Wichtige Hinweise zur Nutzung des Vortrags:

- Der Vortrag wurde von WIPIG in Kooperation mit Apothekerin Dr. Martina Haasemann erstellt und ist urheberrechtlich geschütztes Eigentum des WIPIG. Das Copyright liegt auf Seiten des WIPIG.
- Die Abbildungen, welche der Illustration des Vortrags dienen, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Copyright-Angabe im/am Bild weist auf den Inhaber des Bildrechtes hin. Es ist nicht erlaubt, ein Bild aus dem Vortrag zu extrahieren und für eigene Zwecke zu verwenden. Ein solcher Verstoß gegen das Bildrecht kann vom Rechteinhaber geahndet werden. Falls bei den verwendeten Bildern kein Copyright-Hinweis angegeben ist, so ist dies nicht notwendig.
- Der Vortrag darf gekürzt oder um eigene Folien ergänzt werden. Der Inhalt und Zweck des Vortrags muss aber in jedem Fall erhalten bleiben. Sollten Änderungen vorgenommen werden, muss der Vortragende darauf verweisen, dass es sich um eine von ihm überarbeitete Fassung des ursprünglichen WIPIG-Vortrags handelt.
- Der Vortrag enthält auf der letzten Folie den Quellennachweis für die Bilder des Folienmasters. Dieser Quellennachweis darf nicht entfernt werden.
- Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Dennoch übernehmen Verfasser und Herausgeber keinerlei Gewähr hinsichtlich Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität.

Stand: Februar 2022

Eine Weitergabe des Vortrags bzw. ein Ausdruck der Folien als Handout oder für andere Zwecke ist nicht gestattet.

COOLES HAUTGEFÜHL

- EIN KINDERSPIEL!

ACHTUNG:

- Es gibt zwei Module zum Thema „Cooles Hautgefühl – ein Kinderspiel“:
    - Modul 1 – Haut erleben
    - Modul 2 – Haut pflegen
- Die Module können unabhängig voneinander gehalten werden.
- Die Inhalte überschneiden sich nur geringfügig.
- Es können auch einzelne Aspekte der Module miteinander kombiniert werden.
- Pro Modul sollte eine Doppelstunde eingeplant werden, der Referent hat so die Möglichkeit das Projekt interaktiv zu gestalten und kann in Ruhe auf die Kinder und deren Fragen eingehen.

- Was gehört bei dir zur Hautpflege dazu?
  → waschen, eincremen, Sonnencreme …

- Wer denkt daran?
  → Meist sind es die Eltern, die auf Hautpflege aufmerksam machen.

- Gerne kann hier zur Diskussion angeregt werden!

- Das Zähneputzen ist, bei den meisten Kindern, stärker im Kopf verankert als die Hautpflege.
- Machen Sie darauf aufmerksam, dass die Hautpflege auch wichtig ist.

„5+5-Regel“ : Das richtige Händewaschen setzt sich aus **5 Punkten plus 5 Unterpunkten** zusammen.

Damit ihr beim Händewaschen keinen der Punkte vergesst, einfach mitzählen:

1. Hände unter fließendem Wasser anfeuchten: am besten unter lauwarmen Wasser → hier löst sich der Schmutz am besten
2. Hände gründlich einseifen; bei flüssigen Seifen reicht eine erbsengroße Menge
3. den Schaum überall gut verteilen: → Handinnenfläche, Handrücken, Daumen, Fingerspitzen, Zwischenräume
4. den Schaum gut abspülen und
5. zum Schluss gut abtrocknen

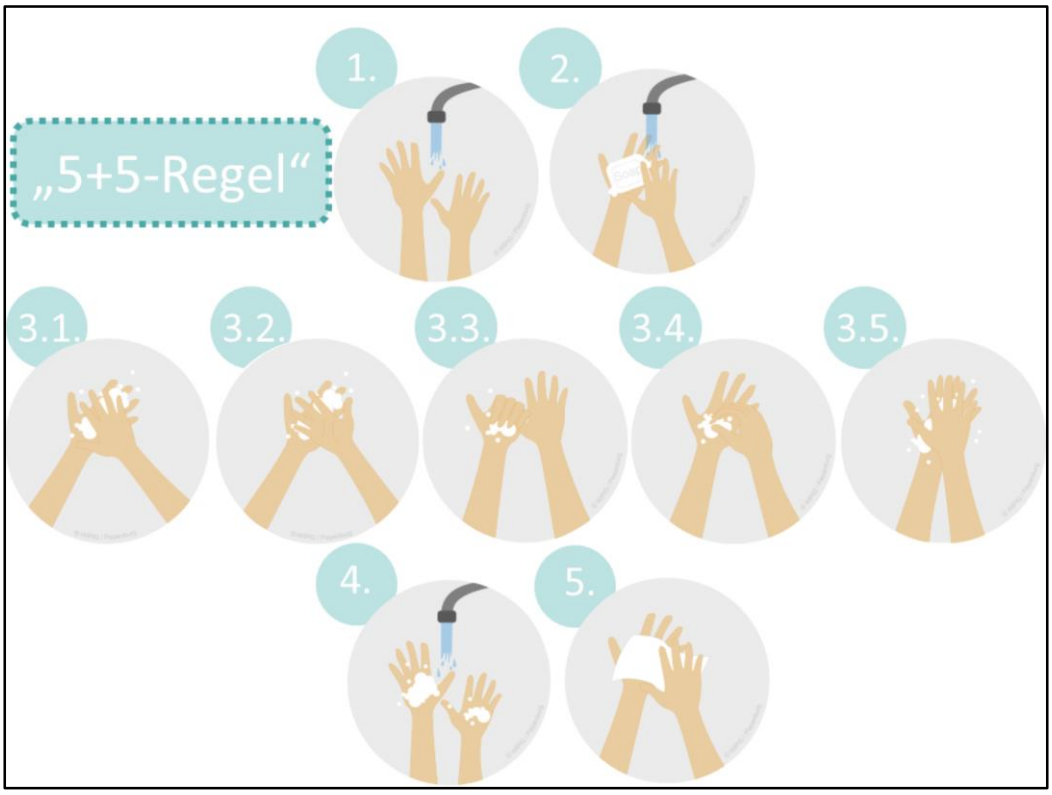
Hinweis: Auf den nächsten Folien werden die einzelnen Schritte separat angezeigt.

„Trockenübung“: Auch „ohne Wasser“ kann man diese Regeln erstmal üben. Lesen Sie diese Regeln nicht nur vor, sondern demonstrieren Sie die Bewegungen und fordern die Schüler auf mitzumachen.

Richtig Händewaschen
3.
den Schaum auf der gesamten Hand verteilen
Handinnen-flächen
Daumen
Zwischen-räume
Hand-rücken
Finger-spitzen

Richtig Händewaschen

„5+5-Regel“



Und noch einmal in der Übersicht …

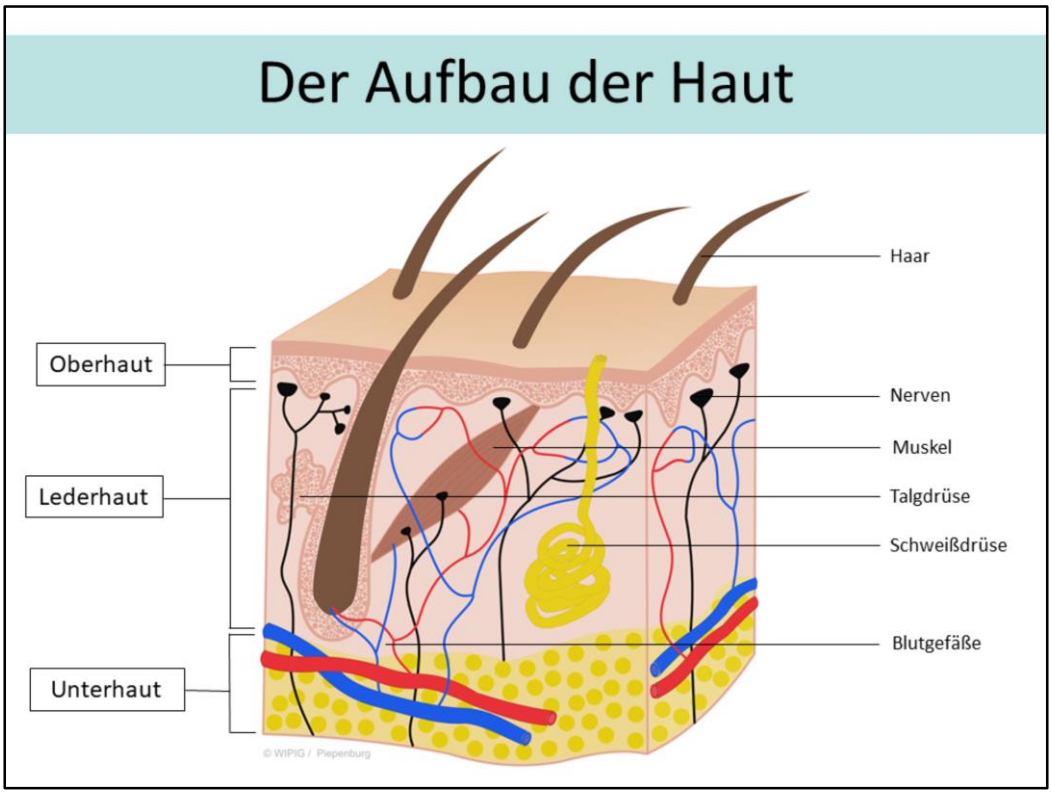
Achtung – Animation im Präsentationsmodus!

- Wann ist Händewaschen angesagt? (gemeinsam Antworten sammeln)

→ Wenn man von draußen reinkommt. / Bevor man etwas essen will. / Nachdem man auf dem Klo war oder ein Tier gestreichelt hat. / Wenn man krank ist.

- Warum müssen wir Händewaschen?
  Um offensichtlichen Schmutz zu entfernen. Durch das Waschen werden aber auch unsichtbare Keime und Bakterien entfernt, die Krankheiten verursachen können.
  (→ Nicht alle unsichtbaren Keime und Bakterien sind schlecht. Es gibt viele gute Bakterien auf unserer Haut, die die Haut vor dem Eindringen schlechter Bakterien schützen.)

1. Zum einen sollte man seine Hände waschen, um selber nicht krank zu werden. Wenn man z. B. weiß, dass aktuell viele Freunde erkältet sind oder Durchfall haben, dann besonders gut die Hände waschen.
2. Oft kommen wir aber auch in Kontakt mit Bakterien/Keimen und werden nicht krank:
   - Das liegt daran, weil wir ein sogenanntes Immunsystem haben. Das Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern.
   - Aber nicht alle haben so ein gut funktionierendes Immunsystem wie wir, z. B. Babys, ältere Menschen oder Menschen, die durch eine andere Erkrankung geschwächt sind.
   - Diese Menschen sind viel anfälliger für Krankheitserreger. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns die Hände waschen, um auch andere Menschen zu schützen.



Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Menschen, sondern auch das schwerste. Abhängig von der Größe des Menschen kann die Haut zwischen 3,5-10 kg wiegen. Die Funktionen der Haut sind vielfältig. Sie schützt uns vor Infektionen, Licht, Verletzungen und Hitze. Sie bietet uns Schutz wie eine Jacke, ist aber gleichzeitig auch durchlässig. Wenn man sie unter dem Mikroskop betrachtet, sind drei Schichten erkennbar: Ober-, Leder- und Unterhaut.

Die Oberhaut bildet die oberste Schutzbarriere und besteht aus mehreren Schichten. Die äußerste Schicht erneuert sich innerhalb von ungefähr vier Wochen. Die Lederhaut befindet sich unterhalb der Oberhaut. Die Lederhaut ist elastisch. In ihr sind u. a. Blutgefäße und Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsen eingelagert. Auch zahlreiche Nervenfasern finden wir dort. Die Unterhaut besteht aus lockerem Bindegewebe und Fettgewebe und dient uns damit als Kälteschutz und Energiespeicher.

Quelle: ONKO INTERNETPORTAL, „Der Aufbau der Haut“, abrufbar unter: https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/hautkrebs/der-aufbau-der-haut.html

Aufgaben der Haut

Schutzfunktion, Ausscheidungs- und Aufnahmefunktion, Wärmeregulation, Sinnesfunktion

- Schutz vor Kälte, Hitze, Strahlung
- Schutz vor Druck, Stoß, Reibung
- Schutz vor Chemikalien
- Schutz vor bzw. Abwehr von Krankheitserregern und Keimen
- Aufnahme von Wirkstoffen
- Schweißabsonderung zur Kühlung
- Beeinflussung der Durchblutung, Regulation der Körpertemperatur
- Sinneswahrnehmung: Druck, Temperatur, Schmerz

Unsere Haut hat viele Aufgaben zu erfüllen. Eine der wichtigsten Aufgaben ist die Schutzfunktion. Unsere Haut schützt den ganzen Organismus vor physikalischen Einflüssen, wie Licht, Wind, Kälte oder Hitze, vor mechanischen Belastungen, wie Druck oder Stoß, und chemischen Einflüssen, wie z. B. aggressive Substanzen wie Säuren oder Laugen. Die Haut schützt uns auch vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Zudem hat sie eine Ausscheidungs- und Aufnahmefunktion, ist für die Wärmeregulation zuständig und nimmt Druck, Temperatur und Schmerz wahr.

Quelle: Sabine Bender, Körperpflegekunde, 4. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; S .1-3

Haut als Schutzhülle

Einflüsse auf die Haut		Hautschaden
Sonne, Strahlungen	⇒	Reizungen, Sonnenbrand
Luft	⇒	trockene Haut
Wasser	⇒	trockene Haut
Bakterien, Pilze, Viren	⇒	Entzündungen, Allergien
Chemikalien, Gifte	⇒	Entzündungen, Allergien
Druck, Stoß, Reibung	⇒	„blauer Fleck“, Schürfwunde
scharfkantige Einwirkung	⇒	Wunde
Hitze	⇒	Verbrennung, Brandblase
Kälte	⇒	Erfrierung

Einflüsse auf die Haut mit den jeweiligen Auswirkungen.

Um die Zeit zu überbrücken bis die Creme vollständig eingezogen ist, kann nun ein weiteres wichtiges Thema besprochen werden:

Hatte jemand von euch schon mal einen Sonnenbrand? Wie fühlt sich das an?
→ Hier erst einmal die Erfahrungen der Kinder sammeln und dann eventuell Ergänzungen machen.

Kennzeichen eines Sonnenbrandes:

- gerötete, schmerzende, juckende, sich heiß anfühlende Haut
- In schweren Fällen kann es auch zu Blasenbildung und Wasseransammlungen kommen.
- Bei einem Sonnenstich bleibt es nicht bei Beschwerden auf der Haut, es kommt zusätzlich zu Benommenheit, Fieber und Brechreiz.

→ Was habt ihr dagegen unternommen?

Wichtige Sofortmaßnahmen:

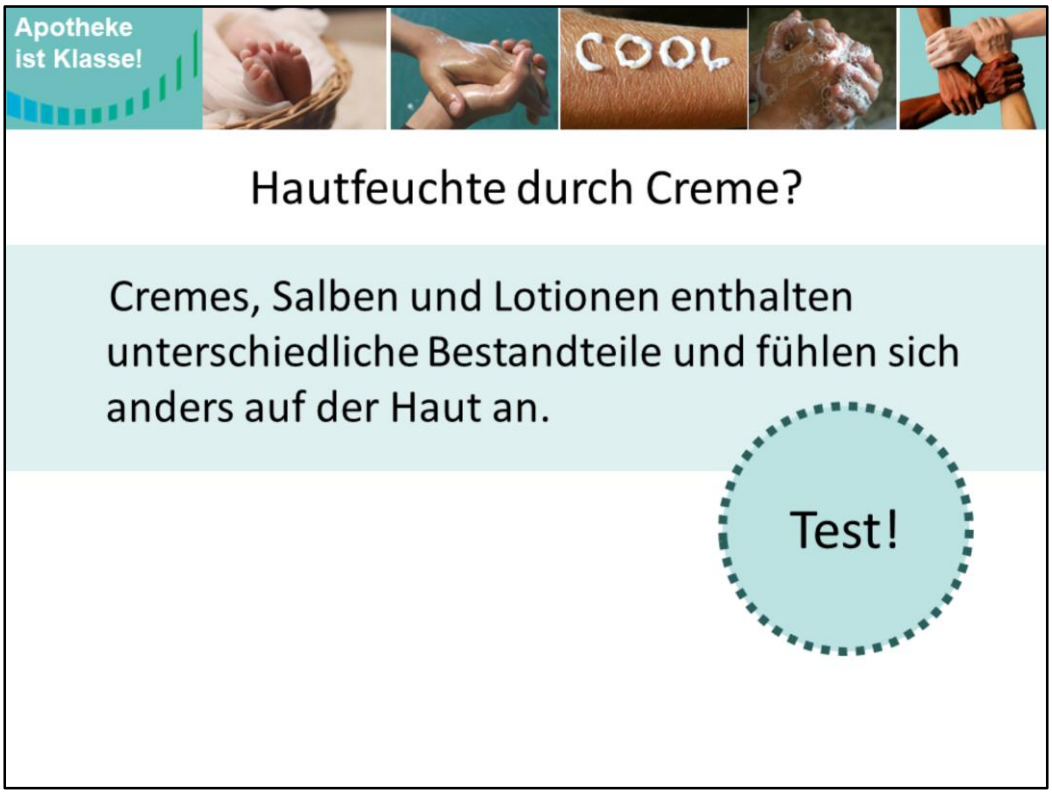
- Raus aus der Sonne!
- Kühlung und Befeuchtung mit Kompressen oder kühlenden Lotionen! (keine fetthaltigen Salben, um Wärmestau zu vermeiden)

→ Wie hättet ihr den Sonnenbrand vermeiden können?

- Sonnencreme („Nachcremen“ nicht vergessen!)
- Schatten
- lange, luftige Kleidung

So wirst du zum Sonnencreme-Profi:

- Schon zu Hause eincremen!
- Obwohl du dich schon zu Hause eingecremt hast: Alle 2 Stunden mit Sonnencreme nachcremen!
- Besonders gut einschmieren müssen wir die „Sonnenterassen“. Als Sonnenterrassen werden Hautpartien bezeichnet, die in besonderem Maße der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind. Übliche Sonnenterrassen am Körper sind Nase, Wangen, Lippen und Schultern. Aber auch die Kopfhaut oder die „Glatze“ gehören dazu.
- Beim Schwimmen wasserfeste Sonnencreme verwenden!
- Nach dem Schwimmen gut abtrocknen und gleich wieder frisch eincremen!



- Um den Kindern die Unterschiede besser zu verdeutlichen, eignet es sich, für jede Darreichungsform ein Beispiel mitzubringen.
  Jeweils eine haselnussgroße Menge der 3 Proben auf eine geeignete Unterlage auftragen.
- Wenn keine Allergien vorhanden sind, können die Kinder auch ausprobieren, wie unterschiedlich sich die 3 Proben anfühlen.

- Erarbeiten Sie dabei mit den Kindern die Unterschiede zwischen
  - kühlend vs. wärmend
  - leicht zu verteilen vs. schwierig zu verteilen
  - schnell einziehend vs. langsam einziehend

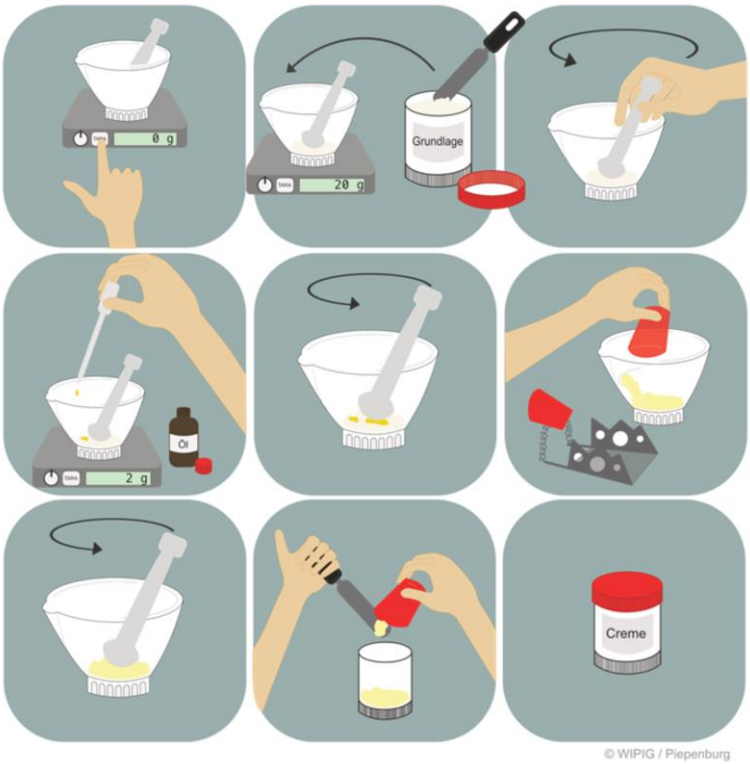
Achtung: Stellen Sie vorher sicher, dass **keine Allergien** bei den Schülern vorliegen. (Musteranschreiben für Eltern)

Entscheiden Sie selbst, ob Sie die Klasse in Gruppen (z. B. 5-8 Kinder) einteilen und jede Gruppe eine Creme herstellen darf oder ob Sie lieber alternativ vor der Klasse unter zu Hilfenahme einiger Schüler die Creme selbst herstellen (z. B. bereits verdünnte Basiscreme + Mandelöl o. ä.).

Sollten Sie die Klasse in Gruppen einteilen, ist es ratsam, bereits im Vorfeld der Stunde „Stationen“ aufzubauen. Dafür jeweils 1-2 Tische zusammenstellen und die benötigten Materialien aufstellen. I. d. R. wird nicht für jede Gruppe eine Waage vorhanden sein, so dass Sie die Einwaage der Creme i. d. R. vorbereiten müssen.

Materialliste:
- Waage
- Papiertücher
- Fanta-Schale/n mit Pistill
- Kartenblätter, evtl. Kartenblatthalter
- Spatel (dick)
- Einmal-Pipette/n
- Cremebestandteile, z. B.: Ungt. emulsific. aquos., gewünschtes Öl (z. B. Mandelöl), Aqua purif. (Verwenden Sie keine Öle, die großes allergenes Potential haben.)
- Kruke/n zum Abfüllen

- Etikett/en zum Beschriften, evtl. auch Buntstifte und Aufkleber zum Verzieren
- ggf. abwaschbare Tischdecke
- Anleitung


0 g
20 g
Grundlage
2 g
Öl
Creme
© WIPIG / Piepenburg

Spiel „Creme-Bilder“:

- Ein Kind/mehrere Kinder malt/malen mit der Creme einen Begriff auf den Arm des Referenten.
- Alle anderen Kinder versuchen zu erraten, was gemalt wird.

→ Sie können unsere vorgefertigten Spiel-Karten verwenden oder die Kinder dürfen selbst kreativ werden bei der Auswahl der Motive.

- Zur Durchführung eignet sich z. B. verdünnte Basiscreme DAC (mind. 10 % Wasserzusatz, sonst ist das Herausdrücken aus der Tube zu schwer), abgefüllt in eine Aluminiumtube mit Nasen-Applikator.
- Wir empfehlen an der Stelle, dass Sie als Referent ihren Arm als „Leinwand“ zur Verfügung stellen, so sind sie auf der sicheren Seite, was mögliche Allergien bei Schülern betrifft.

Vielen Dank!

Apotheke und Schule

Ein Konzept zur Prävention für

Schüler | Eltern | Lehrer

Präventionsprojekt aus Ihrer Apotheke gemeinsam mit:

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer

BLAK
Bayerische Landesapothekerkammer

Apothekerin Dr. Martina Haasemann

Bildquellen Masterfolie von links nach rechts: 1:© esudroff/pixabay; 2, 3: © Dr. Martina Haasemann; 4: ©jackmac34/pixabay; 5: © truthseeker08/pixabay

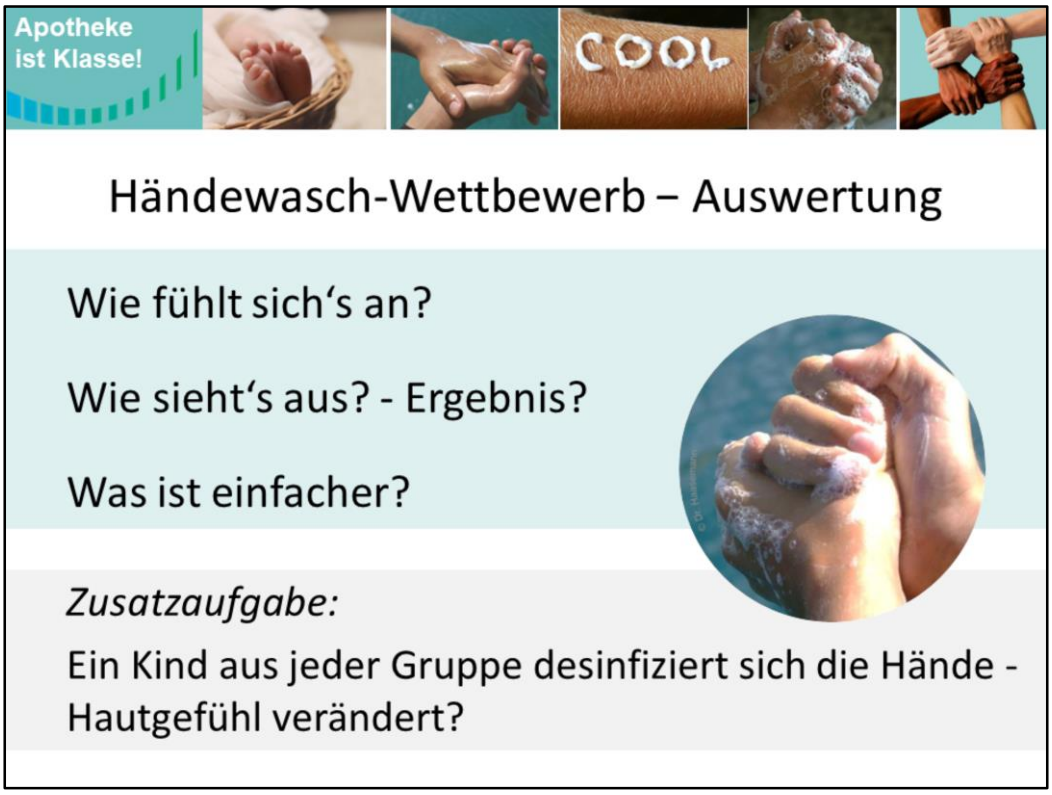
Anlage

HÄNDEWASCH-WETTBEWERB

Der „Händewasch-Wettbewerb“ kann je nach verfügbarer Zeit durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, den Wettbewerb im Anschluss an die „5+5-Regel“ (Folien7-10) durchzuführen.
Teilen Sie die Klasse dafür in 3 Gruppen ein:

- Es empfiehlt sich, die Lehrkraft miteinzubinden.
- Jede Gruppe erhält ein Reinigungsmittel: Seifenstück, Waschlotion (Flüssigseife) oder Reinigungsschaum.

→ Die Kinder sollen nun die erlernte „5+5 Regel“ umsetzen und sehen, dass es unterschiedliche Händewaschmittel gibt.



Im Anschluss soll nun in der Klasse besprochen werden, wie sich die Hände anfühlen bzw. welches Händewaschmittel einfacher zu handhaben ist …