

# Sind Kopfbälle im Kinder- und Jugendsport gesundheitsschädigend und sollten deshalb verboten werden?

## Was sagt die Wissenschaft?

Wissenschaftlich grosse Challenge, da zwischen Kopfballsport und möglicher Krankheit eine grosse Zeitspanne liegt.

Hauptursache für eine Kopfverletzung ist der Kontakt mit einer harten Oberfläche: Boden, Torpfosten, Wand, Körperteil eines Mitspielers.

Studienübersicht 2016: Weder akute, noch langzeitige Effekte von Kopfballsport auf Hirnfunktion/-struktur eindeutig erwiesen.



## Auszug aus dem [Konsensuspapier 2017](#) zu Gehirnerschütterungen im Sport

Gehirnerschütterungen im Fussball passieren mehrheitlich während des Zweikampfes in der Luft und nicht beim willentlichen Kopfballsport.

Die Erkennung einer Gehirnerschütterung durch alle Beteiligten (Trainer, Schiedsrichter, Athleten, medizinisches Personal) ist immens wichtig. Die Diagnose und Therapie soll gemäss aktuellen Empfehlungen erfolgen (siehe [SCAT5](#)).

Die verfügbaren Daten zeigen weder bei Jugendlichen noch bei Erwachsenen negative Auswirkungen des Kopfballsports auf neuro-kognitive Funktionen.

Es gibt keine vorausschauenden Langzeitdaten, die zeigen, dass das Kopfballsport zu neurodegenerativen Veränderungen (zB chronische degenerative Enzephalopathie) führt.

Spielregeln sind essentiell für die Prävention von Verletzungen:

- Ahndung des „hohen Ellbogens“
- Genügend Zeit für die medizinische Evaluation eines Spielers mit Kopfverletzung
- Auswechseln des verletzten Spielers ohne Konsequenz auf die maximale Zahl an Spielerwechseln

## [Empfehlung der UEFA](#) zum Kopfballsport

### Ball

- Grösse und Gewicht an die Alterskategorie angepasst
- Niedrigster Balldruck, der laut Spielregeln erlaubt ist
- Schaumstoffbälle können für Trainingsübungen alternativ benutzt werden

### Anzahl Kopfbälle

- Kopfballtrainings soweit möglich reduzieren
- Regeländerungen und Spielformen wie beispielsweise kleinere Spielfelder, weniger SpielerInnen pro Team, niedrigere Tore können dabei helfen

### Prävention

- Erlernen einer korrekten Kopfballtechnik
- Kräftigung der Nackenmuskulatur als Teil des Trainings zur Verringerung der Krafteinwirkung auf den Kopf
- Sensibilisierung von Eltern und Trainern für das Erkennen von möglichen [Hirnerschütterungen](#)
- Bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Gangunsicherheit sofortiges Sistieren des Trainings mit zwingender ärztlicher Nachkontrolle



## Fazit der GPS

- ▶ Willentliches Kopfballsport führt **äusserst selten** zu einer Gehirnerschütterung
- ▶ Betonung des „Fairplays“ als wichtige Bedingung für alle
- ▶ Es braucht **zusätzliche wissenschaftliche Studien**, um zu verstehen, welche akuten und chronischen Effekte Kopfbälle haben (oder auch nicht haben)
- ▶ **Klare Evidenz für Hirnverletzungen**, die ein Verbot des Kopfballsports rechtfertigen würden, haben wir **im Moment nicht**. Es ist unter der bestehenden Datenlage jedoch nicht falsch, eher den Weg der grösstmöglichen Sicherheit zu gehen.

