



Sport und Gehirnerschütterung

Im ersten Teil der Kolumne haben wir die Ursachen einer Gehirnerschütterung und die ersten Auswirkungen auf das Gehirn erläutert. Nun möchten wir uns den langfristigen Folgen und der Erholung nach einer Gehirnerschütterung widmen, um bleibende Schäden zu vermeiden.

Die Bedeutung der Erholung nach einer Gehirnerschütterung

Nach einer Gehirnerschütterung ist Ruhe entscheidend, um das Gehirn zu regenerieren. In der Regel dauert es 7–10 Tage, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind. Doch auch nach dieser Zeit können in neuropsychologischen Tests noch Defizite nachgewiesen werden. Daher ist es wichtig, dass Betroffene sich ausreichend Zeit für die Erholung nehmen, um das Risiko einer zweiten Verletzung zu minimieren.

Warum ist die zweite Gehirnerschütterung so gefährlich?

In der ersten Phase der Regeneration ist das Gehirn besonders anfällig für eine erneute Verletzung. Eine zweite Gehirnerschütterung während dieser vulnerablen Phase kann schwerwiegendere Auswirkungen haben und den Heilungsprozess erheblich verlängern. In manchen Fällen kann dies zu bleibenden Schäden führen, wie beim «Second Impact Syndrome», einer seltenen, aber gefährlichen Komplikation, bei der eine zweite Kopfverletzung zu dramatischen Auswirkungen führen kann.

Wie lange sollte der Sport pausiert werden?

Die Rückkehr zum Sport sollte erst dann erfolgen, wenn alle Symptome vollständig verschwunden sind. Die meisten Ärzte empfehlen eine vollständige Pause von mindestens 7–10 Tagen, in denen das Gehirn ausreichend Zeit hat, sich zu erholen.



Dr. med. Dominik Müller
Leitender Arzt Chirurgische Klinik

Selbst wenn sich die Symptome bereits gebessert haben, sollte sportliche Aktivität erst wiederaufgenommen werden, wenn das Gehirn vollständig geheilt ist. Eine zu frühe Belastung kann das Risiko einer erneuten Gehirnerschütterung erheblich steigern und den Heilungsprozess verlängern.

Prävention und Verantwortung im Sport



Abschliessend ist es von entscheidender Bedeutung, nicht nur auf die Heilung nach einer Gehirnerschütterung zu achten, sondern auch präventive Massnahmen zu ergreifen. Sportler, Trainer und Betreuer müssen das Risiko von Kopfverletzungen ernst nehmen und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen treffen. Dazu gehören das Tragen von Schutzhelmen, das Schulen von Techniken, die Kopfverletzungen minimieren, sowie das schnelle Erkennen von Gehirnerschütterungen, um eine frühzeitige Behandlung zu gewährleisten. Die Verantwortung, eine zweite Gehirnerschütterung zu verhindern und die richtige Erholungszeit einzuhalten, liegt nicht nur bei den betroffenen Sportlern, sondern auch bei den gesamten Sportgemeinschaften. Die Erholung des Gehirns ist entscheidend für die langfristige Gesundheit – deshalb sollte jede Rückkehr zum Sport nur unter vollständiger Genesung erfolgen.

Gehirnerschütterungen sind ein ernst zu nehmendes Thema im Sport – doch mit der richtigen Erholung und Prävention lassen sich langfristige Schäden vermeiden. Achten Sie auf sich und Ihre Mitspieler, nehmen Sie Symptome ernst und geben Sie Ihrem Gehirn die Zeit, die es zur Regeneration braucht.

Bleiben Sie gesund, schützen Sie Ihren Kopf.