ERSTE HILFE

WAS TUN BEI EINEM EPILEPTISCHEN ANFALL?

Ruhig bleiben. Schützen. Dabeibleiben.

1–2 MIN.
SO LANGE DAUERN DIE MEISTEN ANFÄLLE

1



RUHE BEWAHREN, UHRZEIT MERKEN

Schau auf die Uhr. Die meisten Anfälle hören nach ein bis zwei Minuten von selbst auf.

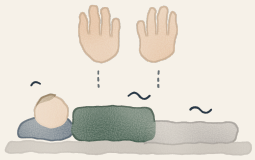
2



VOR VERLETZUNGEN SCHÜTZEN

Harte und spitze Gegenstände wegräumen. Etwas Weiches unter den Kopf legen, Brille abnehmen.

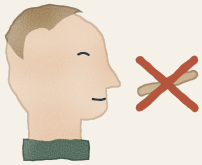
3



NICHT FESTHALTEN

Zuckungen nicht unterdrücken. Die Person nur bewegen, wenn sie in Gefahr ist, z. B. auf der Straße.

4



NICHTS IN DEN MUND

Kein Beißkeil, keine Finger, nichts zu trinken. Das verhindert keinen Zungenbiss, verletzt aber Zähne und Finger.

5



DANACH: STABILE SEITENLAGE

Wenn die Zuckungen vorbei sind, auf die Seite drehen. So bleiben die Atemwege frei.

6



DABEIBLEIBEN, NICHT FILMEN

Danach ist man oft verwirrt oder müde. Ruhig ansprechen, nicht allein lassen. Zuschauer wegschicken.



SOFORT 112 ANRUFEN, WENN …

- der Anfall **länger als 5 Minuten** dauert,
- Anfälle **direkt aufeinander folgen**, ohne dass die Person dazwischen wieder zu sich kommt,
- die Person **verletzt** ist, **schlecht atmet** oder der Anfall **im Wasser** war,
- es der **erste Anfall** ist oder du nicht weißt, ob die Person Epilepsie hat.

Notfallmedikamente nur geben, wenn sie ärztlich verordnet sind und die Anwendung abgesprochen ist.

NICHT JEDER ANFALL IST LAUT

Manche Anfälle sieht man kaum: Die Person starrt ins Leere, reagiert nicht, nestelt an der Kleidung oder erstarrt mitten in einer Bewegung. Danach weiß sie oft nichts mehr davon.

Auch dann: ruhig ansprechen, vor Gefahren schützen, dabeibleiben.

NOTFALLINFO ZUM AUSFÜLLEN

Name _____ Klasse / Gruppe _____

Im Notfall erreichen (Name) _____ Telefon _____

So sehen die Anfälle aus / Besonderheiten / Notfallmedikament laut ärztlichem Plan _____

_____

Diese Hinweise ersetzen keine ärztliche Beratung. Grundlage: Empfehlungen von Epilepsie-Fachzentren und der Deutschen Epilepsievereinigung (epilepsie-vereinigung.de). Stand: Oktober 2026.
Darf für Schulen, Vereine und Familien kostenlos ausgedruckt und weitergegeben werden.

Aus dem Jugendbuch „47 Tage anfallsfrei“
Quirli's Creator · quirli-buecher.de