

logo!-Gehirnerschütterungs-Check

Wie erkennst du eine Gehirnerschütterung?

- Nach einer Gehirnerschütterung hast du meistens Kopfschmerzen.
- Oft ist dir auch schwindelig.
- Du siehst evtl. „Sternchen“ oder dir ist schwarz vor Augen.
- Manchmal siehst du nicht mehr richtig oder nur verschwommen.
- Manche reagieren empfindlich auf laute Geräusche oder auch auf helles Licht.
- Eher selten verlierst du das Bewusstsein.
- Einige sind orientierungslos, das heißt, sie wissen nicht mehr, wo sie sind.
- Übelkeit und Erbrechen kommen auch vor, sind aber nicht so häufig bei Gehirnerschütterung, wie man denkt!

Wie checke ich, ob jemand anderes eine Gehirnerschütterung hat?

Frage die Person nach folgenden Dingen:

- Wie heißt du?
- Wie alt bist du?
- Welcher Tag ist heute?
- Welches Datum haben wir? / Wie spät ist es?

Zögert die Person, kann sie eine dieser Fragen gar nicht beantworten oder wirkt sie verwirrt, hat sie wahrscheinlich eine Gehirnerschütterung. Der- oder diejenige sollte dann sofort zum Arzt gebracht werden.

Was tun, wenn du befürchtest, dass du eine Gehirnerschütterung hast?

- Klar, du solltest zum Arzt gehen!
- Ansonsten lautet die oberste Regel: Ruhe!
- Alles, was den Körper und den Kopf anstrengt, ist für ein paar Tage verboten, zum Beispiel auch Sport machen.
- Auch Bücher lesen oder stundenlang mit dem Handy spielen, sind nicht gut.
- Auch verboten (gute Nachricht): Hausaufgaben machen!
- Nach ein paar Tagen: Vorsichtig ausprobieren, ob du den Kopf etwas mehr fordern kannst.
- Wenn die Beschwerden nicht schlimmer werden und keine neuen Beschwerden auftreten, kannst du deinen Kopf ganz langsam immer mehr fordern.
- Nach 4 - 7 Tagen ist die Gehirnerschütterung meistens wieder geheilt. Aber Vorsicht: Immer wieder testen, ob du dich gut konzentrieren kannst und ob das Gleichgewicht wieder in Ordnung ist. Erst dann kannst du wieder zur Schule gehen und Sport machen.

Achtung Falle: Bei einigen scheint wenige Stunden nach der Gehirnerschütterung alles wieder „normal“ zu sein. Aber wurde eine Gehirnerschütterung vom Arzt erkannt, ist es wichtig, sich trotzdem weiterhin zu schonen. Das Gehirn trickst uns nämlich aus - denn es kann selber keine Schmerzen empfinden. Ein verletztes Gehirn kann uns also gar nicht sagen, ob es Schmerzen hat und weiterhin geschont werden sollte.