

# Gesund macht Schule

## Newsletter

### Wir wissen, wie wir helfen!

Grundschul Kinder leisten Erste Hilfe – ist das nicht zu viel verlangt? Nein – denn jeder kann im Notfall etwas tun! Es gibt noch einen Grund, mit Grundschulern über Erste Hilfe zu reden: Wenn sie früh etwas darüber lernen, sind sie womöglich auch später in ihrem Leben beherrzte Ersthelfer.

Fröhlich schnibbelt Lara Äpfel, Bananen und Kiwi. Mit dem Obstsalat will sie ihre Eltern überraschen. Plötzlich erwischt die Siebenjährige mit dem Schneidemesser ihren Zeigefinger. Blut und Tränen fließen gleichermaßen ... Zum Glück ist ihr Bruder da. Entschlossen stillt der Neunjährige mit einem sauberen Papiertuch die Blutung, saust ins Bad, kommt mit einem Pflaster zurück – und rasch ist der Schnitt im Finger versorgt und Lara über ihren Schreck hinweg.

Das Beispiel zeigt: Kinder im Grundschulalter können bereits gut Erste Hilfe leisten. Natürlich müssen sie dafür wissen, was im Fall der Fälle zu tun ist. Ebenso muss ihnen klar sein: Nicht immer können sie selbst aktiv zupacken. Etwas unternehmen können sie trotzdem: Hilfe holen! Bei einem Notruf greift ein ausgereiftes Rettungssystem, in dem viele Helfer engagiert sind.

In diesem Newsletter stellen wir zwei Schulen vor, die Erste Hilfe im Schulalltag großschrei-

ben und mit Kindern engagiert und praxisbezogen dazu arbeiten. Dabei wird deutlich, dass die Kinder sich diesem Thema offen und interessiert nähern.

Wir möchten Sie anregen: Reden auch Sie mit Kindern über angemessene Verhaltensweisen in Notfällen und unterstützen Sie die Arbeit der Schulen in diesem Bereich. Vielleicht üben Sie auch selbst mit Kindern spielerisch wichtige Hilfs- und Rettungsmaßnahmen.

Noch etwas möchten wir Ihnen ans Herz legen: Ermöglichen Sie Kindern einen bewegten Alltag, in dem sie sich ausprobieren und Herausforderungen meistern können. Wenn sie beim Werken mithelfen, mit dem Roller herumdüsen oder beim Ausflug auf Bäume klettern dürfen, macht sie das sicherer. Sie lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und gewinnen Selbstbewusstsein. Das alles schützt sie vor Unfällen. Und viel besser als die richtige Erste Hilfe ist natürlich, dass erst gar nichts passiert ...

**Wir sind stolz, Ersthelfer zu sein**

Mit **MACH** Seiten  
Mit Extra-Seiten für Kinder!

### Inhalt

#### Für alle Fälle vorbereitet

Blick in zwei Schulen, die Erste Hilfe großschreiben

#### Kinder helfen Kindern

Umfangreicher Unterrichtsordner vom Jugendrotkreuz

#### Erste Hilfe – vom aufgeschürften Knie bis zum Zeckenstich

Patentarzt Dr. Patrick Stais über die richtigen Maßnahmen

**Ausgezeichnet!**  
Das Erste-Hilfe-Zertifikat von **Gesund macht Schule**.



# Für alle Fälle vorbereitet

Zum Glück geht es meistens nur um kleine Verletzungen und der Schreck ist größer als der Schmerz. Aber was ist zu tun, wenn die Lage doch einmal ernster ist? Unsere Beispiele aus zwei Programmschulen zeigen, wie Kinder fit für den Notfall werden.

Beim Kicken auf dem Schulhof das Knie aufgeschrammt? Beim Fangenspielen mit den Köpfen zusammengestoßen? Kleine Verletzungen werden in der **Gemeinschaftsgrundschule Oberforstbach in Aachen** schnell und professionell versorgt – von den Kindern des Schulsanitätsdienstes. Erkennbar sind die jungen Helfer an ihren grünen Westen und einer Notfalltasche über der Schulter. Insgesamt 14 Schülerinnen und Schüler teilen sich die Dienste in den Pausen auf und sind in einer „Schicht“ jeweils zu zweit unterwegs. „Wir schauen in allen Klassen, wer sich dafür eignen könnte und wer mitmachen möchte“, erklärt Ulla Busch-Büttner, Lehrerin an der zweizügigen Schule. „Die Resonanz ist groß, wir haben mehr Interessenten als Plätze.“

## Was tun im Notfall?

Für ihre Aufgabe werden die jungen Helfer ausführlich ausgebildet: Bis zu fünfmal im Jahr kommt die Oberforstbacher Allgemeinärztin Dr. Ursula Steffen in die Schule und bespricht mit ihnen, wie sie sich in Situationen verhalten können, die für den Schulalltag typisch sind: Was hilft bei Nasenbluten? Was tun, wenn ein Mitschüler mit dem Fuß umgeknickt ist? Wie geht man mit Pflaster und Verband um? „In Rollenspielen stellen wir die Situationen nach und üben Verhaltensweisen und Handgriffe“, beschreibt die *Gesund macht Schule*-Patentin Dr. Ursula Steffen. „Ebenso proben wir, wie man einen Notruf absetzt. Dieses Training wiederholen wir regelmäßig. Ziel ist, dass die Kinder sich im Ernstfall sicher sind, was zu tun ist, und keine Hemmungen haben, die Notfallnummer



Schutzhandschuhe anziehen, einen Verband anlegen – dabei sind alle Kinder sehr konzentriert.

112 anzurufen.“ Auch wenn ihr Einsatz seine Grenzen hat und sie besser Erwachsene oder den Rettungsdienst herbeirufen, geht die Medizinerin mit den jungen Sanitätern durch.

## Anruf in der Leitstelle

Entstanden ist die Idee für den Schulsanitätsdienst in einer Projektwoche zur Ersten Hilfe. Mittlerweile organisiert die Sportlehrerin Ulla Busch-Büttner das für eine Grundschule ungewöhnliche Konzept im sechsten Jahr. Zusätzlich kümmert sie sich darum, dass alle Kinder der Schule wichtige Erste-Hilfe-Grundregeln kennen. „Im Sportunterricht üben wir das Verhalten im Notfall, von Hilfestellungen

für den Verletzten bis zu der Aufgabe, dem Rettungsdienst entgegenzugehen.“ Wie ein Notruf abläuft, proben die Kinder in einem „echten“ Gespräch mit der Notrufzentrale. „Wir klären vorab mit der Leitstelle, wann wir uns melden können“, beschreibt Busch-Büttner. „In dem Telefonat wird den Kindern deutlich, welche Informationen sie parat haben sollten. Gleichzeitig erleben sie: Sie müssen nicht alleine an alles denken, sondern der Mitarbeiter der Rettungsstelle führt sie durch das Gespräch.“

## Mitgefühl für andere

Über die Vermittlung von Erste-Hilfe-Kenntnissen hinaus möchte die Lehrerin grundlegende soziale Kompetenzen der Kinder fördern. „Anderen zu helfen bedeutet, dass ich hinsehe, mich verantwortlich fühle und auch jemandem zur Seite stehe, den ich vielleicht nicht so gerne mag. Das dafür notwendige Mitgefühl und Verständnis möchten wir in den Kindern früh wecken und stärken.“ Die Schulsanitäter, die von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern viel Anerkennung erhalten, seien auch in dieser Hinsicht ein gutes Vorbild, findet die Pädagogin.



Mit aufs Foto! Na klar! Auf die Schulsanitäter in ihren Reihen sind alle Kinder der Klasse mächtig stolz.

## Das Erste-Hilfe-Zertifikat von *Gesund macht Schule*



Das Erste-Hilfe-Zertifikat können unsere Programmschulen im internen Bereich von [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) unter Schulmaterialien zum Thema „Menschlicher Körper“ herunterladen.

## Das Herz im Blick

Einen besonderen Schwerpunkt im Rahmen der Ersthilfe setzte Anfang des Jahres die **Martinusschule in Rheurdt**: Zum ersten Mal stand die Herzdruckmassage zur Wiederbelebung im Mittelpunkt des zweistündigen Erste-Hilfe-Kurses für die beiden vierten Klassen. „Ich hatte das angeregt, weil ich den Kindern vermitteln wollte: Es bedeutet nicht automatisch das Ende, wenn ein Mensch leblos daliegt, sondern man kann womöglich etwas tun“, erklärt Patenarzt Dr. Patrick Stais. „Ebenso wollte ich ihnen zeigen, dass auch Kinder in ihrem Alter bereits die wichtigsten Basismaßnahmen zur Wiederbelebung durchführen können. Wenn sie das wissen, trauen sie sich im Notfall womöglich eher, etwas zu unternehmen.“

## Wichtige Handgriffe proben

Zunächst besprach der Oberarzt aus dem Krankenhaus Bethanien in Moers mit den Kindern anhand einer anatomischen Puppe mit herausnehmbaren Organen die Lage und die Funktion von wichtigen Organen wie Herz und Lunge. „Dann haben wir zusammengetragen, woran man überhaupt sterben kann und was es bedeutet, wenn jemand nicht mehr atmet“, berichtet Dr. Stais. „Schließlich haben wir besprochen, was bei einer Wiederbeatmung wichtig ist und wie eine Herzdruckmassage funktioniert. Diese Maßnahmen konnte jedes Kind an einer dafür vorgesehenen Puppe selbst üben.“

## Im Notfall richtig handeln

Um mit einer kleinen Gruppe intensiv arbeiten zu können, wurden die Viertklässler in Gruppen unterteilt. Zwei Gruppen betreute der Schulpatenarzt selbst, die beiden anderen übernahm sein Kollege, den er für den Einsatz an der Gemeinschaftsschule gewonnen hatte. Darüber hinaus probten die Kinder mit den Ärzten in Rollenspielen, wie sie sich in Notfallsituationen richtig verhalten und wie sie einen Notruf absetzen. „Alle waren begeistert dabei und haben ihre Sache sehr gut gemacht“, lobt der Mediziner. „Viele Kinder waren dabei ungemächter, als wir das von Erwachsenen kennen.“

„Im Vorfeld waren viele Kinder mit Blick auf das Thema etwas aufgeregt“, erinnert sich die stellvertretende Schulleiterin Katrin Fron-



hoffs, die das Training mit organisiert hatte. „Im Kurs haben sich aber alle getraut, die Reanimation an der Puppe durchzuspielen. Insgesamt waren die Kinder sehr konzentriert. In den gestellten Notfallsituationen haben sie sich viele Gedanken gemacht, wie sie helfen können.“ Im Nachgang erreichten die Schule auch positive Reaktionen von Eltern. „Sie fanden es toll, dass wir bereits in der vierten Klasse das Thema Wiederbelebung aufgreifen“, berichtet Fronhoffs.

## Rettern mit Respekt begegnen

Kinder frühzeitig mit Erster Hilfe vertraut zu machen, ist ein erklärtes Ziel der Gemeinschaftsschule. „Je eher man wichtige Grundlagen kennt und sich sicher fühlt, umso beherzter bringt man sich im Notfall ein“, hofft die Lehrerin. „Gleichzeitig möchten wir die Kinder dafür sensibilisieren, wie man sich in Notsituationen den Helfern gegenüber verhält. Man hört immer wieder, dass Menschen bei Einsätzen den Rettungskräften unangemessen begegnen. Ein Erste-Hilfe-Kurs ist eine gute Gelegenheit, mit Kindern über den nötigen Respekt für die Helfer zu sprechen.“



**Kontakt**daten zu den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen und der AOK-Regionaldirektionen finden Sie im Internet auf: [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) unter dem Stichwort: **Materialien** > **Newsletter**.

„ Wenn Kinder wissen, dass sie in ihrem Alter schon die wichtigsten Basismaßnahmen zur Wiederbelebung durchführen können, trauen sie sich im Notfall womöglich eher zu, etwas zu unternehmen. “

## Medientipp

### Kinder helfen Kindern

Mit dem Unterrichtsordner „Kinder helfen Kindern“

bietet das Jugendrotkreuz eine umfangreiche Sammlung von Arbeits- und Informationsblättern rund um die Themen Unfallprävention und Erste Hilfe in der Grundschule. In kleinen Geschichten werden typische Unfallsituationen aus dem Kinderalltag erzählt. Anhand der Fallbeispiele können Lehrkräfte, Patenärztinnen und Patenärzte mit Kindern besprechen, wie sie sich richtig verhalten und helfen. Ebenso bietet der Ordner Kopiervorlagen, die zu Spielen und Aktionen anregen – etwa, auf einem Streifzug durch die Schule zu erkunden, wo sich Telefone, Notfallnummern und Verbandskästen befinden.

Hinzu kommen zahlreiche Arbeitsblätter mit kindgerechten Informationen, fantasievollen Liedern, Rätseln und Bastelanleitungen.

*Gesund macht Schule*-Programmschulen, die den Unterrichtsordner nutzen möchten, können ihn bei der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg ausleihen. (Kontakt s. Seite 4).



## Erste Hilfe – vom aufgeschürften Knie bis zum Zeckenstich

Draußen toben, beim Grillen helfen, ins Wasser springen – das alles macht im Sommer Spaß! Aber was ist, wenn dabei einmal etwas passiert? Unser Patenarzt Dr. Patrick Stais erläutert Erste-Hilfe-Maßnahmen bei kleinen Verletzungen und was im Schwimmbad wichtig ist.

### Wie werden Schürfwunden, Quetschungen und Beulen versorgt?

Behandeln Sie offene Wunden so steril wie möglich – am besten vorher Hände waschen. Dreck mit einem trockenen, sauberen Tuch entfernen, die Wunde austreichen oder unter fließendem Wasser ausspülen. Die saubere Wunde steril bedecken, zum Beispiel ein Pflaster aufkleben. Nach einem Tierbiss und bei Fieber, Schwellungen oder Rötungen sollten Sie zum Arzt gehen. Bei Quetschungen und Beulen hilft am besten eines: möglichst sofort kühlen.

### Was ist wichtig, wenn eine Biene, Wespe oder Hornisse zugestochen hat?

In der Regel reicht es aus, die Haut um die Einstichstelle zu kühlen. Bei starkem Juckreiz helfen Cremes und Gele mit antiallergischen Wirkstoffen. Schwillt die Haut an, gehen Sie vorsichtshalber zum Arzt.



Bei geschwellenen Schleimhäuten, Atemnot oder Schwindel sollten Sie den Notarzt rufen. Sind die Schwellungen im Mund- und Rachenraum, sollte das Kind Eiswürfel lutschen und kühle Halswickel erhalten, bis der Arzt eintrifft.

### Was tun nach einem Zeckenstich?

Die Zecke sollte zügig mit einer Pinzette oder speziellen Hilfsinstrumenten (aus der Apotheke) entfernt werden. Dafür wird sie an ihren Mundwerkzeugen gepackt und langsam und gerade aus der Haut gezogen. Falsch wäre, die Zecke herauszudrehen oder mit Öl zu beträufeln. Dann erbricht sie ihre Erreger förmlich in den Körper. Anschließend die Einstichstelle desinfizieren. Gut ist, sie zu fotografieren. Entsteht nach einigen Tagen um sie herum eine ringförmige Rötung, kann das eine Entzündung anzeigen. Gehen Sie zum Arzt und zeigen Sie ihm die Einstichstelle und das Foto.

### Wie reagiert man bei einer Brandverletzung?

Die wichtigsten Maßnahmen sind: Ruhe bewahren, die verletzte Hautstelle mit Wasser oder feuchten Tüchern kühlen und eine Brandwunde möglichst steril abdecken. Tragen Sie keine „Hausmittel“ wie Quark auf die verbrannte Partie auf.

### Worauf müssen Eltern und Kinder im Schwimmbad achten?

Nichtschwimmer sollten nie unbeaufsichtigt und Mund und Nase des Kindes immer über Wasser sein. Wichtig zu wissen ist: Schwimmhilfen schützen nicht vor Ertrinken. Ratsam ist, mit dem Nachwuchs so früh wie möglich die Baderegeln zu lernen. Noch ein praktischer Tipp: Vor dem Sprung ins kühle Nass sich etwas Wasser auf den Oberkörper spritzen oder sich kurz abduschen – das bereitet den Kreislauf auf die Abkühlung vor.



**„Über kleine Wunden können Bakterien in den Körper gelangen. Vergewissern Sie sich deshalb, dass Ihr Kind gegen Tetanus geimpft ist.“**

### Dr. Patrick Stais LL.M.

ist Oberarzt der Lungenklinik des Krankenhauses Bethanien in Moers und Patenarzt von *Gesund macht Schule*.

## Medientipp



### Gesund macht Schule Elternbrief Sonnenschutz

Sonne ist super – in gesunden Portionen. Das gilt erst recht für sensible Kinderhaut. Unser Elternbrief fasst zusammen, wie sie gut geschützt ist. Auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) können Sie ihn in der Rubrik „Material“ herunterladen.



Auf [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) finden Sie unter „Kinderunfälle vermeiden“ Erste-Hilfe-Maßnahmen für alle Fälle. Auch die Seite [www.kindernotfall-bonn.de/alterninfo](http://www.kindernotfall-bonn.de/alterninfo) gibt praktische Hinweise.

### Ärztammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302 - 2030  
Fax: 0211 4302 - 2019  
E-Mail: [sabine.schindler-marlow@aekno.de](mailto:sabine.schindler-marlow@aekno.de)

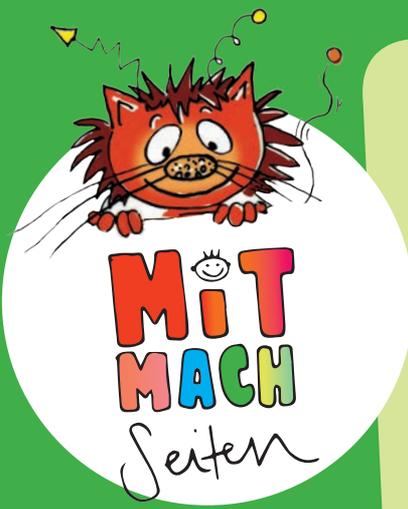
### AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling  
Kasernenstraße 61  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791 - 1586  
Fax: 0211 8791 - 2689  
E-Mail: [silva.bieling@rh.aok.de](mailto:silva.bieling@rh.aok.de)



### Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling  
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG  
Layout: tina ennen, wdv OHG  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



## Wir lernen Erste Hilfe

Schönes Wetter und endlich Pause!  
Nichts wie raus aus dem  
Klassenzimmer.

Doch aufgepasst! Beim Toben  
kann man sich auch mal verletzen.

**Es ist wichtig, dass du weißt, was  
du bei einem Unfall oder Notfall tun kannst.**

Du kannst als Kind nicht immer direkt helfen,  
dann ist es wichtig, dass du einen Erwachsenen  
zu Hilfe holst oder die 112 wählst.



Wenn du die 112  
gewählt hast,  
wird dir der  
Rettungsdienst  
folgende  
Fragen  
stellen:

Das  
Wissensquiz  
für



## Experten

**1** Ihr spielt fangen auf dem Pausenhof. Plötzlich  
siehst du, wie Sophie stolpert. Ihr Knie blutet  
und sie hat Schmerzen. **Was musst du tun?**

- (A) Ich lasse Sophie alleine und suche mir  
einen anderen Spielkameraden.
- (B) Ist noch Schmutz in der Wunde, reinige ich die Wunde mit  
fließendem Wasser. Ich hole einen Erwachsenen zur Hilfe.

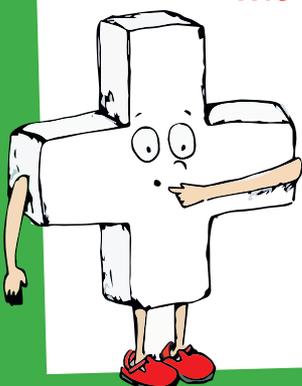
**2** Beim Toben stoßen Tim und Mia mit den Köpfen zusammen.  
Mia läuft Blut aus der Nase. **Wie kannst du Mia helfen?**

- (A) Ich sage Mia, dass sie den Kopf nach vorne halten soll,  
und hole ein kaltes, feuchtes Tuch, das ich Mia in den Nacken  
lege. Das Blut kann ruhig auf den Boden tropfen.
- (B) Ich stopfe Mia Taschentücher in die Nase.

**3** Draußen ist es sehr heiß und Max legt sich aufs Klettergerüst  
in die Sonne. Nach einiger Zeit bemerkt er, dass sein Kopf  
ganz rot angelaufen sind. Zudem ist ihm ganz schwindelig.

**Wie würdest du Max in dieser Situation helfen?**

- (A) Ich sage Max, er soll sich weiter  
in der Sonne ausruhen.
- (B) Ich bringe Max in den Schatten  
und kühle seine Stirn mit einem  
kalten, nassen Tuch und hole  
einen Erwachsenen.



### Die 5 „W“:

Mithilfe deiner Hand  
kannst du dir  
die 5 W-Fragen  
gut merken:

- 1** Wo ist der  
Unfall passiert?
- 2** Was ist  
geschehen?
- 3** Wie viele  
Verletzte  
gibt es?
- 4** Welche  
Verletzungen  
haben sie?
- 5** Warte,  
leg nicht auf!

Wenn du dir die Notfallhand noch  
einmal genau anschauen möchtest,  
kannst du das auf:  
[www.gesundmachtschule.de/  
Gesundheitstipps](http://www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps)





Die Lösungen:

# Experten

Und so handle ich ...

## 1 Schürfwunden (Antwort B)

Ist noch Schmutz in der Wunde, reinige ich die Wunde mit fließendem Wasser.



Ich hole einen Erwachsenen zur Hilfe.



## 4 bei einem Bienenstich

Mit einer Pinzette versuche ich, den Stachel zu entfernen, und kühle dann die Einstichstelle z. B. unter kaltem Wasser. Wenn ich allergisch bin, hole ich sofort einen Erwachsenen dazu.



## 2 Nasenbluten (Antwort A)

Ich sage Mia, dass sie den Kopf nach vorne halten soll, und hole ein kaltes, feuchtes Tuch, das ich Mia in den Nacken lege.

Das Blut kann ruhig auf den Boden tropfen.



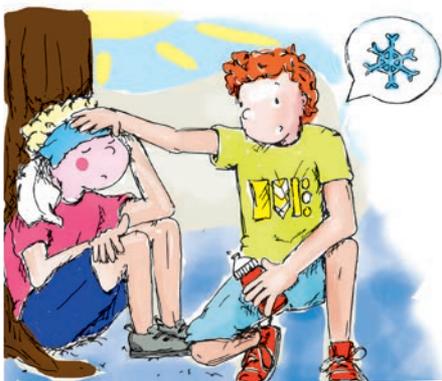
## 5 bei einem dicken Knöchel/ umgeknickt sein

Ich lege etwas unter seinen Fuß, dass er höher liegt. Dann hole ich ein Kühlpack und sage einem Erwachsenen Bescheid. Tim muss ins Krankenhaus, wo er geröntgt wird, um festzustellen, ob er sich etwas gebrochen hat.



## 3 Sonnenstich (Antwort B)

Ich bringe Max in den Schatten und kühle seine Stirn mit einem kalten, nassen Tuch und hole einen Erwachsenen dazu.



## 6 bei einer möglichen Gehirnerschütterung

Anna ist von einem hohen Klettergerüst auf den Kopf gefallen. Ich rufe einen Rettungswagen. Bis der Notarzt da ist, Sorge ich dafür, dass Anna ruhig liegen bleibt. Ich tröste Anna und lasse sie nicht alleine.

