



Selbstverteidigungskurs für Kinder  
auch mal anders...

# Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Neben dem regulären KTJ-Training für Kinder bei der TSG Söflingen in Ulm bieten wir immer wieder zusätzliche und besondere Veranstaltungen an. So fand am Samstag, den 28. Januar 06 ein Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kinder statt.

Zur Einführung in das Thema wurde zunächst besprochen, wie man in Notsituationen Hilfe holen kann. Einige Kinder wussten bereits, dass die Notrufnummer, die man in Notfällen jederzeit anrufen kann, 112 lautet.

Doch was sagt man dann?

Um hier keine entscheidenden Informationen zu vergessen, wurden die **fünf „W“s** besprochen:

# 112 +

**WO** ist der Patient, d.h. genaue Namen, Adresse und Hausnummer

**WAS** ist passiert?

**WIE VIELE** Patienten?

**WELCHE** Symptome oder Verletzungen?

**WARTEN** auf Rückfragen.

Dann ging es in den praktischen Teil, der von den Medizinerinnen und KTJ-Lerinnen **Dr. Sonja Wörner** und **Eva Jelinek** gestaltet wurde. Hier wurden verschiedene Themen angesprochen und die passende Erste Hilfe gezeigt und geübt. Sehr viel Wert legten beide Medizinerinnen auf die Unterscheidung, wo kann Kind oder Jugendlicher selbst etwas machen und wo sollte man sofort Hilfe holen. Ganz klar war, im Zweifelsfall sollte immer sofort Hilfe herbeigerufen werden.

Behandelt wurde u.a. die Hilfe bei **Kreislaufproblemen**, wie sie z.B. bei langem Stillstehen oder beim Anblick einer Spritze auftreten können. Abhilfe schafft hier, den Patient hinzulegen und die Beine hochzulagern. Meist tritt schnelle Besserung ein, ansonsten sollte man die Notrufnummer wählen.

Ebenso wurde das Thema Feuer und **Verbrennungen** angesprochen. Empfohlen wurde, die Brandwunden ca. 15-20 min mit fließend kaltem Wasser abzukühlen, bevor sie dann steril und locker bis zur weiteren Versorgung verbunden werden. Zu beachten ist, dass das Wasser zwar kalt, aber nicht eiskalt sein sollte.

Ein besonderes Thema waren **eingeatmete Fremdkörper**. Hier können gesalzene Erdnüsse gerade bei Kleinkindern schnell einmal anstatt in die Speiseröhre in die Luftröhre gelangen. Das Salz lässt die Schleimhäute anschwellen und erschwert dadurch das Aushusten. Wenn hier Husten nicht ausreicht, dann sollte der Kopf des Patienten erdwärts gelagert werden und durch Klopfen mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter der Rücktransport des Fremdkörpers gefördert werden. Dabei kniet der Helfer mit aufgestelltem Bein und legt den Patienten bauchwärts über den Oberschenkel, bei kleinen Kindern reicht auch der Unterarm. Parallel sollte der Notdienst verständigt werden.



Als weitere Themen wurden die Versorgung von **Insektenstichen**, **Beulen** oder **Nasenbluten** angesprochen. Dann folgte die Behandlung von **Schürfwunden**, **Schnittwunden**, **Kopfplatzwunden**, **Knochenbruch** und **Verstauchung**.

Bei allen Themen wurde immer klar gezeigt, was kann man selbst versorgen und wo muss man schnell Hilfe holen.

Besonders interessant war natürlich das Ausprobieren und Üben der verschiedenen Verbände. Vom Verbinden der Fingerspitze, dem Ellbogengelenk oder des Knies bis hin zum Kopfverband wurde alles gezeigt und geübt.

**Viel gelernt und dabei eine Menge Spaß gehabt** – das zeigt sich im gemeinsamen Abschlussbild, das die Vielzahl der Verbände nochmals widerspiegelt.

Ein interessanter und spannender Nachmittag, den es sicherlich einmal wieder geben wird.



Dr. Anette Mayer  
[www.kampfkunst-ulm.de](http://www.kampfkunst-ulm.de)