



Bob- und Schlittenverband für Deutschland

Aschauerweiher Str. 2, 83483 Bischofswiesen

Tel. 08652/95880, Fax 08652/958822, e-mail: info@bsd-portal.de

Berchtesgaden, 05.07.2016

Medizin Formblatt

Liebe Athleten,

anhand der Erfahrungen der letzten Jahre halten wir es für äußerst notwendig, Euch für die nachfolgend beschriebenen Bereiche entsprechende Informationen zu geben. Diese sind als Basisinformation zu verstehen, eventuelle Entscheidungen und Konsequenzen daraus liegen ausschließlich in Eurer Verantwortung.

- 1.) Versicherungsschutz
 - a) Krankenversicherung
 - b) Auslandskrankenversicherung
 - c) Unfallversicherung
 - d) Privat-Haftpflichtversicherung
- 2.) Verhalten bei (schwerwiegenden) Unfällen und Krankheiten
- 3.) Substitution/Nahrungsergänzung/Medikamente
- 4.) Impfschutz
- 5.) Concussion/Gehirnerschütterung/Impact-Test

Zu 1.) Versicherungsschutz

a) Krankenversicherung

Die gesetzliche Krankenversicherung (z.B. AOK, BEK, TK...), die Freie Heilfürsorge der Bundeswehr, Bundes-/Landespolizei oder früher der Bundesgrenzschutz gewährleisten nur eine medizinische **Grundversorgung**. Das heißt: Diese Versicherungen kommen im Rahmen der ambulanten und/oder stationären Behandlung nur für das auf, was medizinisch **unbedingt erforderlich** ist. Darüber hinausgehende **Sonderleistungen**, auch wenn sie sich aus den Notwendigkeiten (oder Ansprüchen) eines Leistungs- oder gar Hochleistungssportlers ergeben, sind hierdurch **nicht abgedeckt**. So können beispielsweise wiederholte Rezepte für Krankengymnastik, Massagen, teure Medikamente und ähnliches nur im **absoluten Ausnahmefall** ausgestellt werden, da die verordnenden Ärzte bei Überschreitung ihres Budgets diese Leistungen im Rahmen von Regressforderungen selbst bezahlen müssen. Es gibt preisgünstige ambulante Zu-

satzversicherungen, die verbleibende Restkosten übernehmen und so die Behandlung „wie bei einem Privatpatienten“ ermöglichen.

Nach Maßgabe der gesetzlichen Krankenversicherungen sind **stationäre Krankenhausbehandlungen** auf das absolut notwendige Minimum zu beschränken; es besteht kein Anspruch auf die Behandlung des Arztes der Wahl, auch nicht bezüglich des Operateurs. Es empfiehlt sich daher dringend eine **private Zusatzversicherung** für **stationäre Krankenhausbehandlungen** abzuschließen (wichtig ist dabei nicht das Einzelzimmer sondern die freie Arztwahl!!!) Diese gewährleistet dann die Wahl des bestmöglichen Operateurs. Es kann leider nicht mehr davon ausgegangen werden, dass für gesetzlich versicherte Patienten (auch nicht im Bereich des Hochleistungssports) zu den Bedingungen der gesetzlichen Krankenkasse die jeweils erforderlichsten Operateure verpflichtet werden können.

Der BSD behält sich vor, diesen Versicherungsschutz aus Sporthilfsmitteln für diejenigen Sportler/innen abzuschließen, die keine private Zusatzversicherung vorweisen können.

b) Freie Heilfürsorge der Bundeswehr

Alle Sportsoldaten unterliegen in ihrer medizinischen Versorgung **grundsätzlich** der Freien Heilfürsorge der Bundeswehr; das heißt nicht nur, dass die Bundeswehr die Kosten für die ärztliche Betreuung einschließlich der erforderlichen Verordnungen übernimmt, es heißt darüber hinaus vor allem, dass

- bei jedem medizinischen Problem zunächst der zuständige Truppenarzt aufgesucht werden muss (zumindest der telefonische Kontakt muss hergestellt werden!!!)
- der Truppenarzt entscheidet, ob weitere Untersuchungen und Behandlungen außerhalb seines Bereichs notwendig sind. Hierfür ist **vorher** die Ausstellung eines entsprechenden Überweisungsscheines erforderlich.
- alle Verordnungen für Physiotherapie (z.B. Krankengymnastik, Massagen und ähnliches), Hilfs- und Heilmittel (z.B. Bandagen, Schienen und ähnliches) sowie Medikamente **ausschließlich** von einem Bundeswehrarzt ausgestellt werden dürfen.
- bei erforderlichen Operationen (gleich ob ambulant oder stationär) **vorher** eine Kostenübernahmeerklärung durch den zuständigen Truppenarzt einzuholen ist, eine Ausnahme hiervon bilden nur **akute** Notfälle. Ohne eine solche Kostenübernahmeerklärung ist die Bundeswehr nicht verpflichtet, anfallende Kosten zu übernehmen; nach entsprechender Überprüfung besteht die konkrete Möglichkeit (Wahrscheinlichkeit!), dass der/ die Athlet/ in sonst die Operationskosten selbst tragen muss.

Auch für Sportsoldaten empfiehlt es sich daher dringend, eine private Zusatzversicherung für stationäre Krankenhausbehandlungen abzuschließen.

c) **Auslandskrankenversicherung**

Die Auslandskrankenversicherung sollte für jeden Athleten (speziell in Rennsportarten) ein absolutes Muss sein. Sie kann natürlich von Fall zu Fall abgeschlossen werden, es empfiehlt sich aber, eine derartige Versicherung immer für das gesamte Kalenderjahr abzuschließen. Zu bekommen ist diese nur bei einer privaten Versicherung. Die jährlichen Kosten dafür sind äußerst gering. **Diese Auslandskrankenversicherung muss unbedingt eine Rückholklausel beinhalten**, d.h. die rasche, kostenlose sowie fachgerechte Rückführung im Krankheitsfall aus dem Ausland muss gewährleistet sein. Wichtig ist auch, dass diese Rückholversicherung nicht nur dann greift, wenn eine anschließende stationäre Behandlung in Deutschland notwendig ist.

Entscheidend ist auch, dass die individuelle Rückholung per Flugzeug oder Krankenwagen gewährleistet ist. Gegebenenfalls sind derartige Rückholversicherungen auch im Jahresbeitrag für das Rote Kreuz eingeschlossen. Ihr müsst sie deshalb im Rahmen Eurer bestehenden Verträge individuell prüfen.

d) **Unfallversicherung mit Invaliditätszahlung**

Eine individuelle private Unfallversicherung ist für jeden Athleten ein absolutes Muss. Der für Kadersportler über die Stiftung Deutsche Sporthilfe abgeschlossene Versicherungsschutz stellt nur eine Minimalstabsicherung dar.

Hierzu gibt es folgende Möglichkeiten:

Absicherung des Verletzungsrisikos nach der Gliedertaxe oder der Minderung der Erwerbsfähigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Einzelheiten hierzu müssen individuell mit einem entsprechend qualifizierten Versicherungskaufmann abgeklärt und festgelegt werden. Für einen Athleten einer Rennsportart aber ist eine solche Versicherung wegen des nicht auszuschließenden Verletzungsrisikos unbedingt erforderlich, damit bei einem evtl. unfallbedingten Ende der Sportlerlaufbahn zumindest das finanzielle Risiko im Falle bleibender Invalidität abgesichert ist.

e) **Privathaftpflicht**

Eine Privathaftpflicht ist zwar nicht gesetzlich vorgeschrieben, jedoch für jeden Staatsbürger unabdingbar. Die minimale Versicherungssumme sollte bei Personen- und Sachschäden nicht unter 3 Mio. € liegen. Athleten, die sich noch in Schul- oder Berufsausbildung (auch Studium) befinden oder ihre Wehrpflicht ableisten, sind bei den Eltern mitversichert, sofern diese eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben.

In einer Rennsportart kann es immer zur ungewollten Schädigung Dritter kommen, welche möglicherweise erhebliche finanzielle Forderungen des Geschädigten zur Folge haben kann. **Eine Haftpflichtversicherung ist daher ein absolutes Muss.**

Zu 2.) Verhalten bei schwerwiegenden Unfällen und Krankheiten

Im Falle eines akuten schweren Unfalles übernimmt in der Regel der nächst erreichbare Arzt bzw. das nächst erreichbare Krankenhaus die Erstversorgung.

Aber: Wenn es sich nicht um zwingend sofort durchzuführende Eingriffe handelt, muss dringend der Unfall, die Verletzung oder die Krankheit dem zuständigen Arzt der jeweiligen Behörde (BW oder BPOL) oder dem Arbeitgeber gemeldet und **Kontakt mit dem zuständigen Verbandsarzt** aufgenommen werden.

Dr. med. Christian Schneider

Leitender Verbandsarzt
SCHÖN KLINIK München Harlaching
Sportorthopädisches Institut
Harlacher Str. 51
81547 München
Tel.: 089/6211 - 4050
Fax: 089/6211 - 74050
Mobil: 0151/14558812
chschneider@schoen-kliniken.de

Dr. Florian Dreyer

Schwerpunkt Bob/ Skeleton
Harlacher Str. 51
81547 München
Tel.: 089/6211 - 0 (-oder über -4050)
Fax: 089/6211 – 4062
Mobil: 0179/3226713
fdreyer@schoen-kliniken.de

Dr. med. Lutz Kistenmacher

Schwerpunkt: Rennrodeln
Stützpunkt Berchtesgaden
Locksteinstraße 16
83471 Berchtesgaden
Telefon: 08652/6553911
Fax: 08652/6553912
Mobil 0171/8073432
lkistenmacher@t-online.de

Dr. Christopher Szopko

Schwerpunkt Rennrodel
Residenzstr. 27
80333 München
Tel.: 089/29 88 70
info@orthopaedie-odeonsplatz.de

Dr. med. Andreas Heinzinger

Schwerpunkt Bob/Skeleton
Friedrichstr. 94
10117 Berlin
Info@docortho.de

Dr. Martin Nieswand

Schwerpunkt Bob/Skeleton
Stützpunkt Winterberg
Praxis: Nuhnestr. 6
59955 Winterberg
Tel.: 02981/37 33
Dr.nieswand.martin@tonline.de

Dr. Ralf Doyscher

Schwerpunkt Bob/Skeleton
Charite Berlin
Philippstr. 13, Hs 11
10115 Berlin
Tel.: 030/209346090
Mobil: 0160/7890296
Ralf.doyscher@charite.de

Bei Unfallfolgen, Verletzungen oder Krankheiten, die nicht sofort zwingend operationspflichtig sind, **besteht bitte darauf, dass Kontakt mit dem zuständigen Verbandsarzt aufgenommen wird – oder macht es einfach selbst** (das Mobiltelefon ist ja immer dabei!), damit ggf. noch besser die medizinische Versorgung gewährleistet werden kann.

Die **Kostenübernahme** evtl. medizinischer Maßnahmen ist **vor der Inanspruchnahme** mit BW, BPOL, Krankenkasse und evtl. privater Zusatzversicherung abzuklären. Bei einer sofort zwingend nötigen Operation ist es empfehlenswert, den zuständigen Verbandsarzt sofort nach dem durchgeführten Eingriff zu informieren, damit dieser mit dem Operateur Kontakt aufnehmen und die notwendigen Reha-Maßnahmen einleiten kann, **ebenso muss der gesamte Vorgang dem Arbeitgeber (BW oder BPOL) bzw. der zuständigen Krankenkasse nachgemeldet werden**. Im Falle einer privaten Unfallversicherung ist diese ebenfalls zu verständigen.

Zu 3.) Substitution/Nahrungsergänzung/Medikamente

Leider können wir Euch auch nach intensiven Bemühungen bei diesem Thema keine Lösung anbieten, die Euch aus der letzten Verantwortung entlässt. D.h.: **Das verbleibende Restrisiko bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Substitutionspräparaten bleibt immer beim Athleten**. Reinheitsgarantien und Zertifikate bezüglich der Unbedenklichkeit der Präparate sind bei positiven Doping-Befunden nicht rechtswirksam. Trotzdem raten wir dazu, speziell Kreatin bei Firmen zu beziehen, die eine entsprechende Reputation in Punkto

Qualitätsoptimierung und Qualitätssicherungsmaßnahmen bieten können. Auf der „Kölner-Liste“ können speziell getestete Chargen anhand der vorliegenden Nummern eingesehen werden, so dass **genau diese Charge** bezogen werden sollte. (www.koelnerliste.com) Auch dabei gibt es **KEINE Garantie und Haftung**.

Strengstens abraten möchten wir von der Bestellung aller Produkte aus Übersee oder über das Internet.

Absolut sicher können sich Athleten bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Substitutionspräparaten nur sein, wenn es sich um apothekenpflichtige Präparate handelt, die auch in der „**Roten Liste**“ aufgeführt sind. Hierzu stehen allen Athleten bedarfsweise die zuständigen Verbandsärzte zur Verfügung. (www.online.rote-liste.de)

Notwendige Medikamente werden Euch von den betreuenden Ärzten verordnet und können dann zu Lasten Eurer Krankenversicherung in der Apotheke bezogen werden (oder ggf. über den Truppenarzt/die Apotheke der BW). Bei Fragen, ob eine Substanz erlaubt ist oder nicht, lohnt sich der Blick in die Richtlinien von WADA und NADA (www.nada.de) – dort gibt es auch die deutsche Medikamentendatenbank „**NADAm**ed“, in der gängige deutsche Präparate bezüglich der aktuellen Verbotsliste von WADA/NADA geprüft werden. Auch hier ist eine Rückfrage bei den Verbandsärzten jederzeit angeraten.

Im Ausland sind natürlich andere Medikamente erhältlich, teils weichen selbst bei „scheinbar gleichem Namen“ die Zusammensetzung der Präparate von der bekannten deutschen Packung ab – hier helfen die Verbandsärzte die landestypischen Präparate richtig einzuordnen!

Zu 4.) Impfschutz

Wir empfehlen **allen** Athleten dringend, ihren Impfschutz überprüfen und vervollständigen zu lassen. Diese Überprüfung (Titer-Bestimmung) kann durch jeden Hausarzt vorgenommen und die Impfungen im Bedarfsfall durch diesen durchgeführt werden.

Gegen folgende Erkrankungen sollte unbedingt Impfschutz bestehen:

- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Diphtherie
- Polio (Kinderlähmung)
- Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht A)
- Hepatitis B (infektiöse Gelbsucht B)

Auch in diesem Jahr ist die Grippe-Impfung sobald verfügbar (ca. Oktober 2016) empfohlen, um schwerwiegende Krankheitsverläufe und häufige Ausfälle zu vermeiden (Bundeswehr bitte über den Truppenarzt frühzeitig organisieren!!!) Wir werden für die gesetzlich oder BuPol-Versicherten Impfungen während der Selektionen anbieten.

In Gebieten mit entsprechendem Zeckenbefall empfiehlt sich darüber hinaus eine Impfung gegen FSME (Gehirnhaut- und Hirnentzündung während des Frühsommers). Ob die Impfung in Abhängigkeit vom Wohnort notwendig ist, entscheidet der Hausarzt.

Zu 5.) Concussion/Gehirnerschütterung/Impact-Test

Wie Ihr sicherlich wisst, ist mit dem Thema Gehirnerschütterung/Concussion nicht zu spaßen. Auch im deutschen Team sind leider in der nahen Vergangenheit einige Athleten direkt betroffen gewesen. Macht Euch mit möglichen Symptomen vertraut und wendet Euch lieber einmal zu oft an die Verbandsärzte, die ggf. weitere Abklärungen veranlassen können/werden. Ein kleiner Baustein bei der richtigen Diagnosefindung und vor allem auf dem Weg zurück in den Sport ist der **Impact-Baseline-Test**, der von der IBSF verpflichtend für eine Lizenzierung eingeführt wurde. Im Bedarfsfall kann eine erneute Testung über das Internet erfolgen und mit dem Ausgangswert verglichen werden. So kann ein betreuender Arzt genau auf Eure persönliche Situation eingehen – also macht den Baseline-Test sorgfältig – er dient **Eurer Gesundheit!**

3. Gedächtnisfunktion

Wenn eine Frage nicht richtig beantwortet wird, besteht der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung.

- „An welchem Spieltag sind wir heute?“
- „Welche Halbzeit ist jetzt?“
- „Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?“
- „Gegen welches Team haben Sie letzte Woche/im letzten Spiel gespielt?“
- „Hat Ihre Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?“

Jede(r) Sportlerin/Sportler mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung ist **UMGEHEND AUS DEM SPIEL ZU NEHMEN** und darf nicht zur Aktivität zurückkehren, bevor sie/er medizinisch untersucht worden ist. Sportlerinnen/Sportler mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung dürfen nicht allein gelassen werden und kein Fahrzeug führen.

Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung ist empfohlen, dass die Spielerin/der Spieler an eine medizinische Fachperson zur Diagnosestellung, Betreuung und Rückkehr zum Spiel-Entscheid überwiesen wird, auch wenn die Symptome abgeklungen sind.

WARNSZEICHEN

Bei **JEDEM** der unten aufgeführten Warnzeichen ist die Spielerin/der Spieler sicher und umgehend aus dem Spiel zu nehmen. Wenn keine medizinische Fachperson verfügbar ist, sollte ein Notfalltransport in das nächstliegende Krankenhaus zur umgehenden ärztlichen Untersuchung erwogen werden.

- Sportler(in) klagt über Nackenschmerzen
- Verschlechterung des Bewusstseinszustandes
- Zunehmende Verwirrtheit/Reizbarkeit
- Schwere oder zunehmende Kopfschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Ungewöhnliche Verhaltensänderung
- Krampfanfälle
- Doppelbilder
- Schwäche oder Brennen/Kribbeln in Armen oder Beinen

Wichtig:

- In allen Fällen müssen die grundlegenden Prinzipien der Ersten Hilfe (Gefahr erkennen, Reaktion prüfen, stabile Seitenlage, Atmung und Kreislauf stabilisieren) befolgt werden
- Nicht versuchen, die Sportlerin/den Sportler zu bewegen (ausser, um sie/ihn in die stabile Seitenlage zu bringen), wenn keine spezifische Ausbildung besteht
- Einen (evtl. vorhandenen) Helm nicht abnehmen, wenn keine spezifische Ausbildung besteht.

aus: McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

CONCUSSION RECOGNITION TOOL™ Taschenkarte

Hilfe für das Erkennen einer Gehirnerschütterung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen



ERKENNEN UND HANDELN

Eine Gehirnerschütterung sollte bei Vorliegen **eines oder mehrerer** der im Folgenden unter Punkt 1 bis 3 genannten sichtbaren Hinweise, Zeichen, Symptome oder bei falschen Antworten auf die Gedächtnisfragen vermutet werden.

1. Sichtbare Hinweise für den Verdacht auf eine Gehirnerschütterung

Jeder der folgenden sichtbaren Hinweise kann auf eine Gehirnerschütterung hinweisen:

- Bewusstseinsverlust oder verlangsamte Reaktion
- Liegt bewegungslos auf dem Boden/ verlangsamt beim Aufstehen
- Unsicherheit auf den Füßen/ Gleichgewichtsprobleme oder Fallen/Koordinationstörungen
- Sich an den Kopf fassen/den Kopf mit den Händen stützen
- Benommen, leerer oder ausdrucksloser Blick
- Verwirrtheit/ nicht des Spiels oder der Geschehnisse bewusst

2. Zeichen und Symptome für eine mögliche Gehirnerschütterung

Jedes der folgenden Zeichen und Symptome kann eine Gehirnerschütterung anzeigen:

- Bewusstseinsverlust
- Krampfanfall
- Gleichgewichtsprobleme
- Übelkeit oder Erbrechen
- Benommenheit/Schläfrigkeit
- Emotionaler als gewohnt
- Reizbarkeit
- Traurigkeit
- Erschöpfung/Ermüdung oder wenig Energie
- Nervös oder ängstlich
- „Etwas stimmt nicht mit mir“
- Schwierigkeiten, sich zu erinnern
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Verwirrtheit
- Gefühl „verlangsamt/ langsam zu sein“
- „Druck im Kopf“
- Verschwommenes Sehen
- Lichtempfindlichkeit
- Gedächtnislücke
- Gefühl „wie im Neben/benebelt zu sein“
- Nackenschmerzen
- Geräuschempfindlichkeit
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren

© 2013 Concussion in Sport Group

Die oben angeführten Punkte sind in Zusammenarbeit mit dem Leitenden Verbandsarzt erstellt worden und sollen Euch eine nützliche Grundinformation bei weiteren für den medizinischen Bereich anstehenden Entscheidungen sein. Bei verbleibenden Fragen nehmt bitte Kontakt mit den zuständigen Verbandsärzten auf.

Mit Unterzeichnung der Athletenvereinbarung wird die Kenntnisnahme dieses Formblattes bestätigt.

gez.: Dr. Christian Schneider
Leitender Verbandsarzt

gez.: Thomas Schwab
Generalsekretär