

Helm trifft auf Boden:
klarer Fall. Doch: „Für
Schädelhirnprellungen
muss man nicht un-
bedingt auf den Kopf
fallen“, sagt Neurologe
Prof. Dr. Lorenzl.



Gefahr Gehirnerschütterung

AUTSCH!

Gehirnerschütterungen gehören zu
unserem Sport dazu. Leider! Wir sagen, was
man tun muss bei Stürzen auf den Kopf.

INTER-
VIEW



**UNSER
EXPERTE**

Chefarzt der
neurologischen
Abteilung Prof.
Dr. Stefan Lorenzl
sagt: „Spätestens
bei Bewusstlosig-
keit sofort zum
Arzt!“

Wie macht sich eine Gehirnerschütterung nach dem Sturz bemerkbar?

Wir sprechen von einer Schädelhirnprellung oder im schlimmeren Fall einem Schädelhirntrauma. Bei der leichteren Variante spürt man oft Kopfschmerzen, ist erschöpft, nicht belastbar und müde – bis zu fünf Tage kann das anhalten. Das ist in der Regel komplett reversibel. Und man muss auch nicht zwingend zum Arzt, doch man sollte sich unbedingt schonen.

Was, wenn ich dennoch weiterfahre?

Angenommen, Sie waren bewusstlos, kommen zu sich und fahren weiter. Dann kann es aufgrund der Anstrengung oder weiterer Erschütterungen zu einer Hirnschwellung kommen. So was kann tödlich enden.

Wann spricht man von einem Trauma?

Meist nach einer Bewusstlosigkeit. Dann sollte man auf keinen Fall mehr den Trail runter-

fahren, sondern den Notarzt rufen. Denn womöglich sind Hirnblutungen aufgetreten. Auch bei Gleichgewichtsproblemen, Übelkeit, Sprachstörungen oder anderen Ausfallerscheinungen sollten die Alarmglocken läuten.

Wie kann ich bei meinem Bike-Buddy eine Erst-Diagnose stellen?

Prüfe, ob der Kumpel komisch reagiert, anders ist, benommen wirkt. Gib nicht zu viel darauf, was er sagt. Heißt: Jeder sagt nach einem Sturz meist: „Alles okay, mir geht’s gut“. Doch oft stimmt das gar nicht. Frage, welchen Tag wir heute haben, nach dem Tagesablauf, solche Sachen. Übrigens: Es muss kein unmittelbarer Sturz auf den Kopf gewesen sein, um sich eine Schädelhirnprellung zuzuziehen.

Ab wann muss ich zum Arzt?

Wichtig ist, dass man in sich Reinhört, sich selbst überprüft. Wenn man merkt, da stimmt was nicht, rate ich dazu, zum Arzt zu gehen.

Eine leichte Schädelhirnprellung kann man im Grunde jedoch selbst behandeln.

Wie stelle ich das an?

Mit einer knappen Woche Ruhe. Kein Sport und Erschütterungen natürlich meiden. Reize wie Smartphone-Checken, lesen oder Fernsehen eher in Maßen. Doch das spürt jeder meist für sich selbst. Mein Tipp: Lass’ es ruhig angehen. Wenn die Symptome nach fünf Tagen allerdings nicht verschwinden, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Man hört immer wieder von Langzeitschäden. Wie kommt so was?

Viele Symptome treten oft erst Jahre später auf. Das zeigen Untersuchungen bei Boxern oder Football-Spielern. Die Folge: Störungen des Kurzzeitgedächtnis’, Depressionen, steigende Aggression oder Demenz. Bei vielen sind sich wiederholenden Schädelhirntraumata sind solche Folgen keine Seltenheit; sogar wahrscheinlich.