


SICHER ZUHAUSE & UNTERWEGS



Licht im Haushalt – einschrauben und anknipsen in Zeiten von Halogenen und LEDs

Wenn die Sehkraft nachlässt – Tipps für die Generation 40+
Panik auf Massenveranstaltungen – wie sich schützen?
Haarspray, Schuh spray & Co. – alltäglich und leicht entflammbar



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Ausgabe 3/2011

Aktuell

Brandgefährlich: Sprays und Klebstoffe	3
Brillen für das Auge ab 40	9
Mit Rollator sicher und mobil bleiben	10

Haushalt

Auf der Suche nach dem neuen Licht	4/5
Gemütlich, aber nicht ungefährlich: trendige Ethanol-Kamine	8
Damit nichts ins Auge geht	12/13

Freizeit

Feiern? Aber sicher!	6
----------------------	---

Kinder

Ohne Verletzungen ans Ziel	7
Kinderrätsel	14

Kurz gemeldet

Kinder und Helfer sind beim Laternenumzug gesetzlich unfallversichert	11
Fahrrad-Check – fit in den Herbst	11
Hochsaison für Drachen – Kontrolle muss sein	11
Giftpflanzen im Weihnachtsschmuck? Besser nicht!	15



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Liebe Leserin und lieber Leser,

wer in einem der sozialen Netzwerke im Internet unterwegs ist, nimmt unweigerlich Teil am epischen Leben seiner Mitmenschen. Ein Mitmensch zum Beispiel, Typ sportlicher Enddreißiger, berichtete, dass er nun eine Putzfrau engagiert habe. Der Single freute sich über das Ende nerviger Putzfrauen und den günstigen Preis. Worüber sich gegebenenfalls die Hilfe freute, weiß ich nicht.

Die Kommentare auf dieses Ereignis waren überwiegend neidvoll-spöttisch oder auch leicht anzüglich. Bis auf einen. Der war von mir und ein Versuch, das virtuelle Geplauder mit dem Hinweis auf die „gesetzliche Unfallversicherung für Haushaltshilfen“ zu unterwandern. Heiter im Ton, klar in der Sache – ignoriert vom Adressaten.

Dabei wollte ich doch nur Gutes und ihn vor Schaden bewahren. Denn wer eine Haushaltshilfe anheuert, wird damit schlagartig zum Arbeitgeber und muss seine „Mitarbeiter“, also die Hilfe, gesetzlich unfallversichern. Das sollte allgemein bekannt sein. Davon ausgehen kann man allerdings nicht. Wer dann auch noch in seinem Un-Wissensstand verharrt, muss, wenn's rauskommt, mit einem Bußgeld rechnen.

Sie, die Sie „SICHER zuhause & unterwegs“ im Briefkasten finden, kennen diesen Zweig des sozialen Sicherungsnetzes in Deutschland und haben Ihre Hilfe angemeldet. Sagen Sie's ruhig weiter ...

*Mit den besten Wünschen für einen sonnigen Herbst
Ihre*

Susanne W

und das Redaktionsteam 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

Redaktionsassistenten: Siv-Carola Bruns und Jan Roden

Redaktionsbeirat:

Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA)

Karoline Bauer, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Ulrike Renner-Helfmann, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband / Bayerische Landesunfallkasse

Katrin Rüter de Escobar, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: Janda75/iStockphoto.com (Titel), DSH (S. 2), apfelweile/Fotolia.com (S. 3), Somos Photography/veer.com (S. 4), Philips Deutschland GmbH (S. 5), Andreas Kermann/iStockphoto.com (S. 6), DB Vertrieb GmbH (S. 7), Ricon Metallzeugnisse GmbH (S. 8), pix4U/Fotolia.com, Don Bayley/iStockphoto.com (S. 9), Volaris Sweden AB (S. 10), Bodendörfer|Kellow, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn, BezMaski/Fotolia.com (S. 11), uilleann/iStockphoto.com (S. 12), tarasov/veer.com, connect11/iStockphoto.com (S. 13), Rätselschmiede (S. 14), 3268zauber/wikipedia.org (S. 15), gourmecana/Fotolia.com (S. 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.

Abonnementskündigungen 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.

Brandgefährlich: Sprays und Klebstoffe

Spraydosen finden sich in jedem Haushalt: Haarspray und Deo, Farben und Lacke, Schuhimprägnierungen und Raumdüfte werden per Knopfdruck gleichmäßig auf eine Fläche oder im Raum verteilt. Damit das so funktioniert, stecken in der Spraydose neben dem eigentlichen Inhaltsstoff auch Treibmittel. Das sind heute vorrangig brennbare Flüssiggase. Der tägliche Griff zum Deo kann deshalb bei unsachgemäßer Handhabung in einer verheerenden Explosion enden.

Hohe Temperaturen bei Lagerung und Anwendung vermeiden

„Zusammen mit dem eigentlichen Inhaltsstoff des Produktes gelangen die brennbaren Gase in den Raum und verdampfen. Wenn dieser Dampf mit etwas Heißem oder gar mit offenem Feuer in Berührung kommt, entzündet er sich“, erläutert Torsten Wolf, Gefahrstoffexperte bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Wuppertal. Das flammende Gas-Luft-Gemisch wiederum setzt im Handumdrehen die Haare des Fönbenutzers, die Gardine in der Küche oder das eben mit Lack besprühte Holzmöbel in Brand.

Auch auf eine geschlossene Dose im Regal können sich Temperaturen von über 50 Grad dramatisch auswirken: Sie verursachen einen Druckanstieg im Innern des Behälters, so dass er zerbersten kann und die brennbaren Gase in großer Menge unkontrolliert freisetzt.

Der sichere Umgang mit Spraydosen fängt deshalb bereits mit der Lagerung an. „Spraydosen dürfen auf keinen Fall in die Nähe einer Wärmequelle gestellt oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden“, warnt Ullrich Tittelbach vom Deutschen Feuerwehrverband in Berlin. Für die Anwendung gilt: „Lesen Sie zuvor sorgfältig die Gebrauchsanweisung und beachten Sie dabei auch die Gefahrenbeschreibung und Gefahrensymbole.“



gesundheitsschädlich



entzündlich



explosionsgefährlich

Offene Flammen größte Gefahr

Wenn möglich, werden Sprays im Freien eingesetzt. Im Haus sollte auf ausreichende Belüftung geachtet werden. Und schließlich sollte immer nur so viel Spray versprüht werden, wie tatsächlich benötigt wird. „Während und direkt nach dem Gebrauch des Sprays sind offene Flammen in der Nähe ein absolutes Tabu“, betont BAuA-Fachmann Wolf. Das gilt für

die schnelle Zigarette neben dem Schuheputzen genauso wie für die Gasflamme des Herdes bei gleichzeitiger Verwendung von Insektenspray oder den brennenden Adventskranz während der Fenster-Dekoration mit Schneespray. „Auch elektrische Geräte sollten vermieden werden“, ergänzt Wolf. Der Elektroheizer oder der Fön sollten erst lange nach dem Gebrauch von Deo angeschaltet werden, der Bohrer oder die Heißklebepistole nicht gleichzeitig mit dem Sprühlack zum Einsatz kommen.

Lösemitteldämpfe am besten weglüften

Ähnlich gefährlich wie die Flüssiggase in Spraydosen können Lösemittel in Klebstoffen, Lacken und Co. aus der Tube oder Dose werden. „Sie sorgen für ein schnelles Aushärten des Produktes“, erklärt Feuerwehr-Experte Tittelbach. „In hoher Konzentration sind die Lösemittel-Dämpfe jedoch nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auch eine Entzündungsquelle.“ Brandgefahr besteht dabei nicht nur in unmittelbarer Nähe der Anwendung: Die Dämpfe sind schwerer als Luft und konzentrieren sich am Boden oder auch in unteren Etagen. Wird etwa im Obergeschoss Teppichboden verklebt, so können die Dämpfe durchaus in den Keller sinken und dort auf den entscheidenden Funken warten. Das lässt sich nur durch intensives Lüften vermeiden. Oder durch die Wahl von lösemittelfreien Produkten.

Vorsicht bei der Entsorgung

Restentleerte Spraydosen und Behälter müssen nach Herstellerangaben entsorgt werden – meist über das duale System. „Wenn man nicht ganz sicher ist, ob die Dose leer ist, sollte man sie keinesfalls gewaltsam öffnen, sondern vorsichtshalber dem Sondermüll zuführen“, rät Tittelbach.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.

Auf der Suche nach dem neuen Licht

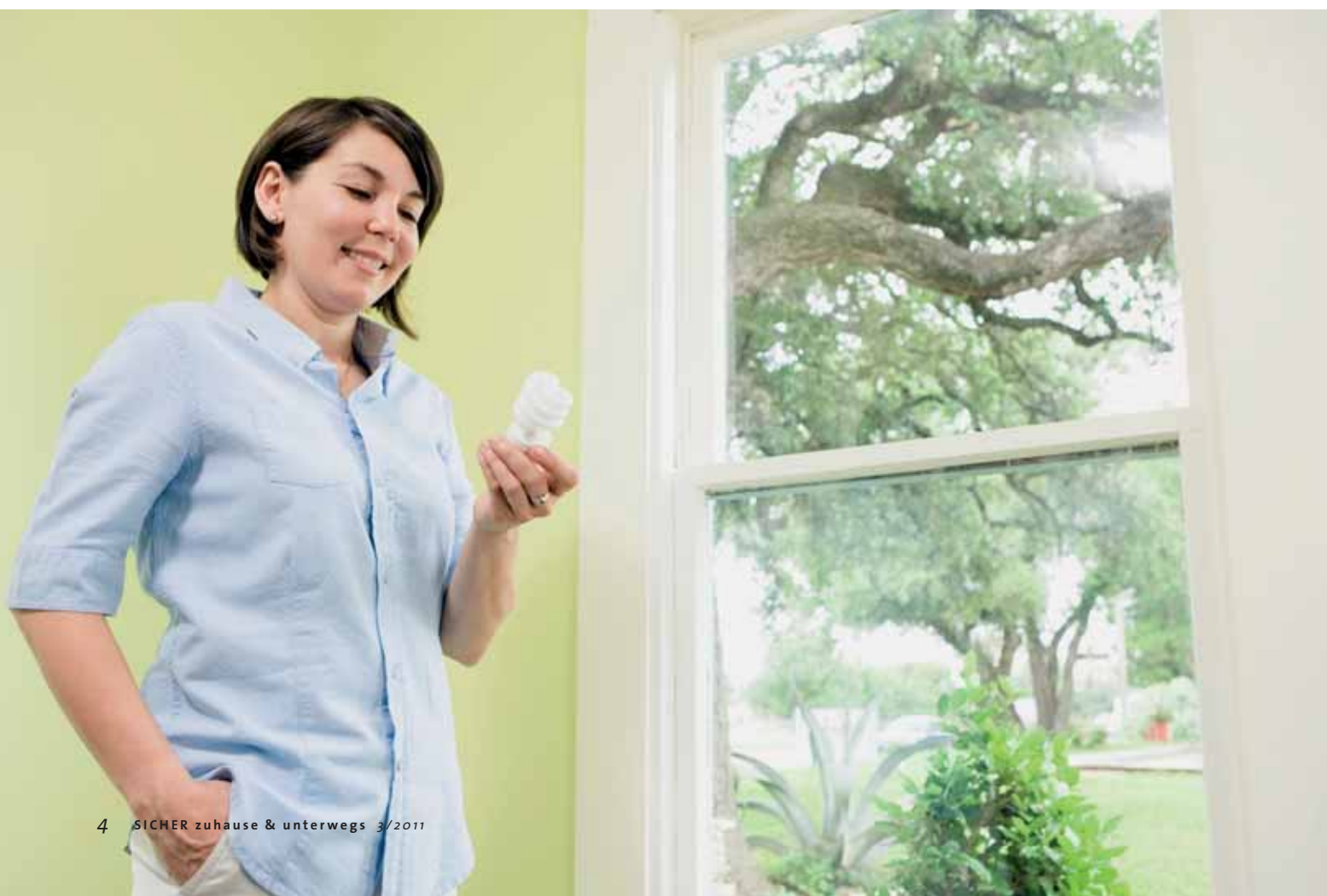
Noch nie war der Kauf einer Lampe so schwierig wie heute. Die klassische Glühlampe wird 2016 in allen EU-Ländern aus den Regalen verbannt, Kompaktleuchtstofflampen (=Energiesparlampen), Halogenlampen und „Licht Emittierende Dioden“ (LEDs) halten stattdessen Einzug. Gemeinsam ist allen: Sie sind deutlich energieeffizienter als die gute alte Birne. Das senkt die Stromkosten und entlastet die Umwelt. Doch im Detail gibt es sowohl zwischen den Lampensystemen als auch zwischen einzelnen Produkten erhebliche Unterschiede.

Lumen – die neue Kenngröße

Alle drei Lampenarten gibt es mittlerweile mit E-27- und E-14-Sockel, so dass prinzipiell der Austausch der Glühlampe überall 1:1 möglich ist. Doch je nach Einsatzort und -zweck ist das eine oder andere Leuchtmittel besser oder schlechter geeignet. Als Erstes gilt es sicherzustellen, dass die neue Lampe genauso hell strahlt wie die alte Glühlampe. Genau das ist möglicherweise die größte Hürde für den Verbraucher. Jahrzehntlang hat er zielsicher im Regal nach der 60-Watt-Glühlampe für die Schreibtischleuchte gegriffen. „Die Größe ‚Watt‘ verliert jedoch immer mehr an Aussagekraft. Sie gibt ja nur die Leistungsaufnahme an, also wieviel Energie die Lampe beim Betrieb benötigt. Sie sagt jedoch nichts aus über ihre Helligkeit“, erklärt Andreas Lang von der Fördergemeinschaft „Gutes

Licht“ in Darmstadt. „Diese wird mit der neuen wichtigen Kenngröße, nämlich dem Lichtstrom, gemessen in Lumen, angegeben.“ Der Lichtstrom beschreibt die von der Lichtquelle in alle Richtungen abgestrahlte Leistung im sichtbaren Bereich. Bis der Verbraucher sich gedanklich von Watt auf Lumen umgestellt hat, braucht er jedoch Hilfsmittel und Vergleichsmöglichkeiten. Die finden sich zum Beispiel auf der Verpackung. Sie muss seit September 2010 eine ganze Reihe von Detailkennzeichnungen aufweisen. Darunter ist auch ein Glühlampen-Umriss mit einem Watt-Wert darin. Er gibt an, welchem klassischen Leuchtmittel die Leistung der neuen Lampe entspricht. Soll eine Glühlampe gegen eine Energiesparlampe ausgetauscht werden, hilft auch eine einfache Faustformel: „Der Watt-Wert der Glühlampe geteilt durch vier ergibt den Sollwert der neuen Energiesparlampe“, erklärt Claudia Bruhn, Energiereferentin bei der Verbraucherzentrale NRW in Düsseldorf.

In vielen Fällen kann statt der Glühlampe künftig einfach eine vergleichbar helle Energiesparlampe oder Halogenlampe eingeschraubt werden. Letztere hat den zusätzlichen Vorteil, Farben brillant wiederzugeben. LEDs können eine vergleichbare Helligkeit meist nur in Reihe geschaltet erzielen. Angesichts des hohen Anschaffungspreises macht das wenig Sinn. Als punktuelle Beleuchtung hingegen sind sie perfekt. (Über Risiken von LEDs informiert der Beitrag „Damit nichts ins Auge geht“ auf den Seiten 12 und 13 dieses Heftes.)





Neben der Helligkeit ist die Lichtfarbe ein Vergleichskriterium. Sie wird durch die Farbtemperatur in Kelvin (°K) angegeben. Lampen mit weniger als 3.300 °K leuchten warmweiß. Dieses Licht wird als besonders gemütlich empfunden und entspricht dem einer herkömmlichen Glühlampe. Vor allem Halogenlampen sind in dieser Kategorie zu finden. Tageslichtweiße Lampen mit einer Farbtemperatur von rund 5.500 °K hingegen verbreiten eine sachliche Arbeitsatmosphäre etwa in Küche oder Bad.

Für die praktische Nutzung ist die Start- und Anlaufzeit der Lampe wichtig. Bei Energiesparlampen kann es eine Weile dauern, bis sie 60 Prozent ihrer Leuchtkraft erreicht haben. Bei der Allgemeinbeleuchtung eines Wohnzimmers, wo einen ganzen Abend das Licht brennt, ist das zu vernachlässigen. Dort, wo man schnell oder auch nur für kurze Zeit Licht braucht, zählt jede Sekunde. „Im Treppenhaus ist eine Energiesparlampe deshalb weniger geeignet. Hier kommen eher Halogenlampen oder LEDs zum Einsatz, die ihre Leuchtkraft ohne jede Verzögerung sofort entwickeln“, informiert Energieferentin Bruhn. „Im Außenbereich, auch in Kombination mit Bewegungsmeldern, sind LEDs kaum zu schlagen: Sie haben den großen Vorteil, dass sie bei Kälte besonders gut leuchten.“ Sie punkten darüber hinaus mit einer hohen Schaltfestigkeit und extrem langer Haltbarkeit.

Das zweite große Manko der Energiesparlampen ist: Viele von ihnen lassen sich nicht mehr dimmen. Das gilt auch für viele Leuchtdioden. Damit bleiben Halogenlampen für den dimmbaren Deckenfluter das Leuchtmittel der Wahl.

Faktoren für den Preisvergleich

Für die Einsatzzwecke, wo mehrere Lampensysteme verwendet werden können, lohnt sich der Preisvergleich, denn alle sind teurer als einst die Glühlampe. „Die Untersuchungen von Stiftung Warentest und Ökotest belegen immer wieder: Die billigsten Schnäppchen taugen nichts“, warnt Verbraucherberaterin Bruhn. Langfristig machen sich teurere Markenprodukte bezahlt. „Einige Hersteller bieten mittlerweile Garantien von fünf Jahren. Den Kassenbon sollte man also ruhig aufbewahren.“

Neben dem Kaufpreis müssen in die Kostenrechnung die Energieeffizienz und damit die Stromersparnis einbezogen werden. Einen wichtigen Hinweis auf die Energieeffizienz

einer Lampe liefert der Watt-Wert. Je geringer er bei gleicher Lumen-Zahl ist, umso effizienter ist die Lampe. Eine gute Orientierung ist auch die ebenfalls gekennzeichnete Energieeffizienzklasse. Und schließlich müssen die Lebensdauer in Stunden oder Jahren sowie die Anzahl der Schaltzyklen einbezogen werden. „Insgesamt sind momentan Energiesparlampen die effizienteste Lösung, dicht gefolgt von LEDs“, sagt Lang. Energiesparlampen machen sich besonders dort bezahlt, wo oft und lange das Licht brennt.

Sicherheit während und nach dem Betrieb

Energiesparlampen und Halogenlampen können im Betrieb sehr heiß werden. Diese Leuchtmittel dürfen auf keinen Fall mit brennbaren Materialien in Kontakt kommen, auch nicht mit einer flatternden Gardine. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt zumindest im Kinderzimmer LED-Lampen ein.

Energiesparlampen enthalten geringe Mengen des hochgiftigen Schwermetalls Quecksilber. Fällt eine Lampe auf den Boden und zerschellt, kann es kurzfristig zu einer deutlichen Belastung der Luft mit Quecksilber kommen. Öffnen Sie rasch die Fenster, verlassen Sie den Raum und schließen sie die Tür. Nach einer Viertelstunde können alle Splitter vorsichtig mit Karton oder steifem Papier zusammengeschieben und in ein verschließbares Gefäß gegeben werden. Handschuhe schützen die Hände.

Die Reste einer zerbrochenen Energiesparlampe dürfen genau wie ein ausgedientes Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Deutschlandweit wurden Rücknahmestationen eingerichtet. Meist sind diese Sammelstellen an Wertstoffhöfe angeschlossen. Auch LEDs müssen dort entsorgt werden: Ihr eingebautes Vorschaltgerät macht sie zu Elektroschrott.

Von Eva Neumann.

Weitere Informationen:

Das Umweltbundesamt gibt auf der Seite www.umweltbundesamt.de, Suchworte: Fragen Licht, Antworten auf häufig gestellte Fragen zu neuen Lampen. Auf der Internetseite www.lightcycle.de gibt es eine Suchfunktion für LED- und Energiesparlampen-Sammelstellen.

Feiern? Aber sicher!

Auf Konzerten, in Fußballstadien und Festivals kann es schnell mal eng und ungemütlich werden. Damit es dabei nicht zu Verletzungen oder gar zu einer gefährlichen Massenpanik kommt, ist es wichtig, auch als Besucher ein paar Grundregeln zu Großveranstaltungen zu kennen.

„Es ging ganz schnell“, erinnert sich die 24-jährige Jana K. an das „Rock am Ring“-Festival im vergangenen Sommer. „Eben noch habe ich ausgelassen vor der Bühne getanzt, im nächsten Moment fand ich mich eingequetscht in der Menschenmenge wieder. Für einige Sekunden dachte ich, ich bekomme keine Luft!“ Zum Glück löste sich das Gedränge schnell wieder auf. Passiert ist niemandem etwas. Aber zum Weiterfeiern suchte sich die Studentin lieber einen ruhigen Platz am Rande des Geschehens.

Was Jana K. erlebte, kann überall dort auftreten, wo sich viele auf engem Raum versammeln. Auf Demonstrationen und Festivals, in Konzertarenen und Fußballstadien. Solange genug Platz da ist, kann der Menschenstrom ungehindert fließen. Tauchen aber Hindernisse auf, wie etwa eine zu schmale Tür, verkeilt sich die Menge und Druck entsteht, wie in einem verstopften Wasserrohr.

Tausende Opfer in Mekka

Im schlimmsten Fall kann so eine „Verstopfung“ zu einer Massenpanik führen. Um das eigene Überleben kämpfend, reagieren Menschen rücksichtslos und egoistisch. Jeder versucht in blinder Angst, der Menge zu entkommen, zuweilen trampeln sich Menschen im wahrsten Sinne gegenseitig zu Tode. Auf diese tragische Weise sind etwa in Mekka, wo jährlich drei Millionen Pilger aufeinandertreffen, schon tausende Menschen gestorben.

Mit Computersimulationen erforschen Wissenschaftler daher, wie Versammlungsstätten gebaut sein müssen, damit Menschenstaus sich schnell auflösen – oder gar nicht erst entstehen. „Wichtig ist es, dass der Strom langsam und locker vor sich hin fließt“, erklärt Dr. Willi Streitz, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Katastrophenforschungsstelle der Kieler Christian-Albrecht-Universität. Dafür werden Hindernisse eingebaut, wie Säulen, die in einigen Metern Abstand vor Ein- und Ausgängen stehen, oder auch ein Getränkestand zwischen S-Bahn-Station und Arena, an dem ein Teil der Konzertbesucher einen Zwischenstopp einlegt.

Besucher tragen zur eigenen Sicherheit bei

Nicht nur bauliche Gegebenheiten, auch die Besucher tragen dazu bei, ob ein Stau entsteht oder nicht“, so Soziologe Streitz: „Wenn Betrunkene sich prügeln oder ein Becher durch die Luft fliegt, kann das zu enormen Unruhen führen.“

Dass die Besucher für ihre Sicherheit selbst mit verantwortlich sind, weiß auch Frehn Hawel von einer Hamburger Konzertdirektion. Die Veranstaltungsagentur organisiert Großkonzerte von Musikern wie George Michael, Snoop Dogg und Scooter. Hawel hat die Erfahrung gemacht, dass schon einfache Mittel zu mehr Sicherheit führen können. Seine Tipps: „Nehmen Sie nur mit, was Sie wirklich brauchen. Mit einem riesigen Rucksack sorgen Sie bloß für Ärger und Unruhe bei den Umstehenden. Tragen Sie außerdem bequeme Schuhe, mit denen Sie im Zweifel schnell laufen können. Außerdem sollten Sie alkoholische Getränke nur in Maßen genießen und genügend Wasser trinken.“ Denn sowohl Alkohol als auch Wassermangel können die Urteilsfähigkeit enorm beeinträchtigen. Auf die aber kommt es im Zweifel an: Genau wie die Studentin Jana K. sollte man sich, sobald man sich unwohl fühlt, ganz ruhig aus dem Gemenge herausbewegen und sich einen weniger vollen Platz suchen.

Auf der sicheren Seite ist außerdem, wer sich schon zu Beginn der Veranstaltung den Weg zum nächsten Notausgang einprägt. So findet man, sollte es doch zu einer Panik kommen, schnell ins Freie.

Von Sara Mously, Journalistin, Hamburg.

Ohne Verletzungen ans Ziel

Ferienzeit, Reisezeit – ab mit der Familie in den Urlaub! Um schnell und sicher ans Ziel zu gelangen, ziehen viele Eltern die Bahn der Straße vor: Es gibt keine Staus, man kann sich die Beine vertreten, und sicherer ist das Reisen auf der Schiene obendrein.

Doch auch auf einer Zugfahrt können Missgeschicke passieren. Kinder können sich an einem umgekippten Kaffee die Haut verbrühen, ihre Finger in der Schiebetür einklemmen oder beim Toben hinfallen. Daher sollten Eltern beim Reisen mit der Bahn einige Sicherheitsregeln beachten. Das weiß auch Andreas Fuhrmann, stellvertretender Sprecher für den Bereich „Personenverkehr“ bei der Deutschen Bahn. „Ich selbst habe mit meinen drei Töchtern schon viele Stunden im Zug verbracht“, so Fuhrmann. Er erläutert, dass die Reisesicherheit schon bei der Planung beginnt: „Zunächst sollte man je nach Alter der Kinder Plätze im Kleinkindabteil oder an einem Tisch im Großraum reservieren“, rät der Bahn-Experte. „Da haben die Kleinen genügend Platz, um Gesellschaftsspiele zu spielen und Bilder zu malen.“ So beschäftigt, bleiben Kinder eher sitzen und laufen nicht Gefahr, sich beim Toben durch den Zug zu verletzen. „Neben Spielen und Malstiften packe ich außerdem immer ein Erste-Hilfe-Set ein.“

Rechtzeitig starten

Ebenfalls wichtig ist es, die Wohnung am Reisetag rechtzeitig zu verlassen. Wer schon abgehetzt zum Bahnhof kommt, läuft Gefahr, dass ein Kind stolpert oder mit dem Fuß zwischen Bahnsteig und Zugtür hängen bleibt. Fuhrmanns Tipp: „Fahren Sie lieber eine halbe Stunde früher los, dann können Sie sich vor Ort in Ruhe orientieren und alle Kinder sicher zum richtigen Bahnsteig bringen.“

An der Bahnsteigkante sollten Eltern unbedingt darauf achten, Kinder in ihrer Nähe zu behalten, und dafür sorgen, dass sie die meist mit einem weißen Streifen markierte Bahnsteigkante nicht betreten. „Einen herannahenden Zug hört man, anders als ein Auto, erst sehr spät“, erklärt Fuhrmann. Deshalb kann er Kinder sehr erschrecken. Sie können stolpern und auf die Gleise fallen. Besonders Güterzüge und ICEs, die ungebremst durch den Bahnhof rasen, stellen eine Gefahr dar; ihre Sogwirkung kann Kinderwagen umreißen und Kleinkinder aus dem Gleichgewicht bringen. „Um sicherzugehen, suche ich mir immer eine Bank, auf der ich mit der ganzen Familie Platz habe. Kleinkinder lässt man am besten angeschnallt im Buggy sitzen“, so Fuhrmann. Der Kinderwagen selbst sollte immer festgehalten, die Bremsen sollten festgestellt werden.



Gemeinsame Erkundungstour

Auf einer mehrstündigen Fahrt wird jedes Kind irgendwann quengelig. Sein Bewegungs- und Entdeckerdrang meldet sich, es will den Zug erkunden. Doch wenn der über Weichen fährt, anfährt oder bremst, kann das schon mal eine wacklige Angelegenheit werden. Zudem können Kinder ihre Finger, Arme oder Beine in den Schiebetüren einklemmen. „Deshalb marschiere ich auf jeder Fahrt einmal mit allen zusammen durch den Zug“, so Fuhrmann. „So können sie sich alles ansehen, und ich schaue, dass ihnen dabei nichts passiert.“ Das beliebteste Ziel seiner Töchter: Das Bordbistro, wo ihnen der Vater die Reisezeit mit einem Eis versüßt.

Zurück am Platz lauert eine letzte Gefahr: das Umkippen von Heißgetränken. „Die Züge schaukeln eigentlich nicht so stark, dass es Kaffeebecher umschmeißt“, ist Fuhrmann zwar überzeugt. Doch wer absolut sichergehen will, sollte sich Kaffee oder Tee in einer Thermoskanne mitbringen. Becher, am besten aus Porzellan oder hartem Kunststoff, nur zur Hälfte füllen, dann geht auch in einer scharfen Kurve nichts daneben. Schließlich gilt, wie zuhause auch: Behälter mit heißen Flüssigkeiten sollten immer außerhalb der Reichweite neugieriger Kinderhände stehen.

Von Sara Mously.

Gemütlich, aber nicht ungefährlich: trendige Ethanol-Kamine

Ethanol-Kamine bringen rasch und unkompliziert ein gemütliches Flammenspiel in jeden Raum. Doch Vorsicht: Explosionen und Verpuffungen beim Betrieb einer solchen Feuerstelle haben hierzulande bereits eine Tote, viele Verletzte und hohe Sachschäden gefordert.

Das Kamin-Gehäuse aus Edelstahl, verputzten MDF-Platten, Naturstein oder modernen Kunstfasern wird in der Regel als Bausatz erworben. Es birgt einen Feuerraum mit einem oder mehreren Behältern, in denen Brenngel oder flüssiges Ethanol rußfrei verbrannt werden kann. Aufstellen oder aufhängen. Anzünden. Fertig.

Das klingt verlockend einfach. Nur: Auch ein Ethanol-Feuer ist ein offenes Feuer. „Ein unsicheres Gerät, falsche oder leichtsinnige Handhabung können Unfälle verursachen, die in ihrer Art und Schwere mit Grillunfällen vergleichbar sind“, warnt Ulrich Behrendt vom Deutschen Feuerwehrverband in Berlin.

Sicheres Gerät ...

Für Ethanol-Kamine gibt es weder ein GS-Zeichen noch eine CE-Kennzeichnungspflicht. Doch haben mehrere Hersteller eine Norm entwickelt, die seit kurzem in Kraft ist. „Wenn bestätigt wird, dass das Gerät der DIN 4734 entspricht, so ist das ein wichtiges Qualitätsmerkmal“, sagt Lothar Beckmann von der Stiftung Warentest in Berlin.

Weitere Qualitätsmerkmale sind: eine zweite Auffangwanne in der Brennkammer, die auslaufendes Ethanol zurückhält, ein Metallschieber, um den Brennvorgang beenden zu können, bevor der gesamte Brennstoff verbraucht ist, und eine detaillierte Bedienungsanleitung mit technischen Angaben, Kon-

struktionshilfen und Sicherheitshinweisen. Wer beim Fachhändler kauft, kann mit ein paar Stößen testen, wie standfest das Vorführmodell ist.

Standkamine dürfen nur auf ebenem, tragfähigem und festem Untergrund aufgestellt werden – mit ausreichendem Sicherheitsabstand zu entzündbaren Materialien. Bei Hänge-Modellen muss die Tragfähigkeit des Mauerwerks beachtet sowie eine solide und hitzeresistente Befestigung gewählt werden.

„Bei einem Ethanol-Kamin wird frische Luft aus dem Raum geholt, Schadstoffe werden wieder in den Raum abgegeben“, erinnert Verbraucherschützer Beckmann. „Wir haben ermittelt, dass das Verbrennen von einem halben Liter Ethanol so viel CO₂ produziert, wie 12 bis 16 Personen in einer Stunde ausatmen.“ Der Raum muss also groß genug sein und regelmäßig gut gelüftet werden.

... und sicherer Betrieb

„Ethanol – auch Alkohol, Spiritus oder Weingeist genannt – ist eine leicht entzündliche, farblose Flüssigkeit“, erklärt Ulrich Behrendt. „Ihre Gefährlichkeit beruht auf dem niedrigen Flammpunkt und der niedrigen unteren Explosionsgrenze.“ Beim Befüllen ist deshalb höchste Vorsicht geboten. Nur der vom Hersteller vorgegebene Brennstoff – entweder flüssiges Ethanol oder Gel – darf verwendet werden. Pastenförmiges Gel ist einfacher zu handhaben als Flüssigbrennstoff, weil es nicht spritzt oder schwappt. Flüssiges Ethanol wird in Brennmulden gegossen, maximal bis zur Markierung für die höchste Füllmenge. Praktisch sind Ethanol-Behälter mit einer Sicherheitsöffnung oder einer Spritzöffnung. Der Behälter wird gut verschlossen gleich wieder aus dem Zimmer entfernt. Beim

Anzünden darf das Zündrohr des Feuerzeuges oder der Anzündelöffel nicht mit dem Alkohol in Berührung kommen – Explosionsgefahr! Und nachgefüllt wird erst, wenn keine auch noch so kleine Flamme mehr im Brennraum zu sehen und das Gerät vollständig abgekühlt ist. Je nach Modell kann das schon mal eine Stunde dauern.

Von Eva Neumann.



Brillen für das Auge ab 40

Wenn das Kleingedruckte auf Lebensmittelpackungen verschwimmt und die Länge der Arme beim Zeitunglesen nicht mehr reicht, lässt sich die Alterssichtigkeit nicht mehr leugnen. Eine Lesebrille könnte helfen. Welche Korrektionsmöglichkeiten die Augenoptik bietet, weiß Hans-Jürgen Grein. Der promovierte Arzt, Augenoptiker und Diplom-Ingenieur ist Professor für Augenoptik an der Fachhochschule Lübeck.



Im Laufe des Lebens nimmt die Elastizität der Linse im Auge ab. Mit Mitte 40 zeigt sich diese als Presbyopie bezeichnete Veränderung erstmals: Das Auge stellt Nahes nicht mehr richtig scharf. Zum Ausgleich halten Betroffene das Buch oder die Zeitung weiter vom Auge weg. Doch irgendwann ist auch hierfür die Schrift zu klein oder sind die Arme zu kurz. Dabei handelt es sich zum Glück nicht um Fehlsichtigkeit oder eine Krankheit: Die Verhärtung der Linse ist vielmehr ein natürlicher Alterungsprozess, der jeden trifft, den einen früher, den anderen später.

Augentraining und spezielle Ernährung nützen nichts

Da hilft auch kein Augentraining. Zumindest kennt Grein keine wissenschaftlichen Daten, die den Nutzen von Übungen zum Augentraining belegen. Auch die Hoffnung, den Alterungsprozess mit spezieller Ernährung zu beeinflussen, macht der Experte zunichte. „Für die Akkommodation, also die Fähigkeit des Auges, sich auf verschiedene Entfernungen einzustellen, ist mit Ernährung nicht viel zu machen.“ Für andere Bereiche des Auges, etwa der Netzhaut, sei eine vitaminreiche Ernährung jedoch durchaus wichtig.

Das Beste ist also, sich frühzeitig mit der eingeschränkten Nahsicht abzufinden und eine Brille anpassen zu lassen. Den Zeitpunkt hinauszuzögern, bringt gar nichts, außer Ermüdungserscheinungen und Unlust beim Lesen oder Arbeiten. Die Korrektur ist einfach und wirkungsvoll. Die Stärke der Brille wird individuell angepasst und richtet sich nach der gewünschten Entfernung beim Lesen oder Arbeiten.



Brille, Kontaktlinse?

Wer in jüngeren Jahren eine Fernbrille trägt, braucht später zwei Brillen, eine für die Ferne und eine Lesebrille. Mehrstärken- oder Gleitsichtbrillen machen dem lästigen Wechseln der Brillen für den Nah- und für den Fernbereich ein Ende. Zweistärken- oder Bifokalbrillen sind im oberen Glasbereich auf Fernsicht, im unteren auf Nahsicht eingestellt, getrennt durch eine sichtbare Kante. „Damit trägt man den Ausweis dafür, dass man in der zweiten Lebenshälfte angekommen ist, quasi direkt auf der Nase. Das will natürlich nicht jeder“, so Grein. Deswegen entscheiden sich viele Menschen für Gleitsichtbrillen, deren Glas so geschliffen ist, dass die Zonen für Ferne und Nähe ineinander übergehen. Ergebnis ist eine klare und scharfe Sicht auf allen Distanzen. Für langes Arbeiten am Bildschirm gibt es spezielle Computergleitsichtbrillen.

Mehrstärkenkontaktlinsen sind eine Alternative zur Brille. Sie produzieren zwei Bilder auf der Netzhaut, durch einen Lernprozess kann der Mensch dann entscheiden, welches Bild er wahrnehmen will. Das unscharfe Bild wird unterdrückt. Das geht aber nur bei guten Bedingungen. Wenn etwa bei nächtlichen Autofahrten Scheinwerfer blenden, kann das sehr stark irritieren. Mehrstärkenlinsen lassen sich auch dauerhaft einsetzen, etwa im Rahmen der Kataraktoperation, bei der Menschen mit grauem Star anstelle ihrer getrübbten Linse eine künstliche erhalten – eine herkömmliche Einstärkenlinse oder eine Mehrstärkenlinse.

Regelmäßige Kontrolle

Jeder über 40-Jährige sollte einmal pro Jahr seine Augen ärztlich kontrollieren lassen. Bei früher Diagnose können Augenkrankheiten wie Grauer oder Grüner Star, diabetische Retinopathie oder altersabhängige Makuladegeneration (AMD) besser behandelt werden.

Von Kerstin Nees, Journalistin, Hamburg.

Mit Rollator sicher und mobil bleiben

Früher gingen alte Menschen am Stock. Wurden die Probleme beim Gehen noch größer, blieben sie eben zuhause. Manche fuhren im Rollstuhl – oder wurden darin gefahren. Seit rund 20 Jahren erst erobert der Rollator die Gehwege und Fußgängerzonen Deutschlands. Kaum ein anderes Gefährt hat sich derart erfolgreich durchgesetzt. Nur vielleicht die Skateboards – am anderen Ende der Altersskala – haben sich ähnlich rasant verbreitet. Jedoch: Nicht jeder Teenager wird zum Skater, aber fast jeder wird sich, so scheint es, früher oder später mit einer fahrbaren Gehhilfe fortbewegen.

Der Rollator wurde, heißt es auf „Wikipedia“, 1978 von der Schwedin Aina Wifalk erfunden, die selbst durch Kinderlähmung gehbehindert war. Menschen, die im freien Gehen unsicher geworden sind, gibt der Rollator Halt und ein Stück Mobilität zurück. Im Unterschied zum Gehstock oder zu Unterarmgehstützen muss diese Gehhilfe zu keinem Zeitpunkt vom Boden abgehoben werden. Viele haben Drahtkörbe, Sitzflächen, Tablett, Getränke- und Stockhalter als Zubehör. Vor allem außerhalb der Wohnung ist die stabile Stütze mit Rollen deshalb eine große Hilfe. Der Weg zum Einkaufen oder in die Nachbarschaft wird so weniger mühevoll oder durch den Rollator überhaupt erst wieder möglich. Aber die mobile Gehhilfe birgt auch Risiken. Besonders zu Hause, in engen Wohnungen mit schmalen Durchgängen und Türen kann es Schwierigkeiten geben: Zwischen Schränkchen, Tischen, Türrahmen und rutschigen Teppichläufern ist es schwierig, mit dem stabilen, zuweilen aber sperrigen Gerät durchzusteuern. Kommen die Rollen ins Stocken, können ruckartige, zerrende „Befreiungsversuche“ mit einem Sturz enden.

Rollator individuell anpassen

Die gekrümmte und einseitige Haltung kann zu Sehnenreizung am Arm und zu Verspannungen der Muskulatur führen. Besonders für die Schultern kann das zum Problem werden. Um Überlastungen zu verhindern, muss der Rollator richtig eingestellt sein. „Der Rollator sollte unbedingt durch ein Sanitätshaus oder durch einen Physio- oder Ergotherapeuten individuell angepasst werden“, empfiehlt Werner Hofmann, Chefarzt für Frührehabilitation und Geriatrie am Friedrich-Ebert-Krankenhaus in Neumünster.

Die Griffhöhe sollte bei herunterhängenden Armen auf Handgelenkhöhe sein. Beim Gehen sollte sich das Becken zwischen den Griffen befinden. Wichtige Kriterien bei der Anschaffung eines Rollators sind einfache Höhen- und Handgriffverstellung, Kippsicherheit (je weiter die Hinterräder auseinanderstehen, desto standsicherer) und Bremsen mit Feststellfunktion. Maßgebliche Norm für Rollatoren ist die Europäische Norm EN 1199.

Gefahr der Inaktivität

„Leider überzeugen wir Mediziner uns viel zu selten vom sachgemäßen Gebrauch des Hilfsmittels, zum Beispiel bei einem Hausbesuch“, sagt Dr. Thomas Hermens, Leiter der Arbeitsgruppe „ambulante Geriatrie“ der deutschen Gesellschaft für Geriatrie.

Auch wenn das Bewegen schwerfällt: Wer jede körperliche Aktivität aus eigener Kraft vermeidet, riskiert, Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft zu verlieren. Das Gehen und Bewegen wird dann zunehmend schwieriger, Sturz- und Verletzungsgefahr können sogar steigen. „Erst wenn die Gangunsicherheit so zugenommen hat, dass häufig Stürze drohen, sollte ein Rollator ins Spiel kommen“, rät Dr. Hermens. Ein Rollator müsse auch nicht ständig genutzt werden, sondern gegebenenfalls nur bei längeren Wegstrecken: „Dann kommt es zu keiner Inaktivierung, sondern im Gegenteil zu einer Erweiterung des Radius.“

Von Katrin Rüter de Escobar, Pressereferentin des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin.





Kinder und Helfer sind beim Laternenumzug gesetzlich unfallversichert

In vielen Kindertagesstätten und -krippen gehört er zu den wichtigsten Traditionen im Jahreskreis: der bunte Laternenumzug am 11. November, dem Sankt-Martins-Tag.

Wenn der Umzug von der jeweiligen Einrichtung veranstaltet wird, stehen die Kleinen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, während sie durch die Straßen ziehen. Das gilt auch für ehrenamtliche, von der Kita-Leitung beauftragte Helfer, etwa für Lotsen für das Überqueren von Straßen. Versichert ist auch der direkte Weg von zuhause zum Umzug und zurück.

Nicht versichert sind hingegen Eltern und andere Besucher. Kinder, die nicht die veranstaltende Einrichtung besuchen, zum Beispiel Freunde oder Geschwister, sind ebenso wenig gesetzlich unfallversichert.

Damit Autofahrer und andere Verkehrsteilnehmer die Kinder in der Dämmerung oder Dunkelheit gut sehen können, sind silberne oder weiße Reflektoren oder rückstrahlende „Klackbänder“ und helle Kleidung wichtig. Die Laternen sind dafür kein Ersatz – sie leuchten nicht hell genug und halten oft nicht bis zum Ziel durch. Ehrenamtliche Helfer sollten Warnwesten tragen.

ene

Fahrrad-Check – fit in den Herbst

Wenn die Tage im Herbst kürzer und ungemütlicher werden, steigt für Fahrradfahrer die Unfallgefahr: In Dämmerung oder Dunkelheit ist für sie und für andere Verkehrsteilnehmer die Sicht schlechter. Feuchte Straßen bergen Rutschgefahren. Deshalb sollte alle zwei Wochen ein Sicherheitscheck durchgeführt werden, rät die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung.

Der erste Blick gilt der Beleuchtung: Nur wenn Scheinwerfer, Rücklicht, Rückstrahler und Pedalstrahler funktionieren und gut gesäubert sind, wird der Radfahrer frühzeitig gesehen. Gleichzeitig kann er selbst den Straßenverlauf und andere Verkehrsteilnehmer optimal wahrnehmen. LED-Leuchten oder elektronisches Standlicht strahlen auch, wenn das Rad steht, etwa an der Ampel. Seitenläufer-Dynamos haben bei Nässe Probleme. Die Umrüstung auf einen Nabendynamo ist eine Überlegung wert. Zusätzliche Sicherheit bietet doppelte, am Rahmen fixierte Verkabelung.

Dann werden alle Verschleißteile geprüft und eventuell erneuert. Das gilt für eine durchgebrannte Glühlampe genau wie für die Klingel sowie für heruntergefahrene Profile und abgenutzte Bremsklötze. Die Bremsen müssen kontrolliert

und bei Bedarf nachgezogen werden. Und: Stimmt der Luftdruck? Er darf im Winter verhältnismäßig niedrig sein: Dann hat der Reifen eine größere Auflagefläche und gerät weniger schnell ins Rutschen. Dünnflüssiges, synthetisches Kettenöl schützt die Kette auch vor Angriffen durch Eis und Streusalz.

Das sichere Fahrrad ist eine gute Basis. Fehlen noch ein Helm, gut sichtbare Kleidung mit Reflektorstreifen und vorausschauende Fahrweise. Dann wird das Radfahren im Herbst mit Sicherheit zum Vergnügen.

Weitere Informationen:
www.risiko-raus.de,
 Suchbegriff *Fahrradunfälle*
www.adfc.de

ene



Hochsaison für Drachen – Kontrolle muss sein

Mit den ersten Herbststürmen kommen sie ganz groß raus: Drachen in allen Farben, Formen und Konstruktionsarten erobern die Lüfte. Damit es bei der sportlichen Freizeitgestaltung nicht zu Unfällen kommt, müssen ein paar Regeln beachtet werden.

Das ideale Fluggelände ist mindestens 600 Meter von der nächsten Stromleitung und sechs Kilometer vom nächsten Flugplatz entfernt. Auch über Straßen und Bahnschienen sollten keine Drachen fliegen.



Die Schnur sollte aus Leinen oder Kunstfaser bestehen und nicht länger als 60 bis 100 Meter sein. Für Anfänger oder Kinder genügen 40 Meter. Handschuhe schützen die Hände davor, dass die Schnur bei starker Spannung in die Haut einschneidet. Vor jedem Neustart sollten Drachen und Zubehör auf Fehler oder Schäden kontrolliert werden. Dann kann es losgehen – vorausgesetzt, das Wetter stimmt. Der Wind darf nur so stark pusten, dass der Drachen voll unter Kontrolle ist. Für Anfänger sollte er nicht stärker als eine schwache Brise (Windstärke 3) sein. Bei Sturm ist Drachenfliegen tabu, bei Gewitter ebenso: Der Drachen könnte wie ein Blitzableiter wirken. Lebensgefahr besteht auch, wenn sich ein Drachen trotz aller Vorsicht in einer Stromleitung verfängt – sofort loslassen und den Energieversorger informieren!

ene



Damit nichts ins Auge geht

Sie sehen harmlos aus und strahlen in rot oder grün: Laserpointer. Sie sind die moderne Variante des Zeigestocks und kommen häufig bei Vorträgen zum Einsatz. Immer wieder werden sie aber auch als Spielzeug missverstanden: Einige Eltern kennen Berichte ihrer Kinder, ein Mitschüler habe mit einem Laserpointer herumgespielt. Leider haben auch Angriffe mit Laserpointern auf Flugzeuge, Hubschrauber oder Fahrzeuge stark zugenommen.

Laser sind heute ein ganz normaler Teil unseres Alltags, nicht nur in Form von Laserpointern, sondern zum Beispiel auch in CD-/DVD- oder Blu-ray-Playern, Laserdruckern und Scannern, Laserwasserwaagen oder Laserentfernungsmessern. Weniger gefährlich sind sie durch die breite Anwendung aber nicht. Laser sind nach wie vor alles andere als ein Spielzeug, bei falscher Benutzung drohen bleibende Augenschäden. Der Grund für diese Gefahr liegt in den besonderen Eigenschaften der Laserstrahlung.

„Laser“ ist die Abkürzung für den englischen Begriff „light amplification by stimulated emission of radiation“, zu deutsch „Lichtverstärkung durch angeregte Aussendung von Strahlung“. Er beschreibt den physikalischen Vorgang, der das Laserlicht erzeugt. Laserlicht kann auf kleinste Räume fokussiert werden. Auch über große Entfernungen wird der Strahl kaum breiter.

Genau das macht Laser so gefährlich – vor allem für das Auge, denn es bündelt das einfallende Licht, um ein scharfes Bild zu erzeugen. Wenn das einfallende Licht ein Laserstrahl ist, der schon stark gebündelt ist, verstärkt die Linse die Leistung noch einmal um bis zu 100.000-fach. So kann auch ein schwacher Laser schwere Verbrennungsschäden auf der Netzhaut verursachen, die fachsprachlich als thermische Schäden bezeichnet werden. „Trifft der Laser den Bereich des scharfen

Sehens oder gar den Sehnerv“, sagt Günter Ott, Experte für optische Strahlung bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund, „drohen Ausfälle im Gesichtsfeld oder sogar Erblindung.“

Das Auge: Selbstschutz gegen Laserstrahlung reicht nicht aus

Problematisch ist auch, dass unsere Augen keinen Selbstschutz gegen die Laserstrahlung besitzen. Auf helle Lichtquellen reagiert das Auge normalerweise reflexhaft, indem es sich abwendet oder das Lid schließt. Studien, die die BAuA gemeinsam mit der Fachhochschule Köln durchführte, zeigten jedoch, dass diese Reflexe nur bei wenigen Versuchspersonen so rechtzeitig eintraten, dass sie im „Ernstfall“ keine Schädigung durch Laserstrahlung davongetragen hätten.

Weil Laser so gefährlich für die Augen sein können, dürfen sie nur mit einer Leistung bis 1 Milliwatt in private Hände gelangen. Laser sind gemäß ihrer Gefährlichkeit für den Menschen in Klassen eingeteilt. Dabei gilt: Je höher die Klassennummer, desto gefährlicher der Laser. Für die private Nutzung sind nur Laser der Klassen 1, 1M, 2 und 2M erlaubt. Laserpointer oder Laserwasserwaagen gehören normalerweise zur Klasse 2.

Trotzdem befinden sich auch leistungsstärkere Laserpointer im Umlauf. Ein Teil wird illegal über das Internet beschafft oder direkt im Ausland gekauft. Auch in Deutschland finden sich mitunter leistungsstarke Laser im Handel. Laserpointer vor allem aus China tauchen immer wieder auf der Liste der gefährlichen Produkte auf. „Das ist eine typische Ramschware“, sagt Dr. Hans-Jörg Windberg, Produktsicherheitsexperte der BAuA. Oft stimmt die Kennzeichnung der Leistung nicht mit der tatsächlichen überein. Er rät daher dringend davon ab, vermeintliche Schnäppchen-Laserpointer für ein paar Euro zu kaufen.



Risikobewertung von LEDs

Die BAuA hat unter Leitung von Dr. Ljiljana Udovicic eine Risikobewertung unterschiedlicher LEDs durchgeführt. „Thermische Schäden an der Netzhaut des Auges, wie sie Laser verursachen, können LEDs nicht hervorrufen“, sagt die LED-Expertin. „Bei einigen blauen und weißen LEDs besteht die Gefahr von photochemischen Schädigungen, also einer Art Sonnenbrand auf der Netzhaut. Im Gegensatz zum Sonnenbrand heilen diese Schäden jedoch nicht ab.“ Diese sogenannte „Blaulichtgefahr“ drohe vor allem bei langer Einwirkzeit und kurzem Abstand der Augen zur Lichtquelle. Bei einigen LED-Taschenlampen kann in einer Entfernung von 20 Zentimetern schon nach zehn Sekunden der Grenzwert überschritten werden. „Deshalb sind auch LED-Taschenlampen kein Kinderspielzeug!“, so die Expertin. Aber auch Erwachsene sollten aufpassen, dass sie nicht längere Zeit aus kurzer Entfernung in LED-Licht blicken. Wie gefährlich eine LED ist, lässt sich ähnlich wie bei Lasern an einer Risikogruppe erkennen. Für normale LED-Lampen zur Raumbeleuchtung gibt Udovicic dagegen Entwarnung: „Diese Lampen hängen ja an der Decke, also weit genug weg, und sind deshalb ungefährlich.“ Und natürlich gilt für LED-Lampen das gleiche wie für Laser: Beim Kauf auf Prüfzeichen achten und Vorsicht bei Produkten mit mangelhaften Verbraucherinformationen.

GS-Zeichen als Anhaltspunkt

Neben dem Preis ist ein echtes GS-Zeichen ein Anhaltspunkt für ein sicheres Produkt. Windberg rät, im Zweifel die angegebene Prüfstelle anzuschreiben und überprüfen zu lassen, ob das GS-Zeichen echt ist. „Am besten fragen Sie sich vor der Anschaffung erst mal, ob Sie den Laserpointer wirklich brauchen“, sagt Windberg. „Bei einem Vortrag, bei dem der Vortragende ja meist ein wenig aufgeregt ist, liegt ein Mauszeiger oder gar der gute alte Zeigestock viel ruhiger in der Hand.“



Doch auch für Laser mit echtem GS-Zeichen und zugelassener Leistung gilt: „Bei längerer Bestrahlungsdauer der Augen können Grenzwerte erreicht werden, bei denen Gefahr für das Sehvermögen droht“, sagt Laser-Fachmann Ott. „Deshalb sind Laser kein Spielzeug und gehören nicht in Kinderhände.“

LEDs – Beleuchtung der Zukunft

Längst nicht so gefährlich wie Laser sind sie und gelten aufgrund ihrer hohen Lebensdauer als Beleuchtung der Zukunft: die LEDs. Trotzdem gibt es auch hier einige Vorsichtsmaßnahmen, die für eine sichere Anwendung zu beachten sind. LED steht für „Licht Emittierende Diode“. Eingesetzt werden LEDs zum Beispiel in Autoscheinwerfern, Anzeigen oder Taschenlampen und in letzter Zeit immer häufiger auch als Allgemeinbeleuchtung.

Die Eigenschaften des LED-Lichts liegen zwischen denen von Lasern und konventionellen Lampen. Die Ähnlichkeit zu Lasern liegt vor allem in der geringen Größe der Lichtquelle, LED-Strahlung ist aber nicht so stark gebündelt wie Laserstrahlung.



Vorsichtsmaßnahmen für den Umgang mit Lasern und LEDs

- ▶ Nicht ungeschützt und niemals absichtlich in die LED- oder Laser-Strahlung blicken, vor allem nicht über längere Zeiträume.
- ▶ Niemals den Laserstrahl direkt in die Augen anderer Personen richten.
- ▶ Kinder und Jugendliche auf die Gefahr aufmerksam machen.
- ▶ Falls Laserstrahlung ins Auge trifft, die Augen bewusst schließen und den Kopf abwenden.
- ▶ Keine optischen Instrumente verwenden, um in den Laser zu schauen.

Von Maïke Krause, Mitarbeiterin der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).



Weitere Informationen zu Laserstrahlung und Tipps zum sicheren Umgang mit Lasern hat die BAuA in der Broschüre „Damit nichts ins Auge geht ... – Schutz vor Laserstrahlung“ zusammengestellt. Eine Version im PDF-Format befindet sich im Internetangebot der BAuA unter www.baua.de/publikationen.

Unter www.baua.de/de/Geraete-und-Produktsicherheit/Produktinformationen/GS-Pruefstellen.html bietet die BAuA ein Formular zur Schnellabfrage von GS-Zertifikaten an.

Kinderrätsel

Tims Einkaufszettel ist durcheinandergeraten. Kannst du die Buchstaben der einzelnen Wörter in die richtige Reihenfolge bringen und Tim helfen?



Die Wörter heißen richtig:

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte schickt Eure Lösung an: info@das-sichere-haus.de. Die ersten Fünf erhalten als Dank für ihre Hilfe eine kleine Überraschung.

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

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 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 - 11 11 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 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse München

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 200
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 419 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

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10
www.ukt.de



Giftpflanzen im Weihnachtsschmuck? Besser nicht!

Knapp 20.000 Kinder erleiden pro Jahr eine Vergiftung, schätzt die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“. Verursacher vieler dieser Unfälle sind giftige Pflanzen. Sie finden sich nicht nur im Freien, sondern auch in der Weihnachtsdekoration.

Die Nadeln und zerbissenen Samen der Eibe, die roten Früchte der Stechpalme, die schwarzen Beeren des Gemeinen Efeus, aber auch die Blätter des Buchsbaumes und die Triebe vom Lebensbaum enthalten Gifte. Besonders groß ist für Kinder die Versuchung, die Früchte zu kosten: Sie erinnern an leckere Johannisbeeren. Typische Symptome sind dann Schleimhautreizung, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Allerdings: Ein Großteil der Giftpflanzen entfaltet seine Wirkung nur beim Verzehr größerer Mengen. Und die nimmt aufgrund des unangenehmen Geschmacks kaum jemand zu sich. So mussten laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes im Jahr 2009 „nur“ 279 Kinder nach dem Genuss von Beeren oder Pflanzenteilen im Krankenhaus behandelt werden.

Damit es so weit gar nicht erst kommt, gehören Adventskränze und -gestecke mit gifthaltigen Zutaten immer außerhalb der Reichweite der Sprösslinge. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt am besten auf Tanne oder Fichte.

ene

Kostenlose Broschüre

Weitere Informationen bietet die kostenlose Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“.

Sie kann bestellt werden unter bestellung@das-sichere-haus.de oder per Postkarte an: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.

Die gleichnamige CD-ROM gibt es gegen vorherige Einsendung von Briefmarken im Wert von drei Euro.





Ihr Haushalt ist in guten Händen.
Ihre Haushaltshilfe auch.

Danke! Sie haben Ihre Hilfe in Haus oder Garten zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannte auch gern eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.



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