

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 15. Januar 2026

Erste Hilfe bei Kindern

Kinder erforschen neugierig ihre Umgebung, doch manchmal geht dabei etwas schief. Ein kurzer Schreckmoment, und plötzlich ist Hilfe nötig. Wer dann die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen kennt und ruhig bleiben kann, ist gut vorbereitet. Doch wann reicht Selbsthilfe aus – und wann sollten Sie sofort die 112 wählen?

Sturzunfälle

Ob beim Rollerfahren oder beim Toben auf dem Spielplatz – Stürze gehören zu den häufigsten Unfällen im Kindesalter. Die meisten Schürfwunden sehen schlimmer aus als sie sind: Meist ist nur die oberste Hautschicht verletzt. Berühren Sie die Wunde nicht direkt, um keine Keime einzubringen. Bei Verunreinigungen mit Erde oder Sand waschen Sie die verletzte Stelle unter fließendem Wasser ab und besprühen Sie sie anschließend mit einem nicht brennenden Wund-Desinfektionsmittel. In der Apotheke können Sie sich beraten lassen, welches Mittel für Kinder gut geeignet ist.

Bei starker Blutung legen Sie ein sauberes, kaltfeuchtes Tuch auf die Wunde – es fördert die Blutstillung und klebt nicht fest. Decken Sie die Stelle dann mit einem Pflaster oder bei größeren Verletzungen mit sterilem Gazetuch und Mullbinde ab. Sobald sich eine Kruste gebildet hat, können Sie den Verband abnehmen. Prüfen Sie im Impfpass den Tetanusschutz des Kindes. Zum Glück heilen Schürfwunden in der Regel schnell und gut ab, auch wenn sie zunächst schmerzhaft sind.

Verschlucken

Kleine Gegenstände landen schnell im Mund – und geraten manchmal auch in die Luftröhre. Hustet und würgt das Kind, lassen Sie es weiterhusten. Das ist die beste Methode, die Atemwege freizubekommen.

Wird das Kind jedoch plötzlich blass, bekommt schlecht Luft und kann nicht mehr husten oder weinen, müssen Sie sofort handeln: Legen Sie kleine Kinder mit Kopf und Bauch nach unten auf Ihren Unterarm und klopfen Sie kräftig zwischen die Schulterblätter. Größere Kinder beugen Sie nach vorne und bringen sie durch kräftige Schläge mit der flachen Hand auf die Schulterblätter zum Husten. Bleibt der Gegenstand weiter in den Atemwegen stecken, rufen Sie die 112 oder fahren Sie sofort zur Kinderarztpraxis oder ins Krankenhaus.

Verbrühungen und Verbrennungen

Die umgestoßene Teetasse, der vom Herd gezogene Topf – heiße Flüssigkeiten sind eine häufige Unfallursache. Entfernen Sie rasch, aber vorsichtig die heiße Kleidung, notfalls mit einer Schere. Verklebte Kleidung lässt sich meist durch Wasser gut ablösen. Kühlen Sie die betroffenen Stellen unter kontinuierlich laufendem, handwarmem Wasser. Bei kleinflächigen Verbrennungen ohne Blasenbildung – wenn das Kind ans Bügeleisen gefasst hat zum Beispiel – können Sie nach dem Kühlen eine Brandsalbe auftragen.

Bei großflächigen Verbrühungen stellen Sie das Kind nackt in die Badewanne und duschen es ab – aber achten Sie darauf, dass das Wasser nicht eiskalt ist, um Unterkühlung zu vermeiden! Legen Sie einen möglichst sterilen Verband an oder wickeln Sie ein sauberes, nicht fusseleches Tuch um die verbrannte Stelle. Bringen Sie das Kind zur Kinderarztpraxis, ins Krankenhaus oder wählen Sie die 112.

Besondere Gefahr beim Grillen

Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin können beim Grillen blitzartig meterhohe Flammen erzeugen. Kleine Kinder erleiden dabei oft schwere Verbrennungen an Gesicht, Hals und Brust. Rufen Sie in diesem Fall sofort den Notarzt unter 112.

Hundebiss

Kleine Kinder bis ins Vorschulalter sind besonders gefährdet, von Hunden gebissen zu werden – oft gehen sie noch zu unbedarft mit den Tieren um und können deren Warnsignale nicht richtig deuten. Auch wenn die meisten Bisse glimpflich ausgehen: Tiefere Verletzungen sind nicht immer sofort erkennbar. Decken Sie die Bisswunde mit einer sterilen Kompresse oder einem Verband ab und suchen Sie eine Arztpraxis auf. Nehmen Sie den Impfpass des Kindes und auch den des Hundes mit. So kann entschieden werden, ob eine Impfung gegen Tetanus und/oder vorsorglich auch gegen Tollwut nötig ist.

Vergiftung

Besonders im zweiten und dritten Lebensjahr probieren Kinder gerne alles aus – und greifen dabei auch mal zu Putzmittel, Rohrreiniger oder Geschirrspülmittel. Hier ist die Vorbeugung entscheidend: Bewahren Sie solche Mittel unbedingt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf!

Hat Ihr Kind dennoch eine ätzende Substanz geschluckt, entfernen Sie vorsichtig die Reste aus dem Mund und geben Sie ihm stilles Wasser zu trinken. Lösen Sie kein Erbrechen aus – der Giftstoff würde die Speiseröhre sonst erneut passieren. Rufen Sie den Giftnotruf Rheinland-Pfalz unter der Nummer 06131 19240 an und folgen Sie den Anweisungen. Halten Sie das Behältnis bereit, um genaue Auskunft über die Substanz geben zu können.

Das Wichtigste: Ruhe bewahren

In jeder Notfallsituation gilt: Bewahren Sie Ruhe! Nur so können Sie schnell und richtig handeln – das Kind aus der Gefahrenzone bringen, die Unfallstelle sichern und Erste Hilfe leisten. Geben Sie dem verletzten Kind durch Ihre Stimme und Berührung das Signal, dass alles wieder gut wird.

Beruhigen Sie es, streicheln Sie es und sprechen Sie mit ihm ohne Aufregung. Noch sicherer werden Sie durch einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind – viele Organisationen bieten für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte spezielle Kurse an. Mit diesem Grundwissen sind Sie für die meisten Notfälle gut gerüstet.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Webseite der LZG sowie als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner / Susanne Schneider, freistil-texte.de;

Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

- Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“ hält zahlreiche [Sicherheitstipps](#) bereit, beschreibt die häufigsten [Unfallarten](#) und informiert über [Erste Hilfe](#) bei Kindern
- Kinder- und Jugendärzte im Netz über [Erste Hilfe](#)
- Die großen Rettungsdienste in Deutschland bieten Kursfinder für Erste-Hilfe-Kurse am Kind an, zum Beispiel das [Deutsche Rote Kreuz](#), die [Johanniter](#), die [Malteser](#) und der [ASB](#)
- Hier können Eltern Erste Hilfe für Babys und Kinder in einem [Onlinekurs lernen](#)