

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 8

**Artikel:** Fussball spielen. Aber sicher!

**Autor:** Sträuble, Jürg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992670>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Fussball spielen. Aber sicher!

Jürg Stäuble, Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu)

*August 1988. Rund 8000 Mannschaften des Schweizerischen Fussballverbandes starten zur Meisterschaft 1988/89. Hinzu kommen die 350 Mannschaften des Schweizerischen Firmensport-Verbandes und die 75 Teams des SATUS, die in eigenen Meisterschaften ebenfalls «organisiert» Fussball spielen. 250 000 Männer, von den kleinen E-Junioren über die Leistungssportler der Nationalliga bis hin zu den Senioren – und je länger je mehr auch Frauen – betreiben Fussball als Wettkampfsport. Ein bemerkenswerter Beitrag der Schweiz an den «Weltsport Nummer 1».*

*Die «organisierten» Fussballspieler, ihre Trainer und Betreuer sind Zielgruppen eines Informationsblattes und einer Tonbildschau, welche die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu unter dem Titel «Fussball spielen. Aber sicher!» herausgegeben hat.*

### Jeder dritte Sportunfall ein Fussball-Unfall

Unfallstatistiken zeigen, dass die Zahl der Verunfallten im Fussball ständig zunimmt. Gemäss Datenbank der obligatorischen Unfallversicherung, in der alle Arbeitnehmer erfasst sind, verletzten sich 1984 40 000 Männer und über 1000 Frauen beim Fussballspielen. Bei einem Total von 122 000 ist somit jeder dritte Sportunfall ein Fussballunfall.

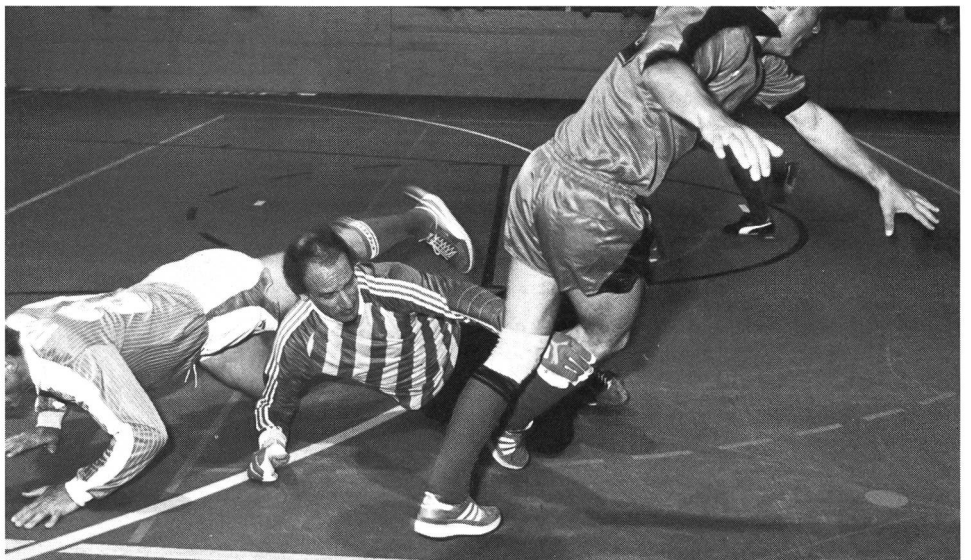
Diese Zahlen müssen aber differenziert beurteilt werden. Fussballunfälle ereignen sich nicht nur im organisierten Trainings- und Spielbetrieb der Klubs. Auch Gruppeltourniere und Prominentenspiele sowie alle Schattierungen des freien, unorganisierten Fussballsports tragen massgebend zur hohen Verletztenzahl bei. Fussball ist zudem auch ein sehr populärer Aktivsport, der in bezug auf die Anzahl Spieler und die Häufigkeit der Ausübung einen Spitzenplatz unter den Sportarten einnimmt. Versicherungsfachleute und Unfallverhüter sprechen in diesem Zusammenhang von kollektivem und individuellem Risiko. Setzt man das kollektive Risiko (die 40 000 Fussballunfälle der erwähnten Statistik) in Relation zu den rund 400 000 Personen, die sich mehr oder weniger regelmässig fussbal-

lerisch betätigen<sup>1</sup>, erhält man als individuelles Risiko eine Zahl von 100 Verunfallten auf 1000 Spieler. Das individuelle Risiko anderer Sportarten, auf der gleichen Basis berechnet, ergibt 80 Unfälle auf 1000 Spieler im Eishockey, 16 auf 1000 Aktive im alpinen Skifahren und 3 auf 1000 beim Skilanglauf.

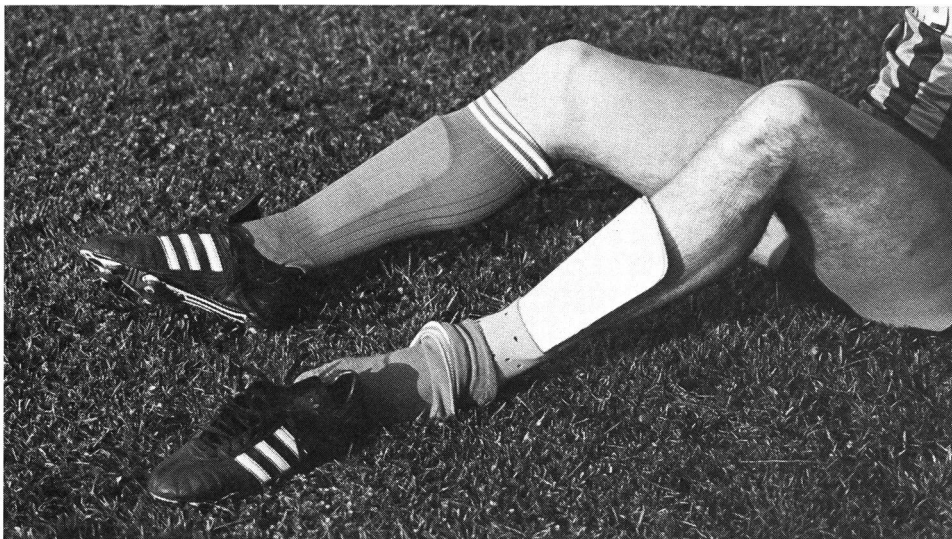
Diese Zahlen sind, statistisch gesehen, nicht ganz «lupenrein», weil sie den Einfluss wichtiger Faktoren (zum Beispiel die Häufigkeit und Intensität der Sportausübung) nicht mitberücksichtigen. Aber sie zeigen interessante Trends in bezug auf das individuelle Risiko.

Die vom Bundesamt für Militärversicherung noch in diesem Jahr in Aussicht gestellte J+S-Unfallstatistik wird interessante Daten über das individuelle Risiko einzelner Sportarten im Jugendsport liefern. Die Gegenüberstellung der Teilnehmerzahlen und der Unfallzahlen wird auf verschiedene Fragen aufschlussreiche Antworten geben: Spielen Jugendliche im J+S-Alter ebenso risikoreich Fussball wie die von der Nicht-Betriebs-Unfall-Statistik erfassten Erwerbstätigen aller Altersstufen? Ist Volleyball tatsächlich ein «gesunder» Sport? Wie hoch ist das Unfallrisiko der verwegenen Kanufahrer und der mutigen Judokas? – Fragen, die in einer der kommenden Ausgaben von MAGGLINGEN sicher eine Antwort finden werden.

<sup>1</sup> «Die sportliche Aktivität der Schweizer Bevölkerung im Vergleich 1978–1984.» Schweizerischer Landesverband für Sport, Kommission Sport für Alle. Bern, 1984.



*Fussballunfälle ereignen sich auch an Gruppeltournieren, Prominentenspielen und im unorganisierten Spielbetrieb.*



Zwei von drei Unfällen treffen Fussballerbeine: mit Schienbein- und Knöchelschonern könnten einige davon vermieden werden.

### Verletzungsarten, Verletzungslokalisation und Unfallursachen

Über Verletzungsarten und Verletzungslokalisation gibt die Statistik der obligatorischen Unfallversicherung umfassend Auskunft. So waren beispielsweise von den 40000 im Jahr 1984 erfassten Fussballunfällen 42 Prozent Bänderrisse, Bänderzerrungen und Verstauchungen, 31 Prozent Prellungen und Quetschungen, 8 Prozent Brüche und 6 Prozent offene Wunden.

Es liegt in der Natur des Spiels, dass Unfälle im Fussballsport vor allem die unteren Extremitäten betreffen: Bei zwei von drei Verletzungen werden Beine, Fussgelenke und Knie in Mitleidenschaft gezogen.

Schwieriger als die Darstellung von Verletzungsarten und die Aufgliederung der Verletzungen auf die verschiedenen Körperteile ist die Frage nach den Unfallursachen zu beantworten. Hier muss interpretiert, müssen Beobachtungen und Erfahrungen ausgewertet werden.

Wer dies tut, trifft unweigerlich auf drei thematische Schwerpunkte: ungenügende Fitness, schlechte Ausrüstung und mangelnde Fairness.

### Fussballunfälle wird es immer geben...

Walter Lutz, der erfahrene Sportpublizist und Fussballkenner hat vor zu grossen Erwartungen in der Fussball-Unfallverhütung gewarnt. Unfälle lägen in der Natur des Fussballspiels und es sei kaum möglich, die Unfallzahlen bei gleichbleibender Sportausübung durch irgendwelche Massnahmen wesentlich zu senken. Diese Beurteilung mag zwar richtig sein. Aber deswegen zu resignieren und auf Unfallverhütung im Fussballsport zu verzichten, wäre falsch. Die bfu stellt sich der Herausforderung und weiss, dass Fussballtrainer, Turn- und Sportlehrer,

J+S-Leiter, Ärzte und Funktionäre auf allen Stufen der Verbände und Klubs sie in ihren Bemühungen unterstützen. Letztlich aber liegt der Schlüssel bei den Spielerinnen und Spielern selbst: Sie haben es weitgehend in der Hand (und in den Füßen), durch eine gute körperliche Vorbereitung, durch korrekte Ausrüstung und durch faires Spiel sich selber und ihre Gegner vor Verletzungen zu schützen.

Fitness, Ausrüstung und Fairness: Diese drei Themen ziehen sich denn auch als roter Faden durch das eingangs erwähnte Informationsblatt und die Tonbildschau.

Im Kapitel «Fitness» wird die Bedeutung eines regelmässigen und vielseitigen Trainings sowie die absolute Notwendigkeit des Ein- und Auslaufens bei Training und Spiel beschrieben. Acht Stretchingvorschläge ergänzen dieses Kapitel und erinnern an die Verhütung von Muskelverletzungen durch regelmässiges und gezieltes Dehnen.

Der richtigen, an die Terrainverhältnisse angepassten Wahl der Fussballschuhe kommt bei der Unfallverhütung grosse

Das Informationsblatt «Fussball spielen. Aber sicher!» kann kostenlos bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu bezogen werden. Die bfu gibt auch Auskunft über den Verleih der gleichnamigen Tonbildschau.

Adresse:  
bfu, Abteilung Sport  
Postfach 2273, 3001 Bern

Bedeutung zu. Oft verletzt sich ein Spieler, weil Stollenschuhe sein Standbein zu stark fixieren. Oder das Gegenteil ist der Fall: Man rutscht mit Turnschuhen auf feuchtem Rasen aus und zerrt sich Leiste oder Oberschenkel.

Die bfu ist der Ansicht, dass ein Fussballspieler nicht nur ein einziges Paar Fussballschuhe besitzen sollte. Je nach Terrainbeschaffenheit (Rasen oder Kunststoffplatz, tiefes oder hartes Terrain) sollte er die «richtigen» Schuhe mit Stollen, Nocken oder Rippen wählen können. Dadurch liessen sich wohl manche Sportverletzungen und auch spätere Sport Schäden vermeiden.

Ins gleiche (Ausrüstungs-)Kapitel wie die bfu-Devise «weniger Stollen» gehört die Forderung «mehr Schienbeinschoner». Das Tragen von kombinierten Schienbein- und Knöchelschonern muss für jeden Fussballspieler zur Selbstverständlichkeit werden. Nötigenfalls muss der Trainer oder Leiter das «unten ohne» rigoros verbieten.

Die Verantwortung für die Gesundheit des Gegners, der ja immer auch Mitspieler ist und ohne den ein Fussballspiel gar nicht möglich wäre, steht im Zentrum des Kapitels «Fairness». Über die Beachtung der Fussball-Spielregeln und der Schiedsrichterentscheide hinaus müssen Spieler Fairplay und gesunden Menschenverstand walten lassen. Denn faire Spiele sind für die Spieler sicherer und für die Zuschauer attraktiver. ■



«Fussball spielen. Aber sicher!» – das neue Informationsblatt der bfu.