

## Hirnschäden durch Kopfbälle im Fußball?

**Mit einem mustergültigen Kopfballtor hat Fußball-Nationalspieler Niclas Füllkrug dem deutschen Team ein Remis gegen die Schweiz und damit den ersten Platz in der Gruppenphase der Europameisterschaft gesichert. Doch was schön anzusehen ist, kann auch Gefahren bergen. Wie riskant Kopfbälle im Fußball sind, erläutert Dr. Matthias Pawlowski, Facharzt für Neurologie am UKM.**

Schon längst werden Gefahren für Kopf und Gehirn nicht mehr nur in Sportarten wie Boxen oder Football genau beobachtet, sondern auch im Fußball. Ein Thema hier: Kopfbälle. Bis zu 1500 Kopfbälle pro Jahr, zeigen Studien, absolvieren Profis – je nach Position. Wie groß und wie individuell die Gefahren durch diese ständigen Kontakte sind, welche Folgen es geben kann und wer besonders gefährdet ist, erklärt Dr. Matthias Pawlowski, Oberarzt in der [Klinik für Neurologie](#) am UKM (Universitätsklinikum Münster) im Interview.

### ***Sind Kopfbälle schädlich für das Gehirn?***

**Dr. Matthias Pawlowski:** Der einfache, sauber durchgeführte Kopfball ist wahrscheinlich nicht schädlich. Wenn Kopfbälle aber häufig und wiederholt durchgeführt werden, kann es sein, dass öfter leichte Traumata des Gehirns auftreten, die dann negative langfristige Folgen im Sinne von kognitiven Einschränkungen haben und das Risiko für die Entstehung einer Demenz erhöhen können. Bei Zusammenstößen – die wir gerade auch bei der EM im Fernsehen sehen –, wenn Spieler etwa im Sprung heftig gegeneinander prallen, kann es neben anderen Verletzungen auch zu einer Gehirnerschütterung kommen, die auch Folgen für das Gehirn haben kann.

### ***Wer ist besonders gefährdet?***

**Pawlowski:** Es gibt Hinweise, dass das sich entwickelnde Gehirn von Kindern anfälliger für Schäden in Folge von Schädel-Hirn-Traumata ist.

### ***Zu einem Kopfballverbot im Kinder- und Jugendfußball gibt es ja verschiedene Einstellungen...***

**Pawlowski:** Die Verbände gehen damit sehr unterschiedlich um. Das liegt auch daran, dass die Evidenzlage nicht sehr gut ist. Die Amerikaner zum Beispiele verbieten Kopfbälle bis zum elften Lebensjahr im Fußball grundsätzlich. Genauso ist es im Mutterland des Fußballs, in England und im Vereinigten Königreich, wo die Kopfbälle in dieser Altersklasse ebenfalls verboten sind – dort aber nur im Training, im Wettkampf sind sie erlaubt. Der DFB (Deutscher Fußball-Bund) empfiehlt, dass der Kopfball nur dosiert eingesetzt werden soll, ein grundsätzliches Verbot gibt es hier aber nicht.

### ***Gibt es Techniken, die ich anwenden kann, um meine Kopfbälle sicherer zu machen?***

**Pawlowski:** Man kann einige Dinge tun: Im Jugendsport können kleine und leichtere Bälle eingesetzt werden, man kann Flanken aus kürzerer Distanz und weniger scharf schießen und vor allem Kopfbälle nur sehr dosiert trainieren, also nicht zu viele auf einmal und mit ausreichenden Pausen dazwischen. Auch hier gilt: Die Dosis macht's.

***Stichwort Boxen und American Football - wie verhalten sich diese Sportarten mit Blick auf die Gehirngesundheit im Vergleich zum Fußball?***

**Pawlowski:** Ich denke schon, dass man in diesen Kontaktsportarten einem höheren Risiko ausgesetzt ist als im Fußball. Beim Fußball sind es eher Zusammenstöße mit anderen Spielern oder dem Torpfosten, die gefährlich werden können. Zudem ist die Gefahr, die von Kopfbällen im Fußball ausgeht, aber gegenüber den Vorteilen, die der Sport (auch für das Gehirn) bietet, eher als gering einzuschätzen.