Wie erkenne ich früh, dass etwas nicht stimmt und wie finde ich den sicheren Weg zurück?

swiss olympic
spirit of sport

Wenn es um Gehirnerschütterung geht: Keine Risiken eingehen und im Zweifel raus!

1 Früh erkennen

Verstehe die Anzeichen und Symptome einer Gehirnerschütterung.

Zum Concussion Recognition Tool

2 Richtig handeln

Beende bei Verdacht auf Gehirnerschütterung deinen Sport sofort!
Lass dich innerhalb von 24 bis 48 Stunden von einer Ärzt*in untersuchen, auch wenn deine Symptome besser werden.

Vereinbare einen Termin an einem spezialisierten Zentrum (**BrainCare**) bei:

- Vielen und/oder intensiven Symptomen
- Symptomen, die nicht besser werden oder zunehmen
- Symptomen, die länger als 10-14 Tagen anhalten
- Risikofaktoren

3 Sicher zurück

Starte das stufenweise «Return-to-Sport»-Proramm erst nach ärztlicher Freigabe!

Halte jede Stufe des «Return-to-Sport»-Protokolls konsequent ein – überspringe keine Stufe.

Kehre erst ins normale Training oder in den Wettkampf zurück, wenn du symptomfrei bist, ärztlich freigegeben wurdest und dein vorheriges Leistungsniveau erreicht hast.

Zum Return-to-Sport-Protokoll

Symptomtoleranz - Leitfaden für die stufenweise Rückkehr zu Aktivitäten

Dos and Don'ts*

Dos

- ☐ 24–48 Stunden körperliche und kognitive relative Ruhe
- ☐ Viel schlafen
- ☐ Ausreichend trinken
- ☐ Regelmässig essen (leichte Kost)
- ☐ Köperliche Aktivitäten ohne Symptomzunahme vornehmen (z.B. Spaziergang)
- ☐ Screen-Time reduzieren

**in den ersten 24-48 Stunden bzw. bis zur ärztlichen Freigabe*

Don'ts

- ☐ Alleine bleiben
- ☐ Motorfahrzeuge lenken
- ☐ Alkohol trinken
- ☐ Alleine schwimmen
- ☐ Aspirin (Blutungsgefahr) oder stärkere Schmerzmedikamente als Paracetamol ohne ärztliche Rücksprache einnehmen
- ☐ Schlaf-/Beruhigungsmittel ohne ärztliche Rücksprache einnehmen
- ☐ Aktivitäten mit Risiko für Sturz, Kollision oder Kontakt ausüben

Kontaktperson: PD Dr. med. Nina Feddermann, nina.feddermann@braincare.swiss, +41 44 500 41 50
Auskunft über verwendete und/oder weiterführende Literatur erteilt die Kontaktperson.

© 2025 Swiss Olympic