

Merk-Blatt für Eltern und Betreuungspersonen

Schädel-Hirn-Trauma / Hirnerschütterung

Liebe Eltern, liebe Betreuungspersonen,

Ihr Kind hat ein **Schädel-Hirn-Trauma** erlitten.

Ein Schädel-Hirn-Trauma entsteht, wenn durch einen Sturz oder Schlag auf den Kopf das Gehirn verletzt oder vorübergehend in seiner Funktion gestört wird. Dabei können nicht nur die Haut und der Schädel, sondern auch Blutgefäße und das Gehirn selbst betroffen sein.

👉 Eine **Gehirnerschütterung (Commotio cerebri)** ist die **häufigste** und **leichteste** Form des SHT. Dabei kommt es zu einer vorübergehenden Funktionsstörung des Gehirns, die sich in Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit äußern kann. In den allermeisten Fällen heilt eine Gehirnerschütterung **ohne bleibende Folgen** vollständig aus.

👉 Schwerere Formen können mit Bewusstseinsstörungen, Blutungen oder Brüchen des Schädels einhergehen und müssen im Krankenhaus behandelt werden.

👉 Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihr Kind in den nächsten Stunden und Tagen gut beobachten und ihm die notwendige Ruhe und Unterstützung geben.

Schweregrade des Schädel-Hirn-Trauma

Schweregrad	Glasgow Coma Scale (GCS*)	Typische Merkmale
Leichtes SHT (Gehirnerschütterung)	GCS 13–15	- Kurzzeitige Bewusstseinsstörung oder Schwindel - Kopfschmerzen, Übelkeit, manchmal einmaliges Erbrechen - Kind ist meist schnell wieder orientiert
Mittelschweres SHT	GCS 9–12	- Deutlichere Bewusstseinsstörung - Mehrfaches Erbrechen, stärkere Kopfschmerzen - Evtl. vorübergehende Lähmungserscheinungen
Schweres SHT	GCS ≤ 8	- Tiefe Bewusstlosigkeit - Auffällige Pupillenreaktionen - Krampfanfälle oder schwere neurologische Ausfälle - Lebensbedrohlicher Zustand, intensivmedizinische Behandlung notwendig

*Die **Glasgow Coma Scale (GCS)** bewertet Augenöffnen, Sprache und Motorik und hilft Ärztinnen und Ärzten, die Schwere des Traumas einzuschätzen.

Häufige Symptome nach einem Schädel-Hirn-Trauma


Subjektive Beschwerden (Kind berichtet)	Beobachtbare Anzeichen (Eltern sehen)
Kopfschmerzen (leichte bis starke)	Erbrechen (einmalig oder mehrfach)
Schwindel, Gleichgewichtsstörungen	Auffällige Schläfrigkeit oder ungewöhnliche Müdigkeit
Übelkeit	Bewusstseinsstörung (z. B. kurze Ohnmacht)
Sehstörungen (z. B. Doppelbilder)	Unruhe, Reizbarkeit, auffälliges Verhalten
Hörstörungen, Ohrgeräusche	Auffällige Kopfverletzung (Beule, Platzwunde, Hämatom)
Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme	Auffällige Pupillen (z. B. eine größer als die andere)
Empfindlichkeit auf Licht oder Lärm	Gangunsicherheit, motorische Auffälligkeiten
Bei Kleinkindern: Spielunlust, vermehrtes Schlafen, verminderte Aktivität	Krampfanfälle (selten, aber ernst)

Wichtig:

Nicht jedes Symptom bedeutet eine schwere Verletzung – aber **Kombinationen, Zunahme oder ungewöhnliche Auffälligkeiten** sind Warnzeichen und sollten ärztlich kontrolliert werden.

Worauf sollten Eltern achten?


<input checked="" type="checkbox"/> Do's (empfohlen)	<input checked="" type="checkbox"/> Don'ts (vermeiden)
Kind für mindestens 24 Stunden beobachten	Kind nach dem Unfall alleine lassen
Ruhige Umgebung, viel Schlaf ermöglichen	Direkt nach dem Unfall weiter spielen oder Sport treiben lassen
Flüssigkeit anbieten, leichte Mahlzeiten	Bildschirmzeit (Handy, TV, Computer) in den ersten 1–2 Tagen
Nur vom Arzt empfohlene Schmerzmittel geben	Schmerzmittel eigenmächtig oder zu hoch dosieren
Kind regelmäßig ansprechen, wecken und Reaktion prüfen	Warnzeichen ignorieren („das geht schon vorbei“)
Bei Unsicherheit lieber einmal mehr ärztlich vorstellen	Rückkehr zu Schule & Sport ohne ärztliche Freigabe

 **Merke:** Nach einer Gehirnerschütterung ist das Gehirn besonders empfindlich. Ruhe, Beobachtung und Schutz vor erneuten Stößen sind die wichtigsten Maßnahmen.



Wann sofort in die Klinik?


 Alarmzeichen	 Bedeutung
✓ Wiederholtes oder anhaltendes Erbrechen	✓ Hinweis auf Druck im Schädel oder Blutung
✓ Starke oder zunehmende Kopfschmerzen	✓ Warnsignal für ernsthafte Hirnverletzung
✓ Schläfrigkeit, Kind schwer weckbar	✓ Gefahr einer Bewusstseinsstörung
✓ Krampfanfälle	✓ Zeichen einer akuten Hirnreizung
✓ Lähmungen, Sprach- oder Sehstörungen	✓ Hinweis auf neurologische Ausfälle
✓ Unterschiedlich große Pupillen	✓ Verdacht auf Hirndruck oder Nervenverletzung
✓ Blut oder klare Flüssigkeit aus Nase oder Ohr	✓ Hinweis auf Schädelbasisbruch / Liquorrhoe
✓ Auffälliges Verhalten: Verwirrtheit, Apathie, extreme Reizbarkeit	✓ Mögliche neurologische Verschlechterung

 **Wichtig:** Tritt eines dieser Zeichen auf → **sofort Notruf 112 rufen oder direkt in die nächste Notaufnahme fahren.**



Rückkehr zu Alltag & Sport

Bereich	Empfehlung
Alltag / Schule / Kita	Rückkehr ist möglich, sobald das Kind beschwerdefrei ist und sich normal verhält.
Körperliche Belastung	Zunächst ruhige Aktivitäten erlauben (Spaziergehen, leichte Spiele).
Sportpause	Mindestens 7 Tage nach völliger Beschwerdefreiheit.
Stufenweise Steigerung	1. Leichte Bewegung (z. B. Radfahren langsam) 2. Leichtes Training ohne Körperkontakt 3. Intensiveres Training 4. Voller Wettkampfsport
Abbruch bei Symptomen	Falls Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit erneut auftreten → sofort Pause einlegen und ggf. ärztliche Kontrolle.

 **Merke:** Das Gehirn braucht Zeit zur Regeneration. Ein zu früher Wiedereinstieg in Sport oder Schule kann die Heilung verzögern und das Risiko für erneute Verletzungen erhöhen.



Wichtige Hinweise für Eltern

- Ein Schädel-Hirn-Trauma ist bei Kindern meist **leicht und heilt folgenlos aus** – dennoch müssen die ersten **24 Stunden** besonders aufmerksam überwacht werden.
- **Besser einmal zu viel in die Klinik gehen als einmal zu wenig!**
- Auch leichte Symptome können sich entwickeln oder verstärken.
- Bitte halten Sie sich an die Beobachtungsempfehlungen und zögern Sie nicht, bei Unsicherheit ärztliche Hilfe zu suchen.

🌿 Häufige Symptome nach einer Gehirnerschütterung und wie Sie damit umgehen können

🤕 Kopfschmerzen

- **Was ist das?** Häufig in den ersten Tagen, verstärken sich durch Müdigkeit oder Stress.
- **Warum?** Zeichen, dass das Gehirn überfordert ist.
- **Wann geht es weg?** Meist innerhalb weniger Tage, manchmal länger.
- **Tipps:**
 - Schul- und Lernpensum reduzieren
 - Regelmäßige Pausen bei Hausaufgaben, Lesen und Spielen
 - Ruhige, ablenkungsfreie Umgebung (kein Handy, Radio, TV)
 - Schmerzmittel nur sparsam und nach ärztlicher Rücksprache
 - Bei anhaltenden Kopfschmerzen unbedingt Haus- oder Kinderarzt aufsuchen

🌀 Schwindel

- **Was ist das?** Unsicherheit beim Gehen oder Schwindel nach Positionswechseln.
- **Warum?** Gleichgewichtsorgane und Gehirn arbeiten nach dem Unfall langsamer.
- **Wann geht es weg?** Normalerweise innerhalb der ersten Tage, selten länger als 1 Woche.
- **Tipps:**
 - Bewegungen langsamer ausführen
 - Schnelle Lagewechsel vermeiden
 - Wenn länger als eine Woche → Kinderarzt aufsuchen

😴 Müdigkeit

- **Was ist das?** Deutlich erhöhte Schlaf- und Ruhebedürftigkeit.
- **Warum?** Das Gehirn benötigt viel Energie für die Erholung.
- **Wann geht es weg?** Meist innerhalb weniger Tage.
- **Tipps:**
 - Tagsüber zusätzliche Ruhepausen oder Nickerchen zulassen
 - Abends frühere Schlafenszeiten einführen

👁️ Augenprobleme

- **Was ist das?** Verschwommenes Sehen, Doppelbilder, Lichtempfindlichkeit.
- **Warum?** Nicht die Augen selbst, sondern die **Verarbeitung im Gehirn** ist gestört.
- **Wann geht es weg?** Normalerweise nach einigen Tagen.
- **Tipps:**
 - Helles Licht meiden
 - Sonnenbrille bei Lichtempfindlichkeit tragen

🔊 Lärmempfindlichkeit

- **Was ist das?** Geräusche wirken ungewohnt laut und belastend.
- **Warum?** Das Gehirn reagiert nach dem Trauma empfindlicher auf Reize.

- **Wann geht es weg?** Innerhalb weniger Tage.
- **Tipps:**
 - Ruhige Umgebung schaffen
 - Fernseher oder Radio im Hintergrund vermeiden

Verlangsamung

- **Was ist das?** Ihr Kind braucht für Aufgaben und Antworten länger.
- **Warum?** Die Informationsverarbeitung ist vorübergehend langsamer.
- **Wann geht es weg?** Normalerweise innerhalb einer Woche.
- **Tipps:**
 - Keine Zeitlimits setzen
 - Aufträge wiederholen
 - Geduld haben

Konzentrationsschwierigkeiten

- **Was ist das?** Probleme, sich zu fokussieren, häufig verstärkt durch Müdigkeit.
- **Warum?** Überlastung des Gehirns kann andere Symptome (z. B. Kopfschmerzen) verstärken.
- **Wann geht es weg?** Meist innerhalb 1–2 Wochen.
- **Tipps:**
 - Keine Arbeiten mit hoher Konzentration (z. B. Tests)
 - Regelmäßige Pausen, etwa alle 20 Minuten

Vergesslichkeit

- **Was ist das?** Hausaufgaben oder Informationen werden leichter vergessen.
- **Warum?** Kurzzeitgedächtnis ist nach dem Trauma vorübergehend beeinträchtigt.
- **Wann geht es weg?** Meist nach einigen Tagen bis Wochen.
- **Tipps:**
 - Wichtige Dinge aufschreiben oder Post-its nutzen
 - Erinnerungen im Handy einstellen

Erhöhte Ungeschicklichkeit

- **Was ist das?** Unsicherheit beim Gehen, häufiger Anstoßen oder Dinge fallen lassen.
- **Warum?** Das Gehirn verarbeitet Bewegungs- und Gleichgewichtsimpulse langsamer.
- **Wann geht es weg?** Normalisiert sich meist innerhalb einer Woche.
- **Tipps:**
 - Kind mehr Zeit geben für alltägliche Aufgaben
 - Sturz- und Unfallrisiken vermeiden

Emotionale Schwankungen

- **Was ist das?** Reizbarkeit, plötzliche Traurigkeit, Stimmungsschwankungen.
- **Warum?** Nach dem Trauma ist die Emotionsregulation erschwert.
- **Wann geht es weg?** Meist nach Tagen bis 2 Wochen.
- **Tipps:**
 - Ruhe suchen und Entspannung fördern
 - Kind auch mal austoben lassen
 - Viel Verständnis und Geduld zeigen

♥ Emotionale Schwankungen

- **Was ist das?** Reizbarkeit, plötzliche Traurigkeit, Stimmungsschwankungen.
- **Warum?** Nach dem Trauma ist die Emotionsregulation erschwert.
- **Wann geht es weg?** Meist nach Tagen bis 2 Wochen.
- **Tipps:**
 - Ruhe suchen und Entspannung fördern
 - Kind auch mal austoben lassen
 - Viel Verständnis und Geduld zeigen

📌 **Merke:** Die meisten Symptome sind **vorübergehend** und klingen innerhalb weniger Tage bis Wochen ab. Sollten sie länger bestehen bleiben oder sich verschlimmern, suchen Sie bitte Ihren Kinderarzt auf.



Ihr Team des Kindernotfallzentrums

UNIVERSITÄTSKLINIKUM BONN

Prüfung und Freigabe

Funktion	Name / Unterschrift	Datum
Ärztliche Leitung Kindernotfallzentrum	Prof. Dr. Soyhan Bagci	10.09.2025