

☐ Sommer-Erste-Hilfe für Eltern

Deine kompakte Checkliste für unterwegs, Urlaub & Alltag mit Kindern

(Download-Guide für Newsletter-Abonnent:innen)

Der Sommer ist voller Abenteuer – aber kleine Notfälle können schnell passieren. Mit dieser Checkliste bist du gut vorbereitet und kannst im Ernstfall ruhig und sicher reagieren.

☐ 1. Deine Sommer-Erste-Hilfe-Basics

Diese Dinge sollten in keiner Sommer-Apotheke fehlen:

- Pflaster in verschiedenen Größen
- sterile Kompressen & Mullbinden
- elastische Binde
- medizinisches Klebeband
- kleine Desinfektionslösung
- Zeckenkarte oder feine Pinzette
- Fieberthermometer
- kühlende Gel-Kompressen oder Kühlpads
- juckreizlinderndes Gel (z. B. für Insektenstiche)

☐ 2. Sonne & Hitze: schnell richtig reagieren

Sonnenstich erkennen:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- geröteter, heißer Kopf
- Schwindel oder Müdigkeit

Das hilft sofort:

- Kind in den Schatten oder in einen kühlen Raum bringen
- Kopf & Nacken kühlen (feuchte Tücher)
- Ruhe geben und trinken lassen

Hitzeschlag (Notfall!)

- sehr hohe Körpertemperatur
- trockene, heiße Haut
- Verwirrtheit oder Kreislaufprobleme

☐ **Sofort Notruf 112 wählen!**

Währenddessen:

- Kind in den Schatten bringen
- Kleidung lockern
- vorsichtig kühlen (nicht eiskalt)

☐ 3. Zecken: richtig entfernen & beobachten

So gehst du vor:

- Zecke möglichst schnell entfernen
- mit Zeckenkarte oder Pinzette hautnah greifen
- langsam und gerade herausziehen
- Stelle desinfizieren

Danach wichtig:

- Einstichstelle 2–4 Wochen beobachten
 - auf Rötungen oder Wanderröte achten
 - bei Fieber oder Beschwerden: ärztlich abklären
-

☐ **4. Insektenstiche richtig versorgen**

Erste Hilfe:

- Stichstelle kühlen
- bei Bienenstich: Stachel entfernen
- juckreizstillendes Gel auftragen

Achtung:

Bei folgenden Symptomen sofort Hilfe holen:

- Atemnot
- starkes Anschwellen (v. a. im Gesicht/Hals)
- Kreislaufprobleme

☐ **Notruf 112**

☐ **5. Fieber & Infekte im Sommer**

Auch im Sommer können Kinder krank werden.

Das hilft:

- regelmäßig Temperatur messen
- ausreichend trinken lassen
- leichte Kleidung
- Ruhe & Schatten

Zum Arzt bei:

- hohem oder anhaltendem Fieber
 - starkem Krankheitsgefühl
 - ungewöhnlichem Verhalten
-

☐ **6. Deine Sommer-Sicherheitsroutine**

Vor jedem Ausflug kurz checken:

- Sonnencreme aufgetragen?
 - Kopfbedeckung dabei?
 - genug Wasser eingepackt?
 - Zeckenschutz berücksichtigt?
 - kleine Erste-Hilfe-Tasche dabei?
-

☐ **7. Wichtigster Eltern-Tipp**

Nicht jede kleine Verletzung ist ein Notfall – aber Vorbereitung gibt Sicherheit. Bleib ruhig, beobachte dein Kind gut und vertraue deinem Gefühl. Im Zweifel gilt immer: lieber einmal zu früh ärztlich abklären lassen.

☐ **Hinweis**

Diese Checkliste ersetzt keine medizinische Beratung, sondern dient als praktische Orientierung für den Alltag mit Kindern im Sommer.