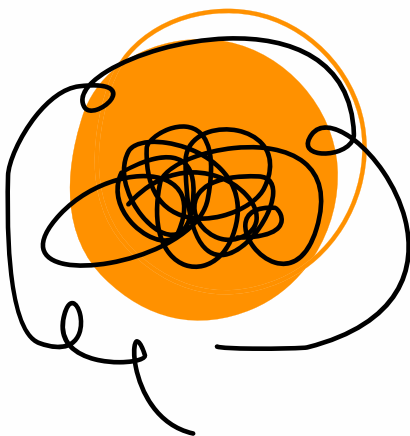


WAS HAT DER SÄBELZAHNTIGER MIT EPILEPSIE ZU TUN?

Stress verstehen & bewältigen



office@eiz.at



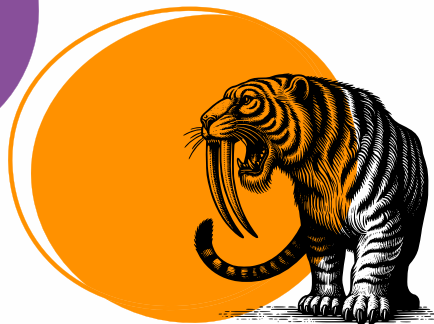
www.institut-fuer-epilepsie.at



eiz_epilepsie_im_zentrum



0664 60177 4108



Um zu verstehen, was Stress in unserem Körper auslöst, hilft ein Blick in die Steinzeit...

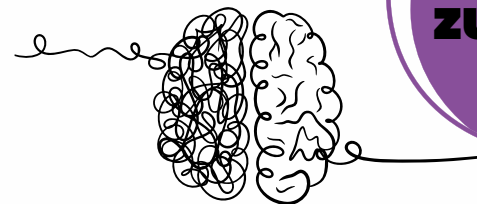
Stell dir vor, du gehst durch den Wald und begegnest einem Säbelzahn tiger. Schneller als du denken kannst, aktiviert dein Körper den „**Stressmodus**“ und bereitet sich auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor. Stresshormone werden ausgeschüttet und der gesamte Organismus wird in Alarmbereitschaft versetzt.

Dank deines natürlichen Verteidigungsmechanismus hast du eine Chance zu überleben. Ohne Stressreaktion wärest du gefressen worden.

Auch wenn es heute keine Säbelzahn tiger mehr gibt, reagiert dein Körper genauso auf Stress wie vor tausenden Jahren. Vor einer Prüfung beispielsweise schaltet er in den „**Stressmodus**“ - du bist wach, konzentriert und leistungsbereit. In diesem Fall spricht man von „**positivem Stress**“.

Problematisch wird es, wenn Stress dauerhaft anhält, etwa durch ständige Prüfungsangst. Dann bleibt der Körper im Alarmzustand, Stresshormone wirken länger, du fühlst dich angespannt, unruhig und bist weniger leistungsfähig.

In Situationen, wo Anforderungen oder Belastungen zu groß werden und du sie als bedrohlich oder überfordernd wahrnimmst, spricht man von „**negativem Stress**“.



KANN STRESS ZU ANFÄLLEN FÜHREN?

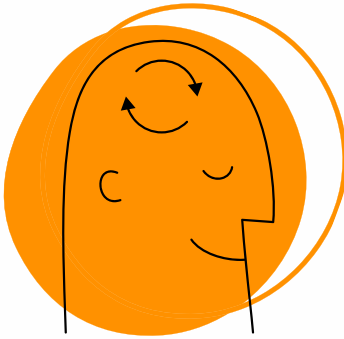
Positiver Stress kann laut Berichten von Menschen mit Epilepsie die Anfallswahrscheinlichkeit sogar herabsetzen, da eine intensive Beschäftigung - wie konzentriertes Arbeiten oder Sport - hirnpfysiologische Prozesse stabilisiert.

Negativer Stress wird hingegen von Betroffenen als **anfallsfördernd** beschrieben. Dazu zählen nicht nur Überforderung und Erschöpfung, sondern auch Unterforderung und Langeweile. Dabei führt Stress nicht sofort zum Anfall, sondern erst wenn die Anspannung nachlässt - im sogenannten „**Entspannungsloch**“.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man die Ursachen der Anspannung, also die **Stressauslöser**, erkennen. Bekannte Stressauslöser wären Zeitdruck, finanzielle Sorgen oder belastende Lebensereignisse. Was die eine Person stark belastet, kann für eine andere gut bewältigbar sein. Daher hängt die Wirkung von Stressauslösern eng mit den eigenen Ressourcen und der persönlichen Stressverarbeitung zusammen.

Und genau dieses Wechselspiel zwischen Stressauslösern, **verfügbaren Ressourcen** und **Strategien zur Stressbewältigung** beeinflusst laut aktueller Studienlage das Risiko für Anfälle.

WAS KÖNNEN BETROFFENE KONKRET TUN?



STRESSAUSLÖSER IDENTIFIZIEREN

- In welchen Situationen fühlst du dich gestresst?
- Wie zeigt sich das körperlich und emotional?
- Gibt es Gedanken und Erwartungen, die den Stress verstärken?
- Welche Stressauslöser kannst du beeinflussen, welche nicht?



Tipp: Führe über einige Wochen ein Stress-Tagebuch und erkenne mögliche Zusammenhänge mit deinem Anfallskalender!

INDIVIDUELLE RESSOURCEN STÄRKEN

Persönliche Haltung

Versuche Herausforderungen mit Neugierde zu begegnen! Was hat dir bisher geholfen, Herausforderungen zu meistern?

Körperliche und psychische Gesundheit

Achte auf ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Bewegung und regelmäßige Selbstfürsorge.

Soziale Unterstützung

Mit wem kann ich über Sorgen oder Probleme sprechen? Wer kann mir gegebenenfalls helfen? Wo finde ich professionelle Hilfe?

STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG ERARBEITEN

Stressbewältigungsstrategien helfen dem Körper und Geist, aus dem Alarmzustand herauszukommen und wieder in den Ruhemodus zu wechseln. Je nachdem, was du brauchst – körperliche Entspannung, neue Denkweisen oder Struktur im Alltag – kannst du aus folgenden Methoden wählen:

Entspannungstechniken

Atemübungen | Meditation | Progressive Muskelentspannung

Körperliche Aktivität

Yoga | Spaziergänge | regelmäßiger Sport

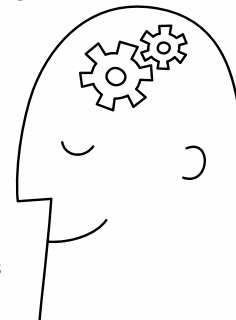
Kognitive und emotionale Strategien

Perspektivenwechsel | Selbstmitgefühl | Achtsamkeitsübungen

Zeitmanagement

Prioritäten setzen | Nein-Sagen | Pausen einplanen

Oft braucht es ein wenig Zeit, um die für sich geeigneten Strategien zu finden. Hab etwas Geduld und bleib dran!



Und bedenke auch:

Epilepsie ist eine komplexe Erkrankung und Stress nur ein Faktor.

Wenn du lernst, gut mit Stress umzugehen, bedeutet das nicht unbedingt, dass du weniger Anfälle hast – Epilepsie ist einfach sehr individuell – aber es führt immer zu mehr Wohlbefinden und erleichtert den Alltag.

HILFT ATMEN WIRKLICH?



Ja und wie! Atemtechniken wirken direkt auf das autonome Nervensystem – also den Teil unseres Körpers, der lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Blutdruck und Verdauung reguliert. Besonders in Stresssituationen helfen sie, wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

Für Menschen mit Epilepsie eignen sich **beruhigende, sanfte Atemtechniken**. Alles, was mit forcierter Atmung, Hyperventilation oder extremen Luftanhalten zu tun hat, sollte eher vermieden werden.

Möchtest du gleich eine Atemtechnik ausprobieren?

So funktioniert **“verlängertes Ausatmen”**:

- Atme langsam und ruhig durch die Nase ein. Zähle dabei innerlich bis 4.
- Atme anschließend durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Zähle dabei bis 6 oder 8.

Versuche, den Atem ganz sanft fließen zu lassen, ohne Druck. Wiederhole diesen Rhythmus für 8–10 Atemzüge. Du kannst dir beim Einatmen vorstellen, dass du Ruhe einziehst, und beim Ausatmen Anspannung abfließt.

Wie fühlst du dich jetzt?



Bist du neugierig geworden und möchtest mehr über das Thema erfahren? Dann melde dich gerne bei uns!

Quellen:

Ernst, G. et al. (2022). *Stress und Stressbewältigung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Heinen, G. et al. (2021). *Selbst-Handeln bei Anfällen*. Heft 9: Kraft aufbauen. Bad Honnef: Hippocampus Verlag.
Michaelis, R. et al. (2024). *Psychological precursors of epileptic seizures*. *Epilepsia*, 65(3): e35–e40.
Bildquellen: Canva-Bibliothek

Impressum

Medieninhaber: Institut für Epilepsie gGmbH | Obere Donaustraße 33, 1020 Wien | Design, Redaktion & Konzept: Institut für Epilepsie | 2025