

Krank oder kritisch?

Wie ihr mit dem W-A-C-H-Schema einschätzt, wann euer Kind ärztliche Hilfe braucht

Im Notfall - wichtige Telefonnummern:

Notruf: **112** (europaweit, kostenlos, 24/7)

Kinderarzt: _____

Bereitschaftsdienst: **116 117** (Deutschland)

Euer Giftnotruf: Alle Giftnotrufzentralen:
Deutschland, Österreich, Schweiz



Das W-A-C-H-Schema: Vier Bereiche. Sichere Beurteilung.



W - Wach? = Verhalten und Bewusstsein



A - Atmung



C - Circulation = Blutkreislauf



H - Hydratation = Flüssigkeit

Prüft alle 4 Bereiche der Reihe nach
Wiederholt den Check alle 1-2 Stunden
Notiert Beobachtungen mit Uhrzeit

Wenn Kinder krank sind, geraten selbst erfahrene Eltern ins Grübeln.
Ist das noch eine Infektion, die man zu Hause beobachten kann?
Oder ein Zustand, der ärztlich abgeklärt werden muss?

Diese Unsicherheit ist kein Zeichen von Überforderung. Sie ist die logische Folge von zwei Dingen:

Krankheit bei Kindern zeigt sich oft unspezifisch.
Und Kinder leiden sichtbar, auch bei harmlosen Infekten.

Ein Kind mit Schnupfen kann verzweifelter wirken
als ein Erwachsener mit Fieber.

*Und wenn euer Kind leidet, wollt ihr helfen.
Sofort.*

Genau diese Kombination macht Einschätzung schwer.

Dieser Leitfaden

- ersetzt keine ärztliche Untersuchung
- verspricht keine absolute Sicherheit

Er gibt euch etwas anderes:

Orientierung

Was ihr hier lernt:

- wann es ernst ist – und wann nicht
- welche Beobachtungen wirklich relevant sind
- wann Abwarten richtig ist
- wann ärztliche Hilfe wichtig wird

*Nachts um 3 sicher zu wissen, dass alle noch schlafen dürfen, ist oft
wertvoller als jeder Notfallplan.*

Ziel ist nicht, jede Krankheit kontrollieren zu können.

Ziel ist, bessere Entscheidungen zu treffen, wenn es darauf ankommt.



1. W - Wach? = Verhalten und Bewusstsein

Wenn Kinder schwer krank sind, zeigt sich das oft zuerst im Verhalten.



Beruhigend

- Kind ist wach, reagiert auf euch
- Zeigt Interesse (greift Spielzeug)
- Verhält sich typisch für sich und sein Alter



Alarmzeichen

- Ungewöhnlich still, teilnahmslos
- Schwer erweckbar, reagiert kaum
- Plötzliche Wesensänderung

Warum wichtig?

Verhalten spiegelt Gehirnfunktion → zeigt Gesamtzustand des Körpers



2. A - Atmung



Beruhigend

- Ruhige, mühelose Atmung
- Keine sichtbare Anstrengung
- Spricht ganze Sätze*



Alarmzeichen

- Hörbare Geräusche beim Atmen
- Einziehungen (Haut geht nach innen)
 - zwischen den Rippen
 - am Hals / Schlüsselbein
 - unter dem Brustkorb
- zu schnelle Atmung (s. Tabelle)

* bei Klein-/Vorschulkindern statt Satzlänge auf Spiel-/Interesse und Einziehungen achten

So zählt ihr die Atemfrequenz

1. Hand auf die Brust legen
2. 30 Sekunden lang Atemzüge zählen
3. Ergebnis $\times 2$ = Atemzüge pro Minute



Immer in Ruhe messen (nicht beim/nach Weinen/Toben)

Atemfrequenz Normwerte (Atemzüge pro Minute)

Alter	Normal	Zu Schnell
Neugeborenes 0-2 Monate	30-60/min	>60/min
Säugling 2-12 Monate	25-50/min	>50/min
Kleinkind 1-5 Jahre	20-40/min	>40/min
Schulkind 6-12 Jahre	15-30/min	>30/min
Jugendliche ab 12 Jahre	12-20/min	>20/min



Manche Kinder atmen immer schneller - ohne Probleme.

Auch Fieber oder Schmerz führen zu schneller Atmung - bis zu +5-7/Minute pro 1°C.



Kombination = Alarm

Schnelle Atmung + Einziehungen/Geräusch/Erschöpfung → **IMMER** zum Arzt

Warum wichtig?

Kinder kompensieren Atemprobleme über die Frequenz → bei zunehmendem Problem nach einiger Zeit Erschöpfung ohne weitere Reserven



3. C - Circulation = Blutkreislauf



Beruhigend

- Haut rosig und warm
- Hände / Füße warm
- Rekap.-Zeit < 2 Sek. (s.u.)



Alarmzeichen

- Haut blass, bläulich oder marmoriert
- Hände / Füße eiskalt
- Rekap.-Zeit (s.u.) > 2 Sekunden
- Schwindel / Ohnmacht

Fingernageltest - so bestimmt ihr die **Rekapillarisierungszeit**

1. Kurz mit zwei Fingern den Fingernagel eures Kindes fest drücken (wird weiß)
2. Loslassen und Fingernagel beobachten
3. Zählen "Einundzwanzig, zweiundzwanzig..."



Rosige Farbe < 2 Sek. zurück



dauert länger = Warnzeichen

Veränderungen hier sind oft subtil – aber sie sind verlässlich.

Bei kalten Händen vorher kurz wärmen – sonst falsch verlängert

Warum wichtig?

Der Körper reduziert bei Kreislaufproblem zuerst die Hautdurchblutung
→ frühes Warnzeichen



4. H - Hydratation = Flüssigkeit



Beruhigend

- trinkt 50-100% wie normal
- nasse Windel / regelm. Toilette
- Weint mit Tränen
- Lippen feucht



Alarmzeichen

- trinkt < 50% der normalen Menge
- Windel > 6 Stunden trocken*
- Weint ohne Tränen
- Mundschleimhaut trocken

* Bei Säuglingen: trocken > 6 Stunden = Warnzeichen, > 8 Stunden = dringend abklären

Trinkmenge bewerten

Beispiel für einen Säugling mit 6kg Körpergewicht

Normal:	600ml		100%	
Heute:	300ml		50%	→ gerade noch OK
Heute:	200ml		35%	→ Warnzeichen

Wenig trinken ist einer der häufigsten Gründe für ärztliche Abklärung.

Warum wichtig?

Kinder (besonders Säuglinge) haben wenig Flüssigkeitsreserve
→ Dehydratation kann gefährlicher werden als der Infekt selbst!

Notfall-Ampel: Wann, wie sicher handeln?

Diese Zeichen sind selten – aber wenn sie auftreten, zählen Minuten.



Sofort zum Arzt / Notruf 112 bei:

Bewusstsein

- Apathie (Kind reagiert nicht auf euch)
- Nicht erweckbar
- Bewusstlosigkeit (auch nur kurz!)

Krampfanfall

- Erster Krampfanfall überhaupt
- Krampfanfall > 5 Minuten
- Mehrere Anfälle hintereinander

Vergiftung

- Verdacht auf Vergiftung
- Erst Giftnotruf anrufen

Atmung

- Schwere Atemnot mit Einziehungen + Nasenflügeln
- Blauverfärbung (Lippen, Haut)
- Atemstillstand

Verletzung

- Starke Blutung (nach 10min Druck)
- Schwere Verbrennung (> Handinnenfläche Kind)
- Sturz aus > 1,5m Höhe + Bewusstseinsstörung

Kombination aus zwei oder mehr Bereichen mit Alarmzeichen

Schnelle Verschlechterung eines Bereichs oder des Allgemeinzustands

Hier geht es nicht um Eile, sondern um rechtzeitige Abklärung.



Kinderarzt innerhalb von 24h bei:

Verhalten

- zunehmend schläfrig (aber noch erweckbar)
- auffallend reizbar, schreit untröstlich
- Nackensteifigkeit (Kinn nicht zur Brust)

Fieber

- > 40°C (rektal gemessen)
- > 38,5°C bei Säugling < 3 Monate
- Fieber > 3 Tage trotz Fiebersenkung
- Fieber + Kind wirkt sehr krank

Erbrechen/Durchfall

- Erbrechen > 2× in 24h (+ Fieber/Bauchschmerz)
- Durchfall > 5× / Tag (+ Trinkverweigerung)
- Blut im Stuhl oder Erbrochenen

Atmung

- Schnelle Atmung + leichte Einziehungen
- anhaltend bellender Husten
- Pfeifende Atemgeräusche

Flüssigkeit

- trinkt < 50% der normalen Menge
- Windel > 6 Stunden trocken
- Weint ohne Tränen

Schmerzen

- starke Schmerzen (Bauch / Ohr)
- Kopfschmerzen + Erbrechen

Verletzung

- Kopfverletzung + mehrmaliges Erbrechen
- Wunde klafft (> 5mm) oder sehr tief
- Bisswunde (Tier oder Mensch)

Beobachten heißt nicht nichts tun – sondern gezielt prüfen.



Zu Hause beobachten für 24-48 Stunden

Verhalten

- Kind ist ansprechbar, zeigt Interesse
- Lächelt, greift nach Spielzeug

Fieber

- $< 39^{\circ}\text{C}$ UND Kind spielt noch, trinkt, reagiert normal

Atmung

- Ruhig, keine Einziehungen / Geräusche

Flüssigkeit

- Trinkt $> 50\%$ der normalen Menge
- Nasse Windeln / Toilettengänge
- Tränen beim Weinen

Kreislauf

- Haut rosig, warm
- Rekapillarisation < 2 Sekunden

Wichtig:

- Wiederholt das WACH-Schema alle 1-2 Stunden
- Notiert Beobachtungen mit Uhrzeit
- Bei Verschlechterung → neu bewerten (Gelb oder Rot?)

Goldene Regeln

1. Zustand schlägt Zahl

- 40°C Fieber + Kind spielt = oft OK
- $38,5^{\circ}\text{C}$ + Kind apathisch = **Alarm**

2. Kombinationen beachten

- 1 Alarmzeichen = aufmerksam beobachten
- 2+ Alarmzeichen = handeln (gelb oder rot, s.o.)

3. Gut handeln schlägt perfekt durchdacht abwarten

- Lieber einmal zu viel anrufen als einmal zu wenig

4. Verlauf berücksichtigen

- Wird es besser oder schlechter?
- → Dokumentieren (Uhrzeit + Beobachtung)

5. Vertraut Eurem Bauchgefühl

- "Mein Kind wirkt anders als sonst." = valides Warnsignal



SCHNELL-CHECKLISTE KRANKES KIND

Mein Kind ist ziemlich krank. Was tun?



1. Ist das Kind bei Bewusstsein, ansprechbar?

NEIN → SOFORT 112



2. Atmet das Kind normal (keine Einziehungen, nicht blau)?

NEIN → SOFORT 112



3. Haut rosig, warm (nicht marmoriert/bläulich)?

NEIN → SOFORT 112



4. Trinkt das Kind noch ($\geq$ Hälfte)?

NEIN + Fieber/Erbrechen → Kinderarzt heute



5. Verschlechtert sich der Zustand schnell?

JA → SOFORT 112



6. Mehr als 2 Alarmzeichen (gelb, so.o) gleichzeitig?

JA → Kinderarzt heute



7. Alles GRÜN, aber Bauchgefühl sagt: "Etwas stimmt nicht!"

→ Anrufen: 116 117 (Bereitschaft) oder Kinderarzt

Diese Checkliste ist für Situationen gemacht, in denen schnelle Orientierung zählt – und um bei Aufregung zuerst einzuordnen:

Ist das gefährlich?

Gibt es Warnzeichen?

Oder reicht es, ruhig weiter zu beobachten?

Im Zweifel: Lieber Anrufen!

Die Leitstelle / Praxis geht mit euch ebenfalls die etablierten Warnzeichen durch und verweist gegebenenfalls an die geeignete Stelle.

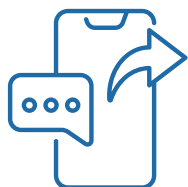
Quellen

- AWMF S3-Leitlinie „Fiebermanagement bei Kindern und Jugendlichen“ Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Register-Nr. 027-074, aktuelle Fassung. → Grundlage für Fiebergrenzen, Verlaufsbewertung, Beobachten vs. Abklärung.
- NICE Guideline NG143 – „Fever in under 5s: assessment and initial management“ National Institute for Health and Care Excellence (UK). → Etabliertes Ampelsystem (grün/gelb/rot) zur Risikoeinschätzung bei Kindern; inhaltlich verwandt mit der hier genutzten Entscheidungslogik.
- European Resuscitation Council (ERC) Guidelines 2021 – Paediatric Life Support Resuscitation, 2021. → Grundlage für zeitkritische Warnzeichen, Atem- und Bewusstseinsstörungen → Ableitung der 112-Indikationen.

Ergänzende Quellen:

- AWMF S2k-Leitlinie „Management der ambulant erworbenen Pneumonie bei Kindern und Jugendlichen (pCAP)“ AWMF-Register Nr. 048-013, Version 2.0 (2024). → Atemfrequenz, Atemarbeit, Einziehungen, klinische Warnzeichen.
- Deutscher Rat für Wiederbelebung (GRC) Reanimationsleitlinien Pädiatrie (deutsche Adaption der ERC-Guidelines). → Nationale Referenz für Notfall- und Wiederbelebungsstandards.

Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Beratung.
Er überträgt evidenzbasierte Warnzeichen und Entscheidungsprinzipien aus Leitlinien in eine alltagstaugliche Struktur für Eltern.



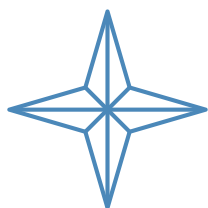
Weitergabe

- Dieses PDF darf gerne unverändert privat weitergegeben werden.
- Eine kommerzielle Nutzung, Bearbeitung oder der Weiterverkauf ist nicht erlaubt.

Stand: Dezember 2025

Weitere Materialien und vertiefende Inhalte:

www.serrava.com



SERRAVA
Kompass