



# Erste Hilfe – ich kann das!

von Anja Buchholtz  
mit Illustrationen von Carla Miller

Unter Erster Hilfe versteht man die von jedem Menschen durchführbaren Maßnahmen, um menschliches Leben zu retten, drohende Gefahren oder Gesundheitsstörungen bis zum Eintreffen professioneller Hilfe abzumildern oder gegebenenfalls auch abzuwenden. In Deutschland ist jeder Bürger verpflichtet, in Not geratenen oder hilflosen Personen Hilfe zu leisten, wenn es ihm den Umständen entsprechend zuzumuten ist. Wer nicht hilft, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung schuldig, die mit Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden kann. Die Maßnahmen der Ersten Hilfe sind Teil der Rettungskette. Diese stellt die optimale Versorgung eines Menschen sicher, der von einem medizinischen Notfall betroffen ist. Die Rettungskette besteht aus fünf Gliedern:

1. Sofortmaßnahmen: z. B. Absichern der Unfallstelle, Retten des Verletzten aus der Gefahrenzone
2. Notruf: Der Ersthelfer wählt die Notrufnummer, um professionelle Hilfe zu erbitten.
3. Maßnahmen der Ersten Hilfe: Der Helfer bringt den Verletzten in die stabile Seitenlage, stillt eine Blutung oder tröstet.
4. Rettungsdienst: Er knüpft mit seinen Maßnahmen an die des Ersthelfers an und sorgt dafür, dass die Transportfähigkeit des Notfallpatienten hergestellt wird.
5. Krankenhaus: Dort steht dem Notfallpatienten die komplette ärztliche und pflegerische Versorgung zur Verfügung.

Unter der europaweiten Notrufnummer 112 erreicht man eine sogenannte Rettungsleitstelle. Die genaue Unfallmeldung ist für die Rettungskräfte sehr wichtig, da sie sich anhand der Informationen genau auf den Notfall vorbereiten können.

## Warum ist das Thema „Erste Hilfe“ für Kinder bedeutsam?

Oft werden mangelnde Zivilcourage und fehlende Hilfeleistung beklagt. Gerade deshalb ist es sinnvoll, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein schon bei Kindern früh zu fördern. Bereits in der Grundschule sollten elementare Erste-Hilfe-Kenntnisse vermittelt werden. In den folgenden Schuljahren kann auf dieses Fundament aufgebaut und das Wissen kontinuierlich erweitert werden.

Unfälle stellen den größten Risikofaktor für die kindliche Gesundheit dar. Die meisten Unfälle von Kindern ereignen sich nicht etwa im Straßenverkehr, sondern zu Hause, in der Schule oder in der Freizeit. Auch Kinder werden in ihrem Alltag häufig mit verschiedenen Unfallsituationen konfrontiert. Deshalb müssen sie lernen, wie sie im Notfall richtig reagieren



können. Neben dem Aufbau von Fachwissen kann die Ausbildung in der Ersten Hilfe auch zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beitragen. Das Thema „Erste Hilfe“ bietet allen Schülerinnen und Schülern die Chance, zu zeigen, welche Potenziale sie in sich tragen. Das Bewusstsein, helfen zu können und wichtig zu sein, trägt zur Entwicklung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls bei. Wer aufmerksam auf seine Mitmenschen achtet und sieht, wo Hilfe gebraucht wird, steigert die eigene soziale Kompetenz.

### **Aufbau und Inhalt der Werkstatt**

Das Material ist für die Klassen 3 und 4 konzipiert. Angesichts der Fülle der möglichen Unfälle und Verletzungen sowie deren Erste-Hilfe-Maßnahmen wurde eine gezielte Auswahl der Schwerpunkte entsprechend der Altersstufe und der Lebenswirklichkeit getroffen. Für eine wirksame Erste Hilfe zu Hause, in der Schule und in der Freizeit lernen die Kinder in dieser Werkstatt geeignete Maßnahmen kennen.

Die Werkstatt umfasst 20 Stationen. Für alle Stationen stehen Kopiervorlagen und Auftragskarten bereit.

Die Stationen 1 bis 3 befassen sich mit der Bedeutung der Ersten Hilfe sowie der angemessenen Vorgehensweise im Fall eines Notfalls und mit dem Notruf.

In den folgenden Stationen 4 bis 6 wird näher auf die Betreuung und Versorgung eines Verletzten am Unfallort eingegangen, dabei werden auch der Schockzustand und die Bewusstlosigkeit berücksichtigt.

In den Stationen 7 bis 17 werden der Altersgruppe entsprechend Verletzungen und Erste-Hilfe-Maßnahmen beschrieben. Neben kleineren Verletzungen (Nasenbluten, Insektenstiche) werden auch schwerwiegende Verletzungen behandelt (Knochenbrüche, Vergiftungen).

Die Stationen 18 und 19 befassen sich mit der Unfallvorsorge zu Hause und in der Schule.

Station 20 dient als spielerische Lernzielkontrolle und kann als Abschluss der Einheit dienen.





---

## Hinweise für die Vorbereitung und Durchführung

Für einige Stationen werden über die Kopiervorlagen hinaus weitere Materialien oder Unterstützungen seitens der Lehrkraft benötigt.

### *Station 2: Ein Unfall! Was nun?*

Benötigt werden Scheren.

### *Station 4: Bewusstlosigkeit*

Auch an dieser Station werden Scheren benötigt. Zudem sollten Sie die Schülerinnen und Schüler beim praktischen Erproben der stabilen Seitenlage unterstützen, damit sie diesen komplexen Vorgang besser verstehen und richtig ausführen können.

### *Station 5: Schock*

Für das Experiment an Station 5 wird mindestens eine Flasche (0,5 Liter) benötigt. Das Etikett muss entfernt werden und die Flasche mit 250 ml rot gefärbter Flüssigkeit (z. B. Saft) befüllt werden. Mit einem schwarzen Stift kann ein Gesicht auf den Flaschenkopf aufgemalt werden. Dann ist die Flasche für das Experiment bereit.

### *Station 6: Wärmen und Trösten*

Stellen Sie für die praktische Erprobung an Station 6 eine Rettungsdecke zur Verfügung.

### *Station 12: Vergiftungen*

Stellen Sie den Kindern einen PC mit Internetzugang oder ein Lexikon zur Verfügung, um an Station 12 die Nummer der Giftnotrufzentrale sowie über giftige Pflanzen und deren Aussehen zu recherchieren.

### *Station 15: Der Verbandskasten*

An dieser Station soll ein Verbandskasten untersucht und seinen Inhalten die richtigen Funktionen zugeordnet werden. Hier ist es hilfreich, den Kindern einen echten Verbandskasten zur Verfügung zu stellen.

### *Station 16: Schnittwunden*

Legen Sie einige Wundschnellverbände (Pflaster) und Scheren für die Pflastertricks bereit.

### *Station 17: Knochenbrüche*

Stellen Sie den Schülern mehrere Dreieckstücher und Decken zur Ruhigstellung der Brüche zur Verfügung.

### *Station 20: Ich kann helfen!*

Um das Spiel der letzten Station haltbarer zu machen, ist es sinnvoll, den Spielplan und die Fragekarten zu laminieren oder auf Pappe zu kleben. Benötigt werden außerdem Würfel und Spielfiguren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz der Werkstatt!