



Frische Luft, eigenes Bett, Schlafsack: So schlafen Babys gesund

„Sicherheit geht vor Eitelkeit“: Handball-Rebell Stefan Kretzschmar über seine Piercings
Treppenlifte sind teuer – und oft ein Segen



Ausgabe 3/2009



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Aktuell

Im Garten und unterwegs Achtung Giftpflanzen	3
Gut informiert statt schmerzlich reingefallen	12/13

Freizeit

Wer cool sein will, wird leiden	8/9
--	-----

Kinder

Wenn Kinder im Schlaf sterben Dem Plötzlichen Säuglingstod vorbeugen	4/5
Ergonomie im Kinderzimmer	6/7
Kinderseite: Upsis Quartett	14

Haushalt

Wenn die Treppe zum unüberwindlichen Hindernis wird, kann ein Lift helfen	10/11
--	-------

Kurz gemeldet

Kleine Spiele für alle Schulformen	15
---	----

Liebe Leserin und lieber Leser,

„Sicherheit geht vor Eitelkeit“ – zu Piercings hat Stefan Kretzschmar eine klare Meinung. Beim Sport, in Kretzschmars Fall natürlich Handball, werden Piercings vor dem Anpfiff mit Klebestreifen abgeklebt. Das sieht zwar nicht besonders prickelnd aus, ist aber nun mal sicher und beugt Verletzungen vor. Kretzschmar weiß, wovon er spricht. Der Magdeburger, unter anderem Champions-League-Sieger und Gewinner der olympischen Silbermedaille 2004 in Athen, erregte die sportinteressierte Öffentlichkeit nicht nur mit sportlichen Leistungen. Gesprächsstoff lieferten auch seine zumindest damals noch schockierenden Tätowierungen (19) und Piercings (3). Dabei wollte Kretzschmar kein Rebell sein – seine Piercings verdanken ihre Existenz eher einem Zufall und einem früheren Mitbewohner, der Piercer war und dessen Arbeitsergebnisse Kretzschmar einfach nur cool fand.

Heute rät Kretzschmar piercing-begeisterten Jugendlichen, sich den zwischen Eltern und ihrem Nachwuchs noch immer umkämpften Körperschmuck nur von einem erfahrenen Piercer stechen zu lassen und zwar in einem hygienisch einwandfreien Studio. Es gäbe Leute, so Kretzschmar im Interview auf Seite 9 dieser Zeitschrift, die würden auch mit einer Sicherheitsnadel piercen – für ihn ist das schlicht: undenkbar.

Ob mit Piercing oder ohne: Sicherheit geht immer vor. Wir wünschen Ihnen schöne Wochen im Herbst 2009.

Ihre

und das Team von SICHER zuhause & unterwegs

Impressum SICHER zuhause & unterwegs, 50. Jahrgang

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
– Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040 / 29 81 04 - 61 oder - 62, Telefax: 040 / 29 81 04 - 71
Fragen zu Artikeln und Recherche: info@das-sichere-haus.de
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk, **Redaktionsassistent:** Jan Roden

Redaktionsbeirat:

Pascal Frai, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Hartmut Lohrmann, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Melanie Lorenz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Ulrike Renner-Helfmann, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband/
Bayerische Landesunfallkasse
Klaus Brandenstein, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: Bambini (Titel), soschönbistdu/Fotolia (3), Alvi (4,5), Stokke (4), Frédéric Prochasson/Fotolia (5), Bellflower/Fotolia (5), Malinchen (6), Moizi (6), Haba (7), Forca/istock (8), shotshop (8), Nilz Böhme (9), Lifta (10), Garaventa (11), Stefan Weiler (12), Plagiarius (13), Hart Creations/istock (12/13), Jacek Chabraszewski/Fotolia (15), EricHood/istock (16)

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
Emilienstraße 6a, 23558 Lübeck, Telefon: 0451 / 70 74 98 30, Telefax: 0451 / 707 25 41,
E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,00 EUR, europäisches Ausland 9,00 EUR

Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,40 EUR, europäisches Ausland 2,40 EUR

In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.

Abbestellungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.

Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenlos von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.

Im Garten und unterwegs

Achtung Giftpflanzen



Giftpflanzen wachsen an vielen Orten – im eigenen Garten, in dem des Nachbarn, am Wegesrand und selbst auf Spielplätzen: Oft sehen sie harmlos aus und selbst bekannte Pflanzen, die man nicht in Verbindung mit giftigen Wirkstoffen bringen würde, haben es „in sich“. Vor allem zwei- bis dreijährige Kinder vergiften sich nicht selten beim Verzehr von Pflanzenteilen. Rund 90.000 Kinder erleiden jährlich Vergiftungsunfälle, fast 9.000 davon müssen im Krankenhaus behandelt werden, bei 500 Fällen ist der Verlauf lebensbedrohlich.

Aber es sind nicht nur die Pflanzen: Auch Tabletten und Tropfen dürfen nicht unverschlossen auf dem Nachttisch im Badezimmer oder in offenen Handtaschen liegen. Gefährlich für Kleinkinder sind auch Alkohol, Zigaretten, Reinigungsmittel und andere Chemikalien. Sie sollten immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Flüssigreiniger, Benzin oder Spiritus dürfen nicht in Limonadenflaschen umgefüllt werden.

Gefahren im Garten

Wer es in Wohnung und Garten grün und bunt liebt, aber kleine Kinder hat, sollte schon beim Pflanzenkauf aufpassen. Viele Garten-, Balkon- und Topfpflanzen sind giftig. Gerade Eltern von kleinen Kindern sollten sich vor dem Pflanzenkauf gut darüber informieren, ob die Pflanze giftige Bestandteile hat, und um diese Pflanzen einen weiten Bogen machen.

Das gilt besonders für die Engelstrompete, den Goldregen und die Tollkirsche, die hierzulande zu den gefährlichsten Pflanzen im Garten und auf dem Balkon gehören. Beim Goldregen können schon geringe Mengen (3 bis 4 Früchte beziehungsweise 15 bis 20 Samen) bei Kindern zu schweren Vergiftungen führen. Kaufen Sie nur solche Pflanzen, deren Wurzeln, Blätter, Blüten und Früchte ungiftig sind, zum Beispiel Tränendes Herz oder Lavendel. Eine Übersicht über gesundheitsschädliche Pflanzen, die nicht in den Familiengarten gehören, ist im Internet unter www.das-sichere-kind.de (Stichwort: Giftpflanzen) zu finden. Hier stehen neben wichtigen Tipps und Informationen zum Thema Vergiftungsgefahren in Haus und Garten auch die Telefonnummern der Giftnotrufzentralen in Deutschland.

Bei Vergiftungsunfällen, die in Zusammenhang stehen mit dem Kindergarten- oder Schulbesuch, sind die Kinder grundsätzlich über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Bei Vergiftungsunfällen, die sich in der Freizeit ereignen, tritt eine privat abzuschließende Kinderunfallversicherung ein.



giftig: Tollkirsche



giftig: Engelstrompete



giftig: Goldregen



Kostenlose Broschüre

Informationen rund um Vergiftungsunfälle finden Eltern in der kostenlosen Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“.

Das Heft steht unter www.gdv.de und www.das-sichere-haus.de zum Herunterladen bereit und kann bei der Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, in Einzel exemplaren bestellt werden. Die gleichnamige CD-ROM kostet drei Euro (in Briefmarken).

Eltern erfahren in der Broschüre auch, wie sie ihre Kinder vor Vergiftungsgefahren schützen können und was zu tun ist, wenn ein Kind Vergiftungserscheinungen zeigt.



Von **Klaus Brandenstein**, Referent in der Unfallforschung der Versicherer, Berlin, und **Katrin Rüter de Escobar** vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft, Berlin.



Dem Plötzlichen Säuglingstod vorbeugen

Wenn Kinder im Schlaf sterben

Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 200 Babys im Schlaf, obwohl sie allem Anschein nach gesund sind. Der Plötzliche Säuglingstod (SIDS) ist in Industrieländern die häufigste Todesursache bei Kindern unter einem Jahr. Die genaue Ursache ist bisher ungeklärt. Doch es gibt konkrete Sicherheits-Tipps, die die Risikofaktoren verringern können.

Als Anke Niedringhaus ihre drei Monate alte Tochter Henrike zum Mittagsschlaf in den Kinderwagen legt, ist alles so wie immer. Henrike hat ihr Fläschchen getrunken und ist satt. Sie liegt auf dem Bauch und schläft ein. „Ich habe immer mal nach ihr geschaut“, sagt Anke Niedringhaus. „Es gab aber keinen Grund, besonders besorgt zu sein.“ Als sie ihre Tochter eine Stunde später wecken will, atmet Henrike nicht mehr. „Einfach so“, sagt Anke Niedringhaus leise. „Sie lag noch immer auf dem Bauch und war ganz fahl im Gesicht.“ Auch die Wiederbelebungsversuche können das Leben des Kindes nicht retten. Für die junge Mutter unfassbar. „Unser Kinderarzt hatte noch am Vortag bei einer Routine-Untersuchung gesagt: Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem gesunden Kind. Daran muss ich oft denken.“ Sie hat lange gebraucht, um den Verlust ihrer Tochter zu verarbeiten. „Wirklich verkraften oder gar vergessen kann man das nicht“, sagt Anke Niedringhaus.

Wie Henrike sterben am Plötzlichen Säuglingstod besonders oft Babys zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat und etwas mehr Jungen als Mädchen. Seit Kinderärzte und Hebammen am Wochenbett über vorbeugende Maßnahmen aufklären, sinkt die Zahl kontinuierlich. Starben 1997 in Deutschland noch 671 Babys, so waren es zehn Jahre später noch 228.

Dieses Ergebnis ist auch ein Signal an Eltern, den Empfehlungen von Kinderärzten zu folgen. Es sind kleine Gewohnheiten, die das erste Lebensjahr eines Kindes so sicher wie möglich machen.

Die Rückenlage

Ein Baby sollte im ersten Jahr zum Schlafen auf den Rücken gelegt werden. „Viele Studien belegen, dass die Bauchlage für einen Säugling riskant ist“, sagt Bernd Hinrichs, Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin in der Hamburger Mariahilf Klinik. Bei Babys, die auf dem Bauch schlafen, erhöht sich das Risiko um das Neunfache, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben. Die Atmung ist in Bauchlage flacher und kann schneller aussetzen.

Kein eigenes Zimmer, aber ein eigenes Bett

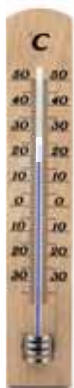
Kinderärzte empfehlen, Babys in den ersten zwölf Monaten im elterlichen Schlafzimmer schlafen zu lassen. Das erhöht die Chance, dass Eltern einen Atemaussetzer rechtzeitig bemerken. Allerdings sollte das Kind nicht zwischen den Eltern liegen, sondern im eigenen Bett. „Das Baby kann gerne auf dem Bauch der Eltern einschlafen, solange diese wach sind. Sobald sie schlafen wollen, gehört das Kind in sein eigenes Bett“,



sagt Bernd Hinrichs. Zu groß ist sonst die Gefahr, dass es nachts unbemerkt unter die Bettdecke der Eltern gerät und sich überhitzt oder verbrauchte Luft mit zu wenig Sauerstoff einatmet und erstickt.

Muttermilch ist die beste Nahrung

Die Hälfte der Kinder, die am Plötzlichen Säuglingstod starben, wurde Studien zufolge kürzer als zwei Wochen gestillt. Auch deshalb wird empfohlen, nach Möglichkeit mindestens die ersten sechs Monate zu stillen.



Lieber etwas kühl als zu warm

Die optimale Schlafzimmertemperatur liegt bei 16 bis 18 Grad. Was zu kühl erscheinen mag, ist für Babys genau richtig. Frische Luft tut dem Kind gut, Sauerstoffmangel dagegen erschwert das Atmen. Mütze, Wärmflasche oder ein Schafsfell, das aufgrund des isolierenden Lederrückens zu Überhitzung führen kann, braucht ein Baby zum Schlafen in einer Wohnung nicht. Ob dem Kind warm genug ist, kann man zwischen den Schulterblättern fühlen. Kühle Hände und Nasen sind bei Babys unproblematisch.

Kein Zigarettenrauch in Babys Nähe

Auch wenn der Embryo im Mutterleib noch nicht atmen kann, erreichen ihn die Schadstoffe aus Zigarettenrauch hochdosiert. Sowohl in der Schwangerschaft als auch danach sollte in der Umgebung eines Kindes nicht geraucht werden. Rund 62 Prozent der Mütter von Kindern, die am Plötzlichen Säuglingstod sterben, sind Statistiken zufolge Raucherinnen.



Nähanleitung Babyschlafsack

Wer gerne kreativ ist, kann selbst einen Babyschlafsack nähen. Schnittmuster gibt es in Stoffgeschäften, Näh-Zeitschriften oder mittels Suchfunktion im Internet (Stichwörter „Schnittmuster Babyschlafsack“).

Tipps für den Stoffkauf

Viele Stoffe enthalten Färbemittel und Weichmacher, die für zarte Babyhaut schädlich sind. Für Stoffbahnen gibt es keine Ökosiegel, daher empfehlen sich für den Stoffkauf entweder etablierte Naturmode-Marken oder konventionelle Stoffläden mit einem guten Angebot an Naturmaterialien wie reiner Baumwolle und Wolle. Allerdings: Auch Baumwollmaterialien können chemische Rückstände aus der Verarbeitung aufweisen. Deshalb gilt: vor dem Nähen mehrfach gründlich waschen.

In den ersten drei Monaten schläft der Säugling zu jeder Jahreszeit am besten in der warmen und atmungsaktiven

Schlafsack statt Decke

Der schwerwiegendste Risikofaktor ist Studien zufolge die Bettdecke, die sich ein Kind genauso wie Kissen oder Kuscheltiere im Schlaf über den Kopf ziehen kann. Deshalb sollte das Kind in einem ansonsten leeren Bett im Schlafsack schlafen.



Babyfon mit Bewegungskontrolle

Nicht notwendig ist ein Babyfon mit Atmungskontrollsensor unter der Matratze, der Alarm schlägt, wenn sich das Kind zwanzig Sekunden nicht bewegt. Bernd Hinrichs sagt: „Babyfone mit Atmungskontrollmatten können dem Plötzlichen Säuglingstod nicht vorbeugen.“

Zum einen lösen sie ab und an falschen Alarm aus, zum anderen gibt es immer wieder Fälle, in denen echte Notsituationen nicht erkannt werden. Die Geräte sind keine Alternative zu den wirklich sinnvollen vorbeugenden Maßnahmen wie rauchfreies Kinderzimmer, Rückenlage, Schlafsack.“



Von *Silia Wiebe*,
Journalistin, Hamburg.

Schurwolle. Später können Babys im Sommer in einem Zweischichten-Schlafsack aus Baumwollstoff (außen) und Jersey oder Nicki (innen) schlafen. Im Winter eignet sich die Kombination aus Schurwolle-Frottee oder Baumwolle-Schurwolle. Polyester und Daunen sind nicht atmungsaktiv, so dass Babys im Schlaf schneller schwitzen und einen Wärmestau bekommen können.

Das richtige Maß

Ein Schlafsack sollte nicht zu lang sein, sonst wickelt sich der überflüssige Stoff um die Füße, wenn sich das Baby im Schlaf dreht. Der ungefähre Richtwert für Baby-Schlafsäcke lautet: Körpergröße minus Kopflänge des Babys plus zehn bis fünfzehn Zentimeter zum Wachsen und Strampeln.

Zum Schließen ist ein nickelfreier Reißverschluss besser als Knöpfe, die abgerissen und verschluckt werden könnten. Der Reißverschluss sollte sich zum Fußteil hin verschließen lassen.

Ergonomie im Kinderzimmer

Das Kinderzimmer erfüllt heute viele Funktionen. Es ist Spielzimmer, Schlafraum, persönlicher Rückzugsort und Arbeitsplatz in einem. Damit es all diesen Funktionen gerecht wird, muss die Einrichtung gut durchdacht sein. Die Wohn- und Lernbedingungen sollten so an die Interessen und Bedürfnisse der Kinder angepasst sein, dass ihre Entwicklung optimal gefördert wird.



Hanna ist eine „Dancing-Queen“ und hat deshalb ihr Kinderzimmer zu einer großen Tanzfläche umgestaltet. Leon dagegen schätzt seine kuschelige Lesecke und will die Wände mit neuen Manga-Bildern dekorieren. Für Eltern gilt, das Kinderzimmer als Teil eines kindgerechten Wohnraumes flexibel und vorausschauend einzurichten. Ab dem Schulalter können Kinder in Sachen Gestaltung ihres Zimmers mitentscheiden.

Wesentliche Elemente der ergonomischen Raumgestaltung sind das Mobiliar, die Beleuchtung, Farben und die Raumakustik. Bis ins Grundschulalter brauchen Kinder viel Platz zum Spielen, Turnen, Basteln und Toben. Jugendliche wiederum beanspruchen ihr eigenes, möglichst abgeschiedenes Reich. Ein Kinderzimmer wechselt also über die Jahre seine Funktionen – ein Punkt, den Eltern bei der Einrichtung berücksichtigen sollten, um grundlegende Kompetenzen wie zum Beispiel die Lernfähigkeit zu fördern.

Zentrale Einrichtungselemente des Kinderzimmers

Das Kinderzimmer sollte genügend Tageslicht haben und möglichst nach Süden oder Südwesten ausgerichtet sein. Die ideale Raumgröße liegt zwischen zwölf und 15 Quadratmetern. Mit zunehmendem Alter brauchen die Kinder oft mehr Platz: Das Bett wird größer, und mit der Schulpflicht kommt ein Schreibtisch hinzu.

Das Bett

Hochbetten sparen Platz, sind allerdings wegen der Sturzgefahr für Kinder unter zwei Jahren ungeeignet. Ältere Kinder dagegen lieben ihr Hochbett, weil sie sich darunter eine Höhle zum Verstecken und Träumen schaffen können. Das Bett gehört in die ruhigste Ecke des Raumes. Eine gute Leselampe sollte so stabil angebracht sein, dass sie nicht aufs Bett kippt und Kissen oder Decke in Brand setzen kann. Bewährt haben sich LED-Lampen, die sich nicht übermäßig erhitzen.

Schreibtisch und Schreibtischstuhl

Der Schreibtisch sollte rechtwinklig zum Fenster stehen – und zwar so, dass das Tageslicht bei Rechtshändern von links und bei Linkshändern von rechts auf die Arbeitsfläche fällt, damit beim Schreiben der Handschatten nicht stört. Empfehlungen für den Kauf eines Schreibtisches und eines passenden Stuhles für ihr Schulkind geben die Unfallkassen und Gemeindeunfallversicherungsverbände:



- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf von Schreibtisch und Schreibtischstuhl mit. Lassen Sie es probesitzen und über den Kauf mitentscheiden.
- ▶ Funktion geht vor Design – das Mobiliar sollte vor allem robust und verschleißfest sein.
- ▶ Auch Kinder arbeiten mehr und mehr mit dem Computer. Deshalb sollte die Platte des Schreibtischs mindestens achtzig Zentimeter, besser neunzig Zentimeter tief sein, damit neben den Unterlagen auch Monitor, Tastatur und Maus Platz haben.
- ▶ Das Gestell sollte höhenverstellbar sein, damit es dem Wachstum des Kindes angepasst werden kann (siehe Kasten).
- ▶ Ergonomisch wünschenswert ist eine rutschfeste Tischplatte, die sich bis zu 16° neigen lässt.
- ▶ Die Sitzhöhe des Schreibtischstuhls sollte sich mindestens zwischen 38 und 54 cm justieren lassen (siehe Kasten).
- ▶ Abgerundete Polster senken die Verletzungsgefahr.
- ▶ Die Rückenlehne sollte in der Neigung verstellbar sein und eine so genannte Lordosstütze für die Lendenwirbel aufweisen.
- ▶ Die Sitztiefe sollte individuell einstellbar sein (siehe Kasten).
- ▶ Das Untergestell muss auf fünf Rollen laufen, die gegen unbeabsichtigtes Wegrollen gesichert sind. Außerdem muss es weit genug ausladen, damit der Stuhl nicht – etwa beim raschen Aufstehen – umkippt.
- ▶ Spartipp: Wenn ein neuer Schreibtischstuhl das Familienbudget sprengt, stellen Sie eine Fußstütze vor einen vorhandenen Stuhl, auf dem das Kind gut sitzt und mit den Füßen fast den Boden erreicht. Dies gilt natürlich nur für etwas höhere Stühle, bei zu niedrigen Stühlen sollte man keine Kompromisse eingehen.
- ▶ Dynamisches Sitzen: Ihr Kind sollte die Sitzposition oft wechseln, aber auch immer wieder aufstehen und sich bewegen.

Richtlinien für Tisch- und Stuhlhöhen in Relation zur Körpergröße (gemäß DIN ISO-Norm 5970)

So stellen Sie Tisch und Stuhl richtig ein:

Körpergröße (Ø)	Tischhöhe	Höhe der Sitzfläche
105 cm	46 cm	26 cm
120 cm	52 cm	30 cm
135 cm	58 cm	34 cm
150 cm	64 cm	38 cm
165 cm	70 cm	42 cm
180 cm	83 cm	46 cm

Die Tischhöhe ist optimal, wenn die Ellbogenspitze auf Tischhöhe liegt und der Unterarm einen 90°-Winkel zum Oberarm bildet. Die Sitzfläche des Schreibtischstuhls sollte so hoch sein, dass beide Füße auf dem Boden stehen und der Oberschenkel im 90°-Winkel zum Unterschenkel steht. Die Sitzfläche sollte zudem möglichst leicht nach vorne abfallen, damit der Hüftbeugewinkel nicht zu eng wird. Bei der richtigen Sitztiefe dürfen Unterschenkel und Kniekehlen nicht an der Sitzfläche anstoßen.

Licht, Farbe, Raumakustik

Licht bestimmt die Wohn- und Lebens-Atmosphäre und unterstützt, richtig eingesetzt, das Wohlbefinden. Kinder und Jugendliche benötigen Licht in drei Qualitäten:

- ▶ strahlendes Licht, das auf den Arbeitsplatz zielt
- ▶ warme, blendfreie Beleuchtung, die den Raum gleichmäßig erhellt
- ▶ indirektes Licht mit Dimmer zum Entspannen und Einschlafen



Welche Farbe im Kinderzimmer vorherrschen soll, hängt in erster Linie von den Vorlieben Ihres Kindes ab. Allerdings beeinflussen Farben nachweislich die Stimmung, wie z.B. rot (= aktivierend, belebend) oder grün (= ausgleichend, beruhigend). Allzu knallige Farben bei Möbel, Vorhang usw. können die Konzentration stören. Lärm-mindernde Elemente, zum Beispiel ein Teppichboden oder ein Korkfußboden, verbessern die Raumakustik und fördern unter anderem die Lernfähigkeit vor allem bei Aufgaben, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern.



Von Andrew Orrie, Leiter des Referates „Schulen“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

Wer cool sein will, wird leiden

Je ausgefallener die Körperstelle, an der es glitzert und blinkt, desto besser. Piercen ist immer noch angesagt, allen Einstichschmerzen und gesundheitlichen Risiken zum Trotz. Doch Hautärzte warnen vor den Folgen.

Wer vor fünfzehn Jahren Eltern und Großeltern schockieren wollte, ließ sich ein Piercing stechen. Beim Anblick von silbernen Ringen in der Nase und blitzenden Kugeln in der Zunge war das Entsetzen groß.

Ein Skandal ist das Piercen heute nicht mehr – zu viele Zeitgenossen sind auf diesen Trend aufgesprungen und haben damit für einen Gewöhnungseffekt gesorgt. Die einzige, die auf den ausgefallenen Körperschmuck heute noch allergisch reagiert, ist unsere Haut, denn der kleine Pieks ist mit Nebenwirkungen verbunden.

Knorpel besonders empfindlich

„Beim Stechen eines Piercings kann es neben allergischen Reaktionen zu Infektionen kommen, die sich in Form von Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen äußern“, sagt der Hamburger Dermatologe Welf Prager. „Besonders empfindlich sind wenig durchblutete Gewebe wie Knorpel an Ohr und Nase, wo Entzündungen schlechter abheilen und eventuell

dazu führen, dass Gewebe abstirbt. Deshalb rate ich von diesen Piercings entschieden ab.“

Bis zu dreißig Prozent aller Piercings führen zu Komplikationen. Besonders häufig sind allergische Reaktionen, weil typischer Piercing-Schmuck Nickel enthält und jeder zehnte Deutsche an einer Nickelallergie leidet. Für das erste Piercing ist deshalb das hautschonende Titan am besten geeignet, wegen seiner glatten Oberflächenkontur ist es außerdem nahezu keimfrei.

Wer sich im Mundbereich (Zunge, Lippe, Lippenbändchen) piercen lässt, sollte wissen, dass es beim Einstechen zu starken Blutungen kommen kann. „Außerdem reagieren die Piercing-Metalle möglicherweise auf Metalle von Zahnfüllungen, so dass zum Beispiel Plomben plötzlich Schmerzen verursachen“, so Welf Prager.



Welches Studio?

Egal ob Lippe oder Brustwarze – grundsätzlich gilt: keine Kompromisse bei der Auswahl des Studios. In Deutschland ist nicht eindeutig festgelegt, wer piercen darf und wer nicht. Deshalb sollte vorher überprüft werden, ob das Behandlungszimmer sauber, das Werkzeug steril und der Piercer erfahren ist. Mangelnde Hygiene führt im schlimmsten Fall zu einer Infektion mit Hepatitis oder HIV. „Besser wäre es, den Eingriff von einem Arzt durchführen zu lassen“, so Welf Prager. „Doch die meisten Mediziner lehnen es zu Recht ab, die Haut durch einen Fremdkörper zu traumatisieren.“

Wie schnell eine gestochene Wunde nach dem Eingriff heilt, hängt neben der Pflege von der jeweiligen Körperstelle ab. Während kompliziertere Piercings wie die im Bauchnabel und in Brustwarzen oft monatelang entzündet sind, heilen Piercings an Augenbrauen und Lippen meistens innerhalb von acht Wochen ab. Wichtig ist, dass der Schmuck nach dem Stechen für mehrere Wochen nicht gewechselt wird, um Infektionen zu vermeiden. Auch sollten zu Anfang Schwimmbäder, Solarien und Saunen gemieden werden.

Von Silia Wiebe.



Stefan Kretzschmar gilt als der Rebell unter den Sportstars. Zu diesem Image haben auch die 19 Tätowierungen und drei Piercings beigetragen, die den Körper von Deutschlands erfolgreichstem Ex-Handball-Nationalspieler bedecken. Bis August dieses Jahres war der 36-Jährige Sportdirektor beim SC Magdeburg.

„Sicherheit vor Eitelkeit“

Wie spielt man erfolgreich Handball, ohne bei jedem Wurf an seinem eigenen Körperschmuck hängen zu bleiben?

Kretzschmar: Man klebt seine Piercings ab. Ich hatte als Leistungssportler ein Nasenpiercing, ein Augenbrauenpiercing und gedehnte Ohren. Also habe ich sie vor dem Anpfiff mit Klebestreifen abgeklebt. Rausnehmen fand ich doof: Ein Nasenpiercing kann man nur mit einer speziellen Zange entfernen, weil der Ring unter Spannung steht und sich nicht mal eben rein- und wieder rausdrehen lässt.



Ein cooler Typ wie Sie mit Kleber auf der Nase ...?

Kretzschmar: Ja, das sieht nicht super-toll aus, aber in dem Fall gilt Sicherheit vor Eitelkeit. Ich hatte einen Klebestreifen vorne über der Nase und der Rest klebte im Nasenflügel. Inzwischen machen das viele Sportler so. Die Methode hat sich rumgesprochen.

Haben Sie als Sportdirektor des SC Magdeburg Regeln für den Umgang mit Piercings aufgestellt?

Kretzschmar: Nicht ich, aber das Reglement sieht vor, dass man Piercings abkleben muss, um Verletzungen zu vermeiden. Es könnte ja rausreißen. Es gibt Griffe und Gezerre beim Handball, da kann immer was passieren.

Kein Spieler wird mit Samthandschuhen angefasst, weil er gepierct ist?

Kretzschmar: Nein, das ist das Risiko des Einzelnen. Du wirst nicht anders behandelt, nur weil du ein Piercing in der Nase stecken hast. Im Gegenteil: Manchmal lädt ein Piercing dazu ein, dem Anderen extra eins auszuwischen. Andererseits habe ich Verletzungen aufgrund eines Piercings noch nicht erlebt.

Warum haben Sie sich piercen lassen?

Kretzschmar: Mein damaliger Mitbewohner war Piercer, und wenn man sich in einer Clique bewegt, hat man oft denselben Geschmack, was das Styling angeht. Ich fand seine Piercings cool. Ich hatte aber Angst vor den Schmerzen und habe mein erstes Piercing deshalb erst hinausgezögert, mich dann aber getraut. (Er lacht.)

Wie schlimm war es?

Kretzschmar: Na ja, Spaß macht das nicht. Da schießen dir schon die Tränen in die Augen. Es ist ein stechender Schmerz, der aber schnell wieder vorbeigeht.

Wie beugt man Entzündungen in der Einstichstelle vor?

Kretzschmar: Die Pflege ist anspruchslos. Eigentlich reine Körperhygiene. Man sollte aber zu einem erfahrenen Piercer gehen und sich nicht privat stechen lassen. Das Studio muss unbedingt hygienisch sein, die Instrumente steril. Es gibt Leute, die sich selbst mit der Sicherheitsnadel piercen. Das würde ich niemals tun.

Sie haben einen Sohn und eine Tochter. Erlauben Sie Ihren Kindern ein Piercing?

Kretzschmar: Meine Tochter ist neun Jahre alt und hat ganz normale Ohrlöcher. Wenn sie möchte, kann sie sich piercen lassen. Aber möglichst nicht, bevor sie 16 ist.

Was raten Sie Jugendlichen, die sich piercen lassen wollen?

Kretzschmar: Sucht euch ein gutes Studio aus. Geht nicht einfach um die Ecke zum Nächsten. Guckt euch mehrere Studios an und vergleicht, wie die Piercer arbeiten. Geht von Anfang an verantwortungsvoll an die Sache ran.

Das Interview führte Silia Wiebe.

Wenn die Treppe zum unüberwindlichen Hindernis wird kann ein **Lift** helfen



Wilhelm Schneider und seine Frau Ursula* hatten sich für die Zeit nach der Pensionierung noch viel vorgenommen. Vor allem Reisen hatte das Ehepaar aus Dortmund geplant. Doch dann erkrankte Ursula Schneider an Alzheimer. „Die geistige Leistungsfähigkeit ließ immer weiter nach. Aber auch die Mobilität wurde im Laufe der Jahre mehr und mehr beeinträchtigt“, beschreibt der heute 74-jährige Schneider. Er pflegte seine Frau zuhause im Einfamilienhaus, stand jedoch irgendwann vor dem Problem, die Treppe ins Obergeschoss nicht mehr überwinden zu können. Das Wohnzimmer im Erdgeschoss hätte sich zwar zum Schlafrum umfunktionieren lassen, doch das Bad befindet sich in der oberen Etage. Eine Erweiterung des Gäste-WCs im Erdgeschoss war nicht möglich: „Ein Treppenlift war damit die einzige Lösung“, erinnert sich Schneider.

Mit dieser Entscheidung begann für ihn eine aufwändige Suche. Schließlich gibt es unterschiedliche Anbieter und Systeme. Rat und Hilfe fand er bei der Wohnberatung in Dortmund. „Wir bekommen sehr viele Anfragen nach Treppenliften“, berichtet Wohnberaterin Petra Bank. Jede davon ist ein Einzelfall, jeder Lift letztlich eine Maßanfertigung. „Machbar ist der Einbau eines Treppenliftes fast immer. Aber er hat seinen Preis.“

**Namen von der Redaktion geändert.*

Krankheitsbild und Platzangebot entscheiden über Liftform

In der Beratung wird zunächst ermittelt, welche Liftform der Pflegebedürftige benötigt. Mithilfe von Informationsmaterialien verschiedener Hersteller erklärt die Wohnberaterin die Unterschiede.

Am häufigsten wird – wie dann auch bei den Eheleuten Schneider – ein Sitzlift mit einem feststehenden oder hochklappbaren Sitzelement eingebaut. Er kommt dann in Frage, wenn der Betroffene problemlos zum Beginn des Liftes gelangen, sich darauf setzen, unfallfrei die Treppe überwinden und aufstehen kann. „Dabei muss man immer ganz bis zum Ende denken: Wer Hilfsmittel



wie einen Rollator verwendet, muss diese in beiden Etagen am Ende des Liftes greifbar haben“, gibt Petra Bank zu bedenken. Der dafür notwendige Stellplatz ist jedoch nicht immer vorhanden.

Die Alternative ist dann ein Plattformlift, auf dem ein Rollator mitgenommen oder auch der Pflegebedürftige im Rollstuhl von einer Etage zur nächsten transportiert werden kann. Der Plattformlift braucht jedoch deutlich mehr Platz und ist wesentlich teurer als ein Sitzlift.

Ein Mittelding zwischen beiden ist der Stehlift mit einer kleinen Plattform als Transportfläche. Er ist insbesondere für Menschen geeignet, die sich bis zu einem gewissen Grad noch alleine fortbewegen können.

Unterschiede gibt es natürlich in der Ausführung der einzelnen Modelle: Sitzlifte sind mit Arm- und Rückenlehnen sowie mit Fußstützen zu haben. Bei Plattform- und Stehliften gehören Haltegriffe dazu. Sicherheitsgurte sind bei allen Liftformen üblich. Das Fahrgestell wird entweder mithilfe von Zahnstangen oder Ketten über die Laufschiene bewegt oder durch akkubetriebene Antriebs- und Führungsrollen.

Treppenverlauf bedingt Aufwand

Als Nächstes nimmt die Wohnberaterin den Treppenverlauf unter die Lupe, im Beratungsgespräch und beim anschließenden Hausbesuch. „Am einfachsten ist der Einbau, wenn die Treppe aus geraden Strecken und dazwischen liegenden Absätzen besteht. Besonders problematisch sind dagegen gewendelte Treppen“, fasst Wohnberaterin Bank zusammen. Müssen mehrere Etagen überwunden werden, so werden möglicherweise mehrere Lifte gebraucht.

Hohe Kosten wirken abschreckend

Dann geht es um Finanzierungsmöglichkeiten. Weil ein Lift fest installiert ist, gibt es kein Geld von der Krankenkasse, bei Patienten mit Pflegestufe jedoch von der Pflegekasse. Sie zahlt zu Maßnahmen der Wohnraumanpassung einen Zuschuss von bis zu 2.557 Euro. Und schließlich hat die Kreditanstalt für Wiederaufbau ein neues Förderprogramm für altersgerechten Umbau aufgelegt (Informationen unter www.kfw.de). Darüber hinaus gibt es in einigen Landkreisen und Gemeinden kommunale Finanzierungsprogramme für Umbau- und Anpassungsmaßnahmen sowie Wohnbaufördermittel der einzelnen Bundesländer. Förderart und Förderhöhe

sind sehr unterschiedlich. Erster Ansprechpartner ist das kommunale Wohnungsamt. Wer durch einen anerkannten Arbeits- oder Wegeunfall pflegebedürftig geworden ist, erhält vom zuständigen Unfallversicherungsträger (Gemeindeunfallversicherungsverband, Unfallkasse oder Berufsgenossenschaft) neben einer Beratung auch Zuschüsse.

Doch trotz aller Finanzierungshilfen – ein Treppenlift ist eine teure Investition: „Wird ein Sitzlift für eine gerade Strecke von einer Etage zur nächsten eingebaut und kann die Firma lauter gebrauchte Teile verwenden, so liegen die Kosten bei rund 3.100 Euro. Ein neuer Sitzlift in dieser einfachen Ausführung kostet gut das Doppelte. Die Preise für einen neuen Plattformlift beginnen bei 10.000 Euro“, listet Petra Bank einige Beispiele auf. Konkrete Angebote unterbreiten die Herstellerfirmen. Adresslisten sind bei Wohnberatungsstellen erhältlich.

Lift ermöglicht längere Pflege zuhause

Bei den Schneiders schlugen zwei Rundungen im Treppenverlauf zu Buche; der Lift kostete rund 11.000 Euro. „Der Einbau war letztlich völlig unkompliziert: Innerhalb von vier Stunden war der Lift einsatzbereit.“, berichtet Schneider. Mit der Bedienung kam er gut zurecht. Und entgegen seiner Befürchtungen ließ sich auch seine Frau ohne Ängste auf das neue Transportmittel ein.

Vor wenigen Monaten musste Wilhelm Schneider dann einsehen, dass er die häusliche Pflege nicht mehr bewältigen konnte. Seine Frau wird jetzt in einem Pflegeheim betreut. Den Treppenlift hat Schneider abbauen lassen und den Sitz für einen geringen Obolus verkauft. Auch wenn der Aufwand rund um den Lift groß war, würde Schneider auch rückblickend alles genauso machen: „Durch den Lift konnte ich meine Frau bestimmt zwei Jahre länger zuhause behalten“, sagt er liebevoll.



Weitere Informationen sowie Adressen von Beratungsstellen sind zum Beispiel auf folgenden Internetseiten zu finden:

www.barrierefrei.de
www.hwk-trier.de
www.nullbarriere.de
www.barrierefrei-leben.de
www.online-wohn-beratung.de

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.



Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) informiert

Gut informiert statt schmerzlich reingefallen

Produktsicherheitsportal der BAuA hilft Verbrauchern bei der Kaufentscheidung

Wer die Nationale Meldestelle für gefährliche technische Produkte der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) besucht, wird seinen Hausstand oder seine in der Firma verwendeten Arbeitsmittel vielleicht in neuem Licht sehen. Zum täglichen Geschäft gehört das Sammeln von Produktrückrufen ebenso wie das Sichten von Medienberichten über Unfallereignisse oder den in anderer Form eingehenden Hinweisen über gefährliche technische Produkte. Auch an diesem Tag meldet sich eine Büroangestellte, bei deren Wasserkocher nach kurzem Gebrauch die Heizspirale verkohlte. „Brandgefährlich“, sagt Matthias Honnacker als stellvertretender Leiter der Meldestelle und schüttelt den Kopf über das vermeintliche Schnäppchen. Ist das fehlerhafte Gerät, das den Sprung in die Supermarktregale geschafft hat, ein Einzelfall oder sind sämtliche Wasserkocher des Herstellers von den Mängeln betroffen? Das muss die zuständige Marktaufsicht klären. Je nach Herkunftsort des Herstellers ist diese Aufsicht mal bei der Kommune, mal bei der Landesverwaltung oder anderen Verwaltungsebenen angesiedelt.

Riskante Produkte – von der Kettensäge bis zum Marienaltar

„Fließen Informationen rasch zu den richtigen Stellen, kann mancher Unfall vermieden werden“, weiß Dr. Hans-Jörg Windberg, Leiter der Meldestelle. Er zeigt auf einige Vitrinen mit Ausstellungsstücken, die der Marktüberwa-

chung im Laufe der Jahre ins Netz gegangen sind. Das Spektrum reicht von einer Kettensäge, die lediglich zeitversetzt auf das Loslassen des Bedienknopfes reagiert, bis hin zu einem Marienaltar aus Plastik mit blanken Stromversorgungs-Drähten. „Die Zahl der gemeldeten gefährlichen Produkte ist in der EU deutlich gestiegen, dieses

Jahr sind es bereits so um die 2000 Meldungen“, sensibilisiert Windberg für genaues Hinschauen.

Ob Gegenstände für Heim und Freizeit, Werkzeuge oder Spielzeug – die Suche nach sicheren und gesundheitsgerechten Produkten ist nach Ansicht der Experten in den letzten Jahren eher schwerer als leichter geworden. „Die Fülle von Herstellernamen und Billigangeboten sorgen für einen Markt, der für durchschnittlich informierte Verbraucher kaum noch zu überschauen ist“, fasst Windberg zusammen. Seine Gegenstrategie ist das Produktsicherheitsportal www.portal-produktsicherheit.de.

Es soll in leicht verständlicher Form zu mehr Orientierung bei der Kaufentscheidung beitragen.



Ein wichtiger Baustein ist eine Rückrufplattform, in die Hersteller ihre Produktrückrufe einstellen können. Den potenziellen Käufern soll damit ein zentraler Zugang zu Informationen rund um aktuell zurückgerufene technische Produkte geboten werden. Weitere Elemente des Produktsicherheitsportals sind Links und Verweise, aktuelle Forschungserkenntnisse der BAuA, Meldungen der Marktaufsichtsbehörden sowie statistische Daten.

Kurzfilm: „Wie geht es Kiko?“

Dass Informationen zum Thema Produktsicherheit zugleich lehrreich und kurzweilig sein können, unterstreicht beispielsweise der Kurzfilm „Wie geht es Kiko?“, der ebenfalls über das Portal in Augenschein genommen und heruntergeladen werden kann. Interessenten bekommen in dem 15-minütigen Film der BAuA einen leicht verständlichen Überblick zu Auswahlkriterien sicherer Produkte. Der Film stellt die Entscheidungswege vor, die zu einem sicheren Produkt führen. Im Mittelpunkt des Films steht dabei das Kinderspielzeug „Kiko“, das vom fernen Produktionsort unterwegs nach Deutschland ist. Teilstationen vom Entwurf bis zum Kauf im Spielzeuggladen zeigen Stolperfallen auf, die die Sicherheit von Kiko und anderen technischen Produkten erschweren können. „In unserem Film soll deutlich werden: Alle Beteiligten – vom Hersteller über den Handel bis zum Verbraucher – haben Verantwortung für die Sicherheit von Produkten. Jeder hat die Möglichkeit, durch sein Verhalten den Markt positiv zu beeinflussen“, erläutert Windberg.



Motorsäge „MS 380“
Original: ANDREAS STIHL AG & Co. KG,
Waiblingen
Plagiat: SWOOL Power Machinery Co.
Ltd., Quzhou, Zhejiang, PR China

Ein Markt voll sicherer Produkte – utopisch

Unwissenheit kann zur Gefahrenquelle werden. Damit es Verbrauchern nicht so geht, bieten die 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Nationalen Meldestelle noch vielfältige weitere Aktivitäten: Mal führen sie im Auftrag von Bundesregierung, EU-Kommission oder Behörden Risikobewertungen bei auffälligen Produkten durch, mal beraten sie bei der Gesetzgebung. Dann wieder unterstützen sie die deutsche Marktüberwachung mit statistischen Informationen. „Dass der Markt trotz aller Bemühungen einmal gänzlich frei von gefährlichen Produkten sein wird, halte ich leider für eine Utopie – dass wir dennoch weiter die Ärmel aufkrepeln, um die Risiken für die Bevölkerung so gering wie möglich zu halten, steht außer Frage“, gibt sich Windberg kämpferisch.

Für Verbraucherinnen und Verbraucher, die sich im Dickicht der Produkte und Kennzeichnungen nicht verirren wollen, hat der Leiter der Nationalen Meldestelle folgende Tipps:

1. Achten Sie auf Sicherheitskennzeichnungen:

Sicherheit in den wesentlichen Produktanforderungen garantiert als freiwilliges deutsches Sicherheitszeichen das GS-Zeichen. Das Zeichen geht weit über das Marktconformitätszeichen CE hinaus, das lediglich die Übereinstimmung mit

den wesentlichen europäischen gesetzlichen Anforderungen signalisiert. Es wird von den Herstellern eigenverantwortlich angebracht und hat daher eine geringere Aussagekraft. Leider können CE- und GS-Zeichen aber auch Bestandteil von Produktfälschungen sein. Deshalb:

2. Seien Sie skeptisch bei Schnäppchen-Preisen:

Wenn der Preis nicht plausibel scheint, ist Vorsicht geboten – erst recht, wenn der Grund für das günstige Angebot nicht stichhaltig herausgefunden werden kann. Während etablierte Hersteller um ihren Ruf bemüht sind und sich eklantante Mängel auf Dauer nicht leisten können, geht es gerade so genannten „No-Name“-Anbietern häufig um das schnelle Geld. Ihre Marktpräsenz ist oft ebenso kurz kalkuliert wie die Lebensdauer der Produkte. Kaufen Sie zum Beispiel Ihrem Kind lieber ein Markenspielzeug als zwei No-Name-Produkte.

3. Schärfen Sie Ihren Blick für Fälschungen:

Bei Plagiaten und Fälschungen fehlen oft Produkt- und Garantieinformationen. Falls es doch etwas zu lesen gibt, finden sich darin sehr häufig Rechtschreibfehler und unsinnige Satzbildungen. Bei Markennamen und Logos werden außerdem regelmäßig Buchstaben verdreht oder weggelassen. Bevorzugte Vertriebsorte für Fälschungen sind das Internet, Online-Auktionen, Floh- und Jahrmärkte, sogenannte Kaffeefahrten, aber auch Reste- und Straßenverkäufe, insbesondere in Urlaubsländern.

Und wenn Sie sich unsicher sind: Finger weg vom Produkt!

Von Pascal Frai, Redakteur für Öffentlichkeitsarbeit bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund.

E-Mail: frai.pascal@bua.bund.de





Liebe Kinder,

Upsi und seine Freunde erleben auf der Sturmtüte viele Abenteuer. Wenn es ausnahmsweise etwas ruhiger ist, basteln, rätseln und spielen sie. Heute zum Beispiel haben Upsi und Jojo ein Quartett hervorgeholt.

Upsis Quartett

Jojo hat Upsis Kartenspiel durcheinandergebracht. Jetzt will Upsi die Karten wieder sortieren. Kannst du ihm dabei helfen? Streiche mit einem Stift immer die Karte aus, die nicht in die Reihe gehört. Dann sieht Upsi sofort, welche falsch ist.

Wenn du Upsi danach noch mehr helfen willst, dann schau, wohin die ausgestrichene Karte gehört. Male einen Pfeil zu den Karten, wo Upsi sie einsortieren soll.



SICHER zuhause & unterwegs zu sein wünschen den Lesern die kommunalen Unfallversicherungsträger, die im Verbund die Aufgaben und Ziele der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) unterstützen:

Unfallkasse Baden-Württemberg

Hauptsitz Stuttgart, Augsburgstr. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.de

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder
haushaltshilfen@bayerguvv.de

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 11 69 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
haushalte@guv-braunschweig.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Walsroder Str. 12-14, 28215 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1111 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 111
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse München

Müllerstr. 3, 80469 München, Telefon 089 / 2 33 - 2 78 51
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 2 33 - 2 66 04 oder
haushaltshilfen@unfallkasse-muenchen.de

Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder
haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder
www.ukrlp.de

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Telefon 06897 / 97 33 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 06897 / 97 33 - 0
haushaltshilfen@uks.de

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 7 24 - 1 41
www.unfallkassesachsen.de

Kleine Spiele für alle Schulformen



Eine umfangreiche Sammlung von „kleinen Spielen“ für den Sportunterricht hat die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen jetzt in überarbeiteter Neuauflage herausgegeben. „Kleine Spiele für den Sportunterricht“ bündelt übersichtlich 150 Bewegungsspiele, die schnell umzusetzen sind und Raum geben für Improvisation. Der vielen „großen“ Spielen innewohnende Wettkampfscharakter spielt hier keine Rolle – die kleinen Spiele, zusammengestellt von Ursula und Dr. Kurt Zimmer (Ruhr-Universität Bochum), zielen eher ab auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer der Kinder sowie auf eine Stärkung des sozialen und kreativen Verhaltens.

Die Broschüre enthält Entspannungs- und Kennenlernspiele, Fangspiele mit dem Ball, ein „Museum der Sinne“, New Games, Lauf-, Abenteuer- und Mannschaftsspiele sowie Spiele mit Papier. So genannte Kim-Spiele zum Thema Ernährung sowie ein Vorschlag für einen Stundenentwurf runden den Inhalt ab.

Der Band ist ein guter Fundus auch außerhalb des Sportunterrichts, zum Beispiel für Jugendfreizeiten, größere Familienausflüge oder Sportgruppen in Vereinen.

Die Broschüre „Kleine Spiele für alle Schulformen“ (Reihe Prävention in NRW, Band 29) gibt es kostenlos zum Herunterladen aus dem Internet: www.unfallkasse-nrw.de (Webcode D4286).

pm/woe





Beenden Sie das Abenteuer!

Haushaltshilfe anmelden!

Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, muss sie zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bundesland _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an: DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg