



# Vorsicht, jetzt komm ich!

Unfälle von Kindern vermeiden –  
ein Ratgeber für Eltern

Dr. med. Stefanie Märzheuser



# Vorwort

Jedes Lebensalter eines Kindes ist für seine Eltern neu und aufregend. Kinder sind Entdecker und Forscher. Sie erfahren die Welt hemmungslos mit allen Sinnen. Sie greifen, schmecken, klettern, riechen, ohne Scheu und Gefahrenbewusstsein. Die Fähigkeit, Gefahren zu erkennen und Gefahren auszuweichen erwächst erst schrittweise aus den gewonnenen Erfahrungen. Deshalb dürfen und müssen Kinder Erfahrungen sammeln. Eltern sind den Kindern an Erfahrung voraus. Sie können abschätzen, welche auch schlechten Erfahrungen sie ihrem Kind zumuten können, ohne dass es ernstlich „bedrohlich“ wird.

Eltern brauchen Verständnis für die Sicht des Kindes. Warum tasten Kinderhände nach der heißen Herdplatte? Weil das Kind aus seiner Perspektive die glühende Gefahr nicht sehen kann. Aus der Sicht des Kindes gesehen sieht das Haus oder die Wohnung ganz anders aus. Wer sich einmal in Kinder-Perspektive versetzt, kann leichter erkennen, warum zum Beispiel ausgerechnet der verschlossene Arzneischrank so überaus interessant ist.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Anregungen geben, mögliche Gefahrenquellen für Ihr Kind ausfindig zu machen. So können Sie Ihrem Kind unter kontrollierten Bedingungen gestatten, Erfahrungen zu machen, die keine Gefahr bedeuten. Das Kind lernt ohne Angst und ohne überbeschützt zu sein.

In der vorliegenden Broschüre werden die unterschiedlichen Räume und Lebensbereiche des Kindes gemeinsam durchwandert. Aber nicht jede Gefahrenquelle spielt für jede Altersgruppe die gleiche Rolle. Es gibt typische Gefahrenstellen für bestimmte Altersgruppen, die wesentlich durch den Entwicklungsstand des Kindes bestimmt werden. Deshalb werden zusätzlich die unterschiedlichen Entwicklungsschritte der sinnlichen Wahrnehmung des Kindes erläutert.

Dr. med. Stefanie Märzheuser

Kinderchirurgin an der Charité in Berlin  
Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“

Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, 22291 Hamburg  
[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de); Bereich Marketing und Vertrieb, Fachreferat Kundenbindung  
und Versicherungenservice: Anne Frobeen (verantwortl.), Kerstin Stick. Text:  
Dr. med. Stefanie Märzheuser. Redaktion: Britta Surholt-Rauer. Fachliche Beratung:  
Nicole Knaack, Gesundheits-Management. Grafik: [www.jetzt-hamburg.de](http://www.jetzt-hamburg.de);  
Produktion: Monica Lastovka; Lithografie: Hirte Medien-Service, Hamburg;  
Druck: Kröger Druck, Wedel, Holstein; Bilder: Zefa, jetzt-archiv, imagesource,  
imageshop, digitalvision.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: Februar 2004

# Inhalt

<b>Säuglingsalter</b> .....	5
Sicher wickeln .....	7
Ab ins Bettchen .....	8
Spielen ohne Gefahr .....	10
Badespaß .....	12
Hoch oben auf dem Kinderstuhl.....	14
Lauflehrenhilfen .....	15
<b>Kleinkindalter</b> .....	16
In den eigenen vier Wänden.....	17
In der Küche .....	17
Hier bin ich zu Hause .....	20
Achtung Absturzgefahr .....	20
Messer, Gabel, Schere, Licht .....	21
Im Garten .....	24
Toben auf dem Spielplatz .....	26
Unterwegs .....	29
Auf Reisen.....	31
Kann ich alleine .....	33
Vorsicht, bissiger Hund .....	34
<b>Erste Hilfe</b> .....	36
Wenn doch etwas passiert.....	37
Verbrühung.....	38
Vergiftungen.....	39
Verschlucken.....	41
Stürze.....	42
Wunden.....	45
Insektenstiche.....	48
Verbandskasten.....	50



**Säuglingsalter**

**Der Erforschung der körperlichen und seelischen Entwicklung kleiner Kinder ist in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit geschenkt worden. So konnten zahlreiche neue Erkenntnisse zur Entwicklung von Kindern gewonnen werden.**

Wir wissen zum Beispiel heute, dass schon das Neugeborene die Fähigkeit besitzt, die Stimme der eigenen Mutter unter anderen Stimmen zu erkennen. Es ist in der Lage, die Umwelt mit seinen Sinnen wahrzunehmen und sich mit ihr vertraut zu machen. Es kann Zusammenhänge zwischen seinem eigenen Verhalten und der Umwelt entdecken. Aus dem anfangs hilflosen Wesen wird mit rasanter Geschwindigkeit ein vollwertiger Mitbewohner, auf dessen Bedürfnisse Rücksicht genommen werden sollte.

Das Neugeborene kann strampeln, saugen, zappeln und schreien. Es beansprucht seinen besonderen Lebensraum in einem bisher nicht auf Kinder zugeschnittenen Umfeld. Essen, Schlafen und Körperpflege stehen besonders in den ersten Lebensmonaten im Mittelpunkt. Mit der richtigen Auswahl und Ausstattung des Bettchens und des Wickeltisches wird eine wesentliche Voraussetzung für eine sichere Umgebung geschaffen. Säuglinge besitzen noch kein Bewusstsein für Gefahren. Sie können zum Beispiel nicht einschätzen, dass ein Sturz aus der Höhe eine Verletzung nach sich ziehen kann. Im dritten Lebensmonat wendet sich der Säugling Licht- und Schallquellen zu. Die Zuwendung zur Umwelt wird intensiver.

Die Kinder greifen nach vorgehaltenen Gegenständen, betasten sie und führen sie zum Mund. Mit der Fähigkeit zu sitzen (im Alter von sechs bis sieben Monaten), gewinnt der Säugling eine neue Übersicht über das Geschehen um ihn her. Mit dem Kriechen und Krabbeln erweitert sich sein Lebenskreis erneut. Mit sechs bis acht Monaten wächst auch die Fähigkeit, Mimik und Gesten zu verstehen. Der Charakter einzelner Wörter wie „nein“ als Verbot oder „schön“ als Lob wird verstanden.

Der eigentlichen Sprechfähigkeit geht das Wortverständnis lange voraus. Einjährige Kinder sind in der Lage, wesentlich mehr Sprache zu verstehen, als sie selbst produzieren können. In den letzten Monaten des ersten Lebensjahres erlernt das Kind den „Werkzeuggebrauch“. Das bedeutet, dass es in der Lage ist, einen begehrten Gegenstand, ein Spielzeug, eine Süßigkeit mit einem Hilfsmittel zu ergattern.





Es kann entfernt liegende Sachen mit einem Stock bewegen oder an einer Schnur heranziehen. In dieser Zeit sind auch die ersten „Dressurakte“ wie Winke-winke möglich.

Das Gefahrenbewusstsein entsteht ganz allmählich. Es entwickelt sich aus gewonnenen Erfahrungen. Wie alle Leistungen ist der Erwerb des Gefahrenbewusstseins großen individuellen Schwankungen unterworfen und auch von Umweltbedingungen abhängig.

Sturzunfälle sind die häufigsten Unfälle in der Altersgruppe von null bis einem Jahr. Und besonders die Kleinsten stürzen überwiegend kopfüber und treffen mit dem Kopf zuerst auf. Eine Erklärung für diesen

Unfallmechanismus geben die Körperproportionen des Säuglings. Denn diese unterscheiden sich wesentlich von denen des Erwachsenen.

Der Kopf macht beim Neugeborenen rund ein Viertel, beim Erwachsenen ein Achtel der Gesamtgröße aus. Darüber hinaus enthält der Schädelknochen der Kinder in diesem Alter – anders als beim Erwachsenen – noch nicht so viele lufthaltige Hohlräume.

## Sicher wickeln

**Spätestens ab dem dritten Lebensmonat, wenn das Baby zunehmend beweglicher wird und sich beispielsweise spontan auf dem Wickeltisch umdreht, bewährt sich ein ausreichend großer Wickeltisch. Zum Schutz des eigenen Rückens sollte der Wickeltisch mindestens 120 Zentimeter hoch sein. Ideal ist eine Größe von mindestens 55 x 70 Zentimeter, besser noch 70 x 80 Zentimeter. Alle Ecken sollten abgerundet sein. Ist der Boden in der Umgebung des Wickeltisches mit Teppich gepolstert, bedeutet dies einen zusätzlichen Schutz.**

Wenn alle Wickelutensilien in Griffweite sind, kann das Baby entspannt versorgt werden. So ist es dann auch möglich, immer „eine Hand am Kind“ zu belassen. Denn selbst Babys, die noch nicht in der Lage sind, sich zu drehen, können – wenn sie tüchtig zappeln – vom Wickeltisch fallen. Selbst Neugeborene darf man daher nicht alleine auf dem Wickeltisch lassen. Läutet das Telefon oder klingelt es an der Haustür, immer das Kind mitnehmen oder auf den Boden legen. Sehr quirlige und mobile Babys sollten auf dem Boden gewickelt werden, denn da können sie wirklich nicht abstürzen.

Für die Pflege im Windelbereich genügt eine gründliche Reinigung mit Wasser. Eine Hautpflege mit Salbe oder Creme ist oft nur dann notwendig, wenn das Baby zahlt oder Durchfall hat.

Puder verklebt die Hautporen und verklumpt zusammen mit der Feuchtigkeit im Windelbereich zu harten, unangenehmen Krümeln. Der feine Puderstaub kann außerdem in die Lunge des Babys eindringen und zu allergischen Reaktionen führen.

### Dem Sturz vom Wickeltisch vorbeugen:

- Große Wickelfläche wählen,
- Boden vor dem Wickeltisch mit Teppich polstern,
- Wickelutensilien vorher bereitlegen,
- Immer eine Hand am Kind belassen,
- Kind nie alleine auf dem Wickeltisch lassen,
- Besonders quirlige Kinder auf dem Boden wickeln.





## Ab ins Bettchen

**Neugeborene schlafen in den ersten Lebenstagen bis zu zwanzig Stunden. Nach der Neugeborenenperiode nimmt das Schlafbedürfnis schrittweise ab. Mit sechs Monaten benötigt das Baby noch etwa 14 - 15 Stunden Schlaf, davon entfallen etwa zehn Stunden auf den Nachtschlaf und vier bis fünf Stunden auf Tagesschläfchen.**

Das richtige Bett ist eine wesentliche Voraussetzung für einen entspannten und erholsamen Schlaf. Die größte Gefahr im Bettchen ist für den Säugling das Erstickten. Unter dem Begriff „plötzlicher Kindstod“ versteht man den völlig unvorhersehbaren Tod eines gesunden Kindes unter einem Jahr während des Schlafes. Er ist die häufigste Todesursache nach der Neugeborenenzeit (so nennt man die ersten vier Lebenswochen). Die

Risikofaktoren für den plötzlichen Kindstod sind bekannt, die tatsächlichen Ursachen aber immer noch nicht. Die beste Vorsorge zur Vermeidung des plötzlichen Kindstods liegt in der Vermeidung der Risikofaktoren.

Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, sollte das Kind im ersten Lebensjahr stets in Rückenlage schlafen. Bauchlage und Seitenlage erhöhen das Risiko für den plötzlichen Kindstod erheblich. Auch Kopfkissen und voluminöse Decken sind unnötig und gefährlich. Sie können über den Kopf des Kindes rutschen. Tücher, Windeln, Stofftiere und Spielzeug bergen die Gefahr des Erstickens. Es ist gesünder, dem Kind einen Schlafsack anzuziehen. Schon beim Kauf der Babyausstattung sollten nur schwer entflammable Produkte bevorzugt werden.



Da Babys sensibel auf Unterkühlung und Überwärmung reagieren, sollte das Baby zum Schlafen nicht zu warm angezogen werden. Mützen verhindern, dass das Kind seinen Wärmeaustausch selbst regulieren kann und sind daher unnötig und gefährlich. Das Schlafzimmer darf weder überhitzt noch zu kalt sein. Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad.

Ein gutes Gitterbett muss ausreichend hohe Schutzgitter haben und stabil sein. Wichtig ist bei der Aufstellung des Bettes, die Umgebung kritisch zu begutachten: Vorhänge mit Kordeln oder Schnüren sollten vom Bett aus nicht zu erreichen sein. Eine rauchfreie Umgebung hat ebenfalls einen nachweislich positiven Einfluss auf die Atmung des Kindes. Interessanterweise beugt auch Stillen dem plötzlichen Kindstod vor. Genauso wie das Schlafen des Babys im eigenen Bettchen – das allerdings zur Sicherheit durchaus im elterlichen Schlafzimmer stehen darf.

### Gut und sicher schlafen:

- Während der Schwangerschaft nicht rauchen.
- Rauchfreie Umgebung für Säuglinge.
- Schlafen in Rückenlage.
- Keine Kissen.
- Keine dicken Decken.
- Schlafsack verhindert „unter die Bettdecke rutschen“.
- Säugling im Kinderbett schlafen lassen.
- Das Kinderbett im elterlichen Schlafzimmer aufstellen.
- Überwärmung vermeiden.
- Unterkühlung vermeiden.



## Spielen – ohne Gefahr

**Babys können sich bereits in den ersten Lebensmonaten über kurze Phasen mit etwas beschäftigen. Entscheidend ist, dass sie dabei nicht unterbrochen werden. Spielen braucht Raum und Zeit. Der individuelle Rhythmus des Kindes bestimmt das Spiel. Menschen die sprechen, Anregungen und Zuwendung geben, sind unentbehrlich für die Entwicklung des Kindes.**

Mit dem Baby zu spielen bedeutet, das Baby kennenzulernen und es zu fördern. Kreativität erfindet das beste Spielzeug. Kinder können sich mit einer Pappschachtel oft genauso lange beschäftigen wie mit dem darin enthaltenen Spielzeug. Trotzdem kaufen alle Eltern und Großeltern Spielzeug. Eine altersgerechte Auswahl ermöglicht eine sinnvolle Nutzung eines Spielzeugs. Die meisten Spielzeughersteller setzen das empfohlene Alter eher niedrig an, so dass Eltern nicht besorgt sein müssen, das Kind mit einem altersgerechten Spielzeug zu unterfordern.



Regelmäßige Kontrollen des Spielzeugs auf Beschädigung verhindern, dass das Kind sich an scharfen Kanten verletzt oder lose Teile verschluckt. Schon beim Kauf eher auf ein Spielzeug mit scharfen Kanten, herausstehenden Spitzen oder Weichmachern verzichten. Batteriebetriebene Spielzeuge sind häufig sehr laut. Kinderohren reagieren sehr empfindlich auf Lärm. Das kindliche Innenohr kann durch anhaltende Lärmbelastung dauerhaft geschädigt werden. Deshalb sollte man die Batterien eines tongebenden Spielzeugs nicht so oft wechseln. Das reduziert den Lärm erheblich oder man verzichtet eben ganz auf lärmendes Spielzeug. Metallspielzeug kann rosten, wenn es Kontakt mit Feuchtigkeit bekommt. So entstehen scharfe Kanten, an denen sich das Baby schneiden kann.

Besonders im ersten Lebensjahr steckt das Baby annähernd alles, was es in die Hand bekommt, auch in den Mund. Kleine Gegenstände kann das Baby dabei versehentlich einatmen, beziehungsweise verschlucken. Nüsse, Bohnen, Murmeln, alles das, was kleiner als ein Tischtennisball ist, kann zum Ersticken führen und sollte aus der Reichweite des Babys geräumt werden. Ältere Geschwister müssen wissen, welches Spielzeug dem kleineren Geschwisterchen gefährlich werden kann.



### Das richtige Spielzeug:

- Altersgerechte Auswahl treffen,
- Kein scharfkantiges oder spitzes Spielzeug wählen,
- Spielzeug regelmäßig auf Beschädigung prüfen,
- Metallspielzeug vor Rost schützen,
- Lärmendes Spielzeug vermeiden,
- Kleinteiliges Spielzeug vermeiden.



## Badespaß

**Säuglinge benötigen kein tägliches Wannenbad. Für die konsequente Hygiene genügt es, ein- oder zweimal pro Woche fünf bis zehn Minuten in klarem Wasser zu baden. So bleibt der natürliche Fettfilm der Kinderhaut erhalten. Schon warmes Wasser allein greift den Hautfilm an. Seifen lösen zusätzlich den natürlichen Schutzmantel und spülen ihn hinweg. Babyhaut ist zarter und empfindlicher als die Haut Erwachsener. Sie benötigt eine wesentlich längere Zeitspanne, um herausgelöstes Hautfett nachzubilden.**

Bei der Auswahl einer Kinderbadewanne ist es wichtig, dass sie eine rutschsichere Einlage hat. Dies gilt

entsprechend für Kinderwannenaufsätze, die auf die große Wanne im Badezimmer aufgesetzt werden. Hier sollte zudem nichts wackeln, kippen oder abrutschen können. Die beste Badetemperatur für Babys liegt bei 38 Grad Celsius. Die Wassertemperatur sollte – bevor das Baby in die Wanne gesetzt wird – sowohl mit dem Thermometer als auch mit dem Unterarm geprüft werden. Sobald das Baby in der Wanne sitzt, darf kein heißes Wasser mehr zugefügt werden. Um Verbrühungen zu vermeiden, empfiehlt es sich außerdem, den Thermostat des Boilers auf 52 Grad Celsius zu regulieren. Dann kann, selbst wenn einmal unvermittelt heißes Wasser nachläuft, nichts Schlimmes passieren.

Kinder bis zum dritten Lebensjahr haben große Probleme, sich alleine aus dem Wasser zu heben, wenn ihr Gesicht unter Wasser kommt. Sie verlieren die Orientierung und können in Wasser ertrinken, das nur wenige Zentimeter tief ist. Deshalb dürfen kleine Kinder, auch wenn sie schon sitzen können, niemals unbeaufsichtigt baden. Da besonders kleine Kinder keine Selbstrettungsversuche unternehmen, entsteht kein lautes warnendes Platschen. Kleine Kinder ertrinken nahezu geräuschlos. Es ist auch bei älteren Kindern riskant, sie alleine baden zu lassen. Sie sind in der Lage, selbstständig den Wasserhahn aufzudrehen und können sich am ausströmenden heißen Wasser verletzen. Um gefährliches Alleinbaden zu vermeiden, können Handtücher, Kleidung, Windeln und auch das Telefon in Reichweite der Badewanne positioniert werden. Andere elektrische Geräte wie der Fön, die während des Bades nicht benötigt werden, sollten weggeräumt werden.

### Tipps fürs Wannенbad

- Sicheren Kinderwannen-Aufsatz aussuchen,
- Rutschsichere Einlage besorgen,
- Wasser vorher temperieren,
- Kein heißes Wasser nachlaufen lassen,
- Wassertemperatur mit Thermometer und Unterarm prüfen,
- Die Badetemperatur sollte 38° Grad betragen,
- Badeutensilien neben die Badewanne legen,
- Elektrische Geräte wegräumen,
- Kinder niemals unbeaufsichtigt baden lassen.



## Hoch oben auf dem Kinderstuhl

**Gemeinsame Mahlzeiten versammeln die Familie um den Tisch. Die Zusammenkunft dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern hat auch eine wichtige soziale Funktion für den Familiensammenhalt. Alle sitzen gemeinsam am Tisch – wodurch selbst mäkelige Esser meist gut zum „Mitschlemmen“ animiert werden können.**

Damit auch kleine Kinder bequem dabeisitzen können, wird am liebsten ein Hochstuhl für sie an den Tisch gestellt. Das Hauptproblem: Die Stühle können umkippen oder das Kind herausfallen. Die Stabilität eines Hochstuhls sollte schon beim Kauf kritisch geprüft werden. Empfehlenswert sind mitwachsende Modelle. Durch einen Schritt- und Hüftgurt wird das Kind zusätzlich daran gehindert, aufzustehen und aus dem Hochstuhl zu stürzen. Trotzdem sollten Kinder lieber nicht allein und unbeaufsichtigt in einem Hochstuhl sitzen bleiben.



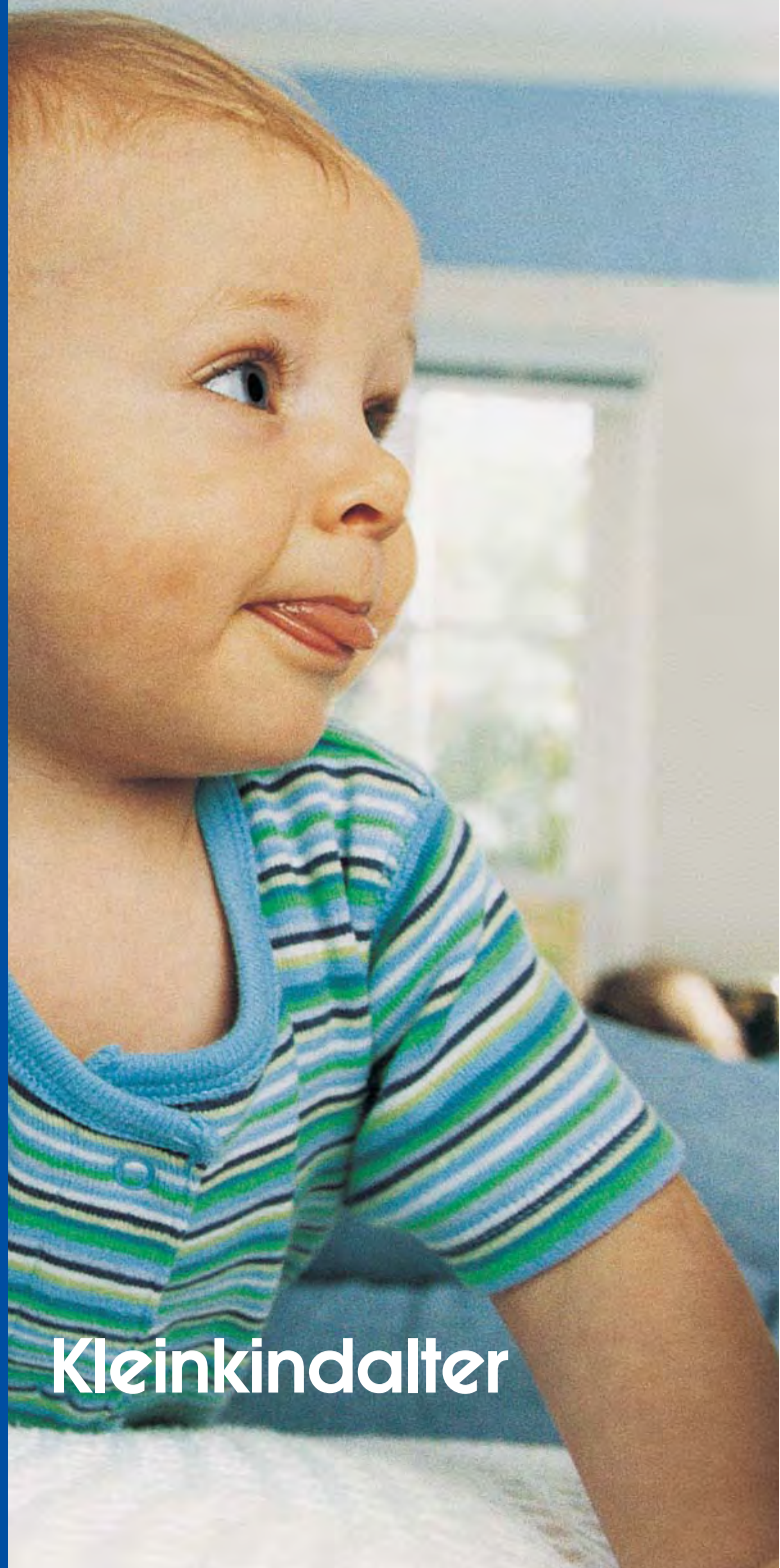
## Lauflehnhilfen

**So genannte Lauflehnhilfen sind Plastikgestelle auf Rollen mit integriertem Sitz. Teilweise haben diese Geräte zusätzlich ein Spielbrett mit Figuren oder Rasseln. Mit Hilfe dieser Geräte können sich Kleinkinder weit über ihre altersentsprechenden motorischen Fähigkeiten hinaus mobil bewegen. Kurzzeitig erreichen die Kinder sogar Geschwindigkeiten bis zu zehn Stundenkilometern. Die Unfallrisiken und Folgeverletzungen sind bei allen Modellen annähernd gleich.**

Unfälle mit Lauflehnhilfen stellen unter den Heim- und Freizeitunfällen kleiner Kinder mit 82 Prozent einen hohen Anteil der Verletzungsursachen dar. Vorwiegend betroffen sind Kinder zwischen sechs und zwölf Monaten, der Altersgipfel liegt bei etwa neun Monaten. Die Hoffnung, dass eine rollende Laufhilfe zu einer verbesserten motorischen Entwicklung der Kinder beiträgt – wie der Name suggeriert – ist trügerisch. Im Gegenteil: Kinder, die regelmäßig die Lauflehnhilfen benutzen, haben eine verzögerte und veränderte Entwicklung ihrer Motorik.

In der wissenschaftlichen Literatur ist keine einzige Studie veröffentlicht, die Vorteile für Kinder durch Lauflehnhilfen nachweisen kann. Sicherheitsexperten aller Länder sind sich einig, dass von diesen Geräten eine hohe Unfallgefahr ausgeht, ohne dass die Kinder von der Benutzung in irgendeiner Weise profitieren.





**Kleinkindalter**



Mit der Fähigkeit zu krabbeln, erhöht sich die Mobilität des Kindes. Mit der Fähigkeit zu laufen, gewinnt das Kind vom zweiten Lebensjahr an die räumliche Orientierung. Durch Greifen kommt das Kind zum Begreifen, durch Eroberung des Raumes zu Erfahrungen. Im Spiel findet die Fantasie ihren Ausdruck. In Rollen- und Fiktionsspielen wird die Umwelt schöpferisch nachgestellt. Spielzeug, das der Fantasie Raum lässt, fördert das Kind besser als hochentwickeltes, mechanisches Spielzeug. Im Umgang mit Spielgefährten lernt das Kind, sich einzuordnen. Sobald das Kind die eigene Mobilität entdeckt, gibt es einige grundsätzlich „kritische Punkte“, mit denen Erwachsene selbstverständlich leben, die für die Kleinen aber gefährliche Unfallquellen darstellen können.



## In den eigenen vier Wänden

### In der Küche

Dort wo sich die Eltern oft aufhalten, ist das Kind auch gerne. Die Küche ist bei kleinen Kindern ein sehr beliebter Ort. Besonders der Herd ist für Kinder attraktiv: Es brutzelt und dampft, von dort kommt das fertige Essen auf den Tisch.

Mit Unterstützung der Großen kann auch das einjährige Kind schon seine Neugierde befriedigen. Es darf in sicherem Abstand im Hochstuhl danebensitzen und zuzucken. Die Stiele der Pfannen sollten dann natürlich nicht in Griffweite sein oder über den Rand des Herdes hinausragen, Töpfe sollten auf den hinteren Herdplatten erhitzt werden.

Ein Herdschutzgitter verhindert, dass das Kind auf den Herd fassen kann. Nicht zu vergessen ist das Backofenfenster: Sofern es nicht aus wärmedämmendem Glas besteht, sollte es mit einer zusätzlichen Acrylplatte gesichert sein. Zwei- bis Dreijährigen sind die Gefahren eines Herdes schon begreiflich zu machen. Der Unterschied von heiß und kalt lässt sich behutsam erfühlen.

Der moderne Haushalt ist mit zahlreichen technischen Geräten ausgestattet. Große Geräte wie Waschmaschine, Wäschetrockner, Geschirrspüler laden zum Hineinklettern ein. Deshalb sollten die Türen dieser Geräte stets verschlossen sein.



Wird ein Kind im Wäschetrockner oder in einer Spülmaschine eingeschlossen, kann es sich nicht selbst befreien, und es besteht die Gefahr, dass es erstickt.

Jede Mutter freut sich über ein Hilfsangebot, zum Beispiel, wenn das Kind die Spülmaschine mitaufräumen will. Kinder dürfen gerne mithelfen, aber zum Schutz der Kinder empfiehlt es sich beim Beladen, Messer und Gabeln immer mit dem Kopf nach unten in den Geschirrspüler zu räumen.

Die Gefahren kleiner technischer Geräte in der Küche, wie Handmixgerät, Wasserkocher, Toaster und elektrisches Messer, lassen sich durch Ausstöpseln und Wegräumen nach Gebrauch deutlich reduzieren. Geräte, die einen permanenten Platz in der Küchenzeile haben, sollten so aufgestellt werden, dass die elektrische

Zuleitung stolperfrei und für Kinderhände unerreichbar angebracht ist. Haushaltschemikalien können gefährlich sein. Bereits beim Einkauf empfiehlt sich die Wahl eines weniger aggressiven Reinigers, der möglichst auch noch mit einem kindersicheren Verschluss versehen sein sollte. Diese Sicherheitsverschlüsse verhindern effektiv, dass kleine Kinder die Chemikalien erreichen können. Aber bei häufiger Benutzung verschleißt der Verschlussmechanismus. Deshalb ist es sinnvoll, Putzmittel in besonderen Schränken oder Schubladen aufzubewahren, die verschließbar sind und sich außerhalb der Reichweite der Kinder befinden.

Putzmittel dürfen niemals aus den Originalbehältern in andere Behälter umgefüllt werden. Ein Rohrreiniger in einer Fantaflasche stellt nicht nur für Kinder eine tückische Gefahr dar.

Kunststofftüten können Kleinkindern gefährlich werden, wenn sie sich diese im Spiel über den Kopf ziehen und sich dann aus der luftdichten Verpackung alleine nicht wieder befreien können. Deshalb sollten sie unter Verschluss gehalten werden.

Alle Kinder wollen gerne mit Messer, Gabel und Schere hantieren. Wer die Kinder zunächst aus Sicherheitsgründen davon fernhalten will, kann für Kinder vorgesehene Imitate kaufen und verwenden. Es gibt Kinderschere, Kindermesser und Kindergabeln, mit denen das Kind den Umgang üben kann, ehe es die echten Utensilien in die Hand bekommt.



## Arbeitsplatz Küche

- Herdschutzgitter montieren,
- Auf den hinteren Platten kochen,
- Pfannenstiel nach hinten drehen,
- Elektrische Geräte nach Gebrauch ausstöpseln und wegräumen,
- Elektrische Zuleitungen stolperfrei und unerreichbar anbringen,
- Messer und Gabeln mit dem Kopf nach unten in den Geschirrspüler stellen,
- Türen von Wäschetrockner und Geschirrspülmaschine geschlossen halten,
- Plastiktüten unter Verschluss halten,
- Haushaltschemikalien mit kindersicherem Verschluss kaufen,
- Haushaltschemikalien unter Verschluss halten,
- Haushaltschemikalien in Originalverpackung aufbewahren,
- Besonderes Kinderbesteck zum Üben.

## Spiele zur Sicherheit

- **Heiß und kalt:** Füllen Sie ein Babyfläschchen mit ca. 52 Grad heißem Wasser und verschließen sie es mit einem Stopper. Nehmen Sie einen Eiswürfel. Lassen sie das Kind abwechselnd beide Gegenstände anfassen. Sagen Sie heiß oder kalt, je nachdem was das Kind gerade berührt. Lassen Sie das Kind mit verbundenen Augen heiß und kalt unterscheiden. Suchen sie gemeinsam mit dem Kind alle Gefahrenstellen für heiß und kalt in Ihrer Wohnung auf (z.B. Herd, Backofen, Wasserkocher, Friteuse, Samowar, Wasserkran, Kühlschrank, Lampe, Kerze).
- **Klug Kochen:** Eltern und Kinder bereiten gemeinsam eine Mahlzeit zu. Die Kinder dürfen dabei unter Anleitung und kontrollierten Bedingungen schneiden, rühren, mixen.

## Hier bin ich zu Hause

Wann immer Zimmer neu eingerichtet werden, aus Geschmacksgründen oder weil ein neuer kleiner Mitbewohner erwartet wird, müssen Ästhetik und Gesundheit miteinander verbunden werden. Farben und Lacke, Bodenbeläge und Möbel sollten keine gesundheitsschädlichen Lösungsmittel oder Klebstoffe enthalten. Scharfe Kanten oder Ecken an den Möbeln können mit Ecken- und Kantenschutz abgedeckt, herausstehende Schrauben entfernt werden. Sinnvoll ist eine Kontrolle aller vorhandenen Möbel auf ihre Standfestigkeit. Fernseher und andere schwere Gegenstände sollten vor dem Herabstürzen gesichert werden.

Schranktüren, Fächer und Schubladen üben eine große Anziehungskraft auf Kinder aus. Dabei sind auch gefährliche oder wertvolle Dinge nicht vor Kinderhänden sicher. Hier empfehlen sich spezielle passive Schutzeinrichtungen für Schubladen und Türen, wie sie im Handel erhältlich sind. Türstopper verhindern das Zufallen der Tür und damit die Gefahr des Einklemmens. Eine raffinierte Lösung ist ein pneumatischer Türstopper. Die Tür kann weiterhin geöffnet und geschlossen werden, sie kann aber nicht mehr so schnell zufallen, beispielsweise bei Durchzug in der Wohnung.



Man kann kleinen Kindern gut begreiflich machen, wo Gefahren lauern, wenn man die Gefahr hört, sieht oder anfassen kann. Elektrischer Strom erfüllt alle diese Kriterien nicht. Deshalb sollten unbedingt in jedem Raum die Steckdosen durch spezielle Kinderschutzsteckdosen mit eingebautem Verschlussmechanismus gesichert werden. Erste Wahl – aber nachträglich sehr aufwändig und nur vom Elektriker einzubauen – sind komplette Kinderschutzsteckdosen unter Putz, bei denen sich die Löcher der Dose automatisch schließen, sobald der Stecker aus der Steckdose gezogen wird. Auch Mehrfach-Tischsteckdosen werden mit dieser Sicherungsfunktion angeboten. Ein F.I.-Schalter unterbricht den Stromkreis des gesamten Hauses oder der Wohnung bei einem Kurzschluss bereits nach 0,03 Sekunden. Viele Stromunfälle passieren mit schadhafte Elektrokabeln. Durch regelmäßige Kontrolle der Kabel auf schadhafte Stellen lässt sich dieses Risiko minimieren.

## Achtung Absturzgefahr

Für Parterrewohnungen, und erst recht für höhere Stockwerke, lohnt sich eine preiswerte Investition: Sicherungssperren, durch die sich Türen und Fenster nur einen Spalt breit öffnen lassen. Im Handel sind verschiedene Modelle solcher Fenstersicherungen erhältlich. Manche Konstruktionen verhindern zusätzlich das Zufallen von Tür oder Fenster und damit das Risiko, dass sich das Kind dabei die Finger ein-klemmt. Die Sicherungen lassen sich leicht wieder aushaken.



Stühle oder Regale in der Nähe eines Fensters können vom Kind als Leiter benutzt werden. Auch ein Kinderbett unmittelbar neben dem Fenster erhöht die Gefahr für das Kind, aus dem Fenster zu stürzen. Ein Sturz vom Balkon bedeutet, dass das Kind mindestens einen Meter tief senkrecht nach unten fällt. Deshalb sollten Geländer von Balkonen und Veranden kritisch überprüft werden. Bei der Auswahl eines Balkongitters ist nicht die Höhe ausschlaggebend für die Sicherheit, sondern das Geländer darf nicht erkletterbar sein. Vertikale Stäbe mit einem Abstand von weniger als 7,5 Zentimeter bieten den besten Schutz. So lange, bis das Kind sicher Treppen allein hinauf und hinunter kommt, sollten alle Treppen im Haus mit einem Schutzgitter bewehrt sein. Schutzgitter aus Holz oder Metall bedecken zwar die Lücken, verhindern aber nicht das Risiko des Hochkletterns. Ab einem Alter von etwa 24 Monaten sind sie deshalb nicht mehr sinnvoll. Die Schutzgitter müssen stabil ver-

ankert und mindestens 65 Zentimeter hoch sein. Wichtig sind auch regelmäßige Kontrollen der Stabilität. Zusätzlich angebrachte Rutschkanten an den Treppenstufen verhindern das Wegrutschen.

### **Messer, Gabel, Schere, Licht**

**Feuer:** Kaminfeuer oder Tischkerzen verbreiten Atmosphäre und begeistern Erwachsene ebenso wie Kinder. Feuer ist gefährlich – aber Kinder können lernen, umsichtig damit umzugehen. Brennen Kaminfeuer, Kerzen oder ein Grill, müssen Erwachsene die Kinder immer im Auge behalten und versuchen, ein gutes Vorbild abzugeben. Damit Kinder Respekt vor offenen Flammen lernen. Vorausschauendes Denken – wie das Bereitstellen eines Eimers mit Wasser neben dem Weihnachtsbaum – macht Erwachsenen und Kindern deutlich, wie gefährlich Feuer sein kann.

**Zigaretten:** Immer wieder kommt es vor, dass Kleinkinder Zigaretten oder Kippen essen. Zigarettenpackungen, ob verschlossen oder bereits angebrochen, gehören keinesfalls in die Reichweite von Kindern. Schon der Verzehr einer einzigen Zigarette ist für ein Kleinkind gefährlich. In Zigarettenkippen ist die Konzentration an Giften besonders hoch. Dies gilt auch für Zigarren, Pfeifen-, Schnupf- und Kautabak. Selbst Nikotinkaugummis, wie sie zur Raucherentwöhnung verwendet werden, können bei kleinen Kindern Vergiftungen hervorrufen. Das regelmäßige Leeren der Aschenbecher schützt Kinder vor Vergiftungsgefahr.

**Alkohol:** Erwachsene trinken besonders dann Alkohol, wenn sie gute Laune und Spaß haben. Kinder erkennen schnell den Zusammenhang zwischen Alkohol und Festtagsstimmung. Neugier und mangelnde Aufsicht, zum Beispiel während einer Party, ebnen den Weg für einen Versuch, den interessanten „Saft“ auszuprobieren. Benutzte, halbvolle Gläser sind verführerisch und sollten nicht herumstehen. Für Kleinkinder können bereits etwa 30 Gramm Alkohol Bewusstlosigkeit und Tod bedeuten. Diese Menge ist schon in zwei Gläsern Wein oder zwei bis drei Schnäpsen enthalten.



**Arzneien:** Vergiften können sich Kinder auch an Medikamenten. Diese müssen deshalb außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahrt werden. Medikamente dürfen nicht wahllos herumliegen, in offenen Handtaschen greifbar sein, auf dem Nachttisch oder im Badezimmer verlockend präsentiert werden. Muss ein Kind selbst Medikamente einnehmen oder beobachtet es häufig das Einnehmen von Medikamenten in der Familie, ist es wichtig, dem Kind zu erklären, dass es sich hier nicht um Bonbons, sondern um Medizin zur Behandlung einer Krankheit handelt. Es wird in einem unbeobachteten Moment nicht so leicht in die Versuchung geführt, die verbotenen „Süßigkeiten“ zu kosten.

**Tischdecken:** Tischdecken und Zierdeckchen gehören in vielen Wohnungen zur Einrichtung. Kinder im Lauflernalter haben keinen besonderen Sinn für die Ästhetik dieser Tischzierde. Sie ziehen an lose herunterhängenden Zipfeln und können so im schlimmsten Falle eine sorgsam gedeckte Tafel in Sekunden schnelle abräumen. Ein generelles Verbot von Tischdecken in Kinderhaushalten ist sicher übertrieben, aber solange die Kinder gerade in der Phase des Laufenlernens und Begreifens sind, ist ein Verzicht auf Tischdecken sinnvoll.

**Glastüren:** Große Glasflächen werden von Kindern häufig nicht als Wand akzeptiert. Bei der Auswahl des Materials sollte eine möglichst bruchsichere Variante bevorzugt werden. In Durchgängen und in der Nähe von „Kinderrennstrecken“ sollten Glastüren durch Aufkleber kenntlich gemacht werden.

## Sicherheits-Check für die Wohnung

- Scharfe Möbelecken und -kanten mit Ecken- und Kantenschutz sichern,
- Herausstehende Schrauben entfernen,
- Schubladen und Schränke mit passiven Schutzvorrichtungen sichern,
- Türstopper anbringen,
- Kinderschutzsteckdosen und F.I.- Schutzschalter anbringen,
- Fenstersicherungen verwenden,
- Stühle, Regale oder Kinderbett nicht neben dem Fenster aufstellen,
- Balkon und Veranda sichern,
- Kerzen, Kamin, offenes Feuer nie unbeaufsichtigt brennen lassen,
- Treppenschutzgitter installieren,
- Zigaretten, Pfeifentabak, Aschenbecher mit Kippen nicht herumliegen lassen,
- Keine Gläser mit Alkohol herumstehen lassen,
- Medikamente gesichert aufbewahren,
- Medikamente niemals als Bonbons bezeichnen,
- Tischdecken vermeiden,
- Glasflächen kenntlich machen.

## Spiele zur Sicherheit

- **Treppensteigen:** Po zuerst und rückwärts. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sicher die Treppe hinunter kommt. Drehen Sie Ihr Kind so herum, dass es die Treppe hinauf schaut. Stellen Sie sich hinter Ihr Kind, damit Sie es notfalls auffangen können. Dann zeigen Sie ihm, wie sich rückwärts, mit den Füßen voran Stufe um Stufe ertasten lässt. Helfen Sie ihm dabei, die nächsttiefere Stufe zu erreichen.
- **Stuhlklettern:** Einen großen, vierfüßigen Stuhl mit Lehne wählen. Das Kind soll den Stuhl von der Seite her erklettern. Vater oder Mutter halten den Stuhl an der Lehne fest. Sobald der Stuhl kipzelt und droht umzufallen, das Kind auf die Gefahr aufmerksam machen. Gemeinsam einen sicheren Weg suchen, den Stuhl zu erklimmen. Grundsätzlich sollte ein Stuhl von vorne und nicht von der Seite erklettert werden.
- **Kramschublade:** Füllen Sie eine Schublade mit buntem, ungefährlichem Krimskrams und erlauben Sie dem Kind nach Herzenslust darin herumzuwühlen

## Im Garten

**Wer das Glück hat, einen Garten zu besitzen oder benutzen zu können, kann dem Kind einen Abenteuerspielplatz einrichten.**

Natur zu erleben kann so selbstverständlich werden. Erwachsene müssen allerdings bereit sein, auf perfekte Rasenflächen zu verzichten und umgeknickte Blumen in Kauf zu nehmen. Aus einem „Kinder-Garten“ müssen giftige Pflanzen und Sträucher, wie beispielsweise Goldregen, Blauer Eisenhut, Rosa Pfaffenhütchen oder Roter Rizinus, verbannt werden. Kinder verstehen schnell, dass wild wachsende Pilze und Beeren zwar attraktiv aussehen, aber nicht gegessen werden dürfen. Gartengeräte sind notwendig und Kinder erkennen rasch, dass es sich hier nicht um Spielzeug handelt. Da viele Gerätschaften sehr gefährlich sind, sollten sie nicht in der

Reichweite von Kindern betrieben und an einem sicheren Platz aufbewahrt werden. Regentonnen können im Boden versenkt und mit einem Gitter oder durch einen Deckel verschlossen werden. Selbst der schönste Garten wird für ein unternehmungslustiges Kind auf die Dauer langweilig. Daher ist es wichtig, dass das Kind nicht unbemerkt und alleine Haus oder Garten verlassen kann.

### Im Planschbecken

An heißen Sommertagen zählt ein kühles Planschbecken zu den Privilegien der Gartenkinder. Kinder können jedoch selbst in dem flachen, oft nur zehn bis zwanzig Zentimeter tiefen Wasser eines Planschbeckens ertrinken, wenn sie ausrutschen, mit dem Kopf unter Wasser geraten und vor Schreck Wasser einatmen. Da besonders kleine Kinder unter Wasser sofort die Orientierung verlieren,





dürfen sie auf keinen Fall unbeaufsichtigt gelassen werden. Ähnliches gilt für Biotope, Gartenteiche und Schwimmbäder. Fast alle Kinder sind von den Spielmöglichkeiten am und im Wasser fasziniert. Aber selbst wassersichere Kinder sollten nicht ohne Aufsicht baden. Schwimmunterricht und Schwimmhilfen stellen keinen wirksamen Schutz dar. In Gegenwart eines Erwachsenen, der Aufsicht führt, sind Wasserspiele kein Problem. Um Kinder konsequent auch in unbeobachteten Momenten vor dem Ertrinken zu schützen, bedarf es als Einfriedung für Schwimmbad und Gartenteich, eines mindestens 1,50 Meter hohen Zauns, der nicht erkletterbar ist. Ertrinken ist eine der schnellsten und leisesten Todesarten im Kindesalter. Die Zeitspanne zwischen Leben und Tod beträgt nur vier Minuten! Und: Kinder ertrinken leise. Das bedeutet, dass allerhöchstens ein leises Platschen zu hören ist. Kinder unternehmen keine Selbstrettungsversuche. Aufgrund ihres hohen spezifischen Gewichts, das anders als das des Erwachsenen ist, gehen sie unter wie ein Stein. Bereits nach drei Minuten unter Wasser drohen bleibende Gehirnschäden.



### Alles klar im Garten?

- Keine giftigen Pflanzen, Sträucher oder Bäume züchten,
- Gartengeräte, Holzfarben, Benzin, Pflanzenschutz- und Düngemittel unter Verschluss halten,
- Rasenmäher, Motorgeräte außer Reichweite von Kindern benutzen,
- Regentonne durch Deckel oder Gitter sichern,
- Garten- und Haustür verschlossen halten,
- Kinder nie unbeaufsichtigt mit einem Planschbecken lassen,
- Biotop, Gartenteich, Schwimmbad durch nicht erkletterbaren Zaun sichern.

### Spiele zur Sicherheit

- **Pflanzen bestimmen:** Mit Hilfe eines Buches sollen Pflanzen zunächst im Garten erkannt und benannt werden. Ebenso lassen sich auf Wanderungen Pflanzen bestimmen und giftige Pflanzen erkennen.
- **Schwimmen lernen:** Ab dem Alter von etwa vier Jahren können Kinder Schwimmen lernen. Bei kleineren Kindern hilft Wassergewöhnung, damit die Kinder den Atemschlussreflex behalten.

## Toben auf dem Spielplatz

**Auch wenn sich bei Bewegung und Sport in der Freizeit viele Unfälle ereignen, dürfen die Unfalldaten Eltern auf keinen Fall zu der falschen Schlussfolgerung verleiten, dass Kinder und Jugendliche wegen der Gefahren lieber auf körperliche Aktivität verzichten sollten! Ganz im Gegenteil: Kinder sollten sich regelmäßig und auf vielfältige Weise bewegen, denn Bewegung ist eine Grundlage einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung. Kinder mit guten motorischen Fähigkeiten bewegen sich selbstbewusster und sicherer. Von in der Kindheit gesammelten Bewegungserfahrungen profitieren sie ein Leben lang.**

Leider ist die Eigenmotivation zur Bewegung bzw. zum Sport in der Freizeit durch attraktive andere Freizeitbeschäftigungen, z.B. Computerspiele oder Fernsehen, bei vielen Kindern gering. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder „in Bewegung bringen“. Bewegungsanreize können im Alltag, zum Beispiel im Kinderzimmer durch Platz für körperliche Aktivität, ein kleines Trampolin, einen Hüpfball oder einfach nur eine Matratze zum Turnen und Toben, geschaffen werden.

Die Vorbildfunktion der Eltern spielt besonders bei der Bewegung eine große Rolle. Gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Fahrrad fahren oder Schwimmen vermitteln Kindern den



Wert aktiver Bewegung. Sitzen Eltern zu Hause und am Wochenende nur vor dem Fernseher, ist die Motivation der Kinder für den Sport eher gering.

Die Mitgliedschaft in Sport- oder Turnvereinen bindet das Kind in feste Trainingszeiten ein. Das „Wir-Gefühl“ in einer Mannschaft und die Verpflichtung zur Teilnahme an einer Meisterschaft motiviert Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen. Positiv am Vereinssport ist auch die fachgerechte Betreuung, die Anleitung zu richtigen Bewegungsabläufen und das Einüben sozialen Verhaltens.

Der Spielplatz ist ein wichtiger und wertvoller Ort in der Lebenswelt von Kindern. Hier können Kinder sich

austoben, Bewegungserfahrungen sammeln, ihre Grenzen kennen lernen und erweitern – und dies unter relativ sicheren Bedingungen. Die Kleidung für den Spielplatz sollte auf keinen Fall Kordeln besitzen. Denn an Kordeln in Jacken, Pullovern oder Kapuzen haben sich tragischerweise bereits Kinder erhängt oder stranguliert.

Spielplätze sind – natürlich in Abhängigkeit von den angebotenen Spielgeräten – für Kinder jeden Alters attraktiv. Kinder unter drei Jahren können auf Spielplätzen nur unter Aufsicht und mit Hilfe der Eltern sicher spielen. Die meisten Spielplätze sind für Kinder zwischen drei und zehn Jahren konzipiert.

Ziel eines jeden Spielplatzes sollte es sein, die Bewegungsfreude von Kindern zu wecken, sie zum Spielen und zum Ausprobieren zu motivieren, ihre koordinativen Fähigkeiten und ihre Sinnes- und Selbstwahrnehmung zu fördern.

Dabei sollten Spielplätze und Spielgeräte so angelegt sein, dass sie einerseits zum Spielen, Lernen und Erfahren Anreize bieten, aber andererseits keine Verletzungsgefahr von ihnen ausgeht. Bei der Ausgestaltung von Spielplätzen aus Kindersicht gilt jedoch: Je perfekter ausgestaltet, je detaillierter festgelegt und geplant alle Bewegungsabläufe sind, desto uninteressanter wird ein Spielplatz. Wenn es keine Möglichkeit gibt, die Welt selbst zu entdecken, zu erkunden, zu gestalten, Neues zu probieren, Dinge zu verändern, sich zu verstecken, entsteht Langeweile. Eltern können die Initiative ergreifen, damit der Spielplatz in der Nachbarschaft umgestaltet wird. Manche Brachflächen können für Kinder erschlossen werden, Schulhöfe nachmittags allgemein zugänglich gemacht werden, um zusätzliche Spielräume für Kinder zu erschließen.



## **Spielplatz-Check für Eltern und Kinder, entwickelt von der BAG „Mehr Sicherheit für Kinder“**

Hier einige Beispiele, worauf Eltern gemeinsam mit ihren Kindern beim Spielplatzbesuch ein Augenmerk haben sollten:

- Abgrenzungen zu Verkehrswegen müssen bei verkehrsreichen Straßen vorhanden sein, z.B. durch Barrieren, Durchlaufsicherung.
- Zäune dürfen nicht zum Klettern verleiten, Zaunelemente sollten ohne Spitzen und scharfkantige Teile sein.
- Untergrund: Rasenbepflanzung ist unter den Spielgeräten nur zulässig, wenn deren Fallhöhe max. 1,5m beträgt. Sand oder Kies darf nicht durch Hunde-, Katzenkot oder Unrat verunreinigt sein. Rindenmulch sollte wegen der erhöhten Fäulnisgefahr keinen in direkten Kontakt mit den hölzernen Standpfosten von Spielgeräten haben.
- Holzgeräte dürfen keine vorstehenden Gewindeenden, Schrauben oder Nagelköpfe aufweisen. Bauteile dürfen nicht lose oder defekt sein, das Holz keine Splitter aufweisen. Vorsicht bei erkennbarer Fäulnisbildung: Schwachpunkte sind nicht abgedeckte Schnittflächen (z.B. Kopfende von Standpfosten) und die Kontaktzone zum Erdboden.
- Kunststoffgeräte, besonders Rutschen, dürfen keine abgenutzte Kunststoffschicht haben.
- Die Endverbindungen von Seilen dürfen nicht verschlissen, die Deckklitzen (meist aus Kunststoff) an den Verbindungsstellen nicht aufgerissen sein, so dass der Drahtkern offen liegt.
- Bei Schaukeln dürfen die letzten Kettenglieder am Sitz und am Gelenk nicht verschlissen und die Schaukelbretter nicht defekt sein.
- Rutschen sollten keine Spalten aufweisen, in die sich Kordeln oder Bekleidungsteile einziehen können. Das Ende der Rutsche darf sich nicht zu hoch, max. 35 cm über dem Boden, befinden.
- Karussell: Ist das Lager ausgeschlagen, so dass das Karussell auf der Achse wackelt?
- Wippen müssen über eine ausreichende Anschlagdämpfung verfügen – sie dürfen nicht ungebremst auf den Boden aufschlagen.
- Angemessene Kleidung: Keine Kordeln oder Schnüre an Kinderkleidern.

Die Anschrift des Betreibers einer Spielanlage befindet sich in der Regel auf einem Hinweisschild am Eingang des Spielplatzes. Mängel oder Schäden an Geräten oder Einrichtungen der Spielanlage sollten den Spielplatzbetreibern unbedingt gemeldet werden, ebenso der Fall, dass sich ein Kind verletzt oder sich ein Unfall ereignet hat.



## Unterwegs

**Nach der Todesursachen-Statistik verunglücken Kinder im Straßenverkehr am häufigsten als Mitreisende im Auto. Verkehrsexperten machen mangelhaftes Anschnallen, fehlerhaften Einbau von Rückhaltesystemen und die falsche Wahl des Kindersitzes dafür verantwortlich.**

Nach der Straßenverkehrsordnung müssen Kinder unter zwölf Jahren, die kleiner als 150 cm sind, auf Sitzen, für die Sicherheitsgurte vorgeschrieben sind, mit amtlich genehmigten und für das Kind geeigneten Rückhalteeinrichtungen gesichert werden. Geeignete Rückhalteeinrichtungen bedeutet, dass sie für das Fahrzeug zugelassen sind, auf dem benutzten Sitzplatz verwendet werden können und dem

Gewicht und der Größe des Kindes entsprechen. Sie müssen nach der ECE-Regelung 44 geprüft, zugelassen und mit entsprechenden Prüfzeichen gekennzeichnet sein. Dem aktuellen Entwicklungsstand entspricht derzeit die Prüfplakette ECE-R44-03. Kinder sollten niemals auf dem Schoß der Eltern reisen. Auch dann nicht, wenn das Baby während der Fahrt verzweifelt schreit. Niemals das Kind – um es zu beruhigen – aus dem Autositz heben oder während der Fahrt stillen. Lieber einen Rastplatz aufsuchen, das Kind beruhigen und dann weiterfahren. Viele Unfälle ereignen sich auf kurzen Fahrten im Stadtverkehr, deshalb müssen Kinder auch bei kurzen Fahrten immer in den Kindersitz gesetzt und angeschnallt werden. Schon beim Abholen aus dem

Krankenhaus nach der Geburt gehört das Neugeborene in eine feste Babyschale. Der Säugling sollte auf dem Rücksitz angeschnallt oder in einer speziellen Sicherheitsschale rückwärts, d. h. gegen die Fahrtrichtung, transportiert werden. Auf einem Beifahrersitz mit Airbag dürfen rückwärts gerichtete Rückhaltesysteme nur bei fachmännisch deaktiviertem Beifahrer-Airbag verwendet werden! Auch dann, wenn kein Airbag vorhanden ist, fahren Kinder, egal welchen Alters, auf dem Rücksitz angeschnallt am sichersten.

Der passende Kindersitz muss sowohl der Größe als auch dem Gewicht des Kindes gerecht werden. Die Altersangaben stellen nur eine grobe Orientierung dar. Ein Wechsel zum nächst größeren Modell ist notwendig, sobald der Kopf des Kindes die Sitzschale überragt. Wichtig ist auch der korrekte Einbau des Kindersitzes in das Auto. Bis etwa neun Monate (10 kg Körpergewicht), besser noch bis ca. 18 Monate (13 kg Körpergewicht) sollten Kleinkinder möglichst in rückwärts gerichteten Schutzsystemen befördert werden. Bis etwa sieben Jahre (25 kg Körpergewicht) müssen Kinder in jeweils altersentsprechenden Kindersitzen und danach auf geeigneten Sitz-erhöhungen – bevorzugt auf der Rückbank – untergebracht werden.

Bei den Sitz-erhöhungen schnitten bei allen Untersuchungen der Stiftung Warentest die Modelle am besten ab, die mit einer Rückenlehne oder Halbschale kombiniert waren. Wird der Kindersitz auf der Gehwegseite montiert, steigen die Kinder dort selbstverständlich auch

ein und aus. Erhöhte Aufmerksamkeit ist jedoch bei angrenzenden Radwegen geboten. Kindersicherungen an den Autotüren verhindern, dass die Kinder während der Fahrt die Autotür öffnen können. Auf der hinteren Ablage sollten keine Gegenstände deponiert werden, da diese bei einer Vollbremsung als gefährliche Geschosse nach vorne fliegen können.

In der sommerlichen Hitze werden Autos leicht so heiß wie ein Backofen, da sich der Metallkörper des Autos stark erhitzt. Kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf Überwärmung, sie sollten deshalb nie allein im Auto bleiben, selbst dann nicht, wenn nur kurze Besorgungen geplant sind.





## Auf Reisen

**Längere Autofahrten können für Kinder langweilig und für Eltern sehr anstrengend sein. Daher gehören unbedingt interessante Spielsachen ins Reisegepäck.**

Viele Kinder hören sich die selbe Kassette gerne mehrmals hintereinander an. In diesen Fällen schonen Kinderkassetten, die über einen Walkman gehört werden, die elterlichen Nerven. So kann jedes Kind seine Lieblingskassette hören, und die Eltern sind nicht allzu genervt von der Kinderunterhaltung. Eine kleine Pause, alle zwei Stunden bei einer Langstreckenfahrt, fördert die Entspannung. Der Fahrer ist nach einer Pause konzentrierter und die Kinder können ihrem Bewegungsdrang nachgehen.

Rastplätze mit Spielplatz ermöglichen es den Kindern, sich auszutoben.

Häufiges Wickeln, auch wenn die Windel nicht voll ist, gibt dem Baby die Möglichkeit, sich zu recken und zu strecken. Wenn bereits bei der Reiseplanung die Schlafzeiten der Kinder mit eingeplant werden, entfallen zumindest zeitweilig die Fragen nach dem: „Sind wir bald da?“

Wird das Baby im Kindersitz aus dem Auto gehoben und weiter transportiert, sollten die Haltegurte befestigt bleiben. Kinderautositze samt ihren Insassen können kippen oder sehr leicht umfallen. Reisen mit Babys und Kindern ist anstrengend und sollten am Besten minutiös geplant sein. Auch beim Rufen einer Taxe empfiehlt es sich anzugeben, dass und was für ein Kindersitz benötigt wird. In ein Taxi ohne adäquaten Kindersitz einzusteigen, ist fahrlässig und gefährlich.

## Fahrrad

**Immer mehr Eltern nehmen ihre Kinder auf dem Fahrrad mit. Dabei werden viele Kinder von den Eltern auf risikoreiche Art und Weise durch den Verkehr befördert.**

Mit dem richtigen Fahrrad fängt es an. Sitzhalterung, Rahmen und Gepäckträger müssen so stabil sein, dass sie der Belastung durch zusätzliche 15 bis 20 Kilogramm Gewicht standhalten können, ohne dass das Rad ins Schlingern gerät. Leichte Sporträder eignen sich nicht, um Kinder mitzunehmen.

Am komfortabelsten sind Mixrahmen mit Diagonalstreben. Sie stellen einen brauchbaren Kompromiss zwischen Komfort und Stabilität dar. Breite Reifen erhöhen die Sicherheit und breite Lenker unterstützen ebenfalls die Stabilität.

Für Kinder werden unterschiedliche Schalensitze angeboten. Wichtig ist, dass der Sitz einen Speichenschutz, eine hohe Rückenlehne, Hosenträgergurte und verstellbare Fußrasten mit Fußriemen hat.

In einem stabilen Kindersitz können auch kleine Kinder bequem und sicher an einem Ausflug mit dem Rad teilnehmen. Ein passender Helm bietet zusätzlich den notwendigen Kopfschutz. So gewöhnt man Kinder von Anfang an an das Tragen eines Helms und an die Schutzausrüstung, wenn sie später einmal selbst Rad fahren. Helle, gut reflektierende Kleidung hilft den Autofahrern, einen Fahrradfahrer früher zu erkennen. Ein Zweibeinständer für das elterliche Fahrrad erleichtert das Hineinsetzen und Herausnehmen des Kindes.







## Mitnehmen auf dem Fahrrad

- Stabiles Fahrrad mit breiten Reifen benutzen,
- Schalensitz mit Speichenschutz für das Kind anbringen,
- Auf verstellbare Fußrasten mit Fußriemen achten,
- Passenden Fahrradhelm für Eltern und Kind auswählen.

## „Kann ich alleine“

**Kinder sind spontan und haben Freude an der Bewegung. Sie erfüllen durch ihren Entdeckerdrang die ganze Umwelt mit Leben, vor allem auch die Straßen in der Nachbarschaft.**

Kinder erwerben erst nach und nach die Fähigkeit, Bewegungen und Sinne zu koordinieren. Sie reagieren langsamer auf äußere Einflüsse. Sie hören selektiv, filtern aus einer Masse von Geräuschen nur das heraus, das sie interessiert. Und das muss nicht die warnende Autohupe sein. Zunächst können sie noch nicht sicher einordnen, woher ein Geräusch kommt. Denn das räumliche Hören ist eine Fähigkeit, die sich erst mit etwa neun Jahren voll entwickelt hat.

Kinder haben ein kleineres Gesichtsfeld. Sie sehen ein Auto, das sich von hinten oder der Seite nähert, später als ein Erwachsener. Drei- bis Vierjährige können durch einfaches Hinsehen ein fahrendes nicht von einem stehenden Auto unterscheiden. Da das Tiefenschärfesehen erst mit neun Jahren entwickelt ist,

fällt Kindern besonders die Einschätzung von Entfernungen schwer. Erst ab etwa zehn Jahren sind sie in der Lage, Geschwindigkeiten und Entfernungen zu beurteilen.

Das räumliche Sehen beginnt etwa ab dem vierten Lebensmonat, ist aber erst mit neun Jahren wie beim Erwachsenen entwickelt. Das führt dazu, dass ein großes Auto – beispielsweise ein Lastwagen – von Kindern immer näher gesehen wird als ein kleiner Wagen, der genauso weit entfernt ist. Durch ihre geringere Körpergröße können sie nicht über parkende Autos hinwegsehen. Nur praktisches Lernen und das richtige Vorbild der Eltern kann Kinder in die komplizierten Regeln des Straßenverkehrs einweihen. Es ist gefährlich, Kinder erst dann Erfahrungen machen zu lassen, wenn sie zur Schule gehen.

Der typische Verkehrsunfall mit einem Kind geschieht nachmittags oder am frühen Abend. Wenn Kinder, ins Spiel oder in Gedanken vertieft, die Straße überqueren oder mit dem Fahrrad unterwegs sind. Jungen verletzen sich häufiger als Mädchen – zumeist beim Radfahren.

Verkehrserziehung zum Schutz der Kinder hat zwei Seiten. Die eine Seite betrifft die Erwachsenenwelt. Erwachsene sollten mit geringerer Geschwindigkeit Auto fahren. Eine geringere Geschwindigkeit senkt das Verletzungsrisiko für Kinder deutlich. Tempo 30 in den Städten führt zu etwa 60 Prozent weniger Verkehrsunfällen mit Kindern. Erwachsene sollten sich besonders im Verkehr ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Ihr Verhalten prägt die Einstellung der Kinder zum Verkehr.

Auch in eiligen Situationen dürfen Eltern nicht knapp vor einem Fahrzeug über die Straße hetzen. Sie sollten stets bewusst, nach kurzem Innehalten, nach Links und Rechts und wieder nach Links schauen. Wichtig ist auch, dass die Straße immer gerade und nicht schräg überquert wird. Kinder und Erwachsene sollten lieber einen Umweg in Kauf nehmen und einen längeren, aber sicheren Weg über Zebrastreifen oder an Ampel wählen. Verkehrsregeln und Verkehrszeichen zu beachten, sollte für jeden „oberste“ Pflicht sein. Eltern haben außerdem das Privileg, das Fehlverhalten von Verkehrssündern vor ihren Kindern kommentieren zu können.



## Vorsicht, bissiger Hund

**Alles Lebendige fasziniert: Käfer, Bienen, Eidechsen, Ameisen, Fliegen, Frösche, Katzen, Hunde, Pferde. Kinder lieben Tiere und beobachten mit großer Ausdauer gern auch Schmetterlinge oder Regenwürmer.**

Sobald sie das Tier berühren wollen, zieht häufig eine Hand die kleinen Forscher zurück und hindert sie am weiteren Entdecken. Erwachsene haben oft Angst vor Insekten und Würmern oder sie ekeln sich. Durch ihr Verhalten geben sie Angst und Abscheu an die Kinder weiter. Dabei gibt es in unseren Breiten – von Bienen, Wespen, Hornissen und Zecken abgesehen – kaum frei lebende Insekten, die dem Menschen gefährlich werden können. Trotzdem muss der Wunsch nach dem Berühren „wilder“ Tiere kontrolliert werden. Dabei geht es allerdings nicht so sehr um den Schutz des Kindes, sondern um den Respekt vor Lebendigem und um Artenschutz. Kinder lernen schnell, dass „Begreifen“ für kleine Insekten tödlich sein kann. Bei größeren Tieren haben die Kinder meist schon aufgrund der Größenverhältnisse einen natürlichen Respekt.

Das Wissen um den richtigen Umgang mit Tieren, die Kenntnis der Körpersprache von Tieren, schützt vor Fehlverhalten und Missverständnissen. Der wedelnde Schwanz des Hundes ist eine Begrüßung, der der Katze hingegen ein Zeichen für Angriffslust. Haustier und Kind entwickeln schnell eine besondere Beziehung zueinander. Vertrautheit kann jedoch darüber hinwegtäuschen,



dass eine Konkurrenzsituation oder spontane Reaktionen Tiere plötzlich beißen, kratzen oder treten lassen.

Säuglinge und Kleinkinder dürfen deshalb mit größeren Tieren, wie z.B. dem Familienhund, nie allein gelassen werden. Unter Anleitung der Erwachsenen können Kinder trotzdem schon frühzeitig den Umgang mit Tieren üben und erlernen. Haustiere können durch Würmer, Viren und Bakterien Krankheiten auf den Menschen übertragen. Sauberkeit, Pflege, artgerechte Haltung und Fütterung sind ein wirksamer Schutz. Außerdem sollte ein kompletter Impfschutz in Haushalten mit Tieren selbstverständlich sein.

### Warnungen, die sein müssen

- Tiere nicht beim Fressen stören,
- Tiere nicht ärgern oder misshandeln,
- Tierjunge nicht anfassen, wenn die Mutter dabei ist,
- Tieren nicht in Augen, Maul, Ohren, Nase fassen,
- Erziehung zum richtigen Umgang mit Tieren,
- Artgerechte Tierhaltung,
- Sauberkeit,,
- Gute Pflege
- Impfschutz,
- Säuglinge und Kleinkinder niemals mit Tieren alleine lassen.



**Erste Hilfe**

**Bei einem häuslichen Unfall vergehen in den meisten Regionen Deutschlands zwischen dem Notruf und dem Eintreffen professioneller Hilfe etwa 10 bis 15 Minuten. Auf dem Land kann diese Zeitspanne deutlich länger sein.**

Wenn sich ein Kind zuhause verletzt, sind Mutter und Vater (Tagesmutter, Kindergärtnerin) normalerweise die Ersthelfer. Darum ist es für Eltern unerlässlich, einfache und effektive Erstmaßnahmen bei Unfällen zu kennen. Bei den meisten Unfällen ist es glücklicherweise nicht notwendig, Wiederbelebungsmaßnahmen zu ergreifen. Sollte trotzdem einmal eine Atemspende und Herzmassage bei einem Kind erforderlich sein, scheuen Sie sich nicht, diese zu versuchen. Der Wiederbelebungsversuch eines ungeübten Ersthelfers ist für das Kind nützlicher als unterbliebene Hilfe. Die richtige Ersthilfe ist auch bei kleineren Verletzungen wichtig, denn falsche Maßnahmen können Verletzungen unter Umständen verschlimmern. Die folgenden praktischen Tipps sollen helfen, mit einfachen Mitteln eine möglichst gute Erstversorgung bei Verletzungen zu gewährleisten.

**Diese Ratschläge können jedoch keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen. Sie sollen vielmehr dazu anregen, einen Kurs zu besuchen! Das Deutsche Rote Kreuz (DRK), die Johanniter, aber auch Volkshochschulen bieten Erste-Hilfe-Kurse an.**

## Wenn doch etwas passiert

Wenn ein Unfall passiert ist, sind Eltern natürlich aufgeregt. Aber Panik und Schreien erschüttern eine Kinderseele zutiefst. Versuchen Sie daher unbedingt – auch in kritischer Situation – Ruhe zu bewahren. Das folgende Verhaltensschema kann grundsätzlich in jedem Notfall angewendet werden.

### Ersmaßnahmen

- Bewahren Sie Ruhe.
- Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick über die Gefahrensituation.
- Retten Sie das Kind aus der akuten Gefahrensituation.
- Sichern Sie die Gefahrenstelle ab.
- Beruhigen Sie das Kind.
- Untersuchen Sie das Kind ohne Hast, aber zügig auf Verletzungen.
- Kontrollieren Sie die Atmung, prüfen Sie, ob die Atemwege frei sind.
- Kontrollieren Sie, ob das Herz schlägt.
- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notarzt verständigen.



# Der Notruf 112

Einen Notruf korrekt abzusetzen bedeutet, dass konzentriert und in klaren Worten die wesentlichen Informationen übermittelt werden. Als Gedankenstütze dienen dabei die fünf W's:

**Wo** geschah es?

**Was** geschah?

**Wie** viele Verletzte?

**Welche** Art von Verletzung?

**Warten** auf Rückfragen.

# Thermische Verletzungen

Eine Schädigung, die durch Hitze entsteht, nennt man thermische Verletzung. Verbrennungen entstehen durch offene Flammen. Thermische Verletzungen werden in drei Schweregrade eingeteilt:

- I. Grades: Hautrötung
- II. Grades: Hautrötung und mit Flüssigkeit gefüllte Blasen.
- III. Grades: Schneeweiße oder bräunlich-schwarze Verfärbung. Da die Hitzeeinwirkung nicht überall gleichmäßig ist, finden sich meist mehrere Verbrennungsstadien beim Verletzten und er leidet starke Schmerzen.

# Verbrühung

## Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Das Kind ausziehen, aber eingebrennte Kleidung nicht mit Gewalt entfernen.
- Das Kind mindestens 20 Minuten lang mit kühlem Wasser abduchen (die Wassertemperatur sollte etwa 20° C betragen).
- Ist nur ein Körperteil verletzt, (Hand, Arm, Bein, Fuß) genügt es, die betroffene Region unter fließendem Wasser zu kühlen.
- Verbände anlegen oder in eine Rettungsfolie wickeln (Isolierdecke mit der goldenen Seite zum Kind gewandt). Falls beides nicht vorhanden ist, saubere Tücher, z.B. Handtücher, nehmen.
- Impfbuch des Kindes einpacken.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.

Manche angeblich hilfreichen Hausmittel sind schädlich für das Kind:

- Brandsalben oder Brandbinden,
- Öl ,
- Mehl oder Puder,
- Zahnpasta, Heilpflanzenöl, Tigerbalm,
- Salzwasser,
- Eis oder Eiswasser.



## Vergiftungen

### Vergiftung mit Haushaltsreinigern

Haushaltsreiniger enthalten oft stark ätzende Substanzen. Besonders gefährlich sind Rohrreiniger, WC-Reiniger, Putzmittel, die bleichen, sowie Spülmittel für die Geschirrspülmaschine, Backofenspray. Weniger aggressiv und giftig wirken Handspülmittel, diese schäumen dafür umso mehr.

### Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Den Mund des Kindes öffnen und Haushaltsreinigerreste entfernen.
- Dem Kind Stilles Wasser (kohlenensäurehaltiges Wasser fördert die Auflösung und Aufnahme giftiger Substanzen) oder Tee zu trinken geben.
- Das Kind darf beim Trinken keinen Brechreiz bekommen. Beim Erbrechen würde die ätzende Substanz erneut die Speiseröhre passieren und eine zusätzliche Schädigung verursachen.
- Packen Sie den Haushaltsreiniger in Ihre Tasche, und nehmen Sie ihn mit.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.





## Vergiftung mit Medikamenten, Zigaretten oder anderen gefährlichen Substanzen

Zeichen einer Vergiftung kann ungewöhnliches Verhalten wie Erregung, Störungen der Bewegung, unsicherer Gang oder nestelnde Bewegungen (das Kind greift in der Luft nach unsichtbaren Gegenständen), Schläfrigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder erhöhter Speichelfluss sein. Alle diese Symptome sind bereits Vergiftungserscheinungen und zwingen zu schnellem und kontrolliertem Handeln.

### Gifftinformationszentren

Berlin .....	0 30 / 1 92 40,
Bonn .....	02 28 / 1 92 40,
Erfurt .....	03 61 / 73 07 30,
Freiburg .....	07 61 / 1 92 40,
Göttingen .....	05 51 / 1 92 40,
Homburg/Saar..	0 68 41 / 1 92 40,
Mainz .....	0 61 31 / 1 92 40,
München .....	0 89 / 1 92 40,
Nürnberg .....	09 11 / 3 98 - 24 51.

### Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Den Mund des Kindes öffnen und Medikamentenreste, Zigarettenreste oder was auch immer sich im Mund befindet, entfernen.
- Feststellen, welche Tabletten, wie viele Zigaretten oder ähnliches das Kind geschluckt hat. Reste der Giftstoffe sichern und aufbewahren (Medikamentpackungen, Tablettenreste oder Zigarettenreste, bei Pflanzen einen Zweig oder Blütenstand zur Identifizierung).
- Bestehen keine Anzeichen einer Vergiftung: Vergiftungszentrale (siehe links) anrufen, und alle Stoffe nennen, die das Kind geschluckt haben könnte.
- Bestehen bereits Anzeichen einer Vergiftung, unverzüglich ins Krankenhaus fahren und alle gesicherten Reste des Giftstoffes mitnehmen.
- Bei Erbrechen die Atemwege freihalten.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.

Manche angeblich hilfreichen Hausmittel sind schädlich für das Kind:

- Milch ist kein Gegengift.
- Kein Erbrechen auslösen – Erbrochenes kann in die Lungen gelangen!



# Fremdkörper- verletzung

## Verschlucken in die Atemwege

Verschlucken bedeutet, dass ein Fremdkörper oder auch ein Nahrungsmittel den falschen Weg nimmt und nicht im Magen, sondern in der Luftröhre oder Lunge landet. Die Atemwege sind dann blockiert, das Kind bekommt keine Luft mehr. Manchmal verbleibt ein Gegenstand auch in den Atemwegen, und das Kind kann trotzdem Luft holen.

## Erstmaßnahmen

- Beobachten, ob das Kind schlecht Luft bekommt oder blass aussieht.
- Auf vermehrten Speichelfluss achten.
- Besteht ein Hustenreiz?
- Hat das Kind ein Fremdkörpergefühl im Hals?
- Kleinkinder an den Beinen hochhalten, so dass der Kopf nach unten hängt, dabei auf den Rücken zwischen die Schulterblätter klopfen.
- Größere Kinder vorn überbeugen und durch Schläge auf die Brust zu Hustenstößen anregen.
- Wird der Fremdkörper herausgebracht, und das Kind hat keine Schluckbeschwerden oder andere Beschwerden, ist die Gefahr gebannt.
- Falls diese oder ähnliche Beschwerden weiter bestehen, zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.



## Fremdkörper „gegessen“

Kinder schlucken oftmals aus Versehen oder im Spiel Gegenstände herunter (etwa Münzen, Ohrringe). Kleine, ungefährliche Teile werden zumeist auf natürlichem Wege ausgeschieden. Bei kleinen Kindern besteht die Gefahr, dass der Durchmesser des Fremdkörpers größer ist als der Durchmesser der Speiseröhre. Dann bleibt der Fremdkörper in der Speiseröhre stecken.

### Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Das Kind fragen, ob es ein „kloßiges“ Gefühl im Hals hat.
- Beobachten, ob das Kind einen Brechreiz hat oder erbricht.
- Auf vermehrten Speichelfluss achten.
- Beobachten, ob das Kind häufig schluckt.
- Bei diesen oder ähnlichen Beschwerden zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.

### Vorsicht:

- Hat das Kind eine Steck- oder Nähnaedel verschluckt, besteht die Gefahr, dass diese im Magen-Darm-Trakt stecken bleibt.
- Hat das Kind eine Knopfzelle verschluckt, sollte diese innerhalb von 24 Stunden den Magen verlassen haben.



## Stürze

**Die Folgeverletzungen nach Stürzen sind vielfältig. Viele Verletzungen sind harmlos, aber es ist oft schwierig, dies zu erkennen.**

### Kopfverletzung

Eine Gehirnverletzung ist die ernsthafteste Folge eines Sturzes oder Schlages auf den Kopf. Eine zusätzlich knöcherner Verletzung des Schädels ist im Vergleich mit der Bedeutung einer Gehirnverletzung zweitrangig. Eine Gehirnerschütterung ist die häufigste Verletzungsfolge nach einem Sturz. Bleibt ein Kind danach längere Zeit bewusstlos, wirkt es wesensverändert (verhält sich anders als sonst) oder hört es womöglich sogar auf zu atmen, liegt höchstwahrscheinlich eine schwerwiegendere Gehirnverletzung vor. Es ist im ersten Moment sehr schwierig, zwischen schwerer und weniger schwerer Gehirnverletzung zu unterscheiden.



## Prellung, Bluterguss

Als Prellung wird eine heftige Geweberschütterung, zum Beispiel durch einen Stoß, bezeichnet. Äußerlich sichtbar ist eine Schwellung. Das Kind klagt über Schmerzen im betroffenen Bereich. Ein Bluterguss ist eine Einblutung ins Gewebe, die durch die Verletzung von Blutgefäßen entsteht. Äußerlich sichtbar ist eine rötlich-blau-violette Verfärbung und eine Schwellung der betroffenen Stelle. Prellung und Bluterguss können auch kombiniert auftreten.

## Erstmaßnahmen Kopfverletzung

- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notarzt verständigen (Notruf 112).
- Das Kind flach auf den Boden legen.
- Bei Bewusstlosigkeit auf die Uhr sehen und objektiv die Zeitdauer der Bewusstseinsstörung bestimmen.
- Bei wachem Kind die Bewusstseinslage mit einfachen Fragen, die dem Alter des Kindes angemessen sind, prüfen. „Wer bin ich?“ „Wie viele Finger sind das?“ Das Kind bei der Antwort genau beobachten. Reagiert es so wie immer oder ungewöhnlich?
- Dem Kind in die Augen sehen. Sind beide Pupillen gleich groß?
- Beruhigend mit dem Kind sprechen und es nicht einschlafen lassen.
- Bei Erbrechen die Atemwege freihalten.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.
- Ist das Kind schläfrig und dämmert vor sich hin, keinesfalls selbst den Transport vornehmen, sondern den Notruf 112 anrufen.

## Verstauchung (Distorsion)

Unter einer Verstauchung versteht man eine Zerrung der Gelenkkapselbänder als Folge einer Überdehnung des Bandapparates, z. B. durch „Umknicken“ mit dem Fuß. Äußerlich sichtbar ist eine rasch zunehmende Schwellung im Bereich des Gelenks. Das Kind kann das Gelenk nur unter starken Schmerzen bewegen, oft findet sich ein Bluterguss an der Verletzungsstelle.

## Knochenbruch (Fraktur)

Knochenbrüche sind Verletzungen, bei denen die Kontinuität des Knochens unterbrochen ist. Einige Knochenbrüche lassen sich durch einfaches Hinsehen sicher feststellen, z. B. die Brüche, bei denen der Knochen durch die Haut spießt (offene Brüche). Weitaus häufiger ist der Knochen zwar gebrochen, aber die Bruchenden haben sich nicht gegeneinander verschoben. Dann lässt sich äußerlich ein Bruch nicht feststellen. Außerdem sind Kinder häufig in der Lage, obwohl ein Knochen gebrochen ist, Arm oder Bein zu bewegen.

**Prellung, Bluterguss, Verstauchung und Knochenbruch können nur vom Arzt sicher voneinander abgegrenzt werden.**

## Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Vorsichtig beengende Kleidungsstücke (Schuhe, Strümpfe) oder Fingerringe entfernen. Durch eine zunehmende Schwellung kann das Ausziehen später schmerzhaft oder unmöglich werden.
- Die Verletzung genau betrachten. Bestehen verdächtige Deformationen, Schwellungen oder sogar eine offene Wunde?
- Offene Wunden verbinden oder abdecken.
- Bei deutlich sichtbarer Fehlstellung an Arm oder Bein: Hand oder Fuß auf der betroffenen Seite vorsichtig anfassen und prüfen, ob sie warm sind. Sind sie es nicht: Notruf 112 anrufen.
- Liegt keine deutlich sichtbare Fehlstellung vor: kalte feuchte Wickel anlegen oder die verletzte Stelle mit einem in ein Tuch eingeschlagenen Kühlkissen kühlen.
- Unnötige Bewegungen der verletzten Extremität vermeiden.
- Bei starken Schmerzen einen stützenden Verband anlegen (z. B. Dreieckstuch bei Verletzung am Arm).
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.



## Wunden

Als Wunden werden Verletzungen bezeichnet, die die Haut durchdringen. Bei jeder Wunde muss vermieden werden, dass Keime in die Wunde gelangen. Deshalb sollte man nicht über eine Wunde gebeugt sprechen oder sie unnötig betasten oder berühren. Manche Wunden sind jedoch bereits durch den Entstehungsmechanismus als infiziert zu betrachten. Dies trifft beispielsweise auf Bisswunden, Tierkratzwunden oder Schnittverletzungen mit einem Fleischmesser zu.

**Schürfwunden** sehen oft gefährlicher aus, als sie sind. Es ist nur die oberste Hautschicht verletzt.

**Schnittwunden** haben glatte Ränder und bluten stärker. Das sieht zwar gefährlich aus, aber Keime werden leichter ausgeschwemmt. Probleme

sind Schnittwunden, die durch Fleischmesser oder fleischhaltige Konservendosen entstehen, da Fleisch zahlreiche Keime enthält. Machen Sie den behandelnden Arzt unbedingt darauf aufmerksam, wodurch die Verletzung entstanden ist.

**Platzwunden, Quetschwunden** und **Risswunden** sind die häufigsten Verletzungen. Sie haben unregelmäßige Wundränder und bluten je nach Lokalisation mehr oder weniger stark. Kopfplatzwunden bluten oft zuerst dramatisch, die Blutung hört aber nach kurzer Zeit von selbst auf.

**Kratz- und Bisswunden** stammen meistens von Tieren oder anderen Kindern. Sie sind immer als verschmutzt zu betrachten und erfordern besondere Aufmerksamkeit.



## Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Grundsatz der Wundbehandlung: möglichst sauber arbeiten.
- Blutstillung: Die meisten Blutungen werden nach kurzer Zeit von selbst schwächer oder hören ganz auf. Kalte, feuchte Tücher (z.B. Waschlappen mit kaltem Wasser) fördern die Blutstillung und kleben nicht an der Wunde fest.
- Bei spritzendem oder rhythmisch pulsierendem hellrotem Blutstrom: erst eine saubere Wundabdeckung (z.B. Verbandsmaterial oder sauberes Baumwollhandtuch), dann einen Druckverband anbringen.
- Druckverband: Ideal ist es, eine ungeöffnete Verbandsrolle mit einem weiteren Verband fest auf die Wunde zu wickeln. Dabei ist es wichtig, dass ein ausreichender Druck aufgebaut wird. Der Druck darf aber nicht so groß sein, dass die Durchblutung ganz unterbrochen wird. Der Pulsschlag jenseits des Verbandes sollte tastbar bleiben.
- Bei nicht stark blutenden Wunden: Wundreinigung mit Desinfektionsmittel vornehmen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Produkte, die nicht brennen!
- Wunden sauber abdecken (Verband, sauberes Baumwollhandtuch). So wird die Wunde vor Keimen geschützt, und das Kind erleidet weniger Schmerzen.
- Unnötige Bewegungen des verletzten Körperteils vermeiden.
- Impfbuch des Kindes einpacken.
- Bei Tierbiss oder Tierkratzwunden: auch Impfbuch des Tieres einpacken.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.



## Prellung, Bluterguss

Als Prellung wird eine heftige Geweberschütterung, zum Beispiel durch einen Stoß, bezeichnet. Äußerlich sichtbar ist eine Schwellung. Das Kind klagt über Schmerzen im betroffenen Bereich. Ein Bluterguss ist eine Einblutung ins Gewebe, die durch die Verletzung von Blutgefäßen entsteht. Äußerlich sichtbar ist eine rötlich-blau-violette Verfärbung und eine Schwellung der betroffenen Stelle. Prellung und Bluterguss können auch kombiniert auftreten.

## Erstmaßnahmen Kopfverletzung

- Bei Herz- und Atemstillstand sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen und den Notarzt verständigen (Notruf 112).
- Das Kind flach auf den Boden legen.
- Bei Bewusstlosigkeit auf die Uhr sehen und objektiv die Zeitdauer der Bewusstseinsstörung bestimmen.
- Bei wachem Kind die Bewusstseinslage mit einfachen Fragen, die dem Alter des Kindes angemessen sind, prüfen. „Wer bin ich?“ „Wie viele Finger sind das?“ Das Kind bei der Antwort genau beobachten. Reagiert es so wie immer oder ungewöhnlich?
- Dem Kind in die Augen sehen. Sind beide Pupillen gleich groß?
- Beruhigend mit dem Kind sprechen und es nicht einschlafen lassen.
- Bei Erbrechen die Atemwege freihalten.
- Zum nächsten Kinderarzt oder ins Krankenhaus fahren oder Notruf 112 anrufen.
- Ist das Kind schläfrig und dämmert vor sich hin, keinesfalls selbst den Transport vornehmen, sondern den Notruf 112 anrufen.

## Insektenstiche

Bienen- und Wespenstiche sind schmerzhaft und werden immer gleich bemerkt. Mückenstiche fallen durch unterschiedlich stark ausgeprägten Juckreiz auf. Nach Kontakt mit Insektengift von Bienen, Wespen oder Mücken kann es zu einer allergischen Reaktion kommen, die viel bedrohlicher ist als die kleine Stichwunde.

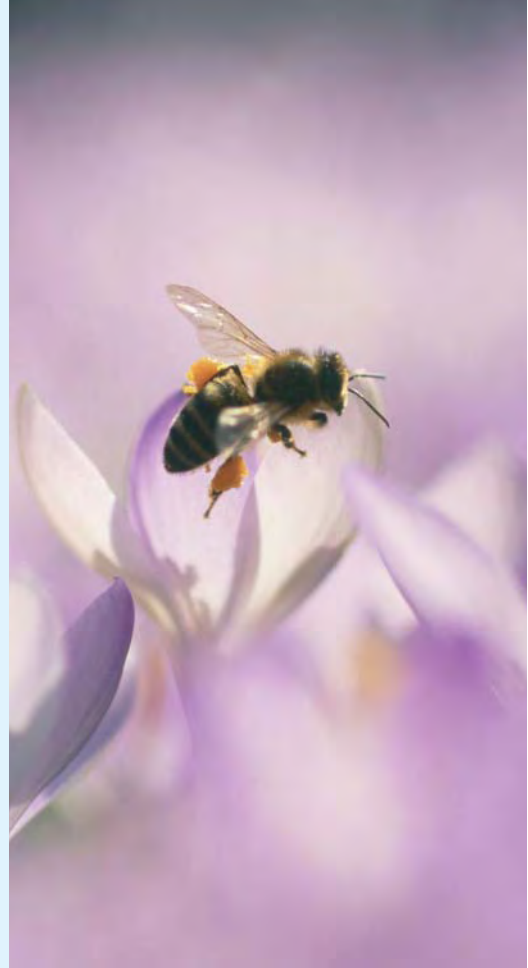
Zeichen einer allergischen Reaktion sind unterschiedlich: Ausgeprägte Schwellungen, die Ausbildung von Quaddeln (großen, juckenden Wasserblasen), Atemnot, Kollaps (Kaltschweißigkeit, verlangsamter Herzschlag bis zur Bewusstlosigkeit) und Erbrechen sind möglich.





## Erstmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Bienenstich: eine rundliche rote Verletzung, in der noch der Stachel steckt (Bienenstachel haben Widerhaken und bleiben in der Haut haften).
- Selbst den Stachel mit der Pinzette entfernen oder, bei Unsicherheit, die Entfernung des Stachels einem Arzt überlassen.
- Wespenstich: eine rundliche rote Verletzung ohne Stachel.
- Mit einem Kugelschreiber einen Kreis um die rote Stelle malen, so dass eine Größenzunahme der Rötung beurteilt werden kann.
- Mit einem in ein Tuch eingeschlagenen Kühlkissen oder einem kalten, nassen Lappen kühlen.
- Bei Insektenstichen im Mundraum das Kind ständig Eis lutschen lassen. Falls kein Eis vorhanden ist, kalte Umschläge um den Hals legen und den Notruf 112 anrufen.
- Zeigt das Kind Anzeichen einer allergischen Reaktion – nimmt die Rötung an Größe zu, bilden sich Wasserblasen auf der Haut, hat das Kind Atemnot, wird kaltschweißig, bewusstlos oder erbricht: sofort den Notruf 112 anrufen.





## Verbandskasten

Medikamente und Verbandsmaterial sollten getrennt aufbewahrt werden! Der Verbandskasten in der Wohnung sollte keine Tabletten, Dragees, Tropfen, Zäpfchen oder andere Medikamente enthalten. Denn so kann er auch an einem für ältere Kinder leicht zugänglichen Ort platziert werden. Gut geeignet sind dafür Küche oder Badezimmer. Jedes Kind und jeder Erwachsene sollte wissen, wo der Verbandskasten steht. Im Kühlschrank sollte immer ein Kühlkissen bereit liegen.

### Was gehört in den Verbandskasten?

- Haut- und Schleimhautdesinfektionsmittel (möglichst nicht brennend und kinderfreundlich),
- Heftpflaster,
- Wundschnellverband (Heftpflaster mit Mullkissen als Wundauflage für kleine, nicht stark blutende Wunden),
- Verbandspäckchen (Mullbinde mit größerer, saugfähiger Wundauflage für größere, stärker blutende Wunden),
- Mullbinden,
- elastische Binden,
- Verbandsschere.



## Unsere wichtigsten Nummern auf einen Blick

**Notruf 112**

**Nächstes Krankenhaus** \_\_\_\_\_

**Nächster Giftnotruf** \_\_\_\_\_

**Unser Kinderarzt** \_\_\_\_\_


**Unser Hausarzt** \_\_\_\_\_


**Unser Zahnarzt** \_\_\_\_\_








## Info zur PDF-Datei

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.



Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text. 


Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens  **Bedienungsfunktionen für Sehbehinderte, Vorlesen mit Adobe Reader**, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu [Links](#) für weitere Infos und Downloads zu kommen.



Soweit vorhanden, sind [Internetlinks](#) im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als  **Lesezeichen** angelegt. (Neue Icons bei Reader 8: )

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.


## Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung  (Strg+0). Die  Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite  (Strg+2).

Durch Klicken in den Text  wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).


Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen  >Flexiblen Zeilen-




umbruch und Größe einstellen.


Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

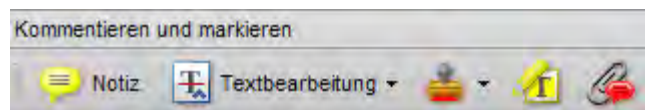
## Vorleseoption mit Adobe Reader


Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die  **Infos zum Vorlesen ... und Download deutscher Sprecher**, um deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter  **Bedienungsfunktionen** das Lesezeichen  >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit  Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung nur Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V)  in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

**Ausführliche Infos** finden Sie unter dem Lesezeichen  **Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online ...**



**Kommentieren und markieren Sie** mit dem  Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie [HIER](#) um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschnalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene [Navigationsebene](#).