



Papahelfer – Kinder-Erste-Hilfe-Leitfaden

Schnelle Hilfe – Klarer Kopf – Sichere Kinder

1. Was sollte man unterwegs immer dabeihaben?

Mini-Notfall-Set für unterwegs

Was?

Pflaster in verschiedenen Größen

Feucht-/Desinfektionstücher

Einzeldosis-Paracetamol

Kleiner Snack / Traubenzucker

Sonnenschutz (Mini-Flasche)

Mütze / Sonnenhut

Trinkflasche

Notfallnummern + Kinderarzt

Kleines Trostspielzeug

Wofür?

Für kleine Kratzer & Wunden

Hände/Wunden reinigen

Bei Fieber, Zahnschmerzen

Gegen Unterzucker, schlechte Laune

Schutz vor Sonnenbrand

Vor allem bei Babys & Kleinkindern

Wichtig bei Hitze & Bewegung

Schnelle Reaktion im Ernstfall

Beruhigung nach Schreck oder Sturz

2. Was sollte man zu Hause in der Hausapotheke haben?

Hausapotheke für Kinder

- Fieberthermometer (digital oder Stirn) – bei Babys kein Ohrthermometer
- Fiebersaft & Zäpfchen – Altersdosierung beachten
- Kühl pads – immer im Kühlschrank
- Wunddesinfektion (z. B. Octenisept) – kindgerecht, nicht brennend
- Pflaster, Kompressen, Verbandmaterial
- Nasenspray – ab 1 Jahr (Meerwasser), ab 2 evtl. abschwellend
- Nasensauger – bei Babys
- Gel gegen Insektenstiche – juckreizstillend
- Elektrolytlösung, Salzstangen, Tee – bei Durchfall/Erbrechen
- Notfallplan (Zettel mit Nummern und Erste-Hilfe-Ablauf)

Merksatz: *Lieber einmal zu viel reagieren als einmal zu wenig.*

3. Woran erkennt man Krankheiten bei Kindern?

Babys (0–12 Monate)

Besonderheiten: Babys können nicht sagen, was sie haben – du musst auf Körpersprache, Verhalten und äußere Zeichen achten.

Anzeichen	Was bedeutet das?	Was tun?
Fieber über 38°C	Hinweis auf Infekt	Ab 38°C Arzt kontaktieren
Trinkt schlecht	Warnsignal z. B. Ohr- /Halsschmerzen	Arztbesuch
Teilnahmslos, apathisch	Ernste Infektion möglich	Sofort zum Arzt
Starkes Weinen ohne Ursache	Kann Schmerzen anzeigen	Beobachten, ggf. Fieber messen
Erbricht schwallartig	Magen-Darm / Meningitis möglich	Sofort Arzt, wenn wiederholt
Hautveränderungen (marmoriert)	Kreislaufproblem / Fieberkrampf	Notruf oder sofort Arzt

Tipp für Papas: *Wenn du das Gefühl hast: „Irgendwas stimmt nicht“ – vertraue deinem Bauchgefühl! Lieber einmal zu viel handeln.*

Kleinkinder (1–3 Jahre)

Besonderheiten: Können einfache Dinge schon zeigen oder sagen („Aua“, „Bauch“), aber nicht genau beschreiben.

Anzeichen	Was bedeutet das?	Was tun?
Quengelig, anhänglich	Unwohlsein, Müdigkeit	Temperatur messen, Ruhe
Durchfall oder Erbrechen	Infekt oder Unverträglichkeit	Flüssigkeit, ggf. Arzt
Hautausschlag	Kinderkrankheit oder Allergie	Beobachten, ggf. Kinderarzt
Husten, pfeifend	Infekt oder Pseudokrupp	Arzt, bei Atemnot: Notruf!
Lymphknoten geschwollen	Infekt-Reaktion	Beobachten
Zieht/reibt am Ohr	Ohrenschmerzen	Kinderarzt aufsuchen

Hinweis: Kleinkinder können Fieber auch ohne andere Symptome haben – manchmal der einzige Hinweis auf Infektion!

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter (4–7 Jahre)

Besonderheiten: Kinder können Symptome besser beschreiben, aber oft auch dramatisieren.

Anzeichen	Was bedeutet das?	Was tun?
„Mein Kopf tut weh“	Spannung, Stress, Fieberbeginn	Ruhe, Wasser, ggf. Schmerzmittel
„Mir ist schlecht“	Infekt, Aufregung	Beobachten, ggf. Vomex
Nasenbluten wiederholt	Reizung, Nasenbohren	Kopf nach vorne, Nasenflügel 5 Min. drücken
Bauchschmerzen	Stress, Verstopfung, Infekt	Toilette, Bauch massieren, Wärmflasche
„Ich seh nichts“ / Schwindel	Kreislauf, Dehydrierung	Trinken lassen, hinlegen
Wunde heilt nicht	Infektion	Desinfektion, ggf. Arzt

Tipp für Väter: Nimm Symptome ernst, aber schau auch aufs Verhalten: Tobt dein Kind trotz 'Bauchweh', ist es meist harmlos.

4. Erste-Hilfe-Poster: Wichtige Sofortmaßnahmen

Notfälle erkennen – Ruhe bewahren – Schnell handeln

Was tun bei typischen Verletzungen?

- Schürfwunde: Wunde mit Wasser reinigen, desinfizieren, Pflaster drauf oder lufttrocknen lassen.
- Beule: Kühlen (Kühlpad mit Tuch), beobachten. Bei Schläfrigkeit oder Erbrechen → Arzt!
- Insektenstich: Kühlen, juckreizstillendes Gel, bei allergischer Reaktion (Gesichtsschwellung, Atemnot) → Notruf!
- Fieber: Viel trinken, leicht bekleiden, ggf. fiebersenkende Mittel (altersgerecht). Arzt bei hohem oder langanhaltendem Fieber.
- Erbrechen/Durchfall: Flüssigkeit geben, leichte Kost, ggf. Elektrolytlösung. Arzt bei Babys oder längerem Verlauf.

Dinge verschluckt? So reagierst du richtig:

- Batterien oder Magnete: Sofort in die Notaufnahme – akute Lebensgefahr!
- Kleine Spielteile, Münzen o. Ä.: Wenn das Kind normal atmet → beobachten und Kinderarzt anrufen.
- Atemnot / Husten / Würgen direkt nach dem Verschlucken: Kind beugen, 5x zwischen die Schulterblätter klopfen. Danach ggf. Bauchkompression (Heimlich-Griff bei größeren Kindern).

Sofort zum Arzt / Notruf 112, wenn...

- Fieber bei Baby unter 3 Monaten über 38°C
- Atemnot, blaue Lippen, pfeifendes Atmen
- Teilnahmslosigkeit, Nackensteifigkeit, Erbrechen nach Sturz
- Starke Blutung oder offene Wunde
- Fremdkörper verschluckt mit Symptomen

Merksatz für Papas: Lieber einmal zu viel reagieren als einmal zu wenig.

5. Erste-Hilfe-Poster: Sofortmaßnahmen kompakt

Notfälle erkennen – Ruhe bewahren – Schnell handeln

Was tun bei typischen Verletzungen?

- Schürfwunde – Wunde reinigen, desinfizieren, Pflaster drauf oder lufttrocknen lassen.
- Beule – Kühlen (Kühlpad mit Tuch), beobachten. Bei Schläfrigkeit oder Erbrechen → Arzt!
- Insektenstich – Kühlen, juckreizstillendes Gel. Bei allergischer Reaktion → Notruf!
- Fieber – Viel trinken, leicht bekleiden, ggf. fiebersenkende Mittel. Arzt bei hohem Fieber.
- Erbrechen/Durchfall – Flüssigkeit geben, leichte Kost. Arzt bei Babys oder langem Verlauf.

Dinge verschluckt? So reagierst du richtig:

- Batterien oder Magnete – Sofort in die Notaufnahme (akute Lebensgefahr!)
- Kleine Teile (z. B. Münzen) – Wenn Atmung normal: beobachten & Kinderarzt kontaktieren
- Atemnot / Würgen direkt nach Verschlucken – 5x zwischen Schulterblätter klopfen, ggf. Heimlich-Griff

Sofort zum Arzt / Notruf 112, wenn...

- Fieber bei Baby unter 3 Monaten über 38°C
- Atemnot, blaue Lippen, pfeifendes Atmen
- Teilnahmslosigkeit, Nackensteifigkeit, Erbrechen nach Sturz
- Starke Blutung oder offene Wunde
- Fremdkörper verschluckt mit Symptomen

Merksatz für Papas: Lieber einmal zu viel reagieren als einmal zu wenig.