



## Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich

### leichte Erfrierungen





## Herausgeber/Impressum

Arbeitshilfe: Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich  
leichte Erfrierungen

Herausgeber: Bayerisches Jugendrotkreuz  
Garmischer Straße 19 - 21  
81373 München

Tel.: 089/9241-1342  
Fax: 089/9241-1210  
E-Mail: [info@jrk-bayern.de](mailto:info@jrk-bayern.de)  
Internet: [www.jrk-bayern.de](http://www.jrk-bayern.de)

Autoren: Birgit Geier, Florian Rößle

Illustrationen: Kurt Italiaander

Fotos: Antje Thalmayr

Layout: Florian Rößle

Erstauflage 2020

# Vorwort

Bereits seit vielen Jahren unterstützt das Bayerische Jugendrotkreuz mit seinem Trau-Dich-Programm die Vermittlung grundlegender Erste-Hilfe-Kenntnisse an Kinder im Kindergartenalter. Aus unseren eigenen Erfahrungen und den Rückmeldungen vieler Anwender wissen wir: Kinder die am Trau-Dich-Programm teilgenommen haben wollen mehr über die Funktionen und den Aufbau des menschlichen Körpers wissen. Sie stellen während der Kurse viele Fragen, sind neugierig und lassen sich häufig nicht mit einem einfachen „da reden wir ein anders mal darüber“ abspeisen.

Dem Wunsch nach mehr Hintergrundwissen zu den einfachsten Funktionen des Körpers möchten wir gerne nachkommen. Derzeit erarbeiten und veröffentlichen wir Zusatzeinheiten zu unserem Trau-Dich-Programm. Ziel ist es ein grundlegendes Verständnis von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers kindgerecht zu vermitteln. Dabei unterstützen uns natürlich auch wieder Solfi und Rino, die inzwischen ja eine große Fangemeinde haben.

Unsere Arbeitshilfe Trau-Dich eignet sich für Kinder ab dem 4. Lebensjahr und soll als Anregung und Motivation für eine kindgerechte Umsetzung des Themas Erste Hilfe dienen. Sie finden die vollständigen Unterlagen zu unserem Trau-Dich-Programm auf unserer Internetpräsenz:

**[www-jrk-bayern.de/trau-dich](http://www-jrk-bayern.de/trau-dich)**

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Arbeitsgruppe Vorschule  
Bayerisches Jugendrotkreuz



# Einführung

Ziel dieser Zusatzeinheit zum Trau-Dich-Programm ist es, kindgerecht an grundlegende Maßnahmen bei Unterkühlungen und eichten Erfrierungen von Extremitäten heranzuführen. Hierbei besteht für die pädagogischen Fachkräfte Spielraum, ihre eigenen Ideen, Formulierungen und Erfahrungen in die Umsetzung der Zusatzeinheiten einfließen zu lassen. Die Wort für Wort ausformulierten Geschichten sind als Anregungen und Beispiele zu verstehen und nicht als absolute Vorgaben!

Bei der Durchführung der Zusatzeinheiten ist es enorm wichtig, die Kinder stets positiv zu bestärken und zu loben – auch wenn das ein oder andere mal nicht sofort klappt oder eher unbeholfen wirkt! Es gilt, die Kinder in dem zu bestärken, was sie tun und ihr Kompetenzgefühl zu steigern.

Auf den folgenden Seiten werden zunächst die Rahmenbedingungen geklärt und Hintergrundinformationen zum Thema gegeben, danach folgen die Erläuterungen zur praktischen Umsetzung.

Für Fragen rund um das Trau-Dich-Programm steht Ihnen der Bereich (Vor-)Schularbeit in der Landesgeschäftsstelle des Bayerischen Jugendrotkreuzes gerne zur Verfügung:

Florian Rößle  
Bildungsreferent im Bayerischen Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz  
Körperschaft des Öffentlichen Rechts  
Landesgeschäftsstelle  
Garmischer Straße 19 - 21  
81373 München

Tel.: 089/ 9241-1391  
Fax: 089/ 9241-1210  
E-Mail: [roessle@lgst.brk.de](mailto:roessle@lgst.brk.de)  
Internet: [www.jrk-bayern.de](http://www.jrk-bayern.de)



# Einweisung Zusatzeinheiten

## Allgemeines

**Es empfiehlt sich vor der Durchführung der Zusatzeinheiten mit den Kindern das Trau-Dich-Programm durchzuführen.**

### **Was wollen wir mit den Zusatzeinheiten erreichen?**

Viele Kinder die am Trau-Dich-Programm teilgenommen haben wollen mehr zum menschlichen Körper wissen. Den Kindern soll ein altersgerechtes realistisches Bild des Aufbaus und der Funktionsweise des menschlichen Körpers vermittelt werden. Dadurch wird nicht nur die eigene Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper gefördert, durch das erweiterte Hintergrundwissen können auch die im Trau-Dich vermittelten Erste-Hilfe-Kenntnisse besser verstanden und umgesetzt werden.

### **Wer kann die Zusatzeinheiten durchführen?**

Jede Erzieherin und Kinderpflegerin, die in das Trau-Dich-Programm eine Einweisung erhalten hat bzw. sich damit intensiv auseinander gesetzt hat und einen aktuellen Kurs zur Ersten Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder vorweisen kann (nicht älter als zwei Jahre). Gruppenleiter/-innen des Roten Kreuzes die eine Einweisung auf dieses Programm haben, bzw. sich intensiv damit auseinander gesetzt haben. Erste-Hilfe-Ausbilder des Roten Kreuzes.

### **Vorbereitung**

Bitte informieren Sie rechtzeitig vor dem Beginn die Eltern über Ihr Vorhaben. Es empfiehlt sich einen kurzen Elternbrief zu verfassen, hierin sollten die behandelten Themen kurz erwähnt werden. Im Vorfeld mit der Arbeitshilfe Trau-Dich und der Zusatzeinheit vertraut machen. Die Teilnahme ist für die Kinder grundsätzlich freiwillig.

### **Zeitplanung und Ablauf**

Die Zusatzeinheiten können im Rahmen der am Vormittag üblichen Angebote durchgeführt werden, wobei die Teilnahme der Kinder stets freiwillig und ohne Zwang erfolgt. Es hat sich bewährt, die Einheit in einem Nebenraum durchzuführen, sodass nicht teilnehmende Kinder weiterhin spielen können. In diesem Nebenraum kann auch das benötigte Material in Ruhe vorbereitet werden. Es muss auf ausreichend Platz geachtet werden. Die Konzentration der Kinder

nimmt nach 20 bis höchstens 30 Minuten rapide ab, daher sollte darauf geachtet werden, dass eine Lerneinheit nicht zu lange dauert und mit möglichst vielen Bewegungsspielen aufgelockert wird.

### **Alter und Gruppengröße**

Der Trau-Dich ist für Kinder ab 4 Jahren gedacht. Eine Gruppengröße von 6 – 8 Kindern ist optimal.

### **Sitzordnung:**

Als Sitzordnung sollte ein Halbkreis gewählt werden, da so die Kinder die Möglichkeit haben, die Handpuppe Solfi, die Bilder, sowie Piktogramme und die Versorgungen gut zu sehen.

## Grundüberlegungen

### **Hintergrund:**

Das Einbetten in altersgerechte Geschichten entspricht dem kindlichen Denken und soll so die Möglichkeit schaffen, sich in die Handlungen einzufühlen. Die Einführungsgeschichten sollen die Kinder motivieren, dabei können Handpuppen zur Unterstützung der Erzählung eingesetzt werden (Solfi und/oder Rino). Bei den Formulierungsvorschlägen für die Geschichten haben wir diesmal Solfi als Erzählerin vorgesehen. Natürlich können die Geschichten ganz leicht umgedreht werden, so dass Rino erzählt. Die beinhalteten Bilder und Darstellungen sollen die Geschichten noch anschaulicher machen und als Gesprächsgrundlage dienen. Am besten lernt man, indem man es selbst ausprobiert, deshalb haben wir die Zusatzeinheiten sehr praktisch gestaltet.

### **Hintergrundinformationen zum Spiel mit der Handpuppe Solfi und zu den Erste-Hilfe-Themen:**

Für eine ausführliche Einweisung in das Spiel mit der Handpuppe Solfi und zu Hintergrundinformationen rund um die Themen der Ersten Hilfe schlagen Sie bitte im Trau-Dich-Handbuch nach. Dieses finden Sie als PDF zum Download auf unserer Homepage unter [www.jrk-bayern.de/trau-dich](http://www.jrk-bayern.de/trau-dich)

# Zusatzinheit 5: leichte Erfrierungen

In diesem Themenkreis lernen die Kinder...

- die Ursache für leichte Erfrierungen kennen.
- wie man betroffene Körperteile (häufig Finger, Zehen, Nase) wieder erwärmt.
- welche Gefahren bei einer Erfrierung drohen.

## Hintergrundinformationen:

Ich bin kein Arzt, ich kann nix tun! – Stimmt nicht! Hier die wichtigsten Aufgaben eines Ersthelfers, die wirklich jeder kann!



### Betreuung und Zuwendung (Trösten)

Besonders wichtig für das Allgemeinbefinden Verunglückter und Kranker sind die Betreuung und die Zuwendung durch den Ersthelfer bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Dies wird häufig unterschätzt und leider allzu oft vernachlässigt. Vor allem für Kinder ist Zuwendung von ganz besonderer Bedeutung.

- Lassen sie daher einen Verunglückten oder Kranken möglichst nicht allein, beruhigen sie ihn und spenden sie Trost.
- Viele Betroffene berichten nach der Rettung oder Genesung, dass die menschliche Zuwendung durch den Helfer für sie die wichtigste Hilfe war.
- Eine gute Betreuung wirkt sich immer auch positiv auf den Gesamtzustand des Betroffenen aus.

Weitere wichtige Tipps sowohl zum Trösten, als auch zur psychischen Erste Hilfe:

- Auf Augenhöhe bzw. gleiche Höhe gehen – es fühlt sich sehr unangenehm an, wenn sich jemand von oben über einen beugt und auf einen herabsieht.
- Blickkontakt herstellen – vermittelt das Gefühl, es ist jemand da, der sich aufmerksam kümmert und gleichzeitig kann der Zustand (frieren, Schmerzen, etc.) des Betroffenen erfasst werden.
- Namen nennen und nach dem Namen fragen (wenn sich Helfer und Betroffener nicht kennen). Dies vermittelt ein Gefühl von wahrgenommen werden und Respekt, was wiederum Vertrauen schafft und eine persönliche Ansprache ermöglicht.
- Vorsichtig Körperkontakt herstellen – z.B. Hand auf die Schulter legen.
- Erklären und beschreiben, was getan wird und dies auch mit dem Betroffenen abstimmen.

- In eine Decke (z.B. Rettungsdecke) hüllen – verhindert nicht nur Wärmeverlust, sondern gibt auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.



### Hilfe holen

Nicht in jeder Unfall-/Erkrankungssituation ist ein Notruf zwingend erforderlich. Viele kleine Verletzungen und Blessuren können selbst versorgt werden. Für manch jüngere Kinder ist zudem der Umgang mit Smartphone/Telefon eine Herausforderung. Deshalb sollte gerade den Jüngeren als Vorstufe zum Notruf das Thema „Hilfe holen“ nahegebracht werden. Was verstehen wir darunter? „Hilfe holen“ bedeutet im Kern einen Erwachsenen zu holen, der die Situation besser bewältigen kann. Dabei ist besonders darauf einzugehen, wer als „Anlaufstation“ in Frage kommt. Neben Mama und Papa könnten dies die Fachkraft in den Einrichtungen zur Kinderbetreuung oder mit den Eltern abgesprochene Personen, wie Nachbarn sein. Im öffentlichen Raum bieten sich natürlich insbesondere Mitarbeiter von Polizei, Rettungsdiensten, Feuerwehr, Hilfsorganisationen aber auch Nahverkehrsbetrieben (bspw. Busfahrer), Stadtwerken, Post/Paketdienstleister, Verkäufer in Geschäften, Handwerker und nicht zuletzt Passanten an. Die Kinder sollen der angesprochenen Person möglichst genau erzählen was wo passiert ist und um Hilfe bitten. Insbesondere die Beschreibung des Ortes kann in vielfältiger Weise spielerisch eingeübt werden, auch die eigene Adresse zu kennen, bzw. das eigene Wohnhaus beschreiben zu können, lässt sich sehr gut einüben.

## Verletzte und Kranke zudecken

Verletzte und Kranke zuzudecken, einen Wärmeverlust zu verhindern, gehört zu den wichtigsten Hilfeleistungen des Ersthelfers. Bedingt durch ihre Verletzung und durch die psychische Belastung frieren Verletzte und Kranke selbst bei normaler Lufttemperatur, insbesondere dann, wenn durch den Unfall oder die Erkrankung der Kreislauf beeinträchtigt ist. Hinzu kommt, dass Betroffene bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes oft auf dem Boden liegen müssen, wodurch ebenfalls Wärme verloren geht. Legen sie Verunglückte und Kranke daher möglichst immer auf eine Decke oder zur Not auf ein Bekleidungsstück, z.B. einen Mantel.



## Hintergrundinformationen zur Erfrierungen

Erfrierungen sind örtliche Gewebeschädigungen. Ursache ist die durch Kälteeinwirkung (meist im Zusammenhang mit kalten Temperaturen, Feuchtigkeit und Wind) bedingte länger andauernde mangelnde Durchblutung des Gewebes. Zu erkennen sind für den Ersthelfer meist nur die Frühschäden einer Erfrierung.

### Typische Anzeichen

Die betroffenen Körperteile, häufig Finger, Zehen, Nase, Ohren und Wangen, sind zunächst bläulich rot, später sehen sie weißgelb oder weißgrau aus. Sie sind kalt, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos. Die Folgeschäden mit Blasenbildung und absterbendem schwarzen Gewebe treten erst nach vielen Stunden auf.

### Was ist zu tun?

- Durch die eigene Körperwärme (z.B. Hände auf die betroffenen Körperstellen auflegen) eine Erwärmung versuchen. Keine aktive Wärme (z.B. mit einer Wärmflasche o.Ä.) zuführen. Kalte Finger können z.B. auch unter die Achselhöhlen geklemmt werden.
- Sollten Körperteile hart und gefühllos sein, dürfen sie nicht bewegt werden, dann alarmieren sie den Rettungsdienst.

## Umsetzung:

### eiskalte Patschehändchen

#### Material:

- Schneemannbild (S. 9)

#### Einstieg: Solfi erzählt

*Hi Kinder, im Winter da hat es einmal ganz doll geschneit, ganz viele weiße Schneeflocken sind vom Himmel gefallen und da bin ich mit dem Rino in den Garten gegangen und wir haben die Flocken mit unserer Zunge aufgefangen und dann haben wir Schneebälle geschmissen und dann hatte Rino die Idee dass wir den besten Schneemann der Welt zu bauen. Das haben wir dann gleich gemacht! Puh das war ganz schön anstrengend und am Schluß konnten wir die Kugeln kaum noch rollen und beim Zusammensetzen musste uns Papa helfen, so schwer waren die Kugeln. Wir haben von der Mama auch eine Karotte für die Nase bekommen und vom Papa einen alten Eimer mit einem Loch. Das war aber nicht so schlimm, weil wir den eh umgedreht haben um ihn als Hut zu benutzen und für die Augen haben wir Steine hergenommen. Der war sooooo schön, der beste Schneemann im ganzen Dorf. Habt ihr auch schon mal einen Schneemann gebaut?*

Die Kinder kurz erzählen lassen.

*Blöd war nur, dass ich vor lauter Freude nicht in meine Handschuhe reingekommen bin, die Finger sind immer in das falsche Loch geschlupft, dann war der Handschuh so verwurschtelt und Rino fing schon die Flocken auf, da hab ich die Handschuh einfach weggeworfen. Und am Ende waren meine Finger ganz rot und haben schrecklich weh getan, dass ich sogar weinen musste. Hattet ihr das auch schon mal? - Mit den Kindern Erfahrungen austauschen.*



Die aufregende Geschichte hat Solfi ganz müde gemacht – da muss sie sich unbedingt kurz hinlegen. Die Fachkraft/der Trainer geht nochmals intensiv auf das Thema ein.

### **So versorge ich richtig**

Die Piktogramme

- Trösten
- Hilfe holen
- Wärme erhalten - Decke unterlegen (hier zusätzlich: mit Körperwärme erwärmen) werden besprochen/zugeordnet.

### **Warum mache ich es?**

- Trösten: Wenn man sich weh tut fühlt man sich gar nicht gut. Wenn mich dann jemand tröstet, fühle ich mich gleich besser.
- Hilfe holen: Wenn sich jemand verletzt, ist es immer gut, wenn mehrere helfen können und ein Erwachsener davon erfährt.
- Wärmeerhaltung: Frierende Person an einen warmen Ort bringen und nasse Kleidung ausziehen und warme Kleidung anziehen. Warme, süße Getränke geben.
- Decke unterlegen: Wenn man zu sehr friert, geht die Körpertemperatur runter, damit aber unsere Organe, z.B. das Herz oder unser Gehirn richtig arbeiten können, brauchen wir eine gewisse Körpertemperatur. Ist diese zu gering, dann kann der Körper nicht mehr richtig arbeiten und es kann zu Schädigungen kommen. Deshalb müssen Verletzte zugedeckt werden.
- Zufuhr eigener Körperwärme, keine aktive Wärme – z.B. mit einer Wärmflasche, Kirschkernsäckchen oder ähnlichen zuführen. (Vom Betroffenen wird die Temperatur nicht wahrgenommen und so kann es zu Schädigungen bis hin zu Verbrennungen kommen.)
- Sollten Körperteile hart und gefühllos sein, dürfen sie nicht bewegt werden, alarmieren sie den Rettungsdienst!

### **Wie mache ich es?**

Trösten:

- In den Arm nehmen, beruhigen, streicheln.
- In eine Decke hüllen.
- Ein Kuschtier bringen.
- Die Hand halten.

Hilfe holen:

- Zu Mama und Papa, Fachkraft oder zu mit Mama und Papa abgesprochenen Personen, wie der Nachbarin, laufen.

- Genau erzählen was passiert ist.
- Wenn kein Erwachsener in der Nähe ist, dann setze ich einen Notruf ab.

Wärmeerhaltung:

- An einen warmen Ort bringen
- Nasse Kleidung ausziehen.
- Warme Kleidung anziehen.
- Warme, süße Getränke geben.

Decke unterlegen:

- betroffener Person erzählen, dass ich ihn/sie zudecken möchte.
- Rettungsdecke aus der Verpackung holen.
- Rettungsdecke auseinanderfalten.
- Rettungsdecke neben betroffene Person legen.
- Rettungsdecke über die Hälfte aufrollen.
- Betroffene Person zu mir drehen und die Decke mit dem Wulst ganz nah an den Körper legen.
- Betroffene Person auf die andere Seite drehen und den Deckenwulst wieder ausrollen.
- Füße zudecken.
- Körper mit der einen Seite der Decke zudecken.
- Dann mit der anderen Seite zudecken.
- Decke am Kopf einschlagen.
- Für eine bebilderte Anleitung vgl. Zusatzeinheit 4: Wärmeerhalt

Zufuhr eigener Körperwärme:

- Durch die eigene Körperwärme (z.B. Hände auf die betroffenen Körperstellen auflegen) eine Erwärmung versuchen.
- Keine aktive Wärme (z.B. mit einer Wärmflasche o.Ä.) zuführen.
- Kalte Finger können z.B. auch unter die Achselhöhlen geklemmt werden.
- Sollten Körperteile hart und gefühllos sein, dürfen sie nicht bewegt werden, alarmieren sie den Rettungsdienst!

Wie vermeide ich eine Unterkühlung?

- Ich ziehe warme Kleidung an.
- Ich nehme bei Regen einen Regenschutz (Regenschirm, Regenjacke) mit.





# Vertiefung: Experiment 3-Wasser-Schalen

## Material:

- 3 Schalen
- Wasser
- Wasserkocher

## Durchführung:

- Die drei Schalen werden mit unterschiedlichen warmen Wasser gefüllt. Eine Schale enthält warmes Wasser (nicht heißes!), eine Schale kaltes Wasser und die letzte lauwarmes Wasser.
- Die Kinder legen für ca. 1 min eine Hand in die warme und die andere in das kalte Wasser.
- Danach werden beide Hände in das lauwarme Wasser ohne sich zu berühren gehalten.

## Beobachtung:

- Die Hand aus dem kalten Wasser meldet warmes Wasser und die andere Hand umgekehrt.

## Erklärung:

- In der Haut befinden sich Thermorezeptoren für die Wahrnehmung von Wärme und Kälte. Diese messen aber nicht wie ein Thermometer die Temperatur. Wir können also nicht den Finger ins Wasser halten und sagen welche Temperatur das Wasser hat, sondern nur Temperaturunterschiede wahrnehmen.



# Mitmachgedicht: Hände wärmen

Wir bauen einen Schneemann, seht mal her!  
Nur leider frieren dabei unsere Hände sehr!

Wir reiben, reiben, reiben sie einfach warm,  
und patschen, patschen, patschen auf Bein und Arm.

Wir kneten unsre Finger und pusten warme Luft dazu,  
schon sind unsre Hände warm im Nu!



Bayerisches Rotes Kreuz 



[www.jrk-bayern.de](http://www.jrk-bayern.de)



Bayerisches Jugendrotkreuz  
Garmischer Straße 19 - 21  
81373 München  
Tel.: 089/9241-1342  
Fax: 089/9241-1210  
E-Mail: [info@jrk-bayern.de](mailto:info@jrk-bayern.de)