



**Dr. Hans-Jürgen Ahrens,**  
Vorstandsvorsitzender  
AOK-Bundesverband



**Dr. Christian Floto,**  
Gesundheitsmagazin  
PRAXIS (ZDF)

## DEN SPASS ERHALTEN

Von 80 Millionen Deutschen treiben 40 Millionen Sport. Die Trendsportarten Inline-Skating, Mountain-Biking oder Snowboarden begeistern alleine bis zu 20 Millionen Deutsche. Dabei ist es natürlich egal, ob man Inliner fährt, schwimmt oder Fußball spielt – Sport baut wirkungsvoll die Belastungen des Alltags ab, stärkt das Immunsystem und hält gesund. Gemeinsam ist vielen Sportarten allerdings auch, dass Schürfwunden, Blasen oder Prellungen nicht immer zu vermeiden sind. Zum Glück sind die meisten der eineinhalb Millionen Sportverletzungen im Jahr eher harmlos und der verletzte Sportler kann sie schnell selbst versorgen. Allerdings entscheiden oft schon die ersten Sekunden nach dem Foul oder dem Unfall, ob die Verletzung schnell wieder verheilt. Das richtige Handeln im Notfall ist deshalb besonders wichtig. AOK und ZDF bieten Ihnen Beratung rund um den Sport an: Was müssen Sie bei leichten Sportverletzungen beachten? Welche Erstversorgung führt schnell zur Linderung und Heilung? Und wie vermeiden Sie die kleinen Blessuren bereits im Vorfeld? Ganz nebenbei möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre bei etwas ganz Wichtigem helfen: den Spaß am Sport zu erhalten!

Dr. Hans-Jürgen Ahrens

Dr. Christian Floto

## INHALT

<b>Der richtige Start</b>	<b>3</b>
<b>Schuhe, Bekleidung und Ernährung</b>	<b>4</b>
<b>Richtiges Training</b>	<b>6</b>
<b>Sieben Grundregeln</b>	<b>8</b>
<b>Sportverletzungen behandeln</b>	<b>10</b>
<b>Sportarten und ihre Risiken</b>	<b>18</b>
<b>Fragen und Antworten</b>	<b>20</b>
<b>Literatur und Adressen</b>	<b>22</b>

# MIT AUGENMASS

## DER RICHTIGE START

Es gibt viele gute Gründe, Sport zu treiben: Wir fühlen uns besser, sehen besser aus und sind belastbarer. Und es macht einfach Spaß! Bevor Sie starten, sollten Sie sich einige Fragen beantworten.



**W**ie fit sind Sie? – Eine medizinische Untersuchung beim Hausarzt hilft Anfängern und Wiedereinsteigern über 35 Jahren bei dieser Frage weiter. Auch Sportinteressierte mit Vorerkrankungen und Beschwerden fragen am Anfang besser einmal bei ihrem Hausarzt nach. Grundsätzlich spielen die Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und starkes Übergewicht eine wichtige Rolle, wenn Sie mit dem Sport beginnen.

Viele Sportarten sollten Sie sich von erfahrenen Trainern vormachen lassen. Manchmal sind es nur kleine Haltungstipps, die nicht nur das Verletzungsrisiko verringern, sondern die Bewegung einfacher machen. Außerdem sind selbst

Einzel sportarten wie Laufen oder Radfahren für viele in der Gruppe attraktiver. Warum also nicht beim lokalen Sportverein nachfragen?

Wie oft wollen Sie trainieren? – Die besten Voraussetzungen haben Sie, wenn Sie das ganze Jahr über in Bewegung bleiben. Wer nur im Urlaub zum Tennisschläger greift oder aufs Fahrrad steigt, kann sich schnell verletzen. Zum einen ist der Körper auf die Anstrengung nicht vorbereitet, zum anderen fehlt die Übung, um zum Beispiel Inline-Skates sofort wieder zu beherrschen.

Die Faustregel: Solange der Spaß am Sport nicht verloren geht, werden Sie am Ball bleiben.

# GUT GEWAPPNET

SCHUHE, BEKLEIDUNG UND ERNÄHRUNG

Die optimale Ausrüstung ist für den Sport genauso wichtig wie die richtige Ernährung. Mit gutem Outfit und richtigem Essen lässt sich die Verletzungsgefahr reduzieren und die Leistung steigern.

**S**olides und gutes Schuhwerk ist wichtig. Bringen Sie beim Kauf ein Paar Socken mit, die Sie während des Sports tragen und kaufen Sie die Schuhe am Nachmittag, weil zu diesem Zeitpunkt die Füße größer sind. Am besten ist es, den Schuh nach einem Training anzuprobieren.

## GUT EINGEHÜLLT

Gut aussehen ist auch im Sport angesagt: Für jede Sportart gibt es das passende Styling. Damit das Ganze nicht nur dem Auge gut tut, sondern Sie sich in Ihrer Haut auch wohl fühlen, gibt es einige Regeln, die beim Kauf wichtig sind:

Die Socken sollten aus enganliegendem, schweißaufsaugendem Material bestehen, so dass sie keine Falten werfen. Praktisch sind solche, die mit zusätzlichem Stoff an Ferse und Fußspitze verstärkt sind und Blasen verhindern.

Die Auswahl an Trikots und Shorts im Handel ist riesig. Normalerweise reicht für das Training ein großzügig geschnittener Trainingsanzug, darunter ein Baumwoll-T-Shirt und eine Shorts aus einem Synthetic-/Baumwollgemisch. Allerdings sammelt sich Schweiß in Baumwollkleidung schnell an, und der Sportler friert. Für Sport im Freien ist moderne Bekleidung aus atmungsaktiven, strapazierfähigen Textilfasern deshalb besser. Passen Sie die Kleidung der Witterung an und tragen Sie bei Kälte mehrere Kleidungsschichten übereinander.



## TIPP!

- ▶ Bei laufintensiven Sportarten verhindern Radlerhosen Schürfwunden an den Oberschenkeln!
- ▶ Knie- oder Ellbogenschützer (zum Beispiel für Inline-Skater) sollten fest sitzen, ohne zu kneifen.
- ▶ Ziehen Sie nasse Kleidung nach dem Sport sofort aus.
- ▶ Ein Helm für Fahrradfahrer und Inline-Skater ist äußerst ratsam: Bei 30 Kilometern ist das Verletzungsrisiko am Kopf sehr groß!

## KEINE EILE BEIM SCHUHKAUFL!

Lassen Sie sich beim Kauf von Sportschuhen von Fachpersonal beraten und tragen Sie den Schuh im Geschäft einige Minuten. Für den idealen Laufschuh zum Beispiel gilt: Er dämpft, ermöglicht ein gutes Abrollen, schützt den Fuß vor Umknicken und gleicht mögliche Fehlstellungen des Fußes aus.

Achten Sie auf:

**Die Fußform:** Ist der Schuh bequem, passt das Fußbett?

**Ihr Körpergewicht:** Je höher das Gewicht, umso stabiler muss der Schuh sein.

**Die Dämpfung:** Sowohl die Ferse als auch der vordere Teil des Fußes wird gedämpft. In die meisten Sohlen von Sportschuhen werden deshalb Elemente aus Schaum, Luft oder Gel integriert.

Im Sommer ziehen viele Sportler ein Netzhemd unter das Trikot. So verdunstet der Schweiß und das T-Shirt klebt nicht auf der Haut.

## INPUT UND OUTPUT

Vollwertige Ernährung verschafft für alle körperlichen Belastungen die richtige Grundlage: Wer drei- bis viermal in der Woche eine Stunde trainiert, verbraucht ungefähr 2000 Kalorien zusätzlich. Die benötigte Energie sollte von Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst, Gemüse, fettarmen Milchprodukten und magerem Fleisch kommen. Drei Stunden vor Training oder Wettkampf isst man am besten zum letzten Mal, sonst liegt das Essen schwer im Magen. Es sollte leichtverdaulich zubereitet und nicht zu üppig sein.

Vor allem bei anstrengendem Training und Wettkampf ist es wichtig, zusätzlich zu trinken, denn ein Sportler kann mehr als drei Liter Flüssigkeit verlieren. Wenn Sie nicht genug trinken, können Schwindel, Durchblutungsstörungen oder Muskelkrämpfe auftreten.

## AUSREICHEND TRINKEN!

Gesüßte Tees, kohlenstofffreie Mineralwasser, Apfelschorle oder andere Fruchtsaft-Mineralwasser-Getränke sind die besten Sportgetränke.

**Die Getränke während des Sports** sollten nicht zu kalt sein. Sonst drohen Magenkrämpfe!

# LOCKER VOM HOCKER

## RICHTIGES TRAINING

Jeder Sportler entwickelt seinen eigenen Trainingsplan. Ob Fußball, Turnen oder Radfahren: Aufwärmübungen, Regeneration und der richtige Trainingsrhythmus gehören in jedem Fall dazu!

**B**evor Sie starten, bringen Sie Ihren Körper erst einmal auf die richtige Betriebstemperatur, denn nur dann ist er wirklich fit für Radfahren, das Fußballspiel oder das Training im Fitnessstudio. Mit Aufwärmübungen verbessern Sie entscheidend Ihre Fähigkeiten und reduzieren die Verletzungsgefahr. Laufen Sie langsam los, dehnen Sie sich vorsichtig. Die Übungen bringen die Muskulatur langsam in Schwung und verbessern das Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln.

### WICHTIG!

**Passen Sie die Belastung immer Ihren Fähigkeiten an! Die Kondition sollte schrittweise und langsam aufgebaut werden!**

**Bei Krankheiten und Verletzungen ist eine Sportpause unvermeidbar. Sie tun dem Körper keinen Gefallen, wenn Sie zu früh wieder mit dem Sport beginnen!**

Die Art der Übungen und Intensität der Ausführung ist stark von der Sportart abhängig. Während der Leichtathlet „dampfend“ an den Startblock geht, ist ein Ballspieler beim Anpfiff noch nicht auf Hochtouren. Im Normalfall dauert das Aufwärmen allerdings 15 bis 20 Minuten und wird erst unmittelbar vor dem Wettkampf abgeschlossen. Dabei sollte der Sportler vor allem die Muskulatur dehnen, die später am stärksten beansprucht wird.



### TIPP!

**Gerade Anfänger sollten ihre Belastung kontrollieren. Puls-Messsysteme registrieren die Herzaktivität mittels**

**Brustgurt oder Klebeelektroden und erlauben sogar die Eingabe von Belastungsgrenzen. Wer sich beim Sport überanstrengt, hört augenblicklich einen Piepston.**

*Wer nach dem Sport eine angenehme Müdigkeit verspürt, liegt mit der Belastung genau richtig.*

### WIEDER ZU PUSTE KOMMEN

Geschafft – das Spiel, der Lauf, der Wettkampf ist vorüber. Machen Sie noch ein paar Minuten weiter – Ihrem Körper zuliebe: Mit leichten Übungen erholt er sich schneller, als wenn Sie abrupt abbrechen würden. Die Sportmedizin unterscheidet hier aktive Regeneration wie Auslaufen, Gymnastik und Dehnungsübungen sowie passive Regeneration wie Entmüdungsbäder und Massagen. Verzichten Sie aber nie auf die aktive Regeneration: Auslaufen oder die Gymnastik kann durch ein Entmüdungsbad nicht ersetzt werden!

Ein Trainingsplan besteht nicht nur aus Training und Wettkampf, auch Pausen gehören dazu! Je intensiver das Training, umso länger ist die anschließende Pause.

Bauen Sie Ihren Trainingsplan auf jeden Fall langsam auf. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie doch einmal im Buchhandel nach: Fertige Trainingspläne für Anfänger gibt es in zahlreichen Büchern zu einzelnen Sportarten. Speziell bei Ausdauersportarten ist eine solche Anschaffung sinnvoll.

### NEU DURCHSTARTEN

Die ideale Sportart belastet alle Körperregionen gleichmäßig und fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft – allein: Diese Sportart gibt es nicht. Aus diesem Grund ist von Zeit zu Zeit Abwechslung empfehlenswert. Sie laufen zum Beispiel regelmäßig? – Warum zwischendurch nicht auch einmal Fahrrad fahren? Schließlich darf der Sport nicht zur Qual werden!





# NICHT DEN BOGEN ÜBERSPANNEN

## SIEBEN GRUNDREGELN

Im Grunde genommen ist es ganz einfach: Einige wenige Grundregeln sorgen dafür, dass der Spaß beim Sport an erster Stelle bleibt. Ein Überblick:



*Trainieren Sie Ihre Muskeln gezielt und nicht zu lange – so bleiben Sie fit!*

► **Effektiv trainieren:** Klein anfangen haben selbst die größten Sporthelden! Achten Sie gerade zu Beginn darauf, dass Sie nach dem Training nicht völlig k. o. sind. So ist es bei Ausdauersportarten ideal, wenn sich die Sportler während des Trainings noch problemlos unterhalten können. Auch Inline-Skating, das Badminton-Spiel oder das Fitnessstraining im Studio sollten Sie der eigenen Kondition anpassen. Achten Sie auf sich und Ihre Fähigkeiten, dann hält sich der Muskelkater in Grenzen.

► **Rechtzeitig unterbrechen:** Wer will im Fitnessstudio die Problemzone nicht als erstes und am längsten trainieren? Gerade hierbei überschätzen viele ihre Leistungsfähigkeit und überanstrengen eine Muskelpartie. Auf diese Weise können feine Risse in der Muskulatur bei bestimmten Belastungen während des Trainings entste-

hen. Trainieren Sie einen Muskel nur zwei- bis dreimal pro Woche, um Überlastungsschäden zu vermeiden.

► **Der richtige Beginn:** Wenn nur wenig Zeit bleibt, liegt es nahe, auf das Aufwärmen zu verzichten. Muskelfaserrisse zum Beispiel sind aber nicht selten das Resultat von kalter, harter Muskulatur. Übrigens: Dehnungsübungen sollten Sie nie im Kalten durchführen, und vergessen Sie das vorherige Warmlaufen nicht!

► **Verletzungen ausheilen lassen:** Wenn es erst einmal zwickt im Bein oder im Arm, sollten Sie am besten sofort aufhören und nicht versuchen, das Unmögliche aus dem Körper herauszuholen. Leichte Verletzungen verschlimmern sich, wenn der betroffene Körperteil weiter belastet wird. Machen Sie eine Pause! Die wirft Sie auch in Ihrem Trainingsplan nicht zurück, denn frühestens nach zwei

### TIPP!

Natürlich variiert der Flüssigkeitsbedarf bei den verschiedenen Sportarten.

Allgemein gilt aber:

- **Trinken Sie vor dem Sport ein viertel Liter und während des Sportes nur schlückchenweise kleine Mengen!**
- **Nach dem Sport sollten Sie eine größere Menge Flüssigkeit von etwa 0,5 bis 1 Liter trinken.**
- **Kontrollieren Sie jeden morgen Ihr Körpergewicht: Schwankt ihre Gewicht um mehrere Kilogramm, könnte das ein wichtiger Hinweis auf Störungen in der Flüssigkeitsbilanz sein!**

Wochen verliert der Körper ein wenig an Form, und die Leistungsfähigkeit geht leicht zurück. Versäumtes können Sie also schnell wieder aufholen!

► **Richtig essen:** Schon oft die gleiche Strecke mit dem Fahrrad ohne Probleme gefahren, und plötzlich machen Sie schlapp? Vielleicht liegt es am Essen: Wer zum Beispiel vor dem Sport fastet, trainiert mit niedrigem Blutzuckerspiegel und hat somit nur wenig Energie zur Verfügung. Vermeiden Sie auch, vor dem Sport übermäßig viel zu essen. Während des Sports liegt die Nahrung wie ein Stein im Magen und kann sogar zu Magenschmerzen führen.

► **Richtig atmen:** Die Atmung läuft unbewusst ab. Beim Sport sollte sie jedoch trainiert werden! Damit die Muskeln effektiv arbeiten können, müssen sie permanent mit Sauerstoff versorgt werden. Wichtig ist deshalb das richtige, aktive Ausatmen. Die verbrauchte Luft verlässt dabei den Körper vollständig und frische Luft kann in großer Menge eingeatmet werden.

► **Ausreichend trinken:** Jeder Radrennfahrer kennt das Problem: Wer zu wenig trinkt, „bricht“ während des Wettkampfes regelrecht ein. Der Körper holt sich das fehlende Wasser aus dem Gewebe und Blut. Als Folge wird das Blut dicker und die Muskeln schlechter mit Sauerstoff versorgt. Es gilt also, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers auf einem gleichmäßigen Niveau zu halten. Trinken Sie auch während des Sportes regelmäßig!



## EIN WUNDER PUNKT

### SPORTVERLETZUNGEN BEHANDELN

Kühlen, Ruhigstellen und Schonen reichen oft schon aus: Die Prellung am Oberschenkel oder die blutende Platzwunde verschwinden schnell. Dann kann es schon bald wieder mit dem Sport weitergehen!

**W**as macht eine harmlose Sportverletzung aus? Zunächst einmal: Der Sportler kann die Blessur ohne ärztliche Hilfe behandeln. Entscheidend ist, dass er die richtigen Sofortmaßnahmen schnell ergreift. In vielen Fällen entscheiden die ersten Minuten darüber, wie schwer eine Verletzung ist bzw. wird. Wer es gleich richtig macht, kann Komplikationen vermeiden.

#### JEDE SEKUNDE ZÄHLT

„Geht schon irgendwie“ – Gerade im Fußball spielt so mancher mit einem geprellten Oberschenkel immer weiter. Aber die erste Hilfe nach einer Verletzung sollte so schnell wie möglich einsetzen. Als Faustregel gilt: Jede Minute, die man bis zum Beginn der Behandlung wartet, kann den Gesundheitsprozess um einen ganzen Tag verlängern!

#### KEEP COOL!

Kältebehandlung ist bei Sportverletzungen besonders wichtig:

- Sie begrenzt den Stoffwechsel an der Verletzung. Der Schaden am Gewebe kann sich nur schwer weiter ausdehnen.

- Der Schmerz verringert sich.

- Die Blutung wird gestillt.

Schützen Sie die Haut mit einem Tuch oder einer Binde und kühlen Sie nicht zu lange. So wird eine Unterkühlung der Stelle verhindert!

Sinnvoller als Eisspray und Eiswürfel ist häufig kaltes Wasser – eventuell mit einem Schuss hochprozentigen Alkohol – knapp über 0 Grad Celsius. Auf diese Weise wird der Stoffwechsel an der betroffenen Stelle nicht vollständig unterbrochen. Bei einer reinen Eisbehandlung kommt es häufig zu einer Überreaktion: Nachdem man die Eispackung entfernt hat, schießt die Wärme in die Körperregion zurück und der Bereich wird überwärmt. Kaltes Wasser wirkt sanfter und blockiert nicht die Heilvorgänge des Körpers.

### TIPP!

Der einfache Erste-Hilfe-Koffer reicht in vielen Fällen nicht aus.

Ergänzen Sie Ihre Ausstattung mit:

Kältekissen, Schwämmen, verschiedenen Verbänden, Kompressen, Handtüchern, Verbandmull und Sportdesinfektionsmitteln.

#### DER RICHTIGE VERBAND

Ein Eiswasserverband lässt sich für die Nachbehandlung zu Hause leicht herstellen:

1. Geben Sie etwa **30 Eiswürfel** in zwei Liter Wasser und warten Sie, bis die Eiswürfel geschmolzen sind.

2. Anschließend legen Sie eine **Binde** in das Wasser.

3. Legen Sie die Binde **locker und großflächig** über die Verletzung.

4. Der Verband sollte etwa **20 Minuten** angelegt bleiben und regelmäßig mit dem richtig temperierten **Wasser** genässt werden.





## TIPP!

**Grundsätzlich gilt für jeden Sportler nach einer Muskelverletzung: Ein Wettkampf ist erst dann wieder möglich, wenn man auch unter größter Belastung im Training keine Beschwerden mehr verspürt.**

### MUSKELPRELLUNG

#### Was ist passiert?

Jeder Kampfsportler kennt den Schmerz: Ein kurzer „Kontakt“ beim Tritt des Gegners und der Oberschenkel schmerzt: Stöße, Tritte oder sonstige Gewalteinwirkungen führen häufig zu Prellungen. Hierbei schmerzt eine große Fläche im Bereich der Muskulatur sehr stark und die Beweglichkeit ist eingeschränkt. Die Haut ist zwar nicht verletzt, aber es kommt zu Quetschungen und Blutergüssen in tiefer liegenden Schichten der Haut.

#### Was ist zu tun?

Legen Sie auf die betroffene Region einen kühlenden, großflächigen Druckverband an, den Sie mehrmals hintereinander erneuern.

Beine mit einer Prellung sollten in einem Winkel von 45 Grad hochgelegt werden, bei schweren Prellungen sogar bis zu 24 Stunden. Das Knie bleibt leicht angewinkelt.

#### Was ist zu beachten?

Besonders starke Prellungen untersucht am besten ein Arzt. Möglicherweise sind in diesen Fällen auch Muskelfasern gerissen oder Arterien verletzt. In den meisten Fällen stellt der Arzt mit speziellen Verbänden und Übungen die Beweglichkeit rasch wieder her.

#### Vorsicht!

Behandeln Sie die Prellung nicht mit Eisspray direkt auf der Haut! Auch Wärmebehandlungen und Massagen sind tabu. Beginnen Sie mit dem Training nicht zu früh (normalerweise ist ein Tag Pause sinnvoll) und lassen Sie das Bein bandagiert.

### MUSKELKATER

Zu den leichteren Muskelverletzungen gehört der Muskelkater, der ein bis zwei Tage nach dem Training einsetzt. Auch hierbei behindern Schmerzen die Bewegung. Diese kleinsten Verlet-

zungen der Muskelfasern entstehen durch Überbeanspruchung. Zur Behandlung empfehlen sich:

- warme Bäder,
- leichte Massagen und
- eine leichte Belastung der Muskulatur.

Entmüdbäder nach dem Sport in 37 bis 39 Grad Celsius warmem Wasser, Saunagänge, leichtes Auslaufen und Massagen beugen Muskelkater in den Beinen vor.

### MUSKELKRAMPF

#### Was ist passiert?

So mancher Ballspieler liegt plötzlich mitten im Spiel am Boden und ein Mitspieler hilft beim Dehnen der Beinmuskulatur. Der Sportler verspürt ein großes Spannungsgefühl mit sehr

starken Schmerzen, die die Beweglichkeit einschränken oder sogar gänzlich blockieren.

Ermüdung, ein schlechter Trainingszustand, Überanstrengung oder Mineralsalzverlust können den Muskelstoffwechsel stören und solche Verkrampfungen provozieren.

#### Was ist zu tun?

Verkrampfte Beinmuskeln müssen so schnell wie möglich gedehnt werden: Im Fall des Wadenkrampfs setzen Sie sich auf den Boden, winkeln das Kniegelenk des betroffenen Beines leicht an und ziehen die Fußspitze zu sich heran. Diese Dehnung halten Sie etwa 20 Sekunden und wiederholen die Übung drei- bis viermal. Anschließend reiben Sie mit einem nasskalten Schwamm Wade und Knie ab.

#### Was ist zu beachten?

Warme Bäder tun in jedem Fall gut. Und auch Mineralgetränke bieten sich an, um die Verkrampfung nachzubehandeln. Suchen Sie einen sportmedizinisch qualifizierten Arzt auf, wenn die Krämpfe sehr häufig auftreten.

#### Vorsicht!

Wenn der Schienbeinschoner drückt oder der Hosenbund weh tut, lösen diese unter Umständen Krämpfe aus, weil die Durchblutung gestört wird. Achten Sie also auf richtig sitzende Kleidung und Ausrüstung!

### MUSKELAUFBAU

**Über 400 Einzelmuskeln finden sich im menschlichen Körper. Zusammen machen sie rund 40 Prozent der Körpermasse aus. Krafttraining erhöht nicht die Zahl der Muskelzellen, sondern verstärkt sie nur. Für den trainierten wie untrainierten Sportler gilt: Nur in der richtigen Betriebstemperatur (also im aufgewärmten Zustand) kann der Muskelmotor richtig arbeiten!**







## MUSKELZERRUNG

### Was ist passiert?

Freie Stunden nach Feierabend gilt es ausgiebig zu nutzen: Also lässt man das Aufwärmen weg und startet sofort zum Waldlauf! Plötzlich zieht es in der Wade oder im Oberschenkel. – Muskelzerrungen sind oft das Ergebnis von fehlendem Aufwärmen! Meistens aber „entwickelt“ sich die Zerrung langsamer: Leichtes Unbehagen in der Muskelregion wird zu einem Ziehen und einem stärkeren Spannungsgefühl. Die Schmerzen werden größer, wenn der Sportler trotzdem weitermacht.

### Was ist zu tun?

Legen Sie einen in Eiswasser getränkten Schwamm auf die betroffene Stelle und umwickeln diese mit einem Mullverband unter Druck großflächig. Der Verband bleibt 20 Minuten angelegt und wird von Zeit zu Zeit gewässert. Nach Unterbrechungen von jeweils 5 Minuten kann die Behandlung vier- bis fünfmal wiederholt werden. Anschließend können Sie bis zum nächsten Tag einen Salbenverband anlegen: Hierfür bestreichen Sie eine Kompresse mit einer Wund- und Heilsalbe und legen Sie auf die Verletzung. Fixieren Sie diese mit einem Verband.

### Was ist zu beachten?

Sehr leicht kann man eine Muskelzerrung mit einem Muskelfaserriss verwechseln. Wenn die oben beschriebene Behandlung über mehrere Stunden

hinweg nicht zu einer Linderung der Schmerzen führt, liegt wahrscheinlich ein Faserriss vor. Dann müssen Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

### Vorsicht!

Selbst wenn die Zerrung nicht allzu weh tut: Unterbrechen Sie das Training und vermeiden Sie so einen Muskelfaserriss. Auch für den nächsten Tag ist es am besten, die Muskeln nicht schon wieder vollständig zu belasten und schnelle Bewegungen zu vermeiden.

## PROBLEME MIT DER MUSKULATUR?

**Während ein Muskelfaserriss oder ein Muskelriss sofort von einem Arzt behandelt werden muss, kann der Sportler eine Zerrung selbst behandeln. Nehmen Sie aber auch die Zerrung nicht zu locker. Sonst kann diese sich schnell zu einem Muskelriss entwickeln!**

## WUNDEN

### Was ist passiert?

Beim ersten Mal ist Inline-Skating oft noch eine „wackelige Sache“: Stürzt der Skater, kommt es häufig zu schmerzenden Schürfwunden an den Knien oder an den Ellbogen, besonders wenn keine Schützer getragen werden. Auch als Ballsportler kann man Wunden durch Schläge oder Tritte nicht immer vermeiden. Häufig treten Schürfwunden auf, die stark schmerzen und nur schwach bluten. Bei Riss- und Platzwunden kommt es oft zu starken Blutungen.

### Was ist zu tun?

Ganz wichtig: Desinfizieren Sie Schürfwunden sofort, denn sie können sich sonst entzünden! Hierfür die verletzte Stelle einfach mit einem nassen Schwamm säubern und anschließend mit einem wässrigen, nicht alkoholhaltigen Desinfektionsmittel behandeln.

Stark blutende Platzwunden können meistens schnell gestillt werden. Nach der Desinfektion wird die Wunde mit einer Mullkompressen bedeckt und mit einer Binde zusammengehalten.

### Was ist zu beachten?

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Wunde größer ist! Dann muss die Verletzung unter Umständen geklammert oder genäht werden. Eine falsche Behandlung der Wunde kann zu unschönen Narben führen. Schützen Sie gefährdete Körperteile bei Sportarten wie Inline-Skating oder Mountain-Biking mit Knieschützern und Handschuhen!

### Vorsicht!

Vermeiden Sie Training und Wettkampf mit einer infizierten Wunde. Fragen Sie bei größeren Verletzungen den Arzt, ob Sie wieder starten können!



## BLASEN

### Was ist passiert?

Wer hatte bei längeren Wanderungen noch keine Blase am Fuß? Ursache sind Reibung und starker Druck der Schuhe. Aber auch an den Händen entstehen Blasen. Zum Beispiel beim Tennis: Eine lange Partie, dauerhafte Ballwechsel und plötzlich brennt eine Blase zwischen den Fingern!

In beiden Fällen bildet sich zwischen den Hautschichten Gewebeflüssigkeit. Die Blase ist vor allem bei Druck stark schmerzempfindlich.

### Was ist zu tun?

Decken Sie die Blasen noch während des Trainings oder Wettkampfs einfach mit einem speziellen Blasenpflaster ab. Es ist nicht unbedingt nötig, die Blase nach dem Training zu öffnen. Wenn Sie es trotzdem machen, öffnen Sie die Blase am Rand und desinfizieren Sie sie. Aufgepasst: Reißen Sie die lose Haut auf der Blase nicht ab. Sie sorgt dafür, dass Infektionen von der Wunde fern gehalten werden. Bei starken Beschwerden bringen Sie am besten ein Lochschaumgummi auf der Blase an. Der dabei verwendete Schutzverband darf aber auf keinen Fall rutschen, weil die obere Hautschicht der Blase sonst abzureißen droht!



## TIPP!

**Neue Schuhe kann man mit einem Schuhspanner weiten. Außerdem gibt es im Fachhandel Sportsocken, die im Fersen- und Zehenbereich verstärkt sind und auf diese Weise Blasen vorbeugen.**

### Was ist zu beachten?

Auch wenn es manchmal nicht so schön aussieht, sollten Sie den losen Hautfetzen auf der Blase hängen lassen. Er trocknet, wird fest und fällt dann von selbst ab.

### Vorsicht!

Tun Sie insbesondere große Blasen nicht als harmlos ab, da sie stark infektionsanfällig sind!

## LEICHTE KOPFVERLETZUNGEN UND NASENBLUTEN

### Was ist passiert?

„Cut“ nennen Kampfsportler die Verletzung: Der Boxer ist an der Schläfe verletzt, es blutet. Eine blutende Platzwunde am Kopf sieht aber oft schlimmer aus, als sie ist, denn in der Kopfhaut befinden sich viele Blutgefäße, die bei Verletzungen nicht selten eine starke Blutung verursachen. Kopfverletzungen kommen im Sport häufiger vor. Schläge, Stöße oder Stürze sind meistens die Ursache.

### Was ist zu tun?

Größere Platzwunden müssen selbstverständlich von einem Arzt untersucht und möglicherweise genäht werden. Kleinere (unter einem Zentimeter Länge) reinigen Sie mit Wasser und Seife. Anschließend decken Sie die Wunde mit einem Mulltupfer ab und setzen sie mit einem Stück Hansaplast unter leichtem Druck. Nasenbluten lässt sich mit einem Stück Papiertaschentuch, das man in die Nasenlöcher stopft, relativ einfach stoppen. In vielen Fällen hilft es auch, sich auf die Seite zu legen und einen nassen Schwamm in den Nacken zu halten.

## GEGEN WUNDKRAMPF GESCHÜTZT?

**Bei größeren oder stark verschmutzten Wunden überprüfen**

**Sie in jedem Fall den Impfpass: Sind Sie vor Wundkrampf geschützt (Tetanus-Impfung)?**

### Was ist zu beachten?

Boxer und andere Kampfsportler schmieren zum Schutz Vaseline über die Augenbrauen. Auf diese Weise vermindern Sie das Verletzungsrisiko durch Platzwunden.

### Vorsicht!

Schützen Sie beim Duschen nach dem Sport die Platzwunde. Danach empfiehlt es sich, die Wunde nochmals zu desinfizieren.

## HAUTREIZUNGEN

Die Stoffe in der synthetischen Sportkleidung, Waschmittelrückstände oder Reibung lösen manchmal Hautreizungen und -allergien aus. Deshalb sollte die Sportkleidung vor dem ersten Tragen gewaschen werden.

- Lassen Sie den Wundbereich nach Möglichkeit an der Luft.
- Reiben Sie zur Vorbeugung die Haut mit Vaseline ein und decken Sie gefährdete Hautpartien ab.
- Wechseln Sie feuchte Kleidung auch während des Sports.





# AUFS SPIEL SETZEN

## SPORTARTEN UND IHRE RISIKEN

Fußballer leben gefährlicher als Schwimmer. Während sich ein Schwimmer selbst während des Wettkampfes äußerst selten verletzt, muss der Fußballer sogar im Training schwerere Blessuren fürchten.

**F**ußball ist in Deutschland immer noch Sportart Nummer eins. Es ist also logisch, dass die meisten Verletzungen beim Fußball passieren. Aber selbst während der „gemütlichen“ Sportart Golf sind Überlastungsschäden nicht immer zu vermeiden. Wer die Risiken kennt, kann sich besser vorbereiten.

### BALLSPORTARTEN

Fußball, Basketball und Handball belegen in den deutschen Unfallstatistiken die ersten Plätze. 30 Prozent der verletzten Ballsportler haben Prellungen und Verstauchungen, aber auch Sehnen- und Bandverletzungen kommen häufig vor.

70 Prozent der Unfälle ereignen sich im Wettkampf. Viele Sportler sind im Wettkampf besonders engagiert und riskieren so den einen oder anderen „Kratzer“.

Übrigens: Trotz des größeren Risikos sind gerade Ballsportarten für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel besonders günstig.

### FITNESSSPORT

Ausdauersportler müssen kaum mit Verletzungen rechnen. Nur 0,1 Prozent der Sportverletzungen passieren beispielsweise während des Schwimmens. Andere Fitnesssportarten wie Dauerlaufen oder das Training im Fitnessstudio sind allerdings ähnlich ungefährlich.



**EINE DER  
GESÜNDESTEN  
SPORTARTEN!**

**Schwimmen ist  
unter Umstän-  
den trotz frühe-  
rer Muskel- oder  
Gelenkprobleme  
möglich!**

Bei Übertreibungen kann es trotzdem zu Überlastungsschäden kommen. Wenn Sie zum Beispiel gerne lange wandern, können Schmerzen im Bereich der Kniescheibe oder Reizungen an der Achillessehne auftreten.

### TRENDSPORTARTEN

Inline-Skating oder Mountain-Biking gehören zu den beliebtesten, aber auch unfallträchtigsten Sportarten. Viele beherrschen zu Beginn die Technik noch nicht und schützen sich zudem nicht ausreichend. Schwere Verletzungen an Hüfte, Unterarm, Schienbein und Ellbogen sind auf diese Weise vorprogrammiert. Umfragen ergaben, dass bereits 60 Prozent der Inline-Skater mindestens einmal verletzt waren. Betroffen sind dann zumeist die Hüfte (16 Prozent der Verletzungen), der Unterarm (14 Prozent) und der Ellenbogen (12 Prozent).

### WINTERSPORT

Fast so viele Snowboarder wie Skifahrer bevölkern mittlerweile die Piste. Und auch bei der Verletzungshäufigkeit haben die beiden Sportar-

ten gleichgezogen: Besonders gefährdet sind in beiden Fällen die Kniegelenke und der Handgelenksbereich. 55 Prozent aller Verletzungen beim Snowboarden ereignen sich in den ersten sieben Tagen des Urlaubs. Der unroutinierte Snowboarder fällt selten auf harten oder eisigen Schnee und kennt die Techniken des Abstützens kaum. Ungleich sicherer ist freilich der Skilanglauf: Selbst bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems müssen Sie sich den Spaß nicht nehmen lassen – allerdings sollte in einem solchen Fall der Arzt vorher um Rat gefragt werden!

# SPRECHSTUNDE

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Gibt es Sportarten, die Kinder aus Gefahr vor Überbelastung nicht ausführen sollten?

Nein. Kinder hören von sich aus auf, wenn sie nicht mehr können. Körperlich überfordert werden sie höchstens von zu ehrgeizigen Trainern. Folglich gibt es keine schlechte Sportart für Kinder, sondern höchstens falsches Training. Schon im Alter von sechs bis zwölf Jahren können Kinder sportliche Technikabläufe, Reaktion, Rhythmus, Gleichgewicht, Schnelligkeit und Feinabstimmung gut trainieren. Ab 14 Jahren kann dann die Kraft durch gezieltes Training gesteigert werden.

### Ist Alkohol nach dem Training und Wettkampf tabu?

Ja! Während und nach dem Sport ist auch die Leber mit den angeregten Stoffwechselfvorgängen im Körper beschäftigt. Alkohol würde sie jetzt belasten. Deshalb sollte man unmittelbar nach dem Sport keinen Alkohol trinken. Wenn man sich wieder wohl

fühlt und eine angenehme Erschöpfung verspürt, hat sich der Körper erholt. Gegen ein Glas Bier ist dann natürlich nichts einzuwenden.

### Ist es ratsam, auch noch mit 50 mit Sport anzufangen?

Natürlich! Auch nach dem 50. Lebensjahr lohnt sich das richtige Fitnesstraining. Einsteiger müssen sich untersuchen lassen und die allgemeinen Trainingsregeln beachten. Dann brauchen auch Ältere keine Angst vor Verletzungen zu haben. Im Gegenteil: So mancher Griff zur Tablette wird unter Umständen überflüssig!

### Sollte man im Winter bei extremen Minusgraden nicht lieber auf Sport verzichten?

Die Grenze der Belastungsfähigkeit bei Minustemperaturen wird von der Lunge bestimmt. Im Gegensatz zur Haut und den Muskeln kann man sie nicht schützen. Allerdings übersteht eine gesunde Lunge Sport bei Temperaturen von -20 bis -30 Grad Celsius – und wann werden solche Temperaturen in unseren Breitengraden schon einmal erreicht? Allerdings besteht bei schlechten äußeren Bedingungen wie Glatteis oder Nebel natürlich ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

**IM KOPFBEREICH  
EREIGNEN SICH  
2 PROZENT DER  
SPORTVERLETZUNGEN**

*Etwa 1,5 Millionen Sportverletzungen ereignen sich in Deutschland pro Jahr. Beine und Füße sind am häufigsten betroffen.*

**RUMPF:  
5 PROZENT**

**ARME UND  
HÄNDE:  
27 PROZENT**

**UNTERLEIB:  
1 PROZENT**

**ART DER SPORTVERLETZUNGEN:  
PRELLUNGEN 17 PROZENT  
MUSKEL- UND  
SEHNENVERLETZUNGEN 24 PROZENT  
BRÜCHE 14 PROZENT  
HAUTVERLETZUNGEN 15 PROZENT  
GELENKVERLETZUNGEN 30 PROZENT**

**BEINE UND FÜSSE  
IM ALLGEMEINEN:  
65 PROZENT**

### Helfen Vitaminpräparate und ähnliche Nahrungsergänzungsmittel, um Verletzungen zu vermeiden?

Nein. Grundsätzlich gilt: Wer sich abwechslungsreich ernährt und ausreichend trinkt, ist gut versorgt. Dies gilt auch für Sportler, die täglich trainieren. Nur bei sehr hohen Trainings- und Wettkampfbelastungen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Der Freizeitsportler ist davon aber in der Regel nicht betroffen.

### Sollte man auf Sport im Sommer während großer Hitze verzichten?

Training und Wettkampf bei heißen Temperaturen sind ein großes Problem. Auch gut trainierte Sportler tun sich unter diesen Bedingungen schwer. Beim Schwitzen in der Hitze verliert der Körper viel Wasser und Salz und man fühlt sich erschöpft. Bei zu starkem Verlust kann es dann sogar zu Kreislaufkollaps oder Nierenversagen kommen. An heißen Tagen benötigt ein Sportler pro Stunde ein bis zwei Liter Flüssigkeit. Nicht immer gibt es eine Gelegenheit zu trinken, oft vergisst man es einfach. Deshalb ist es gerade für Anfänger im Sommer besser, am frühen Morgen oder späten Abend zu trainieren.



## ADRESSEN

### **DGSP (Deutscher Sportärztebund e. V.), Sektion Breiten-, Freizeit- und Alterssport der DGSP e.V.**

Geschäftsstelle Hugstetter Straße 55,  
79106 Freiburg,  
Tel.: (07 61) 27 0-74 56,  
Fax: (07 61) 2 02-48 81,  
E-Mail: German.SportMed@msm1.ukl.  
uni-freiburg.de.

## LITERATUR ZUM THEMA

*Lars Peterson/Per Renström*

### **Verletzungen im Sport**

Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte, Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1998, 68,- Mark.

*Wolfgang Menke*

### **Sportlers Check-Up. Fachlicher Rat bei Sportverletzungen**

Kilian-Verlag 2000, 29,90 Mark.

*Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt,  
Hans Jürgen Montag*

### **Verletzt ... was tun?**

Hilfe zur Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Verlag wero press 2000, 29,90 Mark.

*John G. P. Williams*

### **Sportverletzungen**

Thieme-Verlag 1998, 32,- Mark.

## INFORMATIONEN IM INTERNET

### **[www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)**

(Infos zu Fitness-Checks, Sportarten, Ernährung und Fitnessprogrammen)

### **[www.zdf.de/ratgeber/praxis](http://www.zdf.de/ratgeber/praxis)**

(Fittestest, Infos zu Sportverletzungen und Sportarten sowie Ernährung)

### **[www.dgsp.de](http://www.dgsp.de)**

(Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: Expertenbefragung per E-Mail, aktuelle Empfehlungen zu Training und Sport)

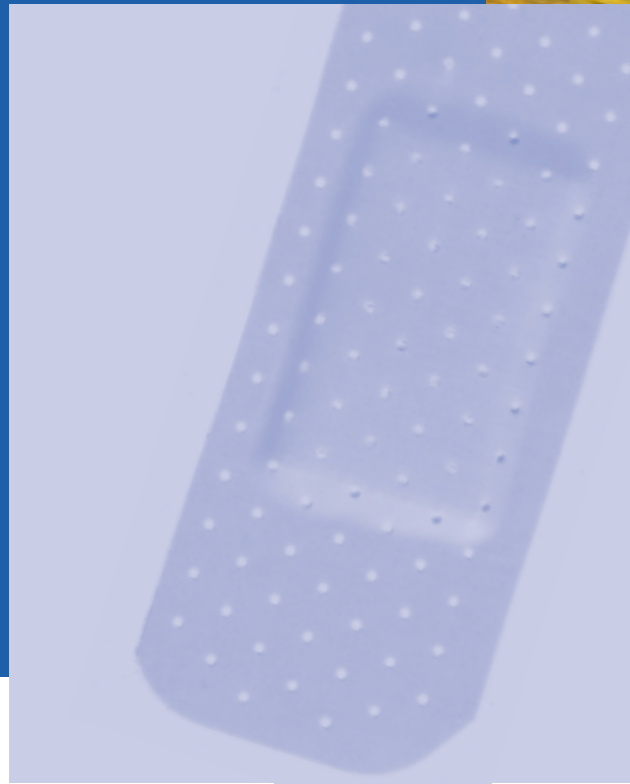
### **[www.almeda.de](http://www.almeda.de)**

(Fitness&Wellness-Bereich mit Thema Sportverletzungen)

### **[www.netdoktor.de/thema](http://www.netdoktor.de/thema)**

(Tipps und Erklärungen zu zahlreichen Sportverletzungen)





## Kleine Sportverletzungen Über das Ziel hinaus

**Eine Information Ihrer AOK.** © WDV Wirtschaftsdienst OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Redaktion: Angelika Ullmann, Telefon (06172)670-171, Telefax (06172)670-166, E-mail [printmedia@wdv.de](mailto:printmedia@wdv.de). Text: Georg Wagner. Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dr. Winfried Bühning, Dr. Frank Poddig. Gestaltung: Heike Wacker. Bildredaktion: Ute Schöniger. Fotos: WDV/G. Bauer (S. 5), F. Blümier (S. 8, 9, 22), M. Hintzen (S. 10, 11), J. Lauer (S. 14, 15, 18, 19), M. Stalter (S. 6, 7), jump (S. 12, 13, 16, 17), Tony Stone/G. Adams (Titel), MEV (Titel), Illustration: Medical Art Service (S. 21). Vertrieb: Jürgen Jeromin, Telefon (0 61 72) 6 70-4 56, Telefax (0 61 72) 6 70-4 80. Druck: Druckerei Neiter & Kuhn GmbH, Hammersbach. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.

Stand: September 2000. Bestell-Nr.: 092/235

