



ERSTE HILFE AM PLATZ

Laminieren — In den Erste-Hilfe-Koffer — Bei JEDER Verletzung anwenden

TSV 1893 LEIPZIG-WAHREN E.V. — FZS

VERLETZUNG AUF DEM PLATZ — PEACE & LOVE

⚠ **VERGISS "PECH" (Pause-Eis-Compression-Hochlegen)!** Neue Wissenschaft zeigt: Eis und Ibuprofen in den ersten 48h VERZÖGERN die Heilung. Entzündung ist KEINE Krankheit — sie ist der HEILUNGSPROZESS.

SOFORT (Tag 1-3): PEACE

- P PROTECT (Schützen)** — Belastung reduzieren für 48-72h. ABER: Nicht komplett ruhigstellen! Sanfte, schmerzfreie Bewegung ist besser als totale Ruhe.
- E ELEVATE (Hochlegen)** — Verletzte Stelle ÜBER Herzhöhe lagern. Hilft gegen Schwellung, fördert Flüssigkeitsabfluss.
- A AVOID Anti-Inflammatories (Keine Entzündungshemmer!)** — KEIN Ibuprofen, KEIN Voltaren, KEIN Eis für länger als 5 Min. Entzündung = Heilung. Nicht unterdrücken!
- C COMPRESS (Kompression)** — Elastische Bandage oder Tape. Reduziert Schwellung + gibt Stabilität. Das EINZIGE was sofort drauf darf.
- E EDUCATE (Aufklären)** — Dem Spieler erklären: "Das wird 2-3 Tage wehtun, das ist NORMAL. Dein Körper heilt. Wir machen einen Plan."

AB TAG 3: LOVE

- L LOAD (Belasten)** — Schmerz als Guide: Wenn es NICHT wehtut, darfst du es tun. Schmerzfreie Bewegung fördert Gewebeaufbau.
- O OPTIMISM (Optimismus)** — Positive Einstellung = schnellere Heilung. "Angst vor Wiederverletzung" ist der GRÖSSTE Bremser. Du wirst wieder spielen!
- V VASCULARISATION (Durchblutung)** — Leichte Cardio-Übungen OHNE Schmerz: Radfahren, Schwimmen, Spazieren. Blutfluss = Nährstoffe zur Verletzung.
- E EXERCISE (Übungen)** — Beweglichkeit → Kraft → Koordination → Sport-spezifisch. Schritt für Schritt zurück zum Training.

🏥 **FÜR DIE KREISLIGA:** Die meisten Muskelverletzungen (Zerrungen, leichte Faserrisse) heilen in 7-14 Tagen WENN du PEACE & LOVE befolgst. Mit Eis + Ibuprofen + "lauf dich warm" dauert es 3-4 Wochen.

GEHIRNERSCHÜTTERUNG — ERKENNEN & HANDELN

🚑 **GOLDENE REGEL: "SUSPECT AND PROTECT"** — Im Zweifel IMMER rausnehmen. Eine übersehene Gehirnerschütterung kann lebensgefährlich sein (Second Impact Syndrome). KEIN Spiel der Welt ist das Risiko wert.

5 RED FLAGS — Spieler SOFORT RAUS bei:

- 🚑 **Leer / glasier Blick** — Schaut "durch dich durch"
- 🚑 **Orientierungslos** — Weiß nicht wo er ist / welche Halbzeit
- 🚑 **Gleichgewichtsprobleme** — Torkelt, kann nicht gerade stehen
- 🚑 **Erbrechen / Übelkeit** — Auch verzögert (nach 5-10 Min)
- 🚑 **Bewusstlos (auch kurz)** — Auch nur 1 Sekunde = SOFORT 112

3 SCHNELL-FRAGEN (auf dem Platz stellen):

- 1 "Welcher Platz ist das?"** — Kann er den Ort benennen? Wenn nein → RAUS.
- 2 "Welche Halbzeit ist gerade?"** — Verwechselt oder weiß es nicht → RAUS.
- 3 "Wer hat zuletzt ein Tor geschossen?"** — Kann sich nicht erinnern → RAUS.

NACH DEM RAUSNEHMEN:

- ! **NICHT alleine lassen** — Jemand bleibt beim Spieler. Symptome können sich VERSCHLECHTERN.
- ! **KEIN Weiterspielen** — NICHT am selben Tag. Auch wenn er "sich besser fühlt". NIEMALS.
- ! **Arzt aufsuchen** — Innerhalb von 24h. Bei Bewusstlosigkeit / Erbrechen → 112 SOFORT.
- ! **Stufenweise Rückkehr** — Mindestens 7 Tage: Ruhe → Leichtes Cardio → Training ohne Kontakt → Volles Training → Spiel. JEDE Stufe min. 24h.

BEI KINDERN/JUGENDLICHEN: Noch VORSICHTIGER sein. Mindestens 14 Tage Pause. Gehirn in der Entwicklung ist empfindlicher.

✔ "BIN ICH SPIELBEREIT?" — Selbst-Check nach Verletzung

Beantworte ALLE 5 Fragen mit JA bevor du wieder spielst. Bei EINEM Nein → noch nicht bereit.

- ☐ **1. SCHMERZFREI?** — Tut die verletzte Stelle im Alltag (Treppen, Gehen, Sitzen) weh? Wenn JA → nicht spielen.
- ☐ **2. VOLLE BEWEGLICHKEIT?** — Kannst du das verletzte Gelenk/den Muskel GENAUSO weit bewegen wie die gesunde Seite? Seitenvergleich!
- ☐ **3. SPRINT OHNE ANGST?** — Kannst du einen 30m-Sprint mit VOLLEM Tempo laufen ohne zu zögern? Wenn du unbewusst "schonst" → nicht bereit.
- ☐ **4. RICHTUNGSWECHSEL OK?** — Schnelle Seitwärtsbewegungen, Stoppen, Drehen — alles ohne Schmerz und ohne "komisches Gefühl"?
- ☐ **5. KONTAKT OK?** — Kannst du dir vorstellen, in einen VOLLEN Zweikampf zu gehen ohne Angst? Angst vor Wiederverletzung = NICHT bereit.

✔ **ALLE 5 MIT JA?** → Du bist bereit. Starte mit einer HALBEN Trainingseinheit. Wenn das schmerzfrei klappt → nächstes Spiel OK.

🚫 **FAUSTREGEL:** Du solltest 3 volle Trainingseinheiten OHNE Probleme absolviert haben bevor du ein Pflichtspiel spielst. Nicht vom Sofa direkt ins Spiel.