

# Inhaltsübersicht Rubrik – Hilfe bei Verletzungen und Krankheit

---

- ✓ *Die Rubrik enthält Handlungsanweisungen, Informationen zu zu Verletzungen & Krankheit während einer Veranstaltung und den Krankheitsbogen*
  - ✓ *Für die Freizeitleitung, den Krisenstab zu Hause und die Teamer als Stütze und Orientierung im eingetretenen Krisenfall.*
- 

## **Ersthilfemaßnahmen**

- ✓ ABCDE-Schema der 1. Hilfe
- ✓ Wichtige Merksätze für psychische erste Hilfe mit Unfallpatienten
- ✓ Atmung
- ✓ Lagerung im Notfall
- ✓ Schockbekämpfung
- ✓ Blutstillung & Wundversorgung
- ✓ Insektenstiche
- ✓ Sonnenstich, Hitzeschlag, Hitzeschock
- ✓ Verbrennungen
- ✓ Vergiftung
- ✓ Beinahe Ertrinken
- ✓ Gehirnerschütterung
- ✓ Knochenbrüche

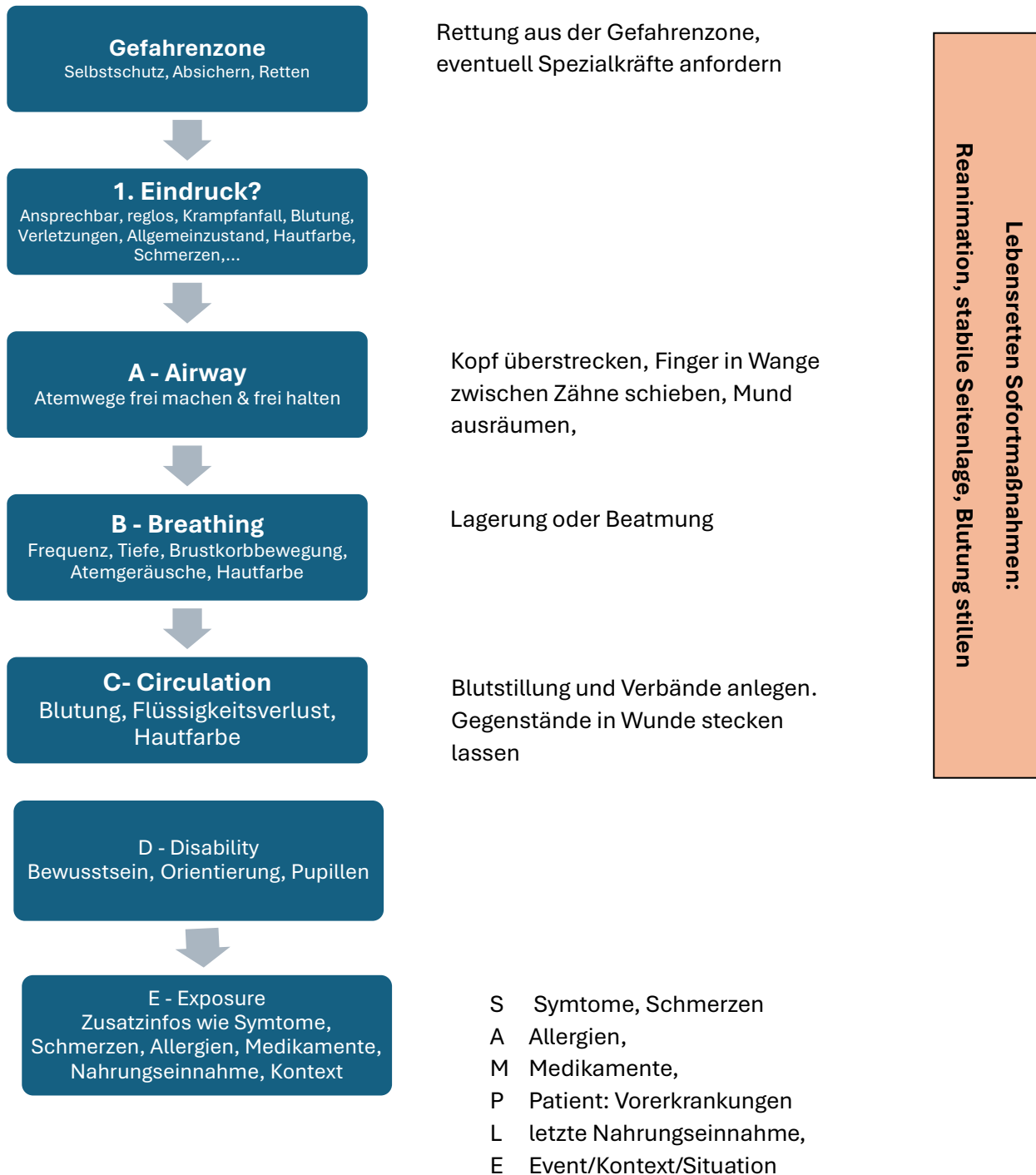
## **Hilfestellungen bei Krankheiten**

- ✓ Bauchschmerzen
- ✓ Blinddarmentzündung
- ✓ Durchfall
- ✓ Erbrechen
- ✓ Erkältung, Husten, Schnupfen
- ✓ Fieber
- ✓ Heiserkeit
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Verstopfung
- ✓ Zuckerkrankheit
- ✓ Infos zu Allergien
- ✓ Alternative Wickel, Umschläge und Kompressen
- ✓ Infos zu Medikamenten

## **Krankheitsmeldebogen zum Dokumentieren und Weitergabe an Ärzten**

# ABCDE Schema

*Treat First, What Kills First*



# Hilfe-Maßnahmen im Notfall

## Wichtige Merksätze für psychische Erste Hilfe mit Unfallpatienten

- Begib dich auf die Ebene des Verletzten  
(hinknien, Augenkontakt, Körperkontakt)
- Stell Dich mit deinem Namen und Funktion vor! (auch wenn bekannt)
- Lass dir den Namen des Verletzten nennen (auch wenn bekannt)
- Versichere ihm, dass etwas zu seiner Hilfe unternommen wird.
- Suche vorsichtig Körperkontakt.  
z. B. durch Handhalten, Hand auf Schulterlegen. Vermeide Berührungen am Kopf oder anderen Körperteilen
- Gib dem Verletzten Informationen und Überblick über die Situation
- Belüge den Verletzten nicht.
- Gib ihm durch einfach Aufgaben die Selbstkontrolle zurück.
- Halte das Gespräch aufrecht und höre „aktiv“ zu!  
Dies geht durch offene Fragen, die nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden können.
- Fragen sollten auf dem Verständnisniveau des Verletzten wahrheitsgemäß beantwortet werden.
- Kinder brauche mehr emotionale Zuwendung.
- Achtet sensibel auf Reaktionen bei Körperkontakt.
- Suche nach Ablenkung z. B. durch Kuscheltier
- Vorwürfe, Abgestumpftheit und Hektik sind fehl am Platz!

## Atmung:

### Kopf überstrecken:

- Betroffenen auf Rücken legen
- Ersthelfer kniet seitlich neben der Schulter
- Mit einer Hand an die Stirn fassen, mit der anderen fasst er unter das Kinn
- Vorsichtig den Kopf nackenwärts beugen & Kinn anheben
- Atmung überprüfen

---

*Unterkiefer wird angehoben und es schiebt sich der Zungengrund nach vorne.  
So werden die Atemwege (wieder) frei.*

---

### Atemkontrolle:

- Mund öffnen und Wange über Mund halten
- Sehen, ob sich der Brustkorb beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- Hören auf Atemgeräuschen. Spüren, ob Atmung geht
- (Ohr über Mund und Nase halten)
- Fühlen von Luftbewegungen. (Handrücken über Mund halten, Hand auf Bauch legen)

---

*Bewusstlose, die atmen bringen wir in die stabile Seitenlage!*

---

### Atemwege freimachen:

- Mund öffnen
- Inspektion der Mundhöhle und ggf. Entfernen von Fremdkörpern:
  - Kopf überstrecken
  - Beide Daumen liegen beiderseits auf dem Unterkiefer
  - Die Zeigefinger krümmen sich um die Kieferwinkel
  - Die Daumen drücken den Unterkiefer abwärts
  - Ein Daumen wird zwischen die Zahnreihen von außen auf die Wange gepresst und dort belassen. Schutz vor Zubeißen!
  - Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand tasten den Mundraum nach Fremdkörpern ab.
  - Bei Flüssigkeiten wird der Kopf zur Seite gedreht und entfernt.

## Auffinden einer Person

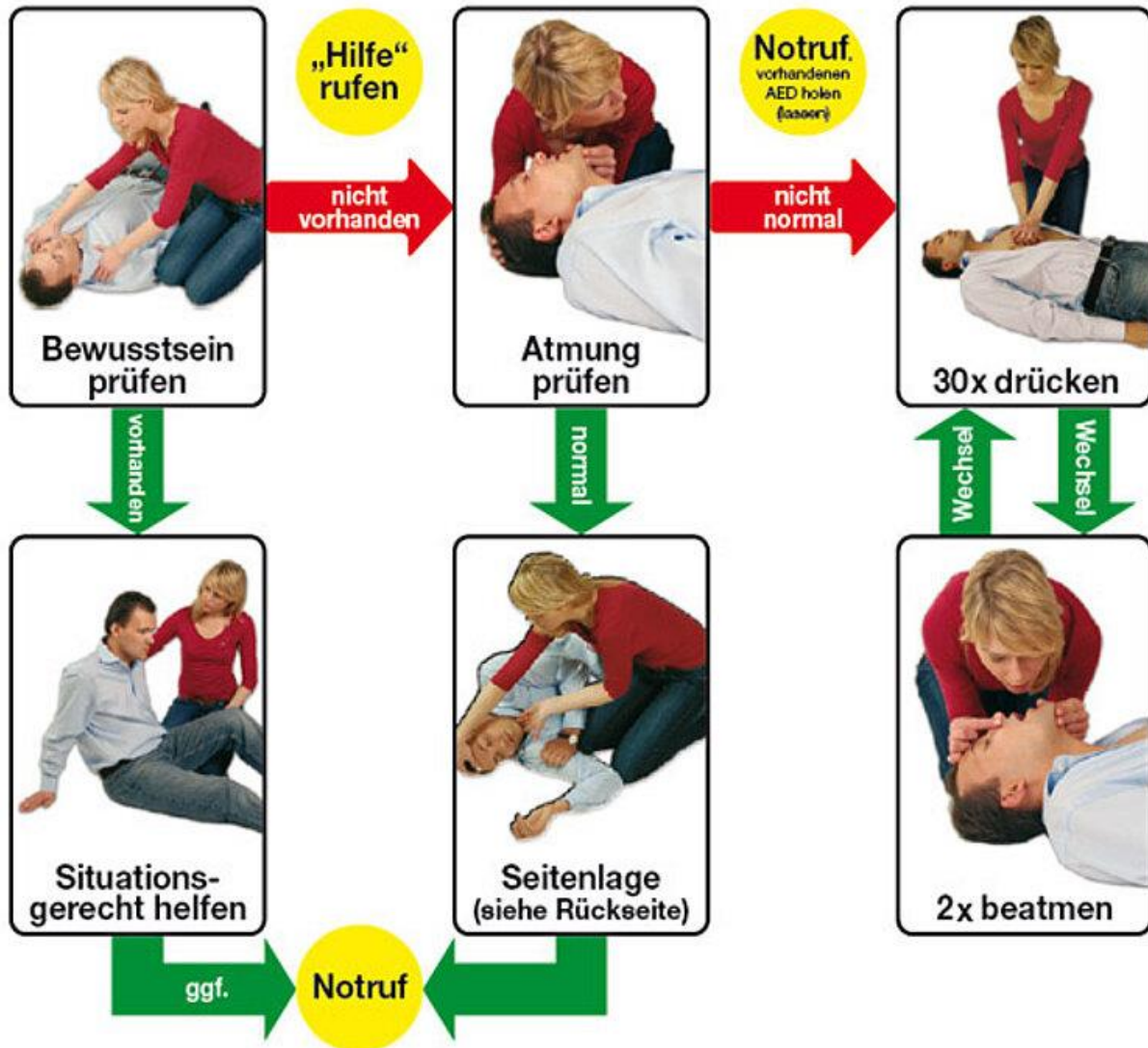


Abbildung 1 Ablauf Einfinden einer Person (Quelle: DRK e. V.)

### Vorgehen des Ersthelfers:

- Eigen- und Fremdgefährdung ausschließen; Person aus Gefahrenzone retten
- Vitalfunktionen überprüfen: Bewusstsein, Atmung, Kreislauf
- Bewusstsein vorhanden: Blutstillung, Schockbekämpfung, Wundversorgung
- Bewusstlos + Atmung vorhanden: stabile Seitenlage, evtl. mit Schocklagerung
- Bewusstlos + Atmung fehlt: Beatmung
- Sofortmaßnahmen ergreifen Notruf absetzen

### Bewusstlosigkeit feststellen:

- Anschauen: Gezielte Körperbewegung fehlen
- Ansprechen: Keine Reaktion auf lautes Ansprechen
- Anfassen: Keine Reaktion auf Rütteln an den Schultern

# Lagerung im Notfall

## Allgemein:

- Die Lagerung eines Verunglückten/akut Erkrankten zählt mit zu den wichtigsten Maßnahmen der 1. Hilfe
- Ziele: Für Transport oder ein längeres Verbleiben am Ort der Erstversorgung die günstigste Körperlage herzustellen
- Zu beachten: Atmung darf durch Maßnahme nicht behindert werden, keine zusätzlichen Schmerzen verursachen
- Lagerung erfolgt in Abhängigkeit von Bewusstsein, Atmung sowie Herz-Kreislauf

## Stabile Seitenlage – die fünf Ks

- **Kontrolle:** Knie dich neben die betroffene Person und prüfe, ob sie atmet und ansprechbar ist oder ob du sie aufwecken kannst. Atmet sie regelmäßig, ist aber bewusstlos, wende die stabile Seitenlage an. Wenn die Person nicht mehr atmet, ist eine Herz-Lungen-Wiederbelebung notwendig.
- **Kaktus:** Bringe den Arm, neben dem du kniest, angewinkelt nach oben. Die Handinnenfläche ist zu sehen und liegt in Kopfhöhe ab. Achte darauf, dass beide Beine ausgestreckt sind.
- **Kuscheln:** Kreuze den gegenüberliegenden Arm der betroffenen Person vor ihrer Brust. Der gebeugte Arm liegt auf dem Brustkorb, den Handrücken legst du an die Wange auf der Seite, auf der du kniest. Halte die Hand dort fest. Korrigiere diese Hand später, falls notwendig, sie hält den Kopf in überstreckter Position.
- **Knie:** Mit deiner freien Hand greifst du nach dem gegenüberliegenden Oberschenkel oberhalb des Knies und ziehst ihn hoch. Dadurch beugt sich das gesamte Bein so, dass der Fuß sich aufstellen lässt.
- **Kippen:** Jetzt ziehst du das angewinkelte Bein zu dir. Achte darauf, dass das Bein etwa im rechten Winkel zur Hüfte abliegt, das stabilisiert die Position. Korrigiere, falls notwendig, die Arm- und Kopfposition, der Mund stellt den tiefsten Punkt dar. Überstrecke den Hals, indem du den Kopf nach hinten neigst. So ist sichergestellt, dass die Atemwege frei bleiben. Öffne den Mund, sodass Erbrochenes oder Blut abfließen kann. Rufe spätestens jetzt den Rettungsdienst unter 112! Kontrolliere weiterhin regelmäßig die Atmung!

1.



2.



3.



4.



© NetDoktor, yindee - AdobeStock

## Lagerung bei Atemnot



Lagerung bei Atemnot

## Lagerung bei Schock und Lagerung bei Schock und Bewusstlosigkeit

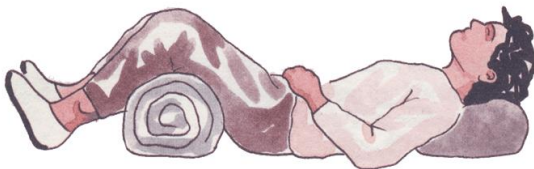


Schocklage zur besseren Durchblutung der lebenswichtigen Organe



Ganzkörperschräglage bei Bewusstlosigkeit

## Lagerung Verletzungen am Bauch



Rückenlage mit Knierolle bei Verletzung des Bauches

## Lagerungen und Wärmesicherung und bei Gesichtsverletzungen



Betroffenen zur Seite drehen, Decke von der anderen Seite unterschieben



Zur anderen Seite drehen, Decke geradeziehen



Auf den Rücken drehen und zudecken



Sitzhaltung bei Gesichtsverletzung



# Schockbekämpfung

## Symptome:

- schneller schwacher Puls
- fahle Blässe
- kalte Haut & Frieren
- kalter Schweiß auf der Stirn
- auffallende Unruhe Verwirrtheit

## Ursachen & Biologische Hintergründe:

- Herz-Kreislauf-Störung durch größeren Blut- und -Flüssigkeitsverlust
- Entwickelt sich langsam aus einem Missverständnis zwischen erforderliche du tatsächlicher Blutversorgung, d. h. zwischen einem Defizit an Sauerstoff und dem tatsächlichen Sauerstoffbedarf
- . Ursachen können sein:
  - . Blutungen nach außen und/oder Innen
  - . Flüssigkeitsverlust bei größeren Verbrennungen
  - . starkes Erbrechen und/oder starken Durchfall
  - . Erschöpfung durch Hitze
  - . Psychische Belastung und Schmerzen können den Schock verstärken.

## Maßnahmen:

- Notruf veranlassen!
- Beseitigung der Schockursache. Z. B. durch Blutstillung oder Flüssigkeitszufuhr
- Schocklage Betroffene flach auf den Rücken legen und die Beine ca. 30 cm hoch lagern.
- Stattdessen kann auch der ganze Körper in Schräglage gebracht werden
- Wärmeerhaltung: Betroffene auf eine Decke legen mit dieser oder einer zweiten Decke zudecken
- Betreuung: Beruhigend auf den Betroffenen einwirken & für Ruhe am Notfallort sorgen
- Regelmäßige Kontrolle der Vitalfunktionen

## Schocklagerung darf nicht angewendet werden bei:

- Schädel-Hirn-Verletzung
- Atemnot
- Plötzlichen Schmerzen in Brust- und Bauchraum



*Schocklage zur besseren Durchblutung der lebenswichtigen Organe*



*Ganzkörperschräglage bei Bewußtlosigkeit*



# Blutstillung und Wundversorgung

## Nasenbluten:

### Nasenbluten – Symptome

- Mehr oder weniger starkes Bluten aus einem oder beiden Nasenlöchern
- Evtl. Kopfschmerzen

### Nasenbluten – Ursachen & biologische Hintergründe

- äußere Gewalteinwirkung
- Innere Einflüsse wie Bluthochdruck, Stress
- Nasenbohren
- Erkältung
- Anfällige Blutgefäße in Nasenscheidewand platzen bei Anspannung oder Bluthochdruck
- Infekt oder allergischer Schnupfen
- Bluthochdruck

### Maßnahmen bei Nasenbluten

- Kopf nach vorne beugen und Blut fließen lassen.
- Kühle Kompresse in den Nacken legen
- Nach einiger Zeit aufrecht hinsetzen
- Hört Blutung nicht auf Notarzt rufen

## Schnittwunden:

### Schnittwunde – Symptome:

- Einritzung bis tief klaffenden Spalt in der Haut
- Blutung

### Schnittwunde – Ursachen & Biologische Hintergründe:

- Gewalteinfluss von außen
- Schnittwunden reinigen sich von selbst, wenn sie ausbluten können. Allerdings bedeutet zu viel Blutverlust auch Lebensgefahr!

### Maßnahmen bei Schnittwunden:

- Person trösten und gut zusprechen
- Wundränder mit mildem Desinfektionsmittel oder Kamillebad reinigen (Achtung: nur bei Volljährigen).
- Bei leichter Verletzung Pflaster auflegen oder bei starker Blutung Druckverband anlegen.



## Blutungen am Arm – Maßnahmen:

- Hochhalten des Armes (Blutungsstelle sollte höher liegen als das Herz)
- Bei starker Blutung: Abdrücken der zur Wunde führenden Arterie an der Innenseite des Oberarmes, in dem man sie an den Knochen drückt.
- Druckverband anlegen

## Blutungen am Bein – Maßnahmen:

- Hochhalten des Beines hochlagern (Blutungsstelle sollte höher liegen als das Herz)
- Abdrücken der Arterie in der Leistenbeuge (Umfassen des Oberschenkels, so dass beide Daumen die Arterie in der Mitte der Leistenbeuge gegen den darunterliegenden Knochen drücken können.) So lange durchführen, bis die Blutung zum Stillstand kommt.

## Blutungen am Kopf und Rumpf – Maßnahmen:

- Druckverband anlegen, wenn möglich
- Wenn Druckverband nicht möglich ist, kann die Blutstillung durch Aufpressen von keimfreiem Material auf die Wunde probiert werden.
- Möglichst keimfreies Material auf Wunde auflegen.
- Notarzt rufen

## Wundversorgung – Allgemeines

- Bei Versorgung Handschuhe tragen
- Gefahren bei Wunden: Blutung, Infektion, Schmerzen und Schock
- Betroffene sollte immer sitzen oder liegen, wegen Ohnmachtsgefahr
- Wunden nicht berühren und nicht auswaschen
- Kein Puder, Salbe, Sprays oder Desinfektionsmittel auftragen
- Fremdkörper nicht entfernen, sondern um polstern und fixieren
- Wunden keimfrei abdecken und Verbände nicht unnötig wechseln
- Ausnahmen: Bei Verbrennungen & Verätzungen mit Wasser kühlen & spülen
- Bisswunden durch tollwütige Tiere unverzüglich mit Seifenlösung auswaschen

---

*Gegenstände, die in Wunden stecken, auf keinen Falls selbst entfernen,  
sondern abpolstern!*

---

## Bluterguss:

### Bluterguss - Symptome:

- Häufig Schwellung
- Bläuliche bis violette Verfärbung der Haut
- Unter Druckeinwirkung sehr schmerzempfindlich

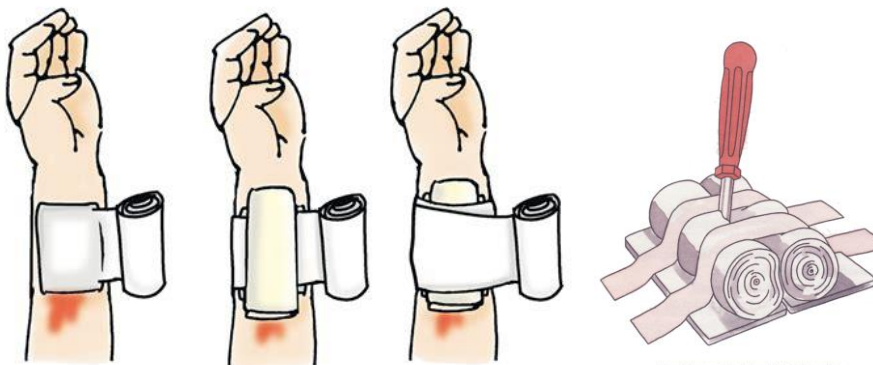
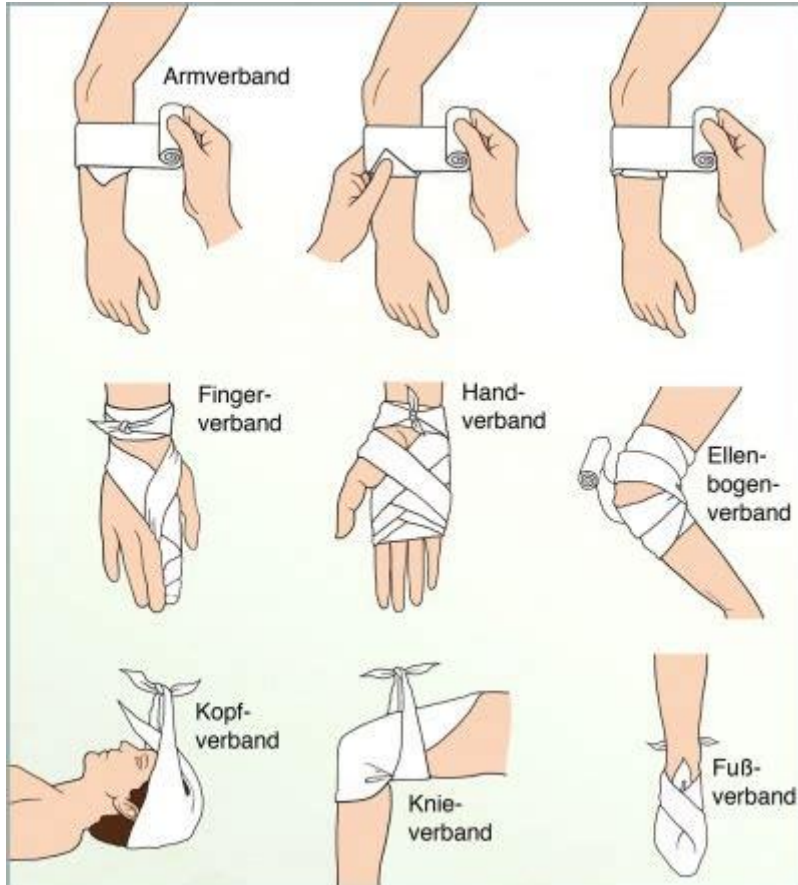
### Bluterguss – Ursachen & Biologischer Hintergrund

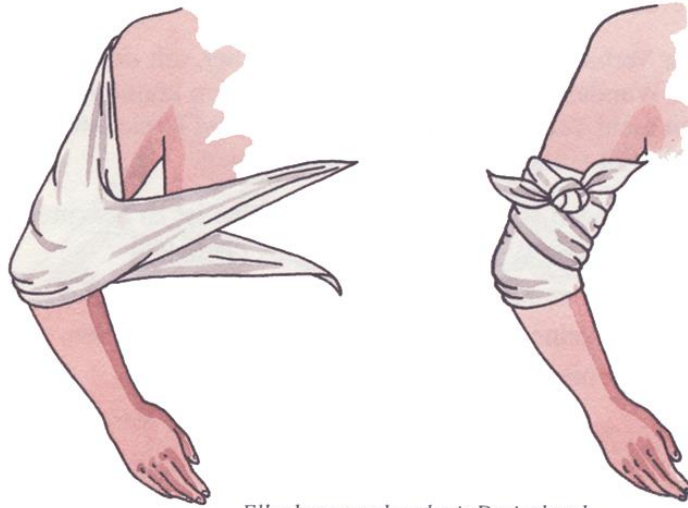
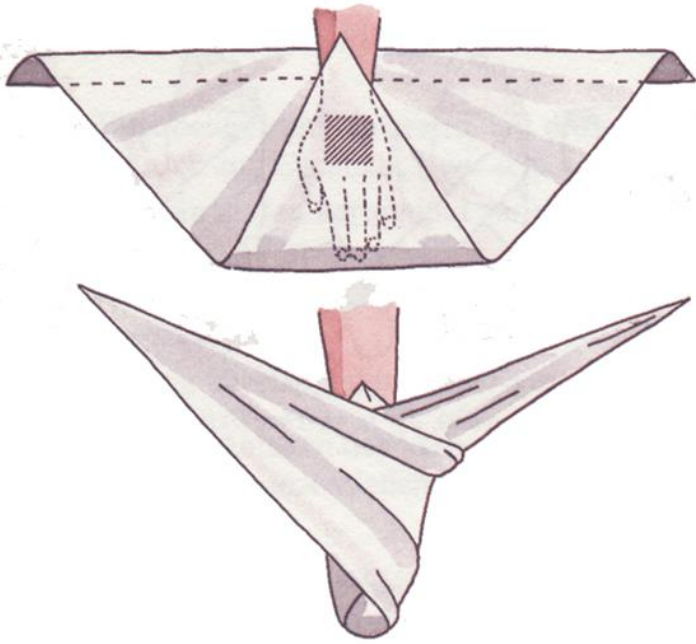
- Blutung unter der Haut ausgelöst durch Verletzung der Bänder, Sehnen, Muskeln oder Knochen
- Gewaltanwendung von außen

## Bluterguss – Maßnahmen

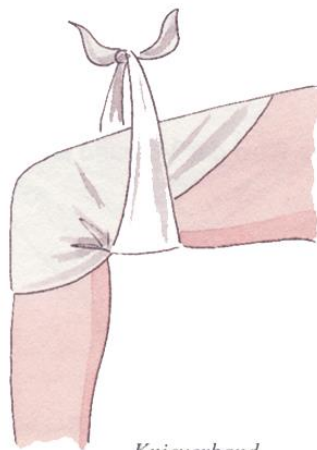
- langdauerndes (20 - 30 min.) Kühlen, z. B. durch Eisbeutel, kalten Lappen, Auch Jogurt kühlt sehr gut
- Arnika beschleunigt die Heilung & verhindert Schwellung. (Arnikaessenz in Verhältnis 1: 9 mit Wasser verdünnen und auf Tuch geben. Tuch als Umschlag auf Verletzung legen)
- 

## Verbände:





*Ellenbogenverband mit Dreiecktuch*



*Knieverband*

# Insektenstiche

## Symptome:

- Starkes Jucken oder Brennen am Körper
- rote Schwellungen

## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Stich von Insekt, Injektion von Gift durch das Insekt
- Gefahr: allergische Reaktion

## Maßnahmen:

- Kind beruhigen
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Kalte Kompresse oder Joghurt-Wickel bei starkem Jucken

## Maßnahmen bei Insektenstichen im/am Hals:

- Ständiges Lutschen von Eis oder Gurgeln von kaltem Wasser
- Kalte Umschläge um den Hals, wenn es die Person zulässt
- Notruf
- Atemspende bei Atemstillstand

# Verschlucken von Fremdkörpern

## Symptome:

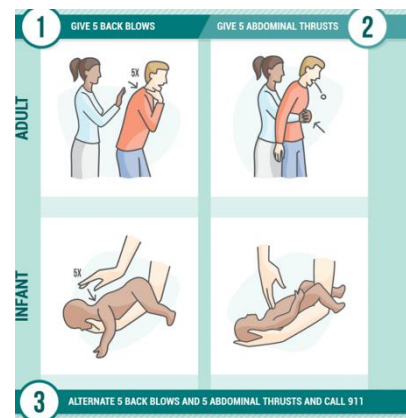
- Starker Hustenreiz
- ziehendes, pfeifendes Atemgeräusch, wenn der Fremdkörper in der Luftröhre sitzt
- Atemnot, Atemstillstand
- Blaurotverfärbung der Haut
- Panik
- Schluckbeschwerden

## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Verschlucken von Fremdkörpern, die in Luftröhre hängen bleiben

## Maßnahmen:

- Bei herunterhängendem Oberkörper mit flacher Hand zwischen Schulterblättern klopfen  
Kleinkinder mit dem Kopf nach unten und mit den Beinen nach oben auf den Unterarm legen. Mit Handwurzel leicht zwischen Schulterblätter schlagen
- Bei Schulkindern: Helfer kniet auf Boden und hebt das Kind leicht an, Stirn des Kindes sollte dabei auf seinen Händen ruhen. Mehrere kräftige Schläge mit der Handwurzel zwischen Schulterblätter geben, bis Blockade gelöst ist.
- Falls das nicht hilft, Notarzt rufen!



Erste Hilfe beim Verschlucken

Bei Kleinkindern



Bei Schulkindern



Bei Erwachsenen

# Sonnenstich, Hitzeschlag und Hitzeschock

## Symptome:

<i>Sonnenstich</i>	<i>Hitzeschlag</i>	<i>Hitzeschock</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hochroter heißer Kopf</li><li>• kühle Haut</li><li>• Unruhe</li><li>• Kopfschmerzen</li><li>• Übelkeit/Erbrechen</li><li>• Schwindelgefühl</li><li>• Nackensteifheit</li><li>• Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hautrötung am gesamten Körper</li><li>• heiße trockene Haut</li><li>• stumpfer Gesichtsausdruck</li><li>• taumelnder Gang</li><li>• hohe Körpertemperatur</li><li>• schneller Puls</li><li>• Kopfschmerzen</li><li>• Übelkeit/Erbrechen</li><li>• Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit und Herzstillstand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schocksymptome</li><li>• normale Körpertemperatur</li><li>• Schweißnässe aber relativ warme Haut</li><li>• Gefahr der Bewusstlosigkeit</li></ul>

## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Direkte & starke Sonneneinstrahlung auf Kopf, führen zur Reizung der Hirnhaut
- Bei großer Hitzezufuhr und gleichzeitiger Verhinderung der Wärmeabgabe
- Unzweckmäßige Kleidung bei hoher Temperatur, schwüle feuchte Luft
- Übermäßiges Schwitzen & geringe Flüssigkeitsaufnahme

## Maßnahmen:

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen; mit erhöhtem Oberkörper lagern, wenn Bewusstsein vorhanden ist
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Kleidung öffnen, Kopf mit nassen Tüchern kühlen
- Mit Mineralwasser Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Luft zufächeln, Massage der Armen und Beine
- Notruf absetzen & nicht allein lassen

## Sonnenbrand

### Symptome:

- Jucken bis hin zu Schmerzen
- Rötung und Reizung der Haut bis hin zu Blasenbildung und feuchter Hautschaden

### Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Zu lange und zu starke Einwirkung der Sonne oder Solarium

### Maßnahmen:

- Feuchte (nicht zu kalte) Umschläge (keine Kühlpacks) auf betroffene Hautpartien legen
- Umschläge mit Jogurt oder Quark auf betroffene Hautpartien legen
- In Schatten bringen und zu Trinken geben



# Verbrennungen

## Symptome:

- 1. Grad: rote, entzündete Haut
- 2. Grad: sehr schmerzhafte, nässende Haut + Pochender/stechender Schmerz im Kopf
- 3. Grad: weiße, berührungsempfindliche oder tief verschorfte Haut, oft nur geringe Schmerzen, bis in die Unterhaut beschädigtes Gewebe

## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Lagerfeuer, Herdplatte, Backöfen, Zigarettenanzünder, Sonne, heißes Fett, Wasser, etc.
- Verbrennungen sind Entzündungen bzw. Schädigungen des Gewebes, die durch Hitzeeinwirkung hervorgerufen werden.

## Maßnahmen:

- Kühlen
- Wenn möglich Kleidung an Wunde entfernen
- Flüssigkeit (Saft und Wasser) zum Trinken geben
- Schockbekämpfung
- Verbrannte Körperstellen in kaltes, fließendes Wasser tauchen oder darunter halten
- steril abdecken und kalten Lappen darüberlegen
- Blasen nicht öffnen
- Zum Arzt gehen oder Notruf veranlassen

# Unterkühlung & Erfrierungen

## Symptome:

Unterkühlung:	Erfrierungen
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Phase: Frösteln, Zittern, schneller Puls, vertiefte Atmung, blass-zyanotische Haut</li><li>• 2. Phase: Zunehmende Schläfrigkeit, verlangsamter Puls, Blutdruckabfall</li><li>• 3. Phase: Bewusstlosigkeit, langsamer (unregelmäßiger) Puls</li><li>• 4. Phase: Atemstillstand, Herz-Kreislauf-Stillstand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Grad: Blässe, Schwellung, Schmerz</li><li>• 2. Grad: Blasenbildung, blaurote Haut</li><li>• 3. Grad: Gewebsuntergang (regionale Schmerzfreiheit) bis zur steifen Brüchigkeit</li></ul>

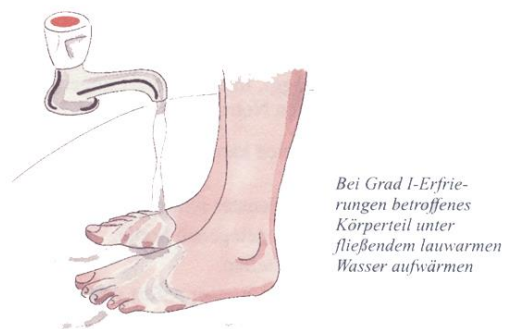
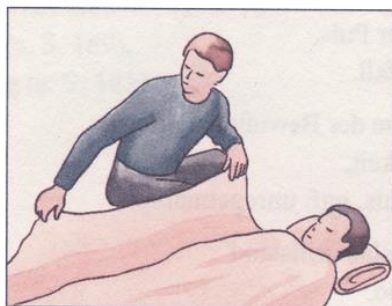
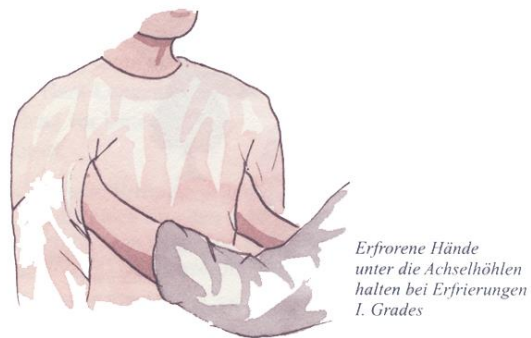
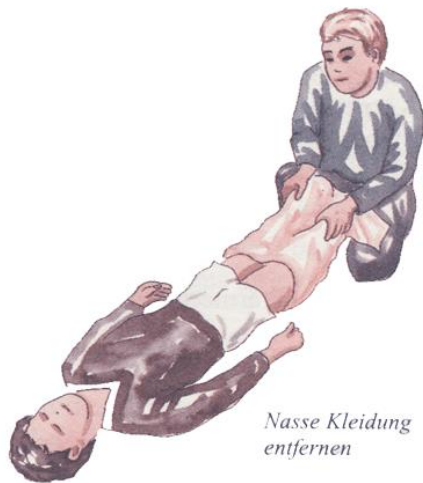
## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

Unterkühlung:	Erfrierungen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kälteeinwirkung auf den gesamten Körper</li><li>• Gefördert durch Kälte</li></ul> <p>Gefahr:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewusstlosigkeit</li><li>• Atemstillstand und Herzstillstand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kältereiz drosselt Blutzufuhr und schädigt das betroffene Gewebe.</li><li>• Besonders betroffen: Zehen, Finger, Kinn, Wangen, Nase, Ohren,</li><li>• Nässe erhöht den Kälteeffekt</li><li>• Die Grenze zwischen erfrorenem und gesunden Gewebe ist deutlich erkennbar</li></ul>



## Maßnahmen:

Unterkühlung:	Erfrierungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase: Kälteeinwirkung beenden, durchnässte Kleidung entfernen, abtrocknen</li> <li>• zur Bewegung anhalten</li> <li>• Flüssigkeit zu trinken geben (kein Alkohol)</li> <li>• Phase: Wachhalten, Basismaßnahmen</li> <li>• Phase: nicht in überheizte Räume bringen Basismaßnahmen</li> <li>• Phase: Beatmung &amp; ggf. Herz-Lungen-Wiederbelebung</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Grad: Kälteeinwirkung beenden, durchnässte Kleidung entfernen, abtrocknen</li> <li>• zur Bewegung anhalten oder passiv bewegen (unter lauwarmen - wärmer werdenden Wasser halten)</li> <li>• Körperwärme des Helfers nutzen</li> <li>• 2. Grad: Keine aktive oder passive Wärme</li> <li>• Wunde steril abdecken</li> <li>• zuckerhaltige, alkoholfreie Getränke verabreichen, Basismaßnahmen</li> <li>• 3. Grad: nicht bewegen</li> <li>• ansonsten wie bei 2. Grad</li> </ul>



# Vergiftung

## Symptome:

- Durchfall
- Erbrechen
- Fieber
- Krämpfe
- Gleichgewichtsstörungen
- Erbrechen
- Atemstörungen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsstörungen

## Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Putzmittel, Alkohol, Nikotin, Pflanzenstoffe, Medikamente, etc.
- Jeder Stoff kann in entsprechender Dosis als Gift wirken

## Maßnahmen:

- Herausfinden, mit was das Kind sich vergiftet hat
- Bei Bedarf die Giftnotrufzentrale anrufen
- Notruf veranlassen
- Bei ätzenden oder säurehaltigen Mitteln Kind auf keinen Fall zum Erbrechen bringen
- Viel Trinken lassen, damit die Flüssigkeit verdünnt wird

# Beinahe-Ertrinken

## Beinahe-Ertrinken - Symptome:

- Einatmen von Wasser & evtl. Erbrochenen in Lunge
- Atemnot
- heftige Atembewegungen nach Atemanhalten
- Erbrechen kann ausgelöst werden
- Erschöpfung

## Beinahe-Ertrinken – Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Erschöpfung & Unterkühlung
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Anfälle im Gehirn
- Unfälle z. B. beim Springen in flache Gewässer

## Beinahe-Ertrinken - Maßnahmen:

- Retten aus dem Wasser. Eigenschutz beachten
- Ertrinkenden nicht von vorne anschwimmen, um Umklammerung zu vermeiden
- Rettung erfolgt mittels Kopfgreif und Rückenschwimmen.
- Wenn Atmung vorhanden in stabile Seitenlage legen
- Zudecken & Atmung kontrollieren
- Kein Alkohol geben!
- Notarzt rufen!

# Gehirnerschütterung

## Gehirnerschütterung - Symptome:

- Schwindel, Kopfschmerzen
- Unruhe
- Übelkeit mit/ohne Erbrechen
- Evtl. kurze Verwirrtheit oder Erinnerungslücken
- Gesichtblässe
- Bewusstlosigkeit

## Gehirnerschütterung - Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Gewaltanwendung von außen auf den Kopf

## Gehirnerschütterung - Maßnahmen:

- flache Lagerung und Zudecken
- Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Für Ruhe sorgen, keine kopflastigen Aktivitäten wie Lesen, Fernsehen, etc
- Notruf absetzen oder Arzt aufsuchen!

# Knochenbrüche

## Knochenbrüche - Symptome:

- Schmerzen & Schwellungen im verletzten Bereich
- Knochenverlauf wirkt unnatürlich & verbogen
- Bruchenden können ineinander verkeilt sein
- Bei offenen Brüchen stoßen Knochen durch die Haut
- Körperteil kann nicht bewegt werden
- Evtl. Schock und Bewusstlosigkeit

## Knochenbrüche - Ursachen & Biologischer Hintergrund:

- Brüche entstehen i. d. R. durch Gewaltanwendung von außen
- Es kann auch vorkommen, dass der Bruch nicht bemerkt wird, z. b. bei Rippenbrüchen
- Oft wird aber auch das umliegende Gewebe verletzt

## Knochenbrüche - Maßnahmen:

- selbst ruhig bleiben und das Kind trösten/beruhigen
- Schockbehandlung geht vor Wundversorgung!
- Offen Wunden reinigen und mit Kompressen verbinden.
- Schaut ein Knochen heraus, diesen gut abpolstern und verbinden oder nur abdecken. Der Bruch sollte möglichst nicht verschoben werden oder unter Druck stehen.
- Brüche können geschient werden. Mit kräftigen Ästen oder Stock, mit Tuch oder Krawatte verbundene Gliedmaßen ruhigstellen.
- Betroffene Stelle etwas höher lagern, um Blutzufluss zu verringern.
- Bruch mit Eisbeutel kühlen, um Schwellung zu verringern und Blutung zu stoppen. Ein Tuch in kaltes Wasser getaucht geht auch.
- Etwas zum Trinken geben (Wasser mit etwas Salz, Tee mit Salz und Zucker)

# Maßnahmen bei Krankheiten

---

*Wichtig: Die Vergabe von Medikamenten und Salben, sei es auch alltägliche Produkte wie Aspirin oder Fenestilgel darf ohne Einverständnis der Eltern nicht gegeben werden! Verzichtet so gut wie möglich darauf.*

*Wichtig: Diese Tipps und Infos sind aus einem Ausbildungsbuch zum Rettungsassistenten. Dennoch ist mit der Information kritisch und vorsichtig umzugehen! Wenn Ihr euch unsicher seid, fragt einen Arzt vorher oder ruft den Notdienst bzw. Notarzt an. Wir stellen auch keine Diagnosen!*

---

Hier findet Ihr Alternative Vorgehensweisen und Hilfestellungen für verschiedene Krankheitsbilder:

## Bauchschmerzen

### Bauchschmerzen – Symptome

- Schmerzen im Ober-, Mittel- oder Unterbauch.
- Gurgelgeräusch, Blähungen
- Häufiges Schreien, Weinen, Quengeln

### Bauchschmerzen – Ursachen & Biologische Hintergründe

- psychische Belastungen wie Heimweh, Ärger mit anderen
- Verdauungsstörungen, Blähungen
- Blinddarmentzündung
- Auch andere Krankheiten werden von Kindern als Bauchweh erkannt.
- Einnahme von falschen Substanzen
- Bei Mädchen Regelbeschwerden

---

*Sofort zum Arzt gehen, wenn die Bauchschmerzen plötzlich und heftig auftreten und von Erbrechen, starkem Aufgeblähtsein, Fieber begleitet werden!*

---

### Bauchschmerzen – Maßnahmen

- Fencheltee beruhigt und entkrampft
- Bei Blähungen Teemischung aus Fenchel, Kümmel & Anis
- Buttermilch hilft bei unklaren Bauchbeschwerden oft sehr gut. 1/2 l in kleinen zimmerwarmen Portionen über den Tag verteilt geben. (Kann auch mit Fruchtsaft gemischt werden)
- Wärmflasche und Zuwendung. Wärmezufuhr nur dann, wenn Blinddarmentzündung ausgeschlossen ist

# Blinddarmentzündung

## Blinddarmentzündung – Symptome

- Plötzlich einsetzende, sich verschlimmernde Bauchschmerzen vom Nabel in den rechten Unterbauch ziehend
- Beim Gehen vorgebeugter Oberkörper
- Druckempfindlichkeit des rechten Unterbauchs
- Kind kann nicht mehr auf einem Bein hüpfen
- Harte & schmerzhaft gespannte Bauchdecke
- Übelkeit & Erbrechen
- Erhöhte Temperatur

## Blinddarmentzündung – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Häufig Folge einer vorhergehenden entzündlichen Erkrankung oder Wurmerkrankungen, Abknickung im Wurmfortsatz
- Ablagerung von Gegenständen im Wurmfortsatz

## Blinddarmentzündung - Maßnahmen

- strenge Bettruhe
- Bauch möglichst kühl gehalten werden! (keine Eisbeutel)
- Arzt sofort rufen. Lieber einmal mehr als zu wenig.
- Beobachten der Körperhaltung des Kindes für Diagnose des Arztes
- (Kind darf keine Flüssigkeit & Nahrung zu sich nehmen, falls Operation bevorsteht)

---

*Bei Verdacht auf Blinddarmentzündung auf keinen Fall mit Wärme und Druck agieren: Die Gefahr eines Durchbruches vergrößert sich!*

---

# Durchfall

## Durchfall – Symptome

- Zu häufige Entleerung von zu weichen bis flüssigen Stuhlgang
- Häufig mit Erbrechen
- Bauchschmerzen und Koliken
- Schmerzhafter und/oder übelriechender Stuhlgang
- Entzündeter After
- Fieber, starkes Schwitzen
- Erhöhte Kälteempfindlichkeit
- Brechdurchfall: Trockene faltige Haut + dunkler Urin

## Durchfall – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Erkrankung der Schleimhäute des Dün- und Dickdarms
- Durchfall ist oft eine Selbstreinigung des Körpers. Deswegen sollten an nicht unbedingt sofort eingreifen, sondern erstmal die Giftstoffe ausscheiden lassen
- Meistens harmlos und hält nicht lange an
- Verursacht durch Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten oder Medikamente, Infektionen, falsches oder kaltes Essen, unreifes Obst, Angst & Aufregung; Getreideunverträglichkeit, Sonnenstich  
Kuhmilchunverträglichkeit, ....

## Durchfall – Maßnahmen

- Tag 1: keine Nahrungsmittel außer Tee (Heidelbeere, Fenchel, Kamille) mit Zucker/Salz.
- Tag 2: Apfeldiät. Geschälte & gerieben Äpfel (ca. 400 g/Tag). mehrfach über den Tag verteilt. Ab und zu eine Banane begeben; dazu nur Wasser und Kräutertee trinken, keine weiteren Getränke und Lebensmittel
- Sollte am dritten Tag der Durchfall nicht vorbei sein, zum Arzt gehen!
- Bettruhe
- Warme Sitzbäder (1 - 2 x täglich 10 Minuten), danach gut abrocken und in vorgewärmtes Bett legen
- 1/2 l Wasser mit 4 TL Traubenzucker und 1/2 TL Salz langsam und mit Pausen trinken (Menge: innerhalb 24 Std. 200 mg/Kilogramm Körpergewicht)

---

*(Brech-)Durchfall verursacht schnell einen bedrohlichen Flüssigkeitsverlust.  
Kinder sollen sehr viel trinken.*

---

# Erbrechen

## Erbrechen – Symptome

- Entleerung des Mageninhaltes durch Speiseröhre
- Bauchschmerzen und Krämpfe
- Schweißausbrüche
- Schwindel
- Übelkeit
- Mundgeruch

## Erbrechen – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Erbrechen ist keine Krankheit, sondern Warnzeichen für eine Störung im Körper
- Verursacht durch Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten oder Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, verdorbener Magen, Vergiftung, Medikamente, falsches Essen, Allergien, psychische Belastung, Infektion der oberen Luftwege, Infektionskrankheiten, Angst & Aufregung; Schädelverletzungen

## Erbrechen – Maßnahmen

- Kamille- oder Pfefferminztee löffelweise geben mit etwas Zucker und Salz versetzen
- Keine anderen Getränke
- Leichte Ernährung, worauf das Kind Lust hat
- Bei längerem Erbrechen zum Arzt gehen

---

*Vorsicht mit warmen Bauchwickeln oder Wärmflaschen, erst abklären, ob keine Blinddarmentzündung vorliegt.*

---



# Erkältung, Husten, Schnupfen

## Erkältung, Husten, Schnupfen – Symptome

Erkältung:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Müdigkeit</li><li>• Reizbarkeit</li><li>• Appetitlosigkeit</li><li>• Gliederschmerzen, Kopfschmerzen</li><li>• Schnupfen &amp; Husten</li><li>• Heiserkeit, Halsschmerzen</li><li>• Schwerhörigkeit</li><li>• Aufgedunsenes Gesicht</li><li>• Fieber</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Müdigkeit/Mattheit</li><li>• leichtes Kratzen im Hals</li><li>• Husten (mit Auswurf)</li><li>• Bellender Husten</li><li>• Trockenes Hüsteln</li><li>• Halsschmerzen</li><li>• Hustenanfälle bis zum Würgereiz o. Erbrechen</li><li>• evtl. Fieber</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kitzeln in der Nase</li><li>• Laufende Nase</li><li>• Niesen/- Anfälle</li><li>• evtl. tränende Augen</li><li>• Benommenheit</li><li>• Mattheit</li><li>• Erschwerte Nasenatmung</li><li>• Appetitlosigkeit</li><li>• Schlafstörungen</li></ul>

## Erkältung, Husten, Schnupfen – Ursachen & Biologische Hintergründe

### Erkältung

- Verursacht durch Viren, die die Schleimhäute der Atemwege befallen oder Kontaktinfektion, Zugluft und unangemessen Kleidung, nasse oder schwitzende Füße

### Husten

- Husten ist selbst nur ein Symptom, dessen Ursachen vielfältig sind.
- Ausgelöst durch Bakterien, Viren oder Fremdkörper in Luftwegen
- Abwehrreaktion gegen Schleim, Entzündungen der Luftröhre/ Bronchen oder Fremdkörper

### Schnupfen

- Ansteckung durch Tröpfcheninfektion
- Viren, die es besonders leicht haben, wenn die Kinder frieren oder nasse Füße haben
- Meist Beginn einer Erkältungskrankheit oder oftmals auch das Ende

## Erkältung, Husten, Schnupfen – Maßnahmen

### Erkältung:

- Kamille/Pfefferminztee mit etwas Zucker und Salz versetzen; später dünne Apfelschorle
- Essen: Aprikosen, Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Knoblauch, Tomaten, Zitronen und Zwiebeln
- Nicht mit Essen quälen, sondern warten bis Appetit wieder von allein kommt.
- Für frische & nicht zu trockene Luft im Zimmer sorgen (z. B. durch nasse Handtücher im Zimmer)
- Etwas Eukalyptusöl auf Tuch träufeln und auf Heizung legen
- Bei längerem & hohem Fieber 2–3-mal täglich Wadenwickel
- Bei längeren Erkältungen zum Arzt gehen

### Husten:

- Ruhe & Bett & Schlaf
- Kamillentee mit Honig
- Zwiebelsud mit Honig und breiige Kosten zum Schonen der Kehle
- keine Milch bei Schleimbildung in den Bronchen
- Mineralwasser & Rohkost, Mandeln, Erdnüsse; Kürbiskerne, Kürbis, Rettich
- warmer Ölwickel (Eukalyptus, Lavendel; 9 Teile Olivenöl zu 1 Teil ätherisches) im Brustbereich
- Kartoffelwickel oder Quarkwickel bei Husten mit hohem Fieber 1 Std. auflegen

### Schnupfen:

- Nasentropfen aus Kamille
- Ruhe & Bett & Schlaf mit ausreichender Luftfeuchtigkeit
- Inhalation mit Salzwasser oder ätherischen Ölen (Kamille, Pfefferminze, Thymian, Eukalyptus)

# Fieber

## Fieber – Symptome

- erhöhte Temperatur bis 38,5° = mäßiges Fieber; darüber: hohes Fieber
- Verhaltensänderung
- Appetitlosigkeit
- Schwitzen oder Schüttelfrost
- Rotes Gesicht, heiße Stirn
- Erhöhter Puls und beschleunigte Atmung
- Schmutzig gelb belegte Zunge
- Evtl. Kopfschmerzen, Geschwüre am Mund

## Fieber – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Keine Erkrankung. Häufige Begleiterscheinung anderer Erkrankungen.
- Indiz für eine Infektion
- Erhöhte Stoffwechselaktivitäten sorgt für erhöhte Temperatur.
- Ein fiebernder Körper zeigt an, dass die körpereigene Abwehr in Gang gesetzt wurde

## Fieber - Maßnahmen

- Naturtrüber Apfelsaft, 1 -2 Tassen/Tag warmen Brombeersaft, kalter Himbeersaft  
Kamille- , Melissen- oder Pfefferminztee löffelweise geben mit etwas Zucker und Salz  
versetzen; später dünne Apfelschorle
- Nicht zum Essen zwingen
- Bett-Ruhe mit viel frischer Luft im Zimmer. Kleidung und Bettzeug sollte leicht und  
luftdurchlässig sein (Seide, Baumwolle). Beides häufig wechseln
- seelische Bedürfnisse respektieren
- Kalte Wadenwickel
- Viel trinken: Wasser-Saftgemische, Tee mit Honig oder Zitrone
- Nach Ursache ausschauhalten.
- Sollte das Fieber nicht zurückgehen, zum Arzt gehen!

# Heiserkeit

## Heiserkeit – Symptome

- Trockener Husten
- Heisere Stimmen
- Räuspern
- Häufig können einige Töne nicht hervorgebracht werden

## Heiserkeit – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Häufig Begleiterscheinung anderer Erkrankungen
- Langes Gebrüll, langes Weinen, lautstarkes Spielen
- Stimmuskeln werden überbelastet bei häufigem Krächzen oder Pressen.

## Heiserkeit - Maßnahmen

- Stimmbänder schonen, aber nicht Flüstern
- Keine kalten Getränke
- Kamille- , Melissen- oder Pfefferminztee löffelweise geben mit etwas Zucker und Salz versetzen; später dünne Apfelschorle
- Halswickel aus Kartoffeln oder Zwiebeln
- Inhalieren mit Kamillendampf oder mit Salzwasser

---

*Vorsicht mit Milchgetränken.*

*Milch trägt dazu bei, dass die oberen Luftwege und die Stimmbänder verschleimen, und kann die Heiserkeit verschlimmern.*

---

# Kopfschmerzen

## Kopfschmerzen– Symptome

- Pochender oder stechender Schmerz im Kopf
- Manchmal Übelkeit oder Schwindelgefühle

## Kopfschmerzen – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Kopfverletzungen, Gehirnerschütterung
- Schulstress, geistige Überlastung, Psychische Belastung
- Augenerkrankungen, Sehstörungen
- Heuschnupfen
- Hirnhautentzündung
- Wetterfühligkeit
- Zahnschmerzen
- Infektionskrankheiten
- Schlechte Luft
- Schlafmangel
- Zuviel oder zu wenig Essen oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Alkoholkonsum
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Zu viel Fernsehen oder Computerspiele

## Kopfschmerzen - Maßnahmen

- Reduzierung der medialen Einwirkungen
- Ruhe & Schlaf in abgedunkelten Raum oder Spaziergang
- Schläfe mit einigen Tropfen Minzöl einreiben
- Schläfen- und Kopfmassage
- Viel Trinken, leichte Mahlzeit einnehmen
- Kalte Kompresse auf Stirn, Nacken legen

# Verstopfung

## Verstopfung – Symptome

- Feste, harte Kotknollen, die nur selten und in kleinen Mengen entleert werden
- Schmerzen beim Stuhlgang
- Völlegefühl
- Appetitlosigkeit
- Bauchkrämpfe, Blähungen
- Kopfschmerzen

## Verstopfung – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Nahrungsbrei bleibt zu lange im Dickdarm, Wasser wird ihm entzogen. Stuhl wird fest
- Falsche Ernährung zu viel hellem Brot, Kuchen, Pudding, Fleisch Wurst, Käse, Ei, Süßigkeiten
- zu wenig Obst, Gemüse, Vollkorn und zu wenig Flüssigkeit
- Förderlich können Stress und seelische Probleme sein

## Verstopfungen - Maßnahmen

- Frühs auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser geben oder ganzen Apfel (nicht gerieben) essen
- Abführende Getränke geben: Buttermilch, Dickmilch, Dörripflaumensaft, Tomatensaft, Sauerkrautsaft
- Sonnenblumenkerne, Leinsamenkörnern, Weizenkeim, Erdnüsse
- Auf Bananen, Schokolade, Schwarzen Tee und Milch, Eier verzichten
- Massagen des Unterleibs im Uhrzeigersinn

# Zuckerkrankheit

## Zuckerkrankheit Allgemein – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Entgleisung des Glukosestoffwechsels aufgrund fehlerhafter Insulinproduktion.
- Anfälle im Gehirn
- Unfälle z. B. beim Springen in flache Gewässer

## Unterzucker Zuckerkrankheit – Symptome

- Heißhunger
- Schwarzwerden vor den Augen
- Muskelzittern
- Bei Schock: Kaltschweißig, schneller Puls, Erregungszustände,
- Unruhe

## Unterzucker – Ursachen & Biologische Hintergründe

- Blutzuckergehalt ist zu niedrig
- Zuviel Insulin ist im Blut

## Unterzucker - Maßnahmen

- Kohlehydrate, Zucker, süßer Tee zuführen
- Bei Unruhe Selbstgefährdung verhindern
- Bei Bewusstseinsverlust: Stabile Seitenlage, Notruf, Kontrolle der Vitalfunktionen
- Wärmeerhaltung

## Überzucker Zuckerkrankheit – Symptome

- Durst
- trockene Haut
- schneller Puls
- Bauchschmerzen
- Bewusstseinsstörungen
- Bewusstlosigkeit

## Überzucker Zuckerkrankheit – Ursachen & Biologische Hintergründe

- chronische Erkrankung der Bauchspeicheldrüse
- Insulinmangel
- Erhöhte Nahrungszufuhr
- Stress, Seelische Belastung
- Fehlende Insulinzufuhr

## Überzucker Zuckerkrankheit – Maßnahmen

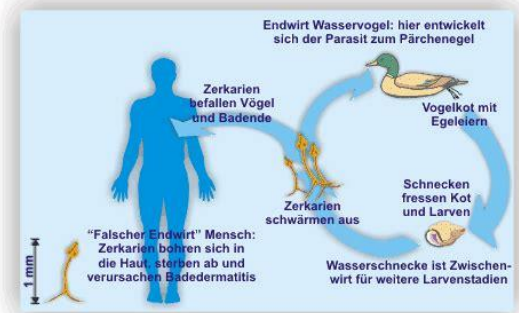
- Kohlehydrate, Zucker, süßer Tee zuführen
- Bei Unruhe Selbstgefährdung verhindern
- Bei Bewusstseinsverlust: Stabile Seitenlage, Notruf, Kontrolle der Vitalfunktionen
- Wärmeerhaltung

# Infos zu aufgetretenen, nicht so bekannten Allergien

## Badedermatitis durch Zerkarien/Wasserhibbeln

### Badedermatitis - Symptome

- rötliche, juckende Quaddeln auf der Haut, die aussehen wie Mückenstiche
- Bei Allergie: Fieber & Schockzustand möglich
- Entzündung der juckenden Stellen bei Aufkratzen



### Badedermatitis - Ursachen

- Tritt nach Baden in einem See oder Teich auf
- Larven von Saugwürmern (Trematoden-Zerkarien), die bei 20° C Wassertemperatur im Wasser sind und einen neuen Wirt suchen.

### Badedermatitis - Maßnahmen

- Quarkwickel und das Jucken zu lindern
- Andere Kinder nicht mehr ins Wasser lassen, vor allem Pflanzen reiche Uferbereiche und Flachwasserbereiche meiden.
- Nach dem Baden rasch Duschen und gut abtrocknen bzw. Abreiben
- Das Jucken ist unangenehm, aber ungefährlich, wenn keine Allergie besteht!
- Heilung erfolgt i. d. R. in 10 - 20 Tagen folgenlos
- Bei Allergien sicherheitshalber zum Arzt gehen, wenn die Reaktion schlimm ist.



# Allergische Reaktion bei Schwammspinnern

## Schwammspinner – Symptome

- evtl. pseudoallergische Reaktionen an Schleimhäuten und ganzen Körper
- Rötung und Juckreiz je nach Intensität der Berührung und Empfindlichkeit
- Bei Allergie: Schüttelfrost & Schockzustand möglich
- Schwindel
- Prickeln in der Haut, warme bis heiße Haut
- Schwellung oder Quaddelbildung
- Entzündung der juckenden Stellen bei Aufkratzen

## Schwammspinner – Ursachen, Biologische Hintergründe

- zerfallene Gifthaare der Raupe lagert sich ab und bildet eine Staubschicht, die alles durchdringen kann
- Oder die Gifthaare verhaken sich und beinhalten das Nesselgift Thaumetoporin

## Schwammspinner - Maßnahmen

- Quarkwickel um das Jucken zu lindern.
- Andere Kinder vom Gebiet fernhalten
- Nach dem Baden rasch Duschen und gut abtrocknen bzw. abreiben
- Bei stärkerem Jucken am ganzen Körper Fenestiltropfen. Nur in Rücksprache mit Eltern und Arzt!
- evtl. Kleidung bei mind. 60° heißem Wasser reinigen
- Das Jucken ist unangenehm, aber ungefährlich, wenn keine Allergie besteht!
- Bei Allergien oder sehr starkem Jucken sicherheitshalber zum Arzt gehen

# Alternative Wickel, Umschläge und Kompressen

Kompressen, Wickel, Umschläge, Bäder und Waschungen sind altbewährte Hausmittel. Sie unterstützen die Maßnahmen des Arztes und haben meistens eine sofortige lindernde Wirkung. Dabei sind sie schonend.

## Kompressen:

### Kompressen – Allgemein

- kühle Kompressen werden bei Ekzemen, andere Hautausschläge, Prellungen, Verstauchungen und Blutergüsse angewendet.
- heiße Kompressen werden bei schmerzhaften Verkrampfungen, Bronchitis, Pseudokrapp, Rippenfellentzündung, Gelenkentzündungen, Keuchhusten, Asthma angewendet

### Kompressen – Anwendung von kühlenden Kompressen

- Komresse (Mullbinde, sauberes Taschentuch, etc.) immer wieder mit Wasser oder Heiltee anfeuchten
- Behandelnde Stelle darf nicht unterkühlen!
- Bei Verstauchung/Prellung wirken Kompressen mit Arnika sehr gut. (Arnika 1:9 mit Wasser verdünnen)

### Kompressen – Anwendung von heißen Kompressen

- Zusammengefaltetes Handtuch, in heißes Wasser auswringen und in ein Frottiertuch schlagen
- Auf schmerzende Stelle legen und mit Wolltuch abdecken. Nicht länger als 20 Min liegen lassen. Kann mehrfach am Tag wiederholt werden
- Bei Verstauchung/Prellung wirken Kompressen mit Arnika sehr gut. (Arnika 1:9 mit Wasser verdünnen)

## Breiumschlag aus Kartoffeln/Hafer:

### Breiumschlag Kartoffel/Hafer – Anwendungsgebiet

- örtliche Erwärmung
- Anregung der Durchblutung
- Entzündliche Erkrankung
- Mumps
- Halsschmerzen

### Breiumschlag Kartoffel/Hafer – Anwendung

- Warmen Brei aus Kartoffeln oder Hafer ca. 2 cm auf sauberes Geschirrtuch streichen und gut einschlagen
- Kranke Hautregion eincremen und ein dünnes Tuch darüberlegen.
- Warmen Breiumschlag auflegen und mit Schal, Decke umwickeln.
- Nach ca. 2 Std. abnehmen

## Wickel

### Wickel – Allgemeines bei Anwendung

- als entzündungshemmende und fiebersenkende Maßnahme
- Kind vor Anlegen nochmal auf WC schicken, um Aufstehen zu vermeiden
- In Rufweite des Kindes bleiben
- Wickel kann mehrere Stunden angelegt bleiben
- 1 Stunde nach Abnahme liegen bleiben.
- Kühle Halswickel wirken als Reiztherapie. Sie beschleunigen die Heilung, dürfen aber nicht angewendet werden, wenn dem Kind kalt ist.
- Warme Halswickel fördern den Abtransport von Krankheitserregern

## Halswickel

### Halswickel – Anwendungsgebiet

- Halsschmerzen
- Rachenentzündung
- Mandelentzündung
- Husten

### Halswickel – Anwendung

- Nur anwenden, wenn sich das Kind dabei wohlfühlt!
- großes sauberes, längsgefaltetes Tuch in lauwarmes Wasser tauchen
- Um den Hals des Kindes legen
- Darüber ein Baumwolltuch (z. B. Handtuch) und dann ein Wollschal legen
- Der Halswickel soll möglichst bis zu den Ohren reichen.
- Den Wickel nicht zu locker anlegen, damit er warm werden kann
- Nach einer Stunde abnehmen und nach einigen Stunden Pause wiederholen

## Wadenwickel

### Wadenwickel – Anwendungsgebiet

- Zur einfachen und schonenden Fiebersenkung

### Wadenwickel – Anwendung

- Bevor der erste Wadenwickel angelegt wird, müssen die Beine des Kindes heiß sein und das Kind darf nicht frieren oder frösteln - sonst besteht die Gefahr eines Kreislaufkollapses! Beine des Kindes dürfen nicht kalt oder blass werden!
- die Beine des Kindes getrennt voneinander bis zum Knie in Windeln oder saubere Geschirrtücher wickeln, die vorher in handwarmen Wasser ausgewrungen wurden. Darüber ein Frotteetuch legen.
- Die Wadenwickel bleiben ca. 1/4 Std. liegen
- Danach können in Abständen von einer Stunde mehrere Male mit etwas kühlerem Wasser wiederholt werden. (1 - 2 C° Fiebersenkung)
- Ist dem Kind der Wadenwickel unangenehm abrechen!

## Bein- und Armwickel

Beinwickel	Armwickel
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erkrankung der Harn- und Verdauungsorgane</li><li>• Verletzungen der Hüft-, Knie- und Fußgelenke</li><li>• Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zur Anregung der Atmung</li><li>• Zur Anregung des Herz- Kreislaufes</li><li>• Zur Anregung des Stoffwechsels</li><li>• Lymphknotenschwellung</li><li>• Wunden und Geschwüren</li></ul>

## Bein- und Armwickel – Anwendungsgebiet

Beinwickel	Armwickel
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saubere Leinentücher in kaltem Wasser auswringen und locker die Beine des Kindes von der Leistenbeuge bis zu den Zehenspitzen einwickeln.</li><li>• Den feuchten Wickel mit Frotteetüchern abdecken.</li><li>• Die Wickel sollten 1/4 Std. - 1/2Std. liegen bleiben.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saubere Leinentücher in kaltem Wasser auswringen und locker die Arme des Kindes von der Schulter bis zu den Fingerspitzen einwickeln.</li><li>• Den feuchten Wickel mit Frotteetüchern abdecken.</li><li>• Die Wickel sollten 1/4 Std. - 1/2Std. liegen bleiben.</li></ul>

## Bauchwickel

### Bauchwickel – Anwendungsgebiet

- Magen-Darm-Störung
- Erbrechen
- Bauchschmerzen bzw. Bauchkrämpfe

### Bauchwickel - Anwendung

- Bauchwickel dürfen auf keinen Fall bei (Verdacht) auf Blindarmentzündungen angewendet werden!
- Frotteetuch mehrfach in Längsrichtung falten. In Warmen, starken Kamillentee auswringen.
- Das Tuch auf den schmerzenden Bereich legen. Den feuchten Wickel mit Wolltuch abdecken.
- Evtl. eine Wärmflasche dazulegen
- Den Wickel nach 1/4 Stunde entfernen und nach einer 1 Std. evtl. wiederholen
- Ist dem Kind der Wickel unangenehm, entfernen!

## Pulswickel

### Pulswickel – Anwendungsgebiet

- Fieberanstieg bei unruhigen Kindern
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Schüttelfrost

## Pulswickel - Anwendung

- 4 saubere Leinentücher einzeln von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Rollen mit 1/4 l heißem Wasser, das 1 EL Arnika-Essenz enthält, übergießen.
- Handtücher auswringen und jeweils um die Hand- und Fußgelenke des Kindes legen und mit Wolltüchern straff befestigen.
- Die Wickel alle 10 Min. erneuern. Nach drei Wechseln eine Stunde Pause machen.

## Zitronenwickel

### Zitronenwickel – Anwendungsgebiet

- Verkrampfung der Bronchien
- Bronchitis, spastische Bronchitis
- Asthma

### Zitronenwickel – Anwendung

- Baumwolltuch (muss Oberkörper des Kindes umschließen) in reinen Zitronensaft tauchen und den Oberkörper einwickeln.
- Den feuchten Wickel mit Frotteetüchern umwickeln.
- Der Wickel kann mehrere Stunden liegen bleiben

## Quarkwickel

### Quarkwickel – Anwendungsgebiet

- Schleim- und Krampflösung
- Bronchitis
- Entkrampfung bei quälendem Husten

### Quarkwickel - Anwendung

- Mullwindel oder dünnem Handtuch in der Mitte mit ca. 1 cm dick mit frischem, fettarmen, Zimmer warmen Quark.
- Windel in Handtuch gut einschlagen und auf die Brust des Kindes legen. Darüber ein Frotteetuch legen
- Die Wickel sollten 1 Std. liegen bleiben. Danach das Kind gut abtrocknen

## Wärmflasche, Eisbeutel und Bäder

### Wärmflasche

#### Wärmflasche - Anwendungsgebiete:

- Heimweh oder zum Trösten/Beruhigen oder Aufwärmen
- Muskelzerrung, Muskelverspannung
- Erkältung
- Monatsblutung

## Wärmflasche - Anwendung

Wärmflasche zu 2/3 mit warmen Wasser füllen und vor Schließen Luft herausdrücken.  
Wärmflasche in ein Handtuch einwickeln, um Verbrühungen zu verhindern und auf die entsprechende Stelle wie Bauch, Schulter Füße oder unter die Bettdecke legen

## Eisbeutel

### Eisbeutel – Anwendungsgebiete

- starke Entzündungen
- Schwellungen

### Eisbeutel – Anwendung

- Eis niemals direkt auf Haut legen!
- zerkleinertes Eis in Wärmflasche oder anderen festverschlossenen Behälter füllen, bis diese ca. halb voll ist. Luft herausdrücken.
- Wärmflasche/Behälter in Handtuch wickeln und auf Verletzung legen. (Ca. 30 Min).

## Bäder

### Bäder – Allgemeines

- Für Voll- oder Teilbäder ist der Vormittag oder der späte Nachmittag am besten.
- Auf keinen Fall sollten Bäder vor oder nach einer Mahlzeit angewendet werden, weil dann der Organismus mit dem Verdauungsvorgang beschäftigt ist.

### Bäder Anwendungsgebiete

Kalte Armbäder	Warme Armbäder
<ul style="list-style-type: none"><li>• nervöse Herzbeschwerden</li><li>• Kreislaufschwäche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verkrampfungen</li><li>• Schmerzen</li><li>• Herz- und Kreislaufbeschwerden</li><li>• Lymphknotenschwellung</li><li>• Rheumatische Erkrankungen</li><li>• Wunden &amp; Geschwüre</li></ul>

### Bäder Anwendung

Kalte Armbäder	Warme Armbäder
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schüssel mit kaltem Wasser füllen</li><li>• Beide Arme gleichzeitig bis zu den Achseln ins Wasser tauchen und sofort wieder herausziehen (max. 30 sec. im Wasser)</li><li>• Anschließend die Arme gut abtrocknen</li><li>• Ein Armband führt im ersten Moment zu einem Kälteschmerz mit anschließender wohltuender Erwärmung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Armbad muss Körpertemperatur haben</li><li>• Arme ca. 10 - 20 Minuten im warmen Wasser lassen</li><li>• Das Bad mit einem kalten Wasserguss über die Arme beenden</li><li>• Evtl. kann man Kamillentee oder Kamillenextrakt dazu geben</li><li>• Das Ganze kann auch als ansteigendes Armbad praktiziert werden:</li><li>• Wassertemperatur zu Beginn 35 °C und allmählich durch Zugießen auf</li><li>• 39 - 41°C steigern. (10 - 20 Min Dauer)</li></ul>

## Infos zu Medikamenten

- Wir geben nur in Ausnahmefällen Medikamente an Kinder & Jugendliche. Zunächst versuchen wir die Schmerzen/Leiden mit alternativen & unbedenklichen Hausmitteln zu lindern.
- Vor jeder Freizeit wird über den Fragebogen abgefragt, welche TeilnehmerInnen Medikamente bekommen dürfen und welche nicht.
- Bei der Vergabe an junge Erwachsene, die selbst entscheiden können, ob sie Medikamente nehmen wollen, beschränken wir uns auf allgemein bekannte und rezeptfreie Medikamente wie Fenistilgel, Paracetamol, etc.
- Bei minderjährigen und Nichtgeschäftsfähigen Personen darf nur in Absprache mit Ärzten & Eltern Medikamente gegeben werden. Dies gilt auch für rezeptfrei Medikamente!
- Bringen Kinder eigene Medikamente mit, sollten diese eingesammelt und unter Aufsicht gegeben werden, um falsche und unnötige Einnahme zu vermeiden.
- Bei Auslandsfreizeiten:  
Bei einigen Medikamenten braucht man eine Genehmigung, um sie in andere Länder einführen zu dürfen. Uns betrifft das vor allem bei AD(H)S-Medikamente mit Methylphenidat. Für die Länder des Schengenabkommen gibt es hierfür ein Formblatt
- Seid auch bei Angaben von Eltern misstrauisch, so manches „Vitaminpräparat“ hat sich schon als Psychopharmaka herausgestellt.
- Lasst Euch immer eine Kopie der Packungsbeilage geben und auch eine Handlungsanweisung zur Einnahme der Medikamente

# Krankheitsbogen für Freizeiten

(zur internen Dokumentation zum Nachweis gegenüber Behörden und Eltern)

Für die Freizeit/Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Wann trat die Krankheit auf: \_\_\_\_\_

Wie sahen die Symptome aus:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welche Gegenmaßnahmen wurden wann durch wen ergriffen (Datum, Uhrzeit, Person):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Elterngespräche: Wann, Was, Absprachen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ärztegespräche: Wann, Was, Absprachen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Krankheitsbogen für Freizeiten

(zur internen Dokumentation zum Nachweis gegenüber Behörden und Eltern)

Für die Freizeit/Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Wann trat die Krankheit auf: \_\_\_\_\_

Wie sahen die Symptome aus:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welche Gegenmaßnahmen wurden wann durch wen ergriffen (Datum, Uhrzeit, Person):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Elterngespräche: Wann, Was, Absprachen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ärztegespräche: Wann, Was, Absprachen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_