

● KINDERSICHERHEIT · HAUSHALT

Sichere Küche *mit Kindern — worauf es ankommt.*

Herd, Schubladen, heiße Getränke — worauf es im Alltag ankommt. Gute Küchensicherheit heißt nicht, Kinder fernzuhalten, sondern: klare Gefahrenzonen, einfache Regeln und eine Umgebung, die zu Alter und Entwicklung passt.



HITZE & HERD

**Verbrühung
vermeiden**MESSER &
REINIGER**Konsequent
sichern**

ERSTE HILFE

**Verbrühung
& Gift**

FORMAT

A4 · 14 S.**PRAKTISCHE ORIENTIERUNG — KEIN ERSATZ FÜR ERSTE-HILFE-WISSEN**

Diese Checkliste unterstützt die Sicherheitsprüfung der Küche und gibt einfache Erste-Hilfe-Hinweise; sie ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Bei Verschlucken von Chemikalien Giftnotruf kontaktieren, bei akuter Gefahr Notruf **112**.

● SEKTION 01 · PERSPEKTIVE

Knien – und auf *Kinderhöhe* schauen.

Die Küche ist für Kinder spannend: Es riecht gut, es klappert, Schubladen lassen sich öffnen, Geräte leuchten – und auf dem Tisch steht vielleicht etwas Warmes. Babys und Kleinkinder können diese Gefahren noch nicht einschätzen.

Der wichtigste Grundsatz: Heiße Flüssigkeiten, Herd, scharfe Gegenstände, Reinigungsmittel und Kleinteile gehören konsequent außer Reichweite von Kindern.

TYPISCHE GEFAHRENZONEN

- Herd und Backofen
- Heiße Getränke
- Wasserkocher und Kabel
- Tischdecken und Platzsets
- Schubladen mit Messern oder Besteck
- Niedrige Schränke mit Glas, Porzellan oder Reinigern
- Spülmaschine mit Messern, Tabs oder heißem Dampf
- Mülleimer
- Kleinteile, Magnete, Batterien oder Verpackungen
- Hochstuhl und Essplatz

Bevor du einzelne Sicherungen kaufst, lohnt sich ein kurzer Rundgang auf Kinderhöhe: Was sieht dein Kind? Was kann es greifen, ziehen, öffnen oder herunterreißen?



SEKTION 01 · PERSPEKTIVE

Die Küche bleibt — dein *Kind* verändert sich.

● WAS WANN WICHTIG WIRD

Baby greift	Tassen, Teller, Kabel und Tischkanten werden interessant.
Baby krabbelt	Schränke, Mülleimer und Boden werden wichtig.
Kind zieht sich hoch	Tischdecken, Stuhlbeine und Schubladen werden zur Kletterhilfe.
Kind läuft	Herd, Ofen, Spülmaschine und Arbeitsflächen werden erreichbar.
Kind klettert	Stühle, Hocker und offene Schubladen können gefährlich werden.

KURZER ELTERNSATZ

„Du darfst helfen. Aber heiße Sachen bleiben bei den Erwachsenen.“

02

SEKTION 02 · HERD & OFEN

Herd, Backofen & *heiße Flächen*.

● HERD SICHER NUTZEN

- ☐ Möglichst hintere Kochfelder verwenden
- ☐ Topfgriffe und Pfannenstiele nach hinten drehen
- ☐ Keine heißen Töpfe an den Rand stellen
- ☐ Herdschutzgitter prüfen, wenn Kleinkinder im Haushalt leben
- ☐ Kind nicht auf dem Arm halten, während du am Herd kochst
- ☐ Keine Stühle oder Hocker direkt am Herd
- ☐ Herd nach dem Kochen ausschalten, Restwärme beachten
- ☐ Heiße Backbleche außer Reichweite abstellen

● BACKOFEN UND OFENTÜR

- ☐ Kind nicht vor der heißen Ofentür spielen lassen
- ☐ Ofentür nicht offen stehen lassen
- ☐ Heiße Bleche nicht auf niedrige Flächen stellen
- ☐ Topflappen griffbereit für Erwachsene, nicht als Spielzeug
- ☐ Ggf. Ofentürsicherung oder Hitzeschutz prüfen

02

SEKTION 02 · HERD & OFEN

Helfen — aber *altersgerecht*.

Kinder können in der Küche viel lernen. Aber die Aufgabe muss zum Alter passen.

● GEEIGNET & NICHT GEEIGNET FÜR KLEINERE KINDER

GEEIGNET

- ✓ Gemüse waschen
- ✓ Teig rühren, wenn nichts heiß ist
- ✓ Tisch decken mit bruchsicherem Geschirr
- ✓ Zutaten in eine Schüssel legen
- ✓ Salat zupfen
- ✓ Mit Abstand zuschauen

NICHT GEEIGNET

- ✗ Am Herd stehen
- ✗ Heiße Töpfe tragen
- ✗ Wasserkocher bedienen
- ✗ Backbleche herausnehmen
- ✗ Mit scharfen Messern schneiden
- ✗ Pfannen wenden

FAMILIENTIPP

Markiere einen sicheren Helferplatz — zum Beispiel am Tisch oder auf einer festen Fläche, nicht direkt am Herd.

03

SEKTION 03 · VERBRÜHUNGEN

Heiße Getränke *sicher abstellen.*

Eine Tasse Tee, Kaffee oder Kakao kann schwere Verbrühungen verursachen, wenn sie über ein Kind kippt. Der kritischste Moment ist oft nicht das Kochen, sondern der Alltag.

● HEISSE GETRÄNKE SICHER ABSTELLEN

- ☐ Tassen nie an Tisch- oder Plattenkante stellen
- ☐ Heiße Getränke weit nach hinten stellen
- ☐ Nicht heiß trinken, während ein Kind auf dem Arm/Schoß ist
- ☐ Keine Tischdecken, an denen Kinder ziehen können
- ☐ Platzsets prüfen: samt Tasse herunterziehbar?
- ☐ Heiße Suppen und Brei vor dem Füttern prüfen
- ☐ Mikrowellenessen umrühren und Temperatur prüfen

● WASSERKOCHER UND KABEL

- ☐ Wasserkocher weit hinten aufstellen
- ☐ Kabel nicht herunterhängen lassen
- ☐ Gerät nach Gebrauch ausschalten
- ☐ Heißes Wasser nicht unbeaufsichtigt stehen lassen
- ☐ Thermoskannen verschließen und außer Reichweite

03

SEKTION 03 · VERBRÜHUNGEN

Beim Essen & die *Küchenregel*.

● HEISSE FLÜSSIGKEITEN BEIM ESSEN

- ☐ Suppen nicht am Tischrand platzieren
- ☐ Essen vor dem Füttern testen
- ☐ Temperatur an unempfindlicher Stelle prüfen
- ☐ Keine heißen Schüsseln vor Kleinkinder stellen
- ☐ Fläschchen oder Brei nach dem Erwärmen gut umrühren

**Alles Heiße kommt nach hinten. Alles mit Kabel kommt außer Reichweite.
Alles, woran ein Kind ziehen kann, wird entfernt.**

Diese Regel ist leicht zu merken — auch für Großeltern, Babysitter und Besuch.

04

SEKTION 04 · SCHUBLADEN

Messer, Glas & Schweres.● **MESSER UND SCHARFE
GEGENSTÄNDE**

- ☐ Messerblock außer Reichweite stellen
- ☐ Scharfe Messer nicht in niedrigen Schubladen
- ☐ Scheren, Schäler und Reiben sichern
- ☐ Dosenöffner und spitze Werkzeuge weglegen
- ☐ Messer nach Gebrauch sofort außer Reichweite
- ☐ Spülmaschine so einräumen, dass Messer nicht frei zugänglich sind

● **GLAS, PORZELLAN UND SCHWERES**

- ☐ Glas und Porzellan nicht in leicht erreichbaren unteren Schränken
- ☐ Schwere Töpfe standsicher aufbewahren
- ☐ Keine schweren Geräte an Kanten stellen
- ☐ Mixer und Pürierstab nach Gebrauch wegräumen
- ☐ Keine losen Schneidebretter oder Bleche an Kanten lehnen

04

SEKTION 04 · SCHUBLADEN

Kleinteile & die *Ja-Schublade*.

● KLEINTEILE UND VERSCHLUCKEN

- | | |
|--|---|
| ☐ Magnete außer Reichweite | ☐ Knopfzellen und Batterien sicher lagern |
| ☐ Büroklammern, Gummis und Verpackungsteile entfernen | ☐ Spielzeug älterer Geschwister nicht in der Küche |
| ☐ Müll und Verpackungsreste direkt entsorgen | ☐ Kleine harte Lebensmittel altersgerecht anbieten |

● GEEIGNET FÜR DIE SICHERE „JA-SCHUBLADE“

- | | |
|---|--|
| ☐ Plastikdosen | ☐ Holzlöffel |
| ☐ Silikonförmchen | ☐ Leichte, ungefährliche Küchenhelfer |
| ☐ Kleine Stofftücher | |

DIE SICHERE „JA-SCHUBLADE“

Damit Kinder nicht nur Verbote erleben, hilft eine ungefährliche Schublade zum Entdecken – während gefährliche Schubladen gesichert bleiben.

05

SEKTION 05 · REINIGER & MÜLL

Reiniger & Spülmaschine.

Viele Vergiftungs- und Verätzungsrisiken entstehen nicht durch exotische Stoffe, sondern durch ganz normale Haushaltsprodukte: Tabs, Reiniger, Entkalker, Waschmittel.

● REINIGUNGSMITTEL SICHER LAGERN

- ☐ Reinigungsmittel hoch oder verschlossen lagern
- ☐ Schrank unter der Spüle sichern
- ☐ Spülmaschinentabs nicht frei zugänglich
- ☐ Sprays, Entkalker und Backofenreiniger wegschließen
- ☐ Produkte immer in Originalverpackung lassen
- ☐ Nichts in Trinkflaschen oder Lebensmittelbehälter umfüllen
- ☐ Kindersichere Verschlüsse nicht überschätzen

● SPÜLMASCHINE

- ☐ Messer und spitze Gegenstände sicher einräumen
- ☐ Spülmaschine nach dem Einräumen schließen
- ☐ Tabs erst direkt vor dem Start einlegen
- ☐ Kind nicht an geöffneter Spülmaschine spielen lassen
- ☐ Heißen Dampf beim Öffnen beachten
- ☐ Sehr heißes Geschirr abkühlen lassen

05

SEKTION 05 · REINIGER & MÜLL

Müll & Verschlucken.

● MÜLLEIMER

- | | |
|--|---|
| ☐ Mülleimer kindersicher oder außer Reichweite | ☐ Scharfe Deckel, Dosen und Glas sofort sicher entsorgen |
| ☐ Batterien nicht im offenen Müll sammeln | ☐ Verpackungen mit Reiniger-Resten sicher entsorgen |
| ☐ Bioabfall und Schimmelreste nicht erreichbar lagern | |

● WENN EIN KIND ETWAS GESCHLUCKT HABEN KÖNNTE

Ruhig und richtig reagieren

- 1** Ruhig bleiben
- 2** Produktverpackung sichern
- 3** Mund vorsichtig prüfen, nichts erzwingen
- 4** Nichts zu trinken oder essen geben ohne fachlichen Rat
- 5** NICHT zum Erbrechen bringen
- 6** Giftnotruf oder 112 kontaktieren

SOFORT 112

Bei Atemnot, Bewusstseinsstörung, starken Schmerzen, Krampfanfall oder schwerer Reaktion sofort den Notruf 112 wählen.

06

SEKTION 06 · ALLTAG & ERSTE HILFE

Regeln & der 30-Minuten-Check.

● FAMILIENREGELN FÜR DIE KÜCHE

- Heiße Sachen bleiben hinten.
- Kinder sind nicht auf dem Arm, wenn gekocht wird.
- Messer und Reiniger sind Erwachsenensachen.
- In der Küche wird nicht gerannt.
- Kinder helfen nur auf ihrem sicheren Platz.

● 30-MINUTEN-KÜCHENCHECK

- | | |
|---|--|
| ☐ Herd und Topfgriffe prüfen | ☐ Wasserkocherkabel sichern |
| ☐ Heiße-Getränke-Regel festlegen | ☐ Tischdecken entfernen |
| ☐ Messer und Scheren sichern | ☐ Reinigungsmittel wegschließen |
| ☐ Spülmaschinentabs außer Reichweite | ☐ Mülleimer sichern |
| ☐ Kleinteile vom Boden entfernen | ☐ Sichere „Ja-Schublade“ einrichten |

06

SEKTION 06 · ALLTAG & ERSTE HILFE

Bei Verbrühung oder Verbrennung.

Wenn es trotz aller Vorsicht passiert – ruhig und richtig handeln. Diese Hinweise ersetzen keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Was zu tun ist

- 1** Kind aus der Gefahrenzone bringen
- 2** Heiße Flüssigkeit / nasse Kleidung vorsichtig entfernen, wenn möglich
- 3** Kleine betroffene Stelle mit handwarmem Wasser kurz kühlen
- 4** Kind nicht auskühlen lassen
- 5** Keine Hausmittel wie Mehl, Öl, Butter oder Zahnpasta
- 6** Brandblasen nicht öffnen
- 7** Bei Säuglingen, Gesicht, Händen, Genital oder Unsicherheit: ärztliche Hilfe

SOFORT 112

Bei schweren Verletzungen, Atemproblemen, Bewusstseinsstörung oder großer betroffener Fläche sofort den Notruf 112 wählen.

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Wenige Gewohnheiten, *große Wirkung.*

Eine sichere Küche entsteht durch wenige konsequente Gewohnheiten: Hitze nach hinten, Kabel weg, Reiniger verschlossen, Messer außer Reichweite und Kinder nur altersgerecht einbeziehen.

Kinder dürfen die Küche kennenlernen.

Aber Erwachsene gestalten den Rahmen, in dem das sicher möglich ist — ruhig, klar und ohne ständige Verbote.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an anerkannten Empfehlungen zur Unfallverhütung in der Küche — insbesondere zu Verbrühungen und Verbrennungen, Herd- und Backofensicherheit, heißen Getränken, Kabeln, Tischdecken, Reinigungsmitteln und Kleinteilen — sowie an gängigen Erste-Hilfe-Hinweisen bei thermischen Verletzungen (kühlen kleiner Flächen mit lauwarmem Wasser, keine Hausmittel) und bei Verschlucken von Chemikalien (kein Erbrechen auslösen, Giftnotruf/112). Stand: Mai 2026.