

München, 06.02.2023

An alle  
Eltern der Junior Spieler  
der KADERSCHMIEDE

## **Initiative Schütze dein Kopf Gehirnerschütterung im Sport**

Sportliche Fairness, Respekt vor den Mitspielenden, intakte Ausrüstung – dennoch kommt es im Sport immer wieder zu Gehirnerschütterungen.

Die Gehirnerschütterung wird zum leichten Schädel-Hirn-Trauma (SHT) gezählt und stellt den überwiegenden Anteil des leichten SHT dar. Ein Sportler mit erlittener Gehirnerschütterung ist in der Regel ansprechbar und orientiert.

Typische Körpersymptome, die nach einer Gehirnerschütterung beobachtet werden können, sind u. a. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Nackenschmerzen verschwommenes Sehen, Blitze, Doppelbilder, Licht- und Lärm-empfindlichkeit, Erbrechen, Gleichgewichtsstörungen, Kribbelgefühl der Haut. Kopfschmerzen werden bei fast allen Sportarten in etwa 70 % von den Betroffenen angegeben.

Das zweithäufigste Zeichen eines SHT ist der Schwindel mit etwa 30-50 % der Fälle.

Um alle Beteiligten zu diesem Thema zu sensibilisieren, ist die KADERSCHMIEDE stets bemüht über die Gefahren und den Umgang eines SHT aufzuklären. Hier wollen wir die Eltern der Jugendspieler durch die Bereitstellung von wichtigen Informationen rund um das Thema aktiv einbinden.

In der Anlage findet ihr dazu einige Informationen zur Aktion „Schütze dein Kopf“ mit dem 12-Punkte Programm zum Umgang mit einer Gehirnerschütterung.

Neben eurer Unterstützung sind unsere Coaches sind im Rahmen von Erste Hilfe Weiterbildungen und gesonderten Schulungsmaßnahmen über den Umgang mit leichten SHT bestens vertraut und stehe euch gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Wir wünschen uns alle eine verletzungsfreie Saison 2023



John Uwe Scherberich  
Vorstand Jugend

Anlagen:

# Schütz Deinen Kopf!

## Gehirnerschütterungen im Sport

### Mögliche Symptome einer Gehirnerschütterung:

#### SUBJEKTIVE ZEICHEN

- Kopfschmerzen
- Schwindel & Übelkeit
- Gleichgewichtsstörung
- Licht- & Lärmempfindlichkeit
- unscharfes, verschwommenes Sehen
- verschwommenes Sehen



#### SCHLAF

- mehr oder weniger Schlafen als gewöhnlich
- Einschlafschwierigkeiten
- Müdigkeitsgefühl
- Abgeschlagenheitsgefühl



#### DENKEN/ ERINNERUNG

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erinnerungsschwierigkeiten
- Verwirrtheit
- Gefühl verlangsamt zu sein
- Gefühl „geistigen Nebel“s“



#### GEFÜHL

- vermehrte Emotionen
- Reizbarkeit
- Traurigkeit
- vermehrte Nervosität
- depressives Gefühl



# Schütz Deinen Kopf!

## Gehirnerschütterungen im Sport

<b>Mythen</b> 	<b>Fakten</b> 
<p><b>Gehirnerschütterungen sind leichte Verletzungen.</b></p>	<p>Gehirnerschütterungen können gerade bei Kindern längerfristig zu Problemen der Denkfunktionen führen.</p>
<p><b>Gehirnerschütterungen bemerkt man immer sofort.</b></p>	<p>Etwa 40–50% aller Gehirnerschütterungen werden gar nicht als solche erkannt.</p>
<p><b>Wenn keine Bewusstlosigkeit vorliegt, handelt es sich nicht um eine Gehirnerschütterung.</b></p>	<p>Tatsächlich wird nur jeder Zehnte Betroffene ohnmächtig, nur jeder Vierte bis Fünfte hat Gedächtnislücken.</p>
<p><b>Ich darf sofort wieder Sport treiben.</b></p>	<p>Die sofortige Sport-Wiederaufnahme ist gefährlich, weil das Risiko einer Zweitverletzung deutlich erhöht ist.</p>
<p><b>Gehirnerschütterungen erfordern 1 Tag Schonung.</b></p>	<p>Den Gehirnzellen sollte min. 1 Woche Erholung gegeben werden. Richtwerte sind 2–4 Tage bis zum erneuten Schulbesuch, bei Sportlern 10–14 Tage bis zur Rückkehr ins Match.</p>
<p><b>Eine radiologische Gehirndarstellung ist bei Kindern immer erforderlich.</b></p>	<p>Gehirnerschütterungen beeinträchtigen die neurologische Funktion des Gehirns, die mittels CT oder MRT nicht sichtbar gemacht werden kann. Ein struktureller Schaden (Blutung usw.) liegt nur extrem selten vor.</p>
<p><b>Ein Helm schützt zuverlässig.</b></p>	<p>Auch mit Helm kann es zu einer Gehirnerschütterung kommen. Helme können Schädelbrüche und manche schwere Hirnverletzung verhindern.</p>
<p><b>Ein Kind mit diagnostizierter Gehirnerschütterung muss nachts alle 2–3 Stunden geweckt werden.</b></p>	<p>Wenn ein Arzt eine schwere Hirnverletzung ausgeschlossen hat, kann das Kind so viel wie nötig schlafen.</p>
<p><b>Kinder erholen sich schneller als Erwachsene.</b></p>	<p>Gerade Kinder und Jugendliche benötigen oft eine längere Heilungsphase als Erwachsene.</p>
<p><b>Lehrer und Trainer wissen immer, was zu tun ist.</b></p>	<p>Es besteht noch immer ein erhebliches Wissensdefizit bei Eltern, Trainern, Sportlern aber auch bei Ärzten.</p>
<p><b>Stell Dich nicht an und kämpf Dich durch den Schmerz.</b></p>	<p>Schmerz lässt Dich nicht gewinnen! Dein Körper braucht seine Energie zur Heilung der Hirnzellen und nicht für den Sport. Die Heilung kann sich deshalb verzögern.</p>

# Schütz Deinen Kopf!

Gehirnerschütterungen im Sport  
bei Kindern und Jugendlichen



Wie verhalte ich mich richtig,  
wenn mein Kind/  
ein Kind aus meiner Sportgruppe eine  
**Gehirnerschütterung** erleidet?

- 12 Punkte
- Zurück-in-die-Schule
- Zurück-zum-Sport

Leitfaden für

## Eltern & Sportbetreuer



WvM  
IMMOBILIEN

Mit Unterstützung von:



Initiative „Schütz Deinen Kopf!“  
c/o ZNS – Hannelore Kohl Stiftung  
Rochusstraße 24 · 53123 Bonn  
Tel: 0228 97845-0 · Fax: 0228 97845-55  
E-Mail: info@schuetzdeinenkopf.de  
www.schuetzdeinenkopf.de  
Wir danken Herrn Professor Florian Heinen, München,  
für das Konzept und die Idee zu diesem Flyer.  
Piktogramme: www.otl-aicher-piktogramme.de  
**Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn**  
**IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00 BIC: COLSDE33**

Eine Initiative der



## Zurück-zum-Sport (in 5 – 10 Tagen)

Der Start des Zurück-zum-Sport-Protokolls verlangt, dass der Schüler symptomfrei ist, den (Schul)Alltag regulär managen kann und ein Arzt die Sportfähigkeit attestiert. Pro Stufe werden in der Regel 1-2 Tage veranschlagt. Bei Wiederauftreten von Symptomen sollte die körperliche Aktivität für diesen Tag beendet und die Belastungsplanung angepasst werden. Die entsprechende Stufe wird solange beibehalten, bis die auf dieser Stufe vorgesehene Belastung ohne Auftreten von Symptomen durchführbar ist.



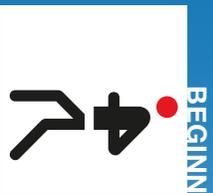
Leichtes, aerobes Training mit Puls bis max. 70% des Altersmaximums bis zu 15 Minuten Dauer (z.B. Walking, Fahrradfahren).



Leichtes, aerobes Training in Kombination mit Leistungssteigerung in Intervallen (z.B. Joggen & Sprint) mit Steigerung der Dauer; zusätzlich schrittweise gesteigertes Krafttraining und Beginn des sport-spezifischen Training (z.B. Hindernis-Laufübungen im Fußball).



Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne Körperkontakt (z.B. Ballpässe, Torchüsse im Fußball).



Teilnahme am regulären Training ohne Einschränkungen.



Teilnahme am Wettkampf möglich.



# Schütz Deinen Kopf!



**Gehirnerschütterung**  
(Andere Begriffe hierfür sind:  
**Concussion,**  
**Commotio cerebri,**  
**Leichtes Schädel-Hirn-Trauma)**

## Eltern & Sportbetreuer Die 12 Punkte:

- 1 Wir wünschen Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung, Motivation, Freunde, Team und all das, was man nur im Sport erlebt.
- 2 Unfälle gibt es. Auch für Ihr Kind. Trotz Umsicht, Fairness, Respekt vor dem Gegner und der richtigen Ausrüstung – hier gilt es aufpassen – immer: Einen blauen Fleck kann man „überspielen“ – eine Gehirnerschütterung nicht!
- 3 Die Gehirnerschütterung ist für das Gehirn ein Beschleunigungs-Abbrems-Trauma, oft mit „kurzem Aussetzer“, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Orientierungsschwäche und Müdigkeit bis zu tiefem Schlaf.
- 4 Eltern und Betreuer schauen genau hin – immer:
  - Gibt es weitere Verletzungszeichen?
  - Ist der Blick „klar“?
  - Wird auf Ansprache sicher, rasch und ohne Verzögerung reagiert?
  - Ist der junge Sportler wirklich „sicher auf den Beinen“?



- 5 Auch am Spielfeldrand können Sie untersuchen – hier hilft die Taschenkarte (Concussion Recognition Tool™). Diese gehört in jede Trainer-tasche und zu jedem, der Jugendsport betreut.



Kostenloser Download der Taschenkarte / App:  
[www.schuetzdeinenkopf.de](http://www.schuetzdeinenkopf.de)

- 6 Die erste und wichtigste Maßnahme ist Ruhe – sofort!
- 7 Die weitere Beobachtung zeigt, was zu tun ist – in jedem Zweifel muss ein Arzt entscheiden.



- 8 Bei jeder Verschlechterung wird sofort der Notdienst alarmiert! Zur weiteren Beobachtung ist dann normalerweise ein kurzer Aufenthalt in einem Krankenhaus notwendig.



- 9 Zurück in die Schule geht es Schritt für Schritt.
- 10 Zurück zum Sport geht es Schritt für Schritt.

- 11 Ist nach wenigen Tagen keine komplette Erholung eingetreten – wird ein kompetenter Arzt aufgesucht.
- 12 Dieser entscheidet, was und wann untersucht werden muss und wie es weitergeht.

Zurück-in-die-Schule  
(in 1 – 5 Tagen)

REGULÄRER SCHUL-BESUCH

SCHUL-BEGINN

INTERVALL

START

RUHE

GEHIRN-ERSCHÜTTERUNG

Eine Initiative der

Normaler Schulltag; Zurück-zum-Sport-Protokolls.

Anfangs noch mit Einschränkungen bzgl. täglicher Schulzeit, Hausaufgabenzeit, keine Testate, ruhige Umgebung für Pausen; schrittweise Steigerung der Anforderung in Richtung des normalen Schulltags nach individuellem Bedarf.

Anzahl und Länge der Aktivitätsphasen werden schrittweise gesteigert.  
(z.B. auch Hausaufgaben, Konzentrationsleistungen) in Intervallen von 20-30 Minuten.

Aktivitäten während kurzer Zeitfenster von 5-15 Minuten. Welche konkreten Aktivitäten aus dem breiten Spektrum von Sozialen Medien / Chat / Internet / TV / Spielen / (Vor-)Lesen, aber auch körperlich wie z.B. Treppensteigen zurückgestellt oder zugelassen werden, wird individuell festgelegt.

Keine Aktivität, die Beschwerden verursacht – Rückzug, viel Schlaf.