

Audi BKK

Im Notfall richtig handeln.

Wichtige Maßnahmen von A bis Z.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Kleinen eine große Hilfe sein.

Mehr wissen, besser helfen.



Kinder entdecken voller Freude ihre Welt. Doch ihre ausgelassenen Aktionen können gefährlich werden. Geschieht wirklich ein Unfall, können Sie mit Erster Hilfe Schlimmeres verhindern.

Glücklicherweise gehen viele der kleinen Alltagsabenteuer der Kinder glimpflich aus. Mal reicht ein Heftpflaster aus, mal ein tröstendes Wort, damit die Welt wieder in Ordnung ist. In einem echten Notfall kommt es aber darauf an, zu wissen, was jetzt zu tun ist. Wenn Sie Erste-Hilfe-Kenntnisse haben, fühlen Sie sich weniger hilflos und können ruhiger handeln – und besser helfen.

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie dazu alles Notwendige. Mit dieser Broschüre, die unter fachkundiger Prüfung durch das Deutsche Rote Kreuz entstanden ist, geben wir Ihnen zudem einen fundierten

Ratgeber an die Hand. Auf den folgenden Seiten finden Sie wichtige Informationen und wertvolle Tipps für häufige Notfälle im Kindesalter – von A bis Z.

Wir unterstützen Sie gern darin, sicherer im Umgang mit Erster Hilfe zu werden.

Ihre Audi BKK

Der gelb markierte Text hebt für Sie wichtige Textpassagen hervor und dient der Orientierung.

Wichtige Telefonnummern zum Eintragen und Ausschneiden

Kinderarzt _____

Kinderärztlicher Notdienst _____

Giftinformationszentrale _____

Nächste Kinderklinik _____

Notruf/Rettungsdienst

Feuerwehr

Polizei

112

110



Diese Inhalte werden bei einem Notruf abgefragt

- > Wo ist es passiert?
- > Was ist passiert?
- > Wie viele Verletzte, Erkrankte?
- > Welche Verletzungen oder Erkrankungen/Symptome?
- > Auf Rückfragen warten!



Atemstillstand.

Atem|still|stand

Ein Atemstillstand kommt bei Kindern glücklicherweise sehr selten vor. Sollte Ihr Kind plötzlich bewusstlos sein und sich auch durch deutliches Ansprechen und Anfassen – wie vorsichtiges Rütteln an den Schultern – nicht wecken lassen, sollten Sie sofort die Atmung überprüfen. Atmet Ihr Kind nicht (normal), ist die Mund-zu-Mund- beziehungsweise Mund-zu-Nase-Beatmung eine lebensrettende Maßnahme.

Ist die Normale Atmung zweifelhaft oder nicht vorhanden?

Bei einem Kreislaufstillstand haben viele Patienten eine sogenannte Schnappatmung, die oftmals fälschlicherweise als normale ausreichende Atmung (gleichmäßiges Ein- und Ausatmen, Heben und Senken der Brust) eingeschätzt wird. Bei einer Schnappatmung handelt es sich jedoch um eine langsame, von größeren Pausen unterbrochene Atmung – das Atemzentrum ist geschädigt. Dies ist die Folge einer verminderten Sauerstoffversorgung des Gehirns. Eine Schnappatmung wird vom Laien oft als schwere, geräuschvolle, schnappende oder angestrenzte Atmung beschrieben. Wenn Sie keine normale Atmung feststellen oder Zweifel haben, dass die Atmung normal ist: Veranlassen Sie sofort den **Notruf 112** beziehungsweise führen Sie ihn selbst aus, wenn Sie allein sind. Danach beginnen Sie mit der Herzdruckmassage.

Das ist zu tun

Prüfen Sie, ob eine (normale) Atmung vorhanden ist:

- › Die Atemwege frei machen: Kopf bei Säuglingen in waagerechte (Neutral-) Position bringen, bei älteren Kindern Kopf vorsichtig nach hinten neigen.
- › Das Ohr direkt über Mund und Nase des Kindes halten. So können Sie einen Luftstrom aus Mund und Nase hören. An der Wange spüren Sie zudem den leichtesten Luftzug.
- › Gleichzeitig den Brustkorb, beim Säugling zusätzlich den Bauchraum, beobachten, um Bewegungen an Brustkorb und Bauchraum zu sehen.

Ist keine Atmung vorhanden,

5 initiale Atemspenden durchführen:

- Kopf beim Kleinkind leicht überstrecken, damit die Zunge die Luftröhre nicht versperrt; beim Säugling den Kopf in Schnüffelstellung (neutrale, waagerechte Position) bringen.
- › Beim Säugling: über Mund und Nase gleichzeitig beatmen, denn das Gesicht ist noch sehr klein.
 - › Beim Kleinkind: Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase-Beatmung anwenden.
 - › Brustkorb muss sich heben und senken.
 - › Erneut Atemkontrolle durchführen. Atmet das Kind nicht, reanimieren Sie. Wie Sie vorgehen, lesen Sie im Kapitel Herz-Kreislauf-Stillstand, siehe S. 12.



Bewusstlosigkeit.

Be|wusst|lo|sig|keit

Jeder dritte Mensch erlebt im Laufe seines Lebens eine Ohnmacht. Häufig sind Kinder betroffen. Verliert Ihr Kind das Bewusstsein, ist das eine beängstigende Situation. Bewahren Sie dennoch Ruhe, denn Sie können Ihrem Kind auch in diesem Notfall helfen.

Anzeichen von Bewusstlosigkeit

Ihr Kind reagiert nicht auf Ansprache oder eine Berührung. Schutzreflexe wie Husten oder Schlucken sind ausgeschaltet und Flüssigkeiten wie zum Beispiel Speichel können in die Atemwege eindringen und zur Erstickung führen. Des Weiteren ist die Muskulatur erschlafft. Die Zunge kann durch Zurücksinken die Atemwege im Rachenraum verschließen.

Sie können sehen, hören und fühlen, ob Ihr Kind atmet: Bringen Sie Ihr Kind bei vorhandener normaler Atmung in die stabile Seitenlage, wählen Sie den **Notruf 112**. Decken Sie Ihr Kind zu, um es warm zu halten. Kontrollieren Sie regelmäßig seine Atmung und überwachen Sie es.

Die stabile Seitenlage

Bewusstlose Kinder, die normal atmen, werden in die stabile Seitenlage gebracht. Dazu gibt es verschiedene Techniken. Wichtig ist, dass die Lage wirklich stabil ist und die oberen Atemwege frei gelegt werden. Die Seitenlage verhindert, dass Speichel, Sekret oder Erbrochenes in die Luftröhre gelangt. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist oft die Bauchlage mit Kopf zur Seite gedreht die einfachste stabile Seitenlage.

Beachten Sie diese Punkte, wenn Sie Ihr Kind in die stabile Seitenlage drehen:

- › Achten Sie darauf, dass das Kind stabil liegt.
- › Eventuell Kissen oder Decken hinter den Rücken legen.
- › Machen Sie die Atemwege frei, indem Sie den Kopf nach hinten neigen und den Mund leicht öffnen, damit Flüssigkeit herauslaufen kann. Nutzen Sie ggf. die an der Wange ruhende Hand, um die Lagerung zu stabilisieren.
- › Bei Bewusstlosigkeit aufgrund traumatischer Ereignisse (z. B. Sturz) auf die Halswirbelsäule achten.
- › Alle 30 Minuten umlagern, um Druckschäden zu vermeiden.



Bissverletzungen.

Biss|ver|let|zun|gen

Bissverletzungen können sich schnell entzünden, gehen Sie daher mit Ihrem Kind in jedem Fall zum Arzt. Nehmen Sie am besten das Impfbuch mit, damit der Arzt den Tetanusschutz überprüfen und gegebenenfalls auffrischen kann.

Tipp: Wenn Sie ins Ausland reisen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt zuvor, ob eine Tollwut-Impfung sinnvoll ist.

Das ist zu tun

- › Reinigen Sie die Wunde unter fließendem Wasser und tragen Sie zu Ihrem eigenen Schutz Einmalhandschuhe.
- › Stillen Sie stark blutende Wunden durch manuellen Druck oder einen Druckverband.
- › Je nach Schwere des Bisses: Bringen Sie Ihr Kind zum Arzt oder rufen Sie den **Rettungsdienst unter 112**.



So beugen Sie vor

- › Frühzeitig richtigen Umgang mit Tieren erklären; behutsam und respektvoll mit ihnen umgehen; niemals ärgern oder quälen, kein Spielzeug wegnehmen.
- › Tier und Kleinkind nicht allein lassen.
- › Tiere nicht beim Fressen stören.
- › Kratzwunden von Katzen nicht unterschätzen.
- › **Besondere Vorsicht bei fremden Tieren:**
 - › Tiere nicht einfach streicheln.
 - › Bei fremden Hunden immer erst den Besitzer fragen.
 - › Vorsichtig von vorne nähern und an der Hand schnuppern lassen.
 - › Keine hektischen Bewegungen machen.
 - › Sich nicht anspringen lassen.
 - › Bei Knurren, Bellen, Zähnezeigen oder gestäubten Haaren auf Abstand gehen.
 - › Niemals vor Hunden weglaufen, sondern stehen bleiben, den Hund nicht anschauen.

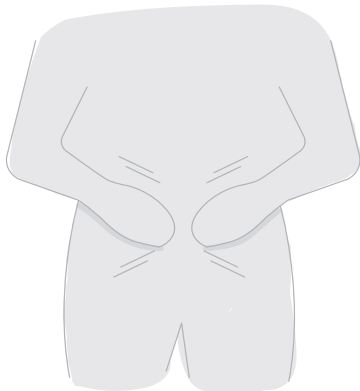
Durchfall, Erbrechen.

Durch|fall, Er|bre|chen

Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen und leichtes Fieber können plötzlich auftreten. Dafür kommen viele Ursachen infrage: unter anderem Erkrankungen des Bauchraums, Vergiftungen oder Allgemeininfektionen wie Mittelohr-, Harnwegs- oder Hirnhautentzündungen. Auch Angst oder Reisekrankheit können Auslöser sein.

Die Symptome

- > Anhaltende Beschwerden
- > Erbrechen: gallig (grün) oder schwarz
- > Durchfall: blutig, schwarzer Stuhl
- > Schlechter Allgemeinzustand, Schläfrigkeit, kein Durst



Das ist zu tun

1. Trinken ist wichtiger als essen.
2. Milchnahrung bei Säuglingen verdünnen, ab Kleinkindalter keine Milch geben.
3. Schonkost (siehe unten)
4. Medikamente nur nach ärztlicher Rücksprache

Erkennen Sie Flüssigkeitsmangel

- > Tiefliegende Augen, eingesunkene Fontanelle (Schädellücke)
- > Trockene Schleimhaut/Haut
- > Mangelnde Urinausscheidung
- > Abnahme des Körpergewichts
- > Schock: Frieren, Zittern, kalte/blasse Haut

Tipps für Schonkost

- > Passierte Karottensuppe
- > Zwieback
- > Salzstangen
- > Geriebener Apfel
- > Pürierte Banane
- > Rezept Durchfalllösung: 450 ml Schwarztee, 450 ml stilles Wasser, 100 ml Orangensaft, 2 EL Traubenzucker, 1 Prise Salz

Ertrinkungsunfälle.

Er|trin|kungs|un|fäl|le

Viele kleine Kinder sind von Wasser fasziniert, aber es kann für sie zur gefährlichen Falle werden: Ertrinken zählt bei Kleinkindern zur häufigsten Todesursache. Anders als Erwachsene verlieren sie die Orientierung, sobald ihr Kopf unter Wasser gerät – und sie wehren sich nicht gegen das Ertrinken. Es passiert lautlos und selbst bei geringsten Wassertiefen von nur wenigen Zentimetern. Daher sollten Sie Kleinkinder niemals allein in Wassernähe lassen.



Das ist zu tun

- › **Notruf 112** wählen.
- › Kind aus dem Wasser retten, denken Sie an Ihren Eigenschutz!
- › Prüfen, ob Kind ansprechbar ist. Nasse Kleidung ausziehen, Kind abtrocknen, warmhalten (langsam erwärmen) und beruhigen.
- › Ist das Kind nicht ansprechbar, aber es atmet: in die stabile Seitenlage bringen, siehe S. 5
- › Atemstillstand: 5 initiale Atemspenden, Atmung erneut kontrollieren.
- › Bei weiterhin nicht vorhandener (normaler) Atmung: Reanimation (Beatmung und Herzdruckmassage im Wechsel 30 : 2), Vorgehen siehe Herz-Kreislauf-Stillstand, siehe S. 12
- › Auch ein beinahe Ertrunkener sollte zur Beobachtung ins Krankenhaus: Bis zu 48 Stunden nach dem Unfall besteht die Gefahr eines Lungenödems.

So beugen Sie vor

- › Kinder sollten früh schwimmen lernen: ab einem Alter von 4 Jahren.
- › Kleinkinder im Wasser oder in Wassernähe immer beaufsichtigen, auch in Planschbecken und Badewanne – auch, wenn sie schwimmen können, solange sie nicht „wassersicher“ sind.
- › Nicht mit Dreirädern, Tretautos, Rollern oder Fahrrädern am Teich oder Beckenrand fahren lassen.
- › Kinder frühzeitig ihrem Alter entsprechend zum sicheren Verhalten am und im Wasser anleiten.
- › Älteren Kindern nie die Verantwortung für jüngere Kinder im und am Wasser übertragen.
- › Schwimmwesten an Gewässern helfen, bieten aber keinen hundertprozentigen Schutz. Sich niemals auf Schwimmflügel, -tiere oder Ähnliches verlassen. Sie bieten keine Sicherheit.
- › Teiche und Schwimmbecken kinder-sicher einzäunen bzw. abdecken.
- › Bei Aufenthalt in fremden Gärten an mögliche offene Wasserstellen denken, unbemerkter Zugang sollte nicht möglich sein.
- › Regentonnen und andere Wasserbehälter im Garten fest mit Deckel verschließen.
- › Älteren Kindern ausreichend Gelegenheit geben, ihre Geschicklichkeit und Ausdauer im Wasser zu trainieren.
- › Im Winter nur freigegebene Eisflächen betreten: Einbruchgefahr!

Fieber.

Fie|ber

Fieber ist eine normale und sinnvolle Reaktion des Körpers. Die erhöhte Temperatur alarmiert das Abwehrsystem und unterstützt es dabei, Krankheitserreger und Entzündungen zu bekämpfen. Daher sollten Sie Fieber nicht um jeden Preis sofort senken. Allerdings kann Fieber über 39 °C den Körper kleiner Kinder stark belasten. Dann sind Gegenmaßnahmen sinnvoll.



Das ist zu tun

- > Wadenwickel bei warmen Beinen mit lauwarmem Wasser
- > Viel Flüssigkeit
- > Medikamente (fiebersenkende Mittel)
- > Alternative Heilmittel (homöopathische Mittel, Naturheilpflanzen)
- > Vorsicht: Gefahr eines Fieberkrampfes bei raschem Temperaturanstieg!

Körpertemperatur

- > Normal: 36,0–37,5 °C
- > Erhöht: 37,6–38,5 °C
- > Fieber: über 38,5 °C

Begleitzeichen von Fieber

- > Schüttelfrost, Frieren, kalte Füße
- > Hochrote Haut, Schwitzen
- > Puls schnell und flach

Zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem fünften bis sechsten Lebensjahr kann es zu Fieberkrämpfen kommen. Sie treten vor allem bei Infektionen mit rasch ansteigendem Fieber auf.

Die Kinder verdrehen die Augen, sind nicht ansprechbar, schlapp, blass und zucken. Ein Fieberkrampf schädigt nicht das Gehirn und hört in aller Regel nach rund zwei bis drei Minuten von alleine auf.

Das ist zu tun

- > Fieber möglichst frühzeitig senken (ab 38,5 °C Fieberzäpfchen, Wadenwickel).
- > Bei erstem Fieberkrampf: **Notruf 112** wählen.
- > Bei bekanntem Fieberkrampf geben Sie das vom Arzt verordnete Notfallmedikament, z. B. Zäpfchen, Rectiole (Krampf wird unterbrochen, Fieber aber nicht gesenkt).
- > Lässt sich der Fieberkrampf nicht unterbrechen: **Notarzt unter 112** rufen.
- > Beachten Sie Informationen zum Krampfanfall, Seite 15.





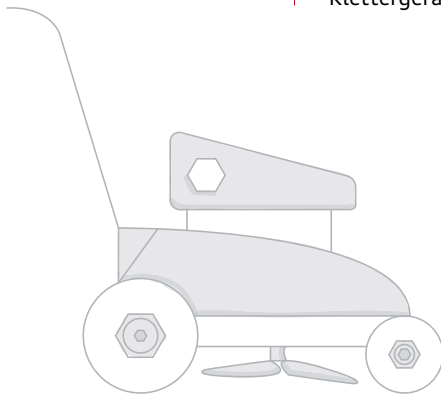
Gartenunfälle.

Gar|ten|un|fäl|le

Im Garten zu spielen und mit Freunden ausgelassen herumzutollen, ist das Größte für Kinder. Sie als Eltern können mit wenigen Maßnahmen leicht mögliche Unfallquellen beseitigen.

So beugen Sie vor

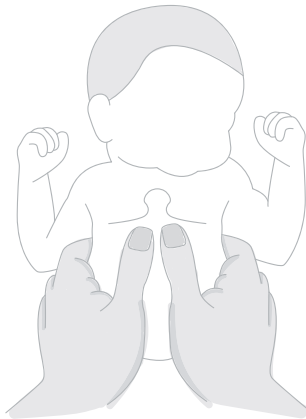
- > Pflanzenschutz- und Düngemittel, Holzfarben, Gartengeräte, Benzin stets gut verschließen.
- > Rasenmäher und andere Motorgeräte nur außer Reichweite von Kindern betreiben.
- > Giftige Gewächse wie Eibe, Herbstzeitlose, Blauen Eisenhut, Tollkirsche oder Wunderbaum aus dem Garten verbannen.
- > Kellertreppe mit Schutzgitter sichern.
- > Außensteckdosen mit Kindersicherung versehen.
- > Sichergehen, dass das Kind nicht unbemerkt Haus und Garten verlassen kann.
- > Kinder nie unbeaufsichtigt in Wassernähe lassen. Gewässerstellen im Garten mit einem kindersicheren Zaun von mindestens 1,50 Meter sichern.
- > Einen Blick über den Gartenzaun werfen, nach potenziellen Gefahrenquellen auf dem Nachbargrundstück Ausschau halten.
- > Regentonnen mit Deckeln oder festen Gittern verschließen.
- > Kinder nie ohne Aufsicht planschen lassen.
- > Nur sicherheitsgeprüfte (TÜV, CE) Spielgeräte verwenden, regelmäßig kontrollieren.
- > Ggf. Fallschutz bei Schaukel und Klettergeräten verwenden.



Herz-Kreislauf-Stillstand.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Unsere Hinweise zur Reanimation ersetzen nicht einen Erste-Hilfe-Kurs, sie dienen Ihnen vielmehr als Gedächtnisstütze. Nur das praktische Üben versetzt Sie in die Lage, im Ernstfall alle wichtigen Schritte im Kopf zu haben sowie schnell und ruhiger zu handeln. Wie Sie im Notfall richtig vorgehen, erlernen Sie beispielsweise in den Rotkreuzkursen Erste Hilfe: www.drk.de



Die Säuglings-Reanimation

- › Säugling auf eine harte Unterlage legen, um Maßnahmen effektiv durchzuführen.
- › Um Unterkühlung zu vermeiden, Säugling nur so weit wie nötig entkleiden.

Der Druckpunkt:

2 Finger liegen in der Mitte des Brustkorbs (untere Brustbeinhälfte).

Die Technik:

- › Brustkorb 30-mal um mindestens ein Drittel tief – circa 4 cm – nach unten drücken. Die Frequenz: mind. 100/min bis max. 120/min.
- › Brustbein nach jeder Kompression vollständig entlasten, Druck- und Entladungsdauer sind gleich, die Fingerkuppen nicht vom Säugling lösen.
- › Es folgen 2 Atemspenden. Dafür die Druckmassage nicht länger als 10 Sekunden unterbrechen.
- › Die Maßnahmen Herzdruckmassage und Atemspende erfolgen im steten Wechsel im Rhythmus 30 : 2, also 30-mal drücken und 2-mal beatmen.
- › Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen übernimmt.

Die Kinder-Reanimation

Der Druckpunkt:

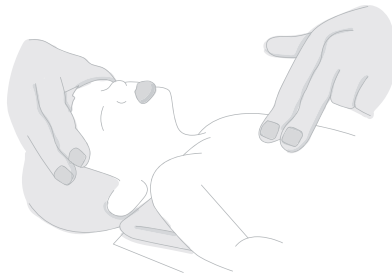
- › Handballen einer Hand bzw. beider Hände in der Mitte des Brustkorbs – untere Brustbeinhälfte – platzieren.
- › Über den Brustkorb des Kindes beugen, Arme durchstrecken.

Die Technik:

- › Brustkorb 30-mal um mindestens ein Drittel – circa 5 cm – nach unten drücken. Frequenz ist mind. 100/min bis max. 120/min.
- › Brustbein nach jeder Kompression vollständig entlasten, Druck- und Entlastungsdauer sind gleich lang, die Hände nicht vom Kind lösen.
- › Es folgen 2 Atemspenden. Dafür soll die Druckmassage nicht länger als 10 Sekunden unterbrochen werden.
- › Die Maßnahmen Herzdruckmassage und Atemspende erfolgen im steten Wechsel im Rhythmus 30 : 2, also 30-mal drücken und 2-mal beatmen.
- › Wiederbelebensmaßnahmen durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen übernimmt.

Den Notruf 112 wählen

Sind mehrere Helfende vor Ort, sollten Sie sofort den **Notruf 112** wählen. Um die Wiederbelebensmaßnahmen möglichst effektiv auszuführen, wechseln sich die Helfenden circa alle zwei Minuten bei den Maßnahmen ab. Sind Sie allein vor Ort, wählen Sie den **Notruf 112** nach circa einer Minute Wiederbelebensmaßnahmen. Führen Sie diese danach sofort weiter aus.



Insektenstiche.

In|sek|ten|sti|che



Ein Bienen- oder Wespenstich ist erst einmal kein Notfall. Erleidet Ihr Kind aber einen Stich im Mundbereich, ist Vorsicht geboten: Entstehen hier starke Schwellungen, können sie zur Atemnot führen – besonders, wenn Ihr Kind eine Allergie hat. Eine Atemnot kann sich zum Beispiel durch pfeifende oder schnarrende Atemgeräusche bemerkbar machen.

Das ist zu tun

- › Wählen Sie den **Notruf 112**.
- › Wenn das Kind noch schlucken kann, lassen Sie es Speiseeis oder Eiswürfel lutschen.
- › Kühlen Sie den Hals von außen mit einem Eisbeutel oder kalten Umschlägen.
- › Bei einer bekannten Allergie geben Sie die vom behandelnden Kinderarzt verordneten Notfallmedikamente nach Anleitung.



Krampfanfälle, Epilepsie.

Krampf|an|fäll|le, Epi|lep|sie

Wenn Kinder einen Krampfanfall erleiden, kann das verschiedene Ursachen haben: Es kommen Fieberkrämpfe, Gehirnveränderungen, Stoffwechselerkrankungen oder Vergiftungen in Frage.

Die Symptome

- > Bewusstlosigkeit, keine Reaktion auf äußere Reize
- > Muskelzuckungen einzelner Körperteile/am ganzen Körper
- > Augenverdrehen nach oben
- > Speicheln, Einnässen, Einkoten
- > Plötzliche Muskeler schlaffung
- > Nachschlaf*

* Eine Schlafphase, die typischerweise nach einem großen epileptischen Anfall oder im Anschluss an eine Narkose auftritt.

Das ist zu tun

- > Bewahren Sie Ruhe.
- > Greifen Sie nicht in das Krampfgeschehen ein. Versuchen Sie vor allem nicht, das Kind festzuhalten oder es niederzudrücken.
- > Entfernen Sie Gegenstände wie Tische oder Stühle, an denen sich das Kind verletzen könnte, oder polstern Sie diese ab.
- > Kennen Sie den Grund des Krampfes nicht, zum Beispiel Epilepsie, wählen Sie den **Notruf 112**. Beobachten Sie das Krampfgeschehen, um dem Rettungsdienst wichtige Informationen, zum Beispiel über die Krampfdauer, mitteilen zu können.
- > Bei bekanntem Krampfleiden geben Sie Ihrem Kind – wie mit dem behandelnden Arzt besprochen – das Notfallmedikament.
- > Versorgen Sie mögliche Verletzungen und Wunden. Tragen Sie zur Sicherheit Einmalhandschuhe.



Plötzlicher Kindstod.

Plötz|li|cher Kinds|tod

Er ist der Albtraum aller Eltern: der plötzliche Kindstod. Darunter versteht die Medizin den unerwarteten Tod eines gesunden Säuglings bis zum ersten Lebensjahr, bei dem auch eine Obduktion keine Todesursache ergibt. Das größte Risiko für das Baby besteht zwischen dem zweiten und sechsten Lebensmonat. Die genauen Ursachen kennt die Wissenschaft noch nicht. Eine unreife Atmung beziehungsweise ein unreifer Kreislauf sowie Durchblutungsstörungen oder Infektionen können eine Rolle spielen.

Risikofaktoren

- › Bauch- bzw. Seitenlage
- › Bedeckung des Kopfes mit einer Bettdecke
- › Rauchen
- › Frühgeborene
- › Nicht stillen
- › Eigenes Zimmer
- › Gebrauchte Matratze

So beugen Sie vor

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt Eltern als Hilfe die „3-R-Faustregel“ an die Hand. Sie bezeichnet die drei wichtigsten Regeln zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstod: Rückenlage – Rauchfrei – Richtig gebettet!

Im Überblick

- › Das Baby sollte auf dem Rücken schlafen.
- › Rauchfrei in der Schwangerschaft, und auch nach der Geburt ist eine rauchfreie Umgebung sehr wichtig.
- › Bettzeug sollte Kopf nicht bedecken (Schlafsack).
- › Kinder sollen im eigenen Bettchen im Elternschlafzimmer schlafen. Verwenden Sie für das Babybett eine nicht zu weiche Matratze. Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.
- › Raumtemperatur anpassen (18 °C)
- › Stillen
- › Schnuller

Pseudokrupp.

Pseu|do|krupp

Kinder mit Pseudokrupp leiden unter einer virusbedingten Entzündung der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes. Ihre Atemwege sind eingengt, sodass Geräusche beim Einatmen entstehen können. Die kleinen Patienten leiden unter bellendem Husten, Unruhe und mitunter auch Angstzuständen. Der Puls ist erhöht und in schweren Fällen bestehen Atemnot sowie Erstickungsgefahr. Besonders Säuglinge und Kleinkinder im Alter zwischen sechs Monaten und sechs Jahren sind betroffen.

Symptome/Stadien

1. Bellender Husten, Heiserkeit
2. Geräuschvolle Einatmungsphase
3. Einziehungen, Luftnot, Unruhe, Angst, schneller Puls
4. Atemnot/Erstickungsgefahr

Das ist zu tun

- > Bewahren Sie Ruhe, Aufregung verschlimmert die Symptome.
- > Kind in eine Decke wickeln und an die frische Luft bringen (Fenster oder Balkon).
- > Tritt keine Besserung ein, **Notruf 112** wählen.



Schädelprellungen, Gehirnerschütterungen.

Schä|del|prel|lun|gen, Ge|hirn|er|schüt|te|run|gen



Eltern können oft gar nicht so schnell reagieren, wie es geschieht: Das Kleinkind fällt von der Schaukel, das Baby dreht sich um und stürzt vom Wickeltisch. Eine Schädelprellung beziehungsweise Gehirnerschütterung kann, je nach Schweregrad, auch lebensgefährlich sein. Umso wichtiger ist es, dass Eltern richtig reagieren.

Symptome

- > Hautwunde, Beule, blauer Fleck
- > Erbrechen, Schwindel, Schockzeichen
- > Bewusstseinsstörung (Erinnerungslücken)

Das ist zu tun

- > Bei kleinsten Auffälligkeiten oder Bewusstlosigkeit sofort den **Notruf 112** wählen.
- > Kind beruhigen, gut beobachten.
- > Bei Bedarf entsprechende Wundversorgung vornehmen.
- > Oberkörper erhöht lagern, Kissen darunterlegen.
- > Kind nicht fernsehen oder lesen lassen.
- > Kind nach dem Sturz längerfristig beobachten, da Unfallfolgen auch mit zeitlicher Verzögerung eintreten können.

Schreienruhe, Blähungen, Dreimonatskoliken.

Schrei|un|ru|he, Blä|hun|gen, Drei|mo|nats|ko|li|ken

Schreienruhe ist zunächst einmal nichts Ungewöhnliches. Gerade nächtliche Schreiatacken oder solche, die durch Ernährungsbeziehungsweise Stillprobleme verursacht werden, sind durchaus normal. Es gibt aber auch eine krankhafte Schreienruhe, die dringend ein Arzt behandeln sollte.

Unsere Handlungsempfehlungen gelten für Blähungen und Koliken. Bitte wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt.

„Normale“ Schreienruhe

- > Ernährungs- bzw. Stillprobleme (zu viel, zu häufig)
- > Nächtliche Schreiatacken
- > Fehlverstehen Mutter und Kind

„Krankhafte“ Schreienruhe

- > Leistenbruch
- > Invagination (Darmeinstülpung)
- > Reflux (Nahrungsrückfluss in die Speiseröhre)
- > Nahrungsunverträglichkeit
- > Andere Organerkrankungen (Ohren, Kopf, Nieren)

Das ist zu tun

- > Ruhe ermöglichen für Mutter und Kind.
- > Gleichmäßigen Stillrhythmus einhalten.
- > Richtig aufstoßen lassen.
- > Bauchmassage (evtl. mit Kümmel)
- > Besondere Tragepositionen, z. B. „Fliegerposition“
- > Bauchwickel
- > Tee (Kümmel, Fenchel, Anis, Kamille)
- > Entschäumer
- > Salben
- > Sonstiges: Homöopathie, Fußreflexzonenmassage, osteopathische Behandlung



Stromunfälle.

Strom|un|fäl|le



Viele Stromunfälle passieren im Haushalt (220 Volt) und häufig sind defekte Stromkabel die Ursache. Überprüfen Sie deshalb alle Kabel auf schadhafte Stellen. Welche Folgen ein Strom- oder Elektrounfall hat, hängt ab von der Stromstärke, der Dauer und vom Weg des Stromes durch den Körper. Fasst das Kind Teile an, die unter 220 Volt starker Spannung stehen, ziehen sich Hand- und Armmuskulatur krampfartig zusammen: Es kann nicht mehr loslassen. Im schlimmsten Fall drohen lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen.

Symptome

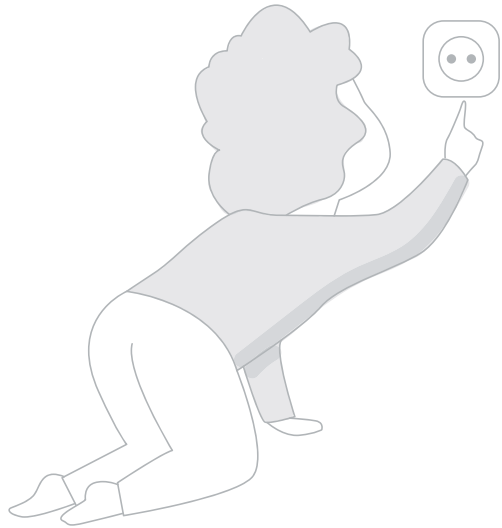
- › Kind liegt vor Stromquelle, ist evtl. noch mit ihr verbunden
- › Strommarken (Verbrennung) an Ein- und Austrittsstellen
- › Schockzeichen
- › Schwindel
- › Benommenheit/Bewusstlosigkeit
- › Krampfanfälle
- › Kammerflimmern/Herzstillstand

Das ist zu tun

- › Stromkreis durchbrechen: Sicherung raus!
- › Gelingt die Unterbrechung des Stromkreises nicht, Kind mit nicht leitendem Gegenstand wegschieben.
- › Bei Bewusstlosigkeit: in stabile Seitenlage bringen, **Notruf 112** wählen.
- › Evtl. Wiederbelebung
- › Bei Hochstrom (Drachen, Blitzschlag) Sicherheitsabstand mind. 10 Meter einhalten, bei bis zu 5 Metern kann Strom überspringen.
- › Notruf – Elektrizitätswerk/ Strom abschalten.
- › Immer ins Krankenhaus: Herzrhythmusstörungen können bis etwa 24 Stunden zeitverzögert auftreten.

So beugen Sie vor

- › Kinderschutzsteckdosen einbauen, bei denen sich die Löcher der Dose automatisch schließen, sobald der Stecker aus der Steckdose gezogen wird.
- › FI-Schutzschalter anbringen. Er unterbricht den Stromkreis bei einer äußeren Störung nach 0,03 Sekunden.
- › Kabel regelmäßig kontrollieren und für Kinder unzugänglich verlegen.
- › Schadhafte Kabel entfernen und ggf. Stecker ziehen.
- › Elektrische Kabel und Geräte nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen.
- › Elektrische Geräte verschlossen aufbewahren.
- › Drachen nie in der Nähe von Hochspannungsleitungen steigen lassen.
- › Hochspannungsmasten sind keine Klettergeräte.



Verbrennungen, Verbrühungen.

Ver|bren|nun|gen, Ver|brü|hun|gen

Verbrennungen und Verbrühungen gehören zu den häufigsten Unfällen bei Kindern. Gerade bei Kleinkindern zwischen zwei und vier Jahren ist die Gefahr am größten. Das Ausmaß einer Verletzung ist dabei immer abhängig von der Art des heißen Stoffes und der Einwirkungsdauer. Kochendes Wasser hat zum Beispiel 100 °C, das Öl in der Fritteuse bereits 200 °C. **Bei einem Unfall kommt es vor allem auf eines an: sofortiges Kühlen unter fließendem Wasser. Verwenden Sie kein eiskaltes Wasser oder Kühlpads.**

Verbrennungstiefe

- > Grad 1: Hautrötung
- > Grad 2: Blasenbildung
- > Grad 3: Hautzerstörung, Verkohlung

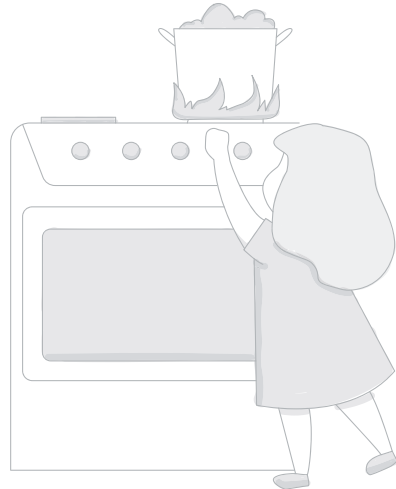
Das ist zu tun

- > Brennende Kleidung mit Wasser löschen. Eventuell Flammen mit einer Decke o. Ä. ersticken.
- > Zur schnellen Schmerzlinderung kleinere Verbrennungen an Armen und Beinen, die nicht größer als eine Handfläche sind, sofort mit möglichst fließendem (Leistungs-)Wasser kühlen, bis die Schmerzen nachlassen.
- > Kühlung auf die verbrannten Stellen begrenzen. Auf keinen Fall großflächige Verbrennungen und Verbrennungen am Rumpf kühlen, da der Körper unterkühlt. Unbedingt vermeiden!
- > Im Gesicht kann mit feuchten Tüchern gekühlt werden. Die Atemwege müssen immer frei sein.
- > Brandwunden keimarm bedecken und locker umwickeln, z. B. mit Verbandtuch aus dem Verbandkasten. Zum Eigenschutz Einmalhandschuhe tragen.
- > Wenden Sie keine Hausmittel wie Mehl oder Puder an.
- > Bei Verbrühungen Kleidung möglichst rasch, aber vorsichtig entfernen.
- > **Notruf 112:** Bei größeren Verbrennungen alarmieren Sie möglichst schnell den Rettungsdienst.



So beugen Sie vor

- › Wasserboiler auf max. 50 °C begrenzen, im Bad feststellbare Wasserregler auf 38 °C.
- › Badewasser überprüfen (36–37 °C), nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während Kind in der Wanne sitzt.
- › Gefäße mit heißer Flüssigkeit weit entfernt vom Tischrand abstellen.
- › Mit Kind auf dem Schoß nichts Heißes trinken oder essen.
- › Auf Tischdecken verzichten.
- › Töpfe und Pfannen mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen, bevorzugt hintere Kochfelder nutzen, ggf. Herdschutzgitter anbringen.
- › Bei Wasserkochern und Ähnlichem auf herabhängende Kabel achten.
- › Bügeleisen immer sofort aus der Steckdose ziehen und an einem hoch gelegenen Ort auskühlen lassen.
- › Für den Notfall entsprechende Löschmittel bereithalten, z. B. Eimer Wasser am Grill.
- › Feuerzeuge und Streichhölzer konsequent wegschließen.
- › Rauchmelder in der Wohnung installieren.



Vergiftung, Verätzung.

Ver|gif|tung, Ver|ät|zung

Medikamente, Pflanzenteile, Lampenöl – kleine Kinder sind neugierig und stecken alles in den Mund. Daher sind Vergiftungen durch unterschiedliche Substanzen ein Unfallschwerpunkt im Kleinkindalter (7 Monate bis etwa 4 Jahre). Hat man die Gefahrenquellen erkannt, lassen sie sich meist einfach beseitigen.

Aufnahmewege

- › Atemwege (Rauch)
- › Haut
(Pestizide, Rattengift, Säuren, Laugen)
- › Mund

Das ist zu tun

- › Giftzufuhr unterbrechen, Substanz ggf. sicherstellen und dem Rettungsdienst mitgeben.
- › Zum Eigenschutz Einmalhandschuhe tragen – vor allem bei Kontaktgiften.
- › Bewusstsein, Atmung und Kreislauf überprüfen, ggf. lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten, ggf. Beatmungshilfe benutzen.
- › Immer den **Notruf 112** wählen!
- › Anschließend nach Ansage des Rettungsdienstes ggf. Giftinformationszentrale anrufen, bei Kinder-notfällen z. B. Universitätsklinik in Berlin: 030 19240 bzw. Giftinformationszentrale: 089 19240

- › Ohne Anweisung durch Rettungsdienst oder Giftinformationszentrale nichts zu trinken geben, insbesondere keine Milch, kein Erbrechen auslösen, vor allem nach Einnahme von ätzenden oder schaubildenden Stoffen oder Störungen des Bewusstseins. Es droht Erstickungsgefahr!
- › Erbricht das Kind von sich aus, dabei unterstützen.
- › Bei essbaren Substanzen wie zum Beispiel Medikamenten, Alkohol oder Pflanzen nur dann das Kind ausnahmsweise zum Erbrechen bringen, wenn es bei vollem Bewusstsein ist, sonst nicht. Definitiv nicht bei bewusstseinsgetrübten Kindern, die Säuren, Laugen, Benzin, Lösungsmittel, Lampenöl, Wasch- oder Spülmittel zu sich genommen haben.

Besonderes Verhalten bei: ätzenden Stoffen

- › Laugen: Abflussreiniger, Geschirrspülreiniger
- › Säuren: Entkalker, Klarspüler
- › Symptome: Schmerzen im Mund, Ätzspuren, Speichelfluss, Würgen, Erbrechen
- › Maßnahmen: rasch Wasser trinken lassen, nicht erbrechen lassen.



Schaumbildnern (Handspülmittel, Waschmittel, Weichspüler)

- > Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen
- > Maßnahmen: nichts essen oder trinken lassen, nicht erbrechen lassen

Benzin/Lösungsmitteln

- > Symptome: Atemnot, Bauchschmerzen
- > Maßnahmen: nichts essen oder trinken lassen, nicht erbrechen lassen, den **Notruf 112** wählen.

Tabletten

- > Rasche Rücksprache mit Arzt/Vergiftungszentrale.

Nikotin/Zigaretten

- > Der Verzehr einer einzigen Zigarette ist für ein Kleinkind lebensgefährlich.
- > In Zigarettenstummeln ist die Konzentration von Giften besonders hoch – gilt auch für Pfeifen-, Schnupf-, Kautabak und Zigarren.
- > Nikotinkaugummis rufen auch Vergiftungen hervor.

So beugen Sie vor

- > Ätherische Öle, Lampenöle und Duftlampen nach Gebrauch immer außer Reichweite des Kindes verstauen.
- > Farben, Lacke, Lösungsmittel und Ähnliches für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- > Gefährliche Chemikalien, Säuren und Laugen möglichst aus dem Haushalt entfernen.
- > Reinigungsmittel und andere giftige oder ätzende Flüssigkeiten niemals in Getränke- oder Essbehälter umfüllen: Verwechslungsgefahr!
- > Auf flüssige Grillanzünder verzichten.
- > Medikamente und Arzneimittel stets in einem kindersicher verschlossenen Schrank aufbewahren.
- > Keine Zigaretten liegen lassen, gefüllte Aschenbecher und Gläser mit Resten alkoholischer Getränke immer entfernen.
- > Giftige Zimmerpflanzen aus der Wohnung entfernen. Auch im Garten auf Giftpflanzen achten.
- > Putz- und Reinigungsmittel, Essigessenzen usw. grundsätzlich in Oberschränken aufbewahren. Beim Kauf auf nicht ätzende Produkte achten.
- > Haushaltschemikalien mit kindersicherem Verschluss kaufen, Geschirreiniger nicht in ungesicherten Unterschränken aufbewahren.
- > Möglichst verschließbare Schränke.
- > Installieren Sie kindersichere Verschlüssen.



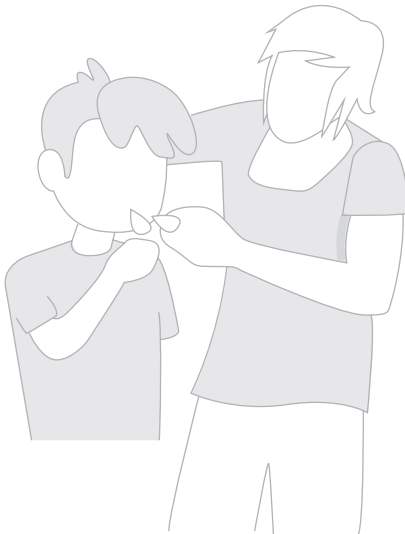
Verschluckter, eingeatmeter Fremdkörper.

Ver|schluck|ter, ein|ge|at|me|ter Fremd|kör|per

Kleine Spielsachen wie Bausteine oder Perlen landen oft dort, wo sie nicht hingehören: in der Nase oder im Mund/Hals des Kindes. Auch Sonnenblumenkerne, Möhrenstücke oder Erdnüsse verschlucken Kleinkinder häufig. Bewahren Sie Ruhe, wenn Ihr Kind rot anläuft. Denn nur so können Sie schnell und zuverlässig Hilfe leisten.

In den meisten Fällen besteht kein Grund zur Panik. Kleine Fremdkörper durchwandern Magen und Darm, ohne Beschwerden zu verursachen, und kommen innerhalb einer Woche auf natürlichem Wege wieder heraus.

Wird jedoch ein Fremdkörper eingeatmet, kann Atemnot entstehen.



Symptome

- › Plötzlich einsetzender Husten mit Atemnot ohne Anzeichen eines Infektes
- › Eventuell Atemnebengeräusche (giemen, pfeifen, keuchen, rasselnde Atmung)
- › Einziehungen an Hals oder Brust (atemabhängig)
- › Heiserkeit
- › Würgen
- › Evtl. fehlende Atembewegung

Allgemeine Zeichen

- › Beobachteter Vorfall
- › Plötzlicher Beginn
- › Während oder unmittelbar nach dem Spielen mit kleinen Gegenständen
- › Beim Essen

Das ist zu tun

Grundsätzlich: Nicht blind mit den Fingern einen nicht sichtbaren Fremdkörper aus dem Mund entfernen! Fremdkörper wird sonst möglicherweise noch tiefer hineingeschoben.

Solange das Kind alleine ausreichend atmet und hustet

- > Kind zunächst weiter kräftig husten lassen.
- > Bei ausbleibendem Erfolg geben Sie mit der flachen Hand nicht zu kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter. So bewirken Sie einen heftigen Hustenstoß, der den Fremdkörper heraus befördert.
- > Säuglinge und Kleinkinder nehmen Sie dazu auf den Arm und halten den Kopf bzw. legen sie dazu mit vornübergebeugtem Oberkörper über die Knie.
- > Prüfen Sie regelmäßig, ob sich der Fremdkörper gelöst hat.
- > Bei weiterhin ausbleibendem Erfolg: Alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst unter dem **Notruf 112**.

- > Führen Sie bis zu 5 Oberbauchkompressionen durch und prüfen Sie regelmäßig, ob sich der Fremdkörper gelöst hat. Stellen Sie sich dazu hinter das Kind, legen Sie eine Faust in den Oberbauchbereich unterhalb des Brustbeins und drücken Sie bis zu 5-mal ruckartig kräftig nach hinten oben.

Hinweis: Die Oberbauchkompression birgt gewisse Risiken. Sie wird nur angewendet, wenn die bisherigen Maßnahmen (wie Husten oder Rückenschläge) wirkungslos blieben und das Kind zu ersticken droht.

- > Bei Säuglingen werden Thoraxkompressionen ähnlich wie die Herzdruckmassage durchgeführt, erfolgen jedoch ruckartiger und mit geringerer Frequenz. Mit 2 Fingerkuppen den Presspunkt (Mitte des Brustkorbs/ Unteres Drittel des Brustbeins des Säuglings) aufsuchen und dann bis zu 5-mal drücken.
- > Die Maßnahmen werden so lange im Wechsel durchgeführt, bis entweder die Atemwege frei sind oder der Notarzt bzw. Rettungsdienst eintrifft.
- > Wurde der Fremdkörper ausgestoßen, Kind weiterhin gut beobachten.



Wunden.

Wun|den

Ob beim Sport, Toben oder beim Herumtollen auf dem Spielplatz, schnell ist ein Kind gestürzt und hat sich eine Wunde zugezogen. Mit wenigen Handgriffen können Sie Ihrem Nachwuchs helfen. Wenn Sie unsicher sind oder die Verletzung groß ist, suchen Sie einen Arzt oder eine Klinik auf.

Das ist zu tun

Die Wunde versorgen:

- › Das Kind sollte sitzen oder liegen.
- › Wunden dürfen Sie nicht mit Ihren Händen berühren, da sie dadurch zusätzlich verunreinigt und infiziert würden.
- › Tragen Sie bei der Wundversorgung zum eigenen und zum Schutz des Betroffenen Einmalhandschuhe aus dem Verbandkasten.
- › Eine sichtbar bzw. grob verschmutzte Wunde können Sie mit (Leitungs-) Wasser reinigen.
- › Fremdkörper (z. B. Rollsplitt) werden nicht durch die Wundreinigung, sondern vom Arzt entfernt.
- › Wunden dürfen Sie ohne ärztliche Anweisung nicht mit Pudern, Salben, Sprays, Desinfektionsmitteln o. Ä. behandeln.

- › Jede Wunde wird mit möglichst keimfreiem (sterilem) Verbandmaterial verbunden.
- › Der Verband muss ausreichend fest anliegen, die Beweglichkeit von Gelenken sollte erhalten bleiben.

Stark blutende Wunde versorgen:

- › Sofern möglich, wird die betroffene Extremität (z. B. durch das Kind selbst) hochgehalten.
- › Pressen Sie ein möglichst sauberes Tuch, Wundauflagen oder ein Verbandtuch direkt auf die Wunde.
- › Nun hat ein zweiter Helfer Zeit, weiteres Verbandmaterial (z. B. Kfz-Verbandkasten oder Hausapotheke) zu besorgen. Wenn möglich, legen Sie damit einen Druckverband auf der Wunde an.
- › **Notruf 112** alarmieren.

Für die Versorgung gilt generell: Vermeiden Sie Wärmeverlust. Decken Sie das verletzte Kind warm zu und lagern Sie die verletzte Extremität leicht erhöht.



Zeckenstich.

Ze|cken|stich

Zecken können zweierlei Krankheiten übertragen: FSME und Borreliose. Die Borreliose-Bakterien dringen nach zirka acht Stunden in die Blutbahn des Menschen ein. Am besten entfernen Sie daher den ungebetenen Gast so schnell wie möglich.

Mögliche Krankheiten

- › Fröhsummer-Meningoenzephalitis (kurz: FSME, eher selten), per Virus übertragen
- › Borreliose (bakterielle Infektion)

Das ist zu tun

- › Zecke sofort mit Zeckenzange entfernen.
- › Beim Entfernen Zecke nicht quetschen.
- › Kein Öl und keinen Alkohol oder andere „Hausmittel“ auf die Zecke geben, da sie sonst infektiöses Sekret in die Bissstelle absondern kann.
- › Bleibt ein Teil der Zecke zurück, vom Arzt entfernen lassen.
- › Bei Rötung um die Bissstelle (2 bis 3 Wochen später) oder hochfieberhaftem grippalem Infekt (nach 2 bis 4 Wochen) unbedingt zum Arzt.

So beugen Sie vor

- › Insektenabwehrmittel
- › Langärmelige, helle Kleidung
- › Feste Schuhe, Kopfbedeckung
- › Haut täglich nach Zecken absuchen
- › FSME-Impfung





Hilfe, die immer richtig ist.

Einfache Maßnahmen, große Wirkung.

Es kann Überwindung kosten, anderen in Not zu helfen. Vielleicht sind Sie unsicher und möchten nichts falsch machen. Aber nichts zu tun, ist keine Alternative, sondern ein großer Fehler. Mit diesen einfachen Maßnahmen stehen Sie kleinen Patienten bei.

In einer Extremsituation fällt es vielen Menschen schwer, Ruhe zu bewahren. Kein Wunder, es ist der pure Stress. Gelingt es Ihnen jedoch, besonnen und zugleich überlegt aufzutreten, ist schon viel gewonnen: Machen Sie zunächst Ihre Umgebung klar auf den Notfall aufmerksam und sprechen Sie Menschen in der Umgebung direkt an. Verteilen Sie wichtige Aufgaben wie beispielsweise: „Sie mit dem Fahrrad, wählen Sie bitte schnell den **Notruf 112!**“. Wenn Sie die Situation nicht einschätzen können oder Sie Zweifel am Gesundheitszustand des Kindes haben, veranlassen Sie den **Notruf 112**.

Psychische Erste Hilfe: Kommunikation hilft

Seien Sie für das Kind da und sprechen Sie mit ihm. Gehen Sie auf Augenhöhe, knien Sie sich hin. Ist ein fremdes Kind betroffen, stellen Sie sich vor, versichern Sie ihm, dass Sie helfen und bis zum

Eintreffen des Rettungsdienstes bleiben. Erklären Sie dem kleinen Patienten geduldig, altersgerecht und ehrlich, was Sie als Nächstes tun werden: „Ich verbinde deine Wunde, das kann ein wenig wehtun.“ Beachten Sie die Empfindungen des Kindes, loben Sie hilfreiches Verhalten. Wenn es sich bewegen möchte, lassen Sie es so weit wie möglich zu. Das hilft ihm, Stress abzubauen.

Menschen reagieren verschieden in einer Notsituation, das gilt vor allem für Kinder. Je nach Alter gehen sie mit ihrer Lage völlig anders um als Erwachsene. Hören Sie daher gut zu und beachten Sie die Wünsche des Kindes. Es hilft, wenn Sie die Hand halten, trösten oder es gegen Neugierige oder belastende Anblicke abschirmen. Decken Sie es zu, betreuen, beruhigen und trösten Sie. All das wird dem kleinen Patienten guttun.



Das gehört in die Hausapotheke.



Was gehört hinein und worauf müssen Sie achten? Ein Überblick.

Auf die Hausapotheke greifen in der Familie häufig mehrere Familienmitglieder zu. Denn dort befinden sich Hilfs- und Verbandmittel und nicht verschreibungspflichtige Medikamente wie Mittel gegen Durchfall, Schmerzen oder Fieber. Die Hausapotheke sollte in einem trockenen Raum aufbewahrt werden. Wie alle Medikamente sollte auch die Hausapotheke nicht für Kinder zugänglich sein. Am besten überprüfen Sie sie einmal jährlich auf ihre Vollständigkeit, dabei können Sie gleich auch die Verfallsdaten kontrollieren.

Das sollte hinein

Hilfsmittel

- › Einmalhandschuhe
- › Fieberthermometer (digital)
- › Splitterpinzette zur Entfernung kleiner Holzsplitter
- › Zeckenzange oder Zeckenkarte und -lasso
- › Desinfektionsmittel, um Oberflächen und Gegenstände (z. B. bei einer Pinzette) keimarm zu halten
- › Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- › Erste-Hilfe-Anleitung
- › Liste mit Notfall-Rufnummern:
Notruf 112, die Nummern des ärztlichen und zahnärztlichen Bereitschaftsdienstes, des Apothekennotdienstes
- › Kühlkompressen (im Gefrierfach aufbewahren)
- › Salbe für Brandverletzungen
- › Halstabletten
- › Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- › Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
- › Mittel gegen Juckreiz
- › Gel für Sportverletzungen
- › Eventuell Mittel gegen Beschwerden wie Lippenherpes oder Sodbrennen

Verbandmittel

- › Mullbinden verschiedener Breite zum Fixieren von Kompressen oder für Salbenverbände.
- › Sterile Kompressen für Wunden
- › Heftpflaster zum Befestigen von Kompressen und Binden auf der Haut.
- › Verbandpäckchen in mehreren Größen für die Erste Hilfe
- › Verbandwatte zum Auspolstern von Verbänden
- › Dreiecktuch zur Versorgung mit einer Armschlinge
- › Pflasterstrips und Wundschnellverband zur Behandlung kleiner Verletzungen
- › Sicherheitsnadeln und Verbandklammern zum Fixieren von Verbänden
- › Verbandschere für das Zuschneiden und Entfernen von Verbandmaterial

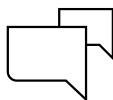
Checkliste:

Wie sicher ist Ihr Haushalt?

Mithilfe der Checkliste können Sie prüfen, wie sicher Ihr Haushalt ist. Sie haben einige Fragen mit Nein beantwortet? Nutzen Sie die Gelegenheit und bessern Sie an diesen Stellen nach.

Sport und Spiel	Ja	Nein	Sport und Spiel	Ja	Nein
Teich, Pool, Regentonne, Bach durch Abdeckung oder Schutzgeländer gesichert?			Im Auto stets Benutzung von Babyschalen und Kindersitzen? (TÜV-geprüft, ECE-Norm)		
Giftpflanzen/-sträucher entfernt?			Fahradhelm stets aufgesetzt? (Auch Erwachsene!)		
Pflanzenschutz- und Düngemittel stets verschlossen aufbewahrt?			Betriebsicherheit des Fahrrades regelmäßig überprüft?		
Stützen für Blumen und Sträucher stets gut befestigt?			Fahrrad mit Kindersitz und Speichenabdeckung versehen?		
Rasenmäher und alle Gartengeräte stets verschlossen aufbewahrt?			Am Kinderwagen Bremse regelmäßig überprüft?		
Alle Außensteckdosen mit Kindersicherung versehen? Haustür und Gartenausgang stets geschlossen?			Auto bei Nichtgebrauch stets verschlossen?		
Kellertreppe durch Gitter gesichert?			Kind nur in Begleitung rutschen lassen?		
Keine spitzen Zäune, da Verletzungsgefahr (Jägerzäune)!			Beim Hochklettern auf die Rutsche unterstützt/gesichert?		
Gefährliche Spiele (z. B. Wurf Pfeile, Pfeil und Bogen) nur in Gegenwart eines Erwachsenen spielen?			Trampolin fachgerecht aufgestellt, mit einem Netz und gepolsterten Stangen abgesichert?		
Auf dem Spielplatz Kleinkinder stets beaufsichtigt (Schaukel, Rutsche)?			Kind springt immer unter Aufsicht auf Trampolin?		
Spielzeug altersgerecht ausgesucht und defektes aussortiert?			Salto zunächst im Schwimmbad geübt, bevor Kind diese auf Trampolin springt?		
Sicherheitsmaßnahmen beim Sport (z. B. Knie- und Ellenbogenschoner, Schwimmweste, Reitkappe) stets beachtet?					

Im Haus	Ja	Nein	Im Haus	Ja	Nein
Schnüre und Kabel stets aus dem Bereich der Kinder entfernt? Schnuller niemals um den Hals.			Herd durch Schutzgitter gesichert?		
Treppe durch Gitter gesichert?			Medikamente stets im Arzneimittelschrank verschlossen aufbewahrt? (Mindesthöhe 1,60 m)		
Treppenstufen mit Rutschleiste versehen?			Alkohol stets für Kinder unerschwinglich aufbewahrt?		
Geländer (Treppen, Balkon) und Laufstall: größter Gitterabstand 10 cm			Aschenbecher stets geschlossen und regelmäßig geleert?		
Stolperfallen (Kabel, Läufer) entfernt?			Rauchwaren, Streichhölzer und Feuerzeug stets kindersicher aufbewahrt?		
Schutz an scharfen Kanten und Ecken angebracht?			Plastiksäcke, -taschen und -tüten stets für Kinder unzugänglich aufbewahrt? (Erstickungsgefahr)		
Scharfe Gegenstände (Nadeln, Schere, Messer) stets weggeräumt?			Bücherwände, Regale, Fernseher gegen Umstürzen gesichert?		
Kind erst ins Badewasser setzen, wenn richtige Temperatur erreicht ist.			Fenster mit kindersicheren Sperren versehen?		
In der Badewanne und Dusche rutschfeste Unterlage?			Hochbett mit Seitenschutz gesichert?		
Alle Steckdosen mit Kindersicherung versehen?			Arbeits- und Hobbyräume bei Nichtbenutzung stets verschlossen?		
Stecker von elektrischen Geräten in Küche, Keller, Werkstatt stets gezogen und Geräte weggeräumt?			Türen mit bruchsicheren Glasscheiben versehen?		
Kontrolle aller Elektrokabel auf schadhafte Stellen regelmäßig durchgeführt?			Auf Gehfrei/Türhopser verzichtet? (Höchste Sturzgefahr!)		
Haushaltschemikalien (Wasch- und Spülmittel) stets im Schrank verschlossen?			Türen von Waschmaschinen, Wäschetrockner und Geschirrspülmaschine gesichert?		
			Messer und Gabeln mit den Spitzen nach unten in den Geschirrspüler geräumt?		



Sie haben noch weitere Fragen?

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt

Stand: April 2020

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Hinweis: fachlich geprüft durch das Deutsche Rote Kreuz.



Bildnachweise:

Titel: istockphoto.com/simarik,
S. 2: istockphoto.com/Nicola Katie,
S. 10: istockphoto.com/RyanJLane,
S. 30: istockphoto.com/fizkes,
S. 32: istockphoto.com/IPGGuten-
bergUKLtd, Illustrationen:
move:elevator/Stefan Tempes

