel Gemüse essen.
- ▶ auf Energydrinks mit hohem Koffeingehalt verzichten.