

# Der gesunde Fußballverein

---

**Tim Meyer**

**Institut für Sport- und Präventivmedizin  
Universität des Saarlandes**



**„Ich höre auf mit Fußball.  
Ich muss jetzt  
etwas für meine Gesundheit tun.“**

Ü-Fußballspieler; Zitat September 2018

---

# Gesundheitliche Bilanz des Fußballs



- + Verbesserung verschiedener Fitnessaspekte
- + Verbesserung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
- + Verbesserung des Wohlbefindens
- Gefahr von Verletzungen (ggf. Arbeitsausfall)
- Gefahr von akuten Herz-Kreislauf-Problemen (bis zum seltenen plötzlichen Herztod)

**Fitness als wichtiger  
prognostischer Faktor  
für Gesundheit!**

# Fußball und Verletzungen



*Research in Sports Medicine*, 00:1–12, 2015  
© 2015 Taylor & Francis  
ISSN: 1543-8627 print/1543-8635 online  
DOI: 10.1080/15438627.2015.1005295

 **Routledge**  
Taylor & Francis Group

## **Injury incidence and injury patterns in professional football – the UEFA Injury Study**

**Jan Ekstrand<sup>1,2</sup>, Martin Hägglund<sup>1</sup>, Markus Waldén<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Department of Medical and Health Sciences, Linköping University, Linköping, Sweden

<sup>2</sup> UEFA Medical Committee

**Br J Sports Med 2009**

## **Injuries of Veteran Football (Soccer) Players in Germany**

DANIEL HAMMES

*Institute of Sports and Preventive Medicine, Saarland University, Saarbrücken, Germany;  
Department of Sport, Exercise and Health, University of Basel, Basel, Switzerland*

KAREN AUS DER FÜNTEN, STEPHANIE KAISER, and EUGEN FRISEN  
*Institute of Sports and Preventive Medicine, Saarland University, Saarbrücken, Germany*

JIRÍ DVORÁK

*FIFA–Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) and Schulthess Klinik, Zürich, Switzerland*

TIM MEYER

*Institute of Sports and Preventive Medicine, Saarland University, Saarbrücken, Germany*

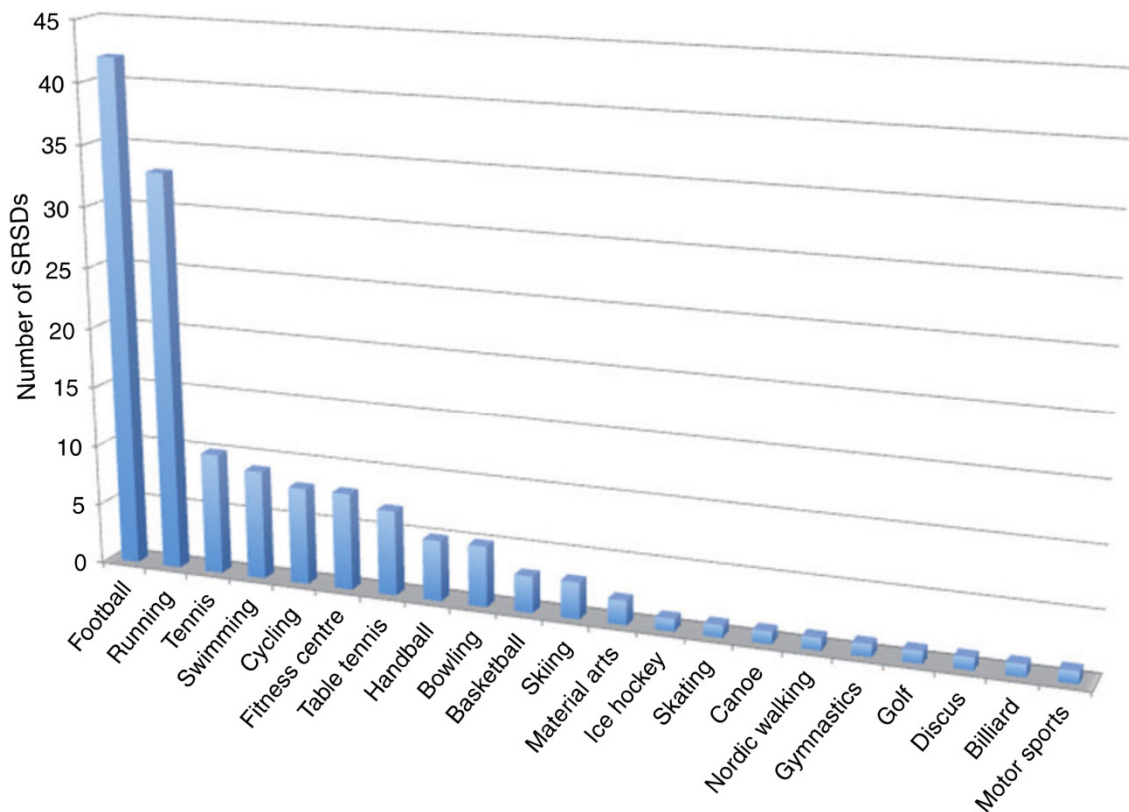


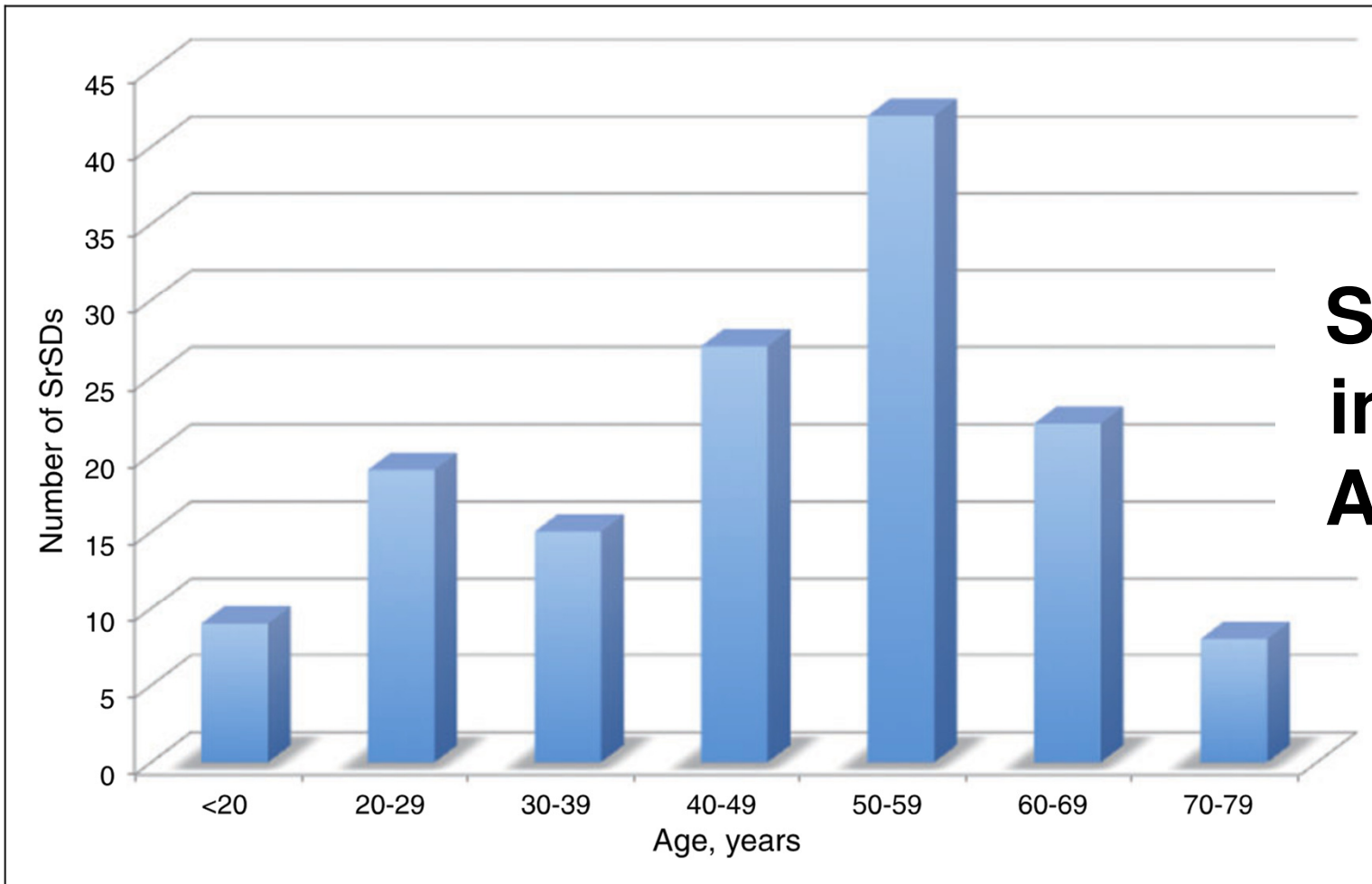
Original scientific paper

## Data from a nationwide registry on sports-related sudden cardiac deaths in Germany

Philipp Bohm, Jürgen Scharhag and Tim Meyer

European Journal of Preventive  
Cardiology  
0(00) 1–8  
© The European Society of  
Cardiology 2015  
Reprints and permissions:  
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/2047487315594087  
ejpc.sagepub.com





# SCD beim Sport in Deutschland: Altersverteilung

Bohm et al. 2015

# Sonderfall Ü-Fußball



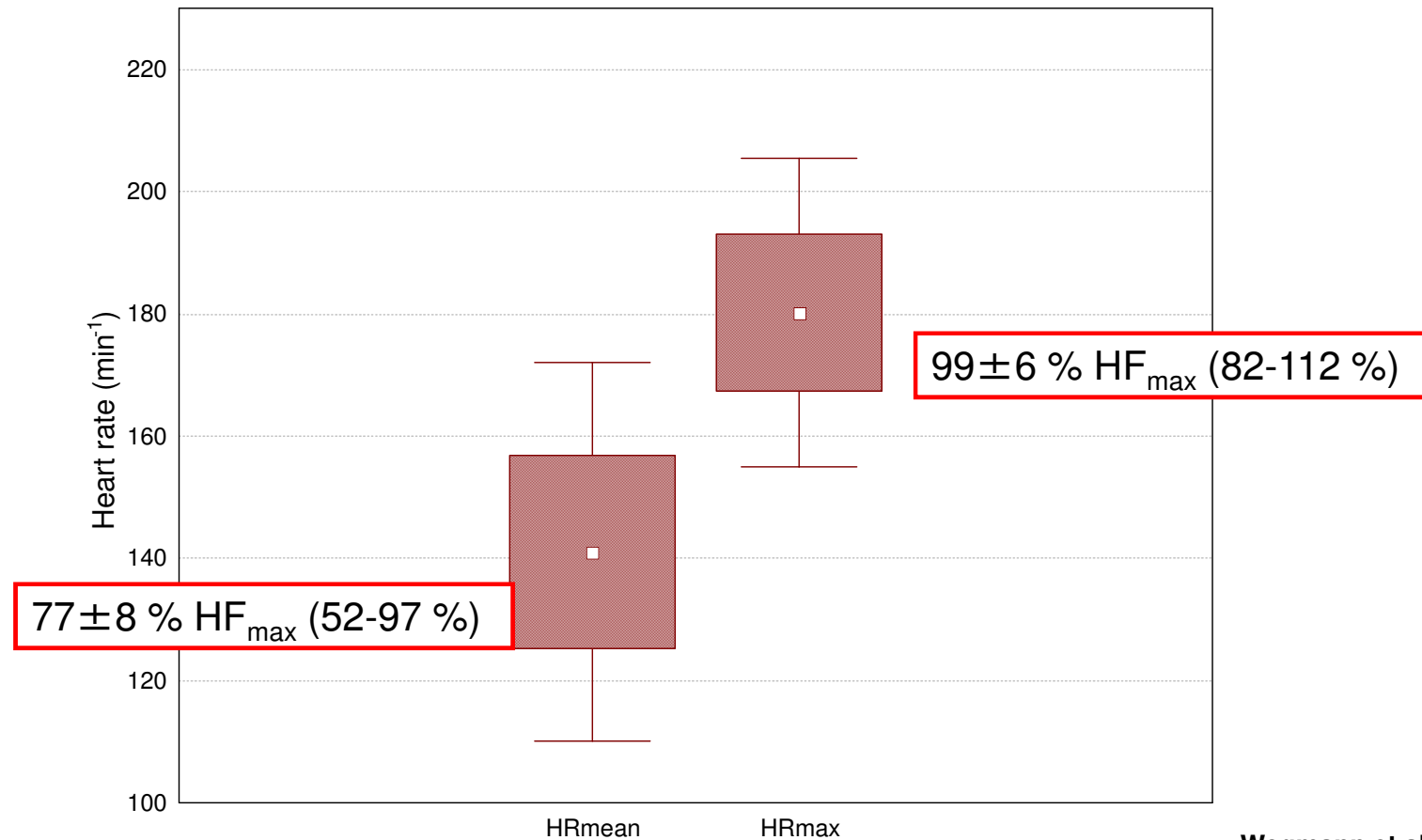
„Risikogruppe“:

Alter, Geschlecht, ggf. Übergewicht, Gesundheitsverhalten

Wettkampfsport Fußball ohne kontrollierbare Intensität

# Ü-Fußball (40-63)

## Herzbeanspruchung beim Spiel



Wegmann et al. 2016



# Der gesunde Fußballverein...



- ...sorgt dafür, dass sich die gesundheitlichen Effekte des Fußballs voll entfalten können (Trainingsgestaltung/-häufigkeit, ergänzende Angebote).
  - ...sorgt dafür, dass eine ausreichende Verletzungsprävention betrieben wird.
  - ...sorgt dafür, dass sich Spieler mit einem gesundheitlichen Risiko (z. B. ältere Ü-Spieler, Vorerkrankte) einer Vorsorgeuntersuchung unterziehen.
-