

## Modul 12: Krampfanfall

Kurzzusammenfassung:

Krampfanfall sieht sehr dramatisch aus, ist oft kurz. Gefahr besteht durch Gegenstände in der Umgebung.

Helfen: ruhig bleiben, nichts in den Mund stecken, Gegenstände wegräumen, nach dem Anfall stabile Seitenlage. Bei erstmaligem Krampfanfall oder Dauer >5 Min 112.

Dauer: 45-90 Minuten

### Lernziele

- Krampfanfall sicher erkennen
- Person schützen
- Nichts in den Mund stecken!

### Ablauf

1. Elias' Krampfanfall anhand der Bilder
2. Richtig / falsch-Abfrage
3. Sicherung des Umfelds (Möbel wegräumen)
4. Nachsorge: Seitenlage

### Mögliche Leitfragen:

#### 1. Woran erkennt man einen Krampfanfall?

- Welche körperlichen Anzeichen treten auf (Zuckungen, Verkrampfen, Bewusstlosigkeit, Schaum vor dem Mund)?
- Wie verhält sich die betroffene Person davor/danach?
- Welche Formen können Krampfanfälle haben?

#### 2. Warum bekommen Menschen einen Krampfanfall?

- Welche möglichen Ursachen gibt es (Epilepsie, Fieberkrampf, Stoffwechselprobleme, Unterzuckerung, Sauerstoffmangel)?

#### 3. Wie reagiert man richtig während eines Krampfanfalls?

- Ruhe bewahren
- Gegenstände wegräumen
- Person nicht festhalten
- Nichts in den Mund stecken
- Zeit messen

#### 4. Was darf man NICHT tun?

- Kein Wasser oder Nahrung geben
- Keine Mund- oder Zungenmanöver
- Person nicht aufrichten oder tragen
- Nicht alleine lassen

#### 5. Wann muss der Notruf gerufen werden?

- Bei erstmaligem Krampfanfall
- Wenn der Anfall länger als 5 Minuten dauert
- Wenn mehrere Anfälle nacheinander auftreten
- Wenn die Person sich verletzt hat
- Wenn Atmung oder Bewusstsein beeinträchtigt sind

## **6. Was ist nach dem Krampfanfall zu tun?**

- Atmung prüfen
- Person beruhigen
- Stabile Seitenlage, wenn sie noch nicht wieder ganz wach ist
- Weiter beobachten

## **7. Wie unterstützt man die betroffene Person emotional?**

- Ruhige Stimme
- Sicherheit geben
- Niemanden filmen oder starren lassen
- Hilfsbereite Atmosphäre schaffen

## **Inhaltsvertiefung:**

Ein Krampfanfall ist eine vorübergehende, unkontrollierte elektrische Entladung im Gehirn. Diese verursacht plötzliche, unwillkürliche Muskelzuckungen, Bewusstseinsstörungen oder ungewöhnliches Verhalten.

Krampfanfälle sind häufig, meist kurz und enden spontan.

Wichtig:

Die meisten Krampfanfälle dauern 1-2 Minuten und hören von selbst auf - trotzdem handelt es sich immer um einen medizinischen Notfall, weil der Betroffene sich verletzen oder ersticken kann.

## **1. Was passiert bei einem Krampfanfall?**

Das Gehirn arbeitet mit elektrischen Impulsen. Bei einem Anfall kommt es zu:

- einer massiven Entladung von Nervenzellen
- unkontrollierter Muskelaktivität
- gestörtem Bewusstsein
- Fehlkoordination.

Je nach Bereich im Gehirn können Bewegungen, Sprache, Wahrnehmung oder Bewusstsein betroffen sein.

Man unterscheidet:

- Fokale Anfälle (ein Hirnareal)
- Generalisierte Anfälle (gesamtes Gehirn, typisch „Grand Mal“)

## **2. Arten von Krampfanfällen**

### 2.1. Generalisierter tonisch-klonischer Anfall (früher „Grand Mal“)

Typisches Bild:

- Anfängliche Versteifung (tonisch)
- Danach rhythmische Zuckungen (klonisch)
- Bewusstseinsverlust
- Schaum vor dem Mund
- Zungenbiss möglich
- Unkontrollierter Harnabgang

Häufigster dramatischer Anfall.

### 2.2. Fokale Anfälle

- Zuckungen nur in einer Körperregion
- Betroffene oft bei Bewusstsein
- Können in einen generalisierten Anfall übergehen

### 2.3. Absencen (vor allem bei Kindern)

- Kurze „Aussetzer“ (5-20 Sekunden)
- Starren, keine Reaktion
- Keine Krämpfe
- Oft unbemerkt

### 2.4. Fieberkrampf (bei Kindern 6 Monate - 5 Jahre)

- Meist bei schneller Temperaturerhöhung
- Sehr dramatisch, aber oft gutartig
- Kind krampft, ist kurz bewusstlos

Aber: immer ärztlich abklären.

## **3. Ursachen von Krampfanfällen**

Krampfanfälle können durch viele Faktoren ausgelöst werden:

Epilepsie

- Häufigste chronische Ursache
- Wiederkehrende Anfälle

Akute Auslöser

- Fieber (Kinder)
- Unterzuckerung (Diabetes!)
- Alkoholentzug
- Drogen / Medikamente
- Vergiftungen
- Akute Gehirnerkrankungen (Entzündung, Tumor, Blutung)
- Kopfverletzungen
- Sauerstoffmangel
- Schlaganfall

Viele Anfälle treten einmalig auf und kehren nie zurück.

## **4. Erste Hilfe bei einem Krampfanfall**

Die wichtigste Grundregel:

Nicht festhalten. Nicht stoppen. Verletzungen verhindern.

### 4.1. Ruhe bewahren und Umgebung sichern

- Harte Gegenstände entfernen
- Möbel wegrücken
- Brille wegnehmen
- Kopf weich polstern (Jacke o. ä.)

### 4.2. NICHT festhalten

Festhalten führt zu Verletzungen und verschlimmert den Anfall.

### 4.3. NICHTS in den Mund stecken

Keine Gegenstände, keinen Finger, keinen Löffel!

→ Gefahr von:

- Atemwegsverlegung
- Zahnverletzungen
- Bissverletzungen

Zungenbisse sind normal und nicht gefährlich.

#### 4.4. Zeit messen!

Sehr wichtig für den Rettungsdienst:

- Normale Dauer: 1-2 Minuten
- 5 Minuten = Status epilepticus (lebensbedrohlich) → 112

#### 4.5. Nach dem Anfall: stabile Seitenlage

Wenn der Anfall vorbei ist:

- Atmung prüfen
- Person in stabile Seitenlage
- Beruhigend sprechen
- Warmhalten
- Bei Bedarf Reorientierung unterstützen.

Betroffene sind oft:

- erschöpft
- verwirrt
- schläfrig.

#### 4.6. Kopf leicht zur Seite drehen

Für Speichel, Erbrochenes → Atemwege frei halten.

#### 5. Wann muss man den Notruf 112 rufen?

Immer 112, wenn:

- Anfall länger als 5 Minuten
- Mehrere Anfälle ohne Erholung
- Erste Krampferfahrung
- Schwangerschaft
- Kind < 6 Monate
- Verletzungen durch den Anfall
- Atemprobleme
- Krampf im Wasser
- Person bleibt nach Anfall lange bewusstlos
- Anfall ungewohnt anders als üblich (bei bekannten Epileptikern)

#### **6. Krampfanfall bei Kindern**

Kinder sind besonders gefährdet:

Fieberkrampf

- kurzer generalisierter Krampf
- meist beim raschen Anstieg der Temperatur
- sehr schockierend für Eltern.

Erste Hilfe:

- Kind schützen
- Nicht festhalten
- Fiebersenkende Maßnahmen erst nach dem Krampf
- 112 bei Anfall >5 Minuten oder ungewöhnlichem Verlauf

Kinder erholen sich meist schnell.

## **7. Gefahren eines Krampfanfalls**

- Verletzungen (Sturz, Schläge)
- Zungenbiss
- Atemprobleme
- Erstickungsgefahr bei Rückenlage
- Flüssigkeitsverlust
- Muskelverletzungen
- Rhabdomyolyse bei sehr langen Anfällen
- Status epilepticus → Lebensgefahr!

## **8. Prävention & Umgang**

Für Menschen mit bekannter Epilepsie:

- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Stress, Schlafmangel vermeiden
- Alkohol reduzieren
- Blinkende Lichter meiden (bei fotosensitiver Epilepsie)
- Notfallausweis mitführen
- Angehörige schulen

## **9. Zusammenfassung für Ersthelfer**

- Umgebung sichern
- Nicht festhalten
- Nichts in den Mund
- Kopf schützen
- 112 bei Anfall >5 min, erstmaligem Anfall, Verletzungen, Atemnot
- Nach Krampf → stabile Seitenlage
- Bei Bewusstsein beruhigen
- Zeit messen