

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



## Gefährliche Hausgeräte für Kinder

Hoch hinaus: Sicheres Bergwandern braucht gute Vorbereitung  
Schlafwandeln: ein Gag im Film, ein Risiko zu Hause  
Kostenloses Kindersicherheitspaket mit fünf Broschüren



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



## Liebe Leserin und Lieber Leser,

„wenn schon Frühjahrsputz, dann richtig!“, haben wir uns gedacht und die Zeitschrift „SICHER zuhause & unterwegs“ gründlich aufgefrischt. Und wie das so ist beim Frühjahrsputz, sieht danach eigentlich fast alles so vertraut aus wie vorher – jedoch viel frischer, klarer und gelüftet. Für „SICHER zuhause & unterwegs“ heißt das zum Beispiel, dass Sie Informationen für Kinder oder Senioren natürlich weiterhin in gewohnter und

vertrauter Qualität werden lesen können. Neu sind kräftige Farben wie türkis, blau und orange, die Rubriken wie „Haushalt“, „Kinder“ und „Kurz gemeldet“ eine klarere Definition geben. Markanter als früher sind auch die Info-Kästen; ein Balken hebt sie erkennbar vom Text ab.

Wir hoffen, dass Ihnen das Vertraute und auch das Neue gefallen. Schreiben Sie uns gern Ihre Meinung!

Frühjahrsfrisch geht es dann gleich weiter. Auf Seite 3 stellen wir Ihnen die neu aufgelegte Broschüre „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“ vor. Sie enthält gute Tipps für sicheres Gärtnern, für taugliche Geräte von der Heckenschere bis zur Kinderschaukel oder auch für ein praktisches Kübelhochbeet. In Kübeln, die mindestens 60 Zentimeter hoch sind, können Karotten, Erdbeeren, Kohlrabi & Co. bequem und ohne lästiges Bücken und Knien angebaut und geerntet werden. Eine Erleichterung vor allem für ältere Gartenfreunde.

Wer Wohnung oder Haus auf Vordermann bringen will, kann sich auf Seite 11 zu einem Masterplan anregen lassen, der den Frühjahrsputz perfekt organisiert und die ganze Familie einbezieht.

Einen sonnenreichen Frühling wünschen Ihnen

*Susanne LQ*

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



## Ausgabe 1/2012

### Impressum

**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-Carla Bruns und Jan Roden  
**Redaktionsbeirat:**  
**Markus Schulte,** Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Karoline Bauer,** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
**Nil Yurdapap,** Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
**Ulrike Renner-Helfmann,** Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)  
**Katrin Rüter de Escobar,** Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
**Kirsten Wasmuth,** Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** Habermas GmbH (Titel), DSH (S. 2), kerkla/istockphoto.com, by-studio/Fotolia.com (S. 3), Gannet77/istockphoto.com (S. 4), alexbayte/Fotolia.com, olaser/istockphoto.com, Melitta Haushaltsprodukte GmbH & Co. KG (S. 5), Kalle Jipp/istockphoto.com (S. 6), Sandy Riverman/istockphoto.com (S. 7), wojciech\_gajda/istockphoto.com (S. 8), Lukas Meindl GmbH & Co.KG (S. 9), bowdenimages (S. 10), Sergej Toporkov/Fotolia.com (S. 11), Fertnig/istockphoto.com (S. 12), Don Nichols/istockphoto.com (S. 13)

**Layout & Vertrieb:** Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag  
Alte Essigfabrik, Kanalstraße 26-28, 23552 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.**

## Inhalt

### Haushalt

Unfallort Haushalt ..... 4/5

### Freizeit

Halb wach, halb schlafend ..... 6

Bahnanlagen sind keine Abenteuerspielplätze ..... 7

Wandern mit der ganzen Familie ..... 8/9

Sicher im Garten arbeiten – in jedem Alter ..... 12/13

### Kinder

Kinder radeln immer schlechter ..... 10

Kinderspaß ..... 14

### Kurz gemeldet

Den Garten genießen. Sicher gärtnern ..... 3

Die Wohnung blitzt, der Frühling kann kommen ..... 11

Putzen: Medizinische Einweghandschuhe können schaden ..... 11

Aktion DAS SICHERE HAUS: kostenloses Info-Paket zur Kindersicherheit ..... 15



# Den Garten genießen Sicher gärtnern



Vergriffene Broschüre jetzt wieder erhältlich

Pünktlich zum Frühjahr ist die Broschüre „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“ wieder erhältlich. Auf 60 Seiten gibt es einen ganzen Strauß von Themen rund um die Sicherheit im Garten: Ergonomische Geräte und die persönliche Schutzausrüstung sind ebenso dabei wie Tipps für Kauf und Einsatz sicherer Maschinen oder zum chemischen Pflanzenschutz. Mit Ratschlägen für Schaukeln, Spielgeräte und Sonnensegel im eigenen Grün bis hin zu einem seniorengerechten Garten ist die Broschüre ein Tipp-Geber für alle Generationen. „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“ ist die erweiterte und aktualisierte Neuauflage der gleichnamigen Broschüre aus dem Jahr 2006 und wird herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin, und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH).

## Leckeres Obst sicher ernten

Stürze von der Leiter zählen zu den häufigsten Unfällen bei der Obsternte. Sie müssen aber nicht sein, denn wer sich zum Beispiel schon vor dem Pflanzen eines Obstbaumes überlegt, ob er dessen Pflege und die Ernte auch noch in 10 oder 20 Jahren schafft – dann in luftiger Höhe! –, tut schon viel für seine Gesundheit.

Für Beschnitt und Ernte muss dann eine sichere Obstbaumleiter her. Dazu gibt es in der Broschüre einige Hinweise.

Kauftipps Obstbaumleiter:

- ▶ Brauche ich eine ein- oder zweiteilige Obstbaumleiter (Obstbaumhöhe)?
- ▶ Wie ist der Untergrund beschaffen?
- ▶ Ist die Leiter ausschließlich für die Obstbaumpflege und -ernte vorgesehen?
- ▶ Soll die Obstbaumleiter aus Holz oder aus Leichtmetall sein? Beide Materialien haben ihre Vorteile.

Wer sich für eine Obstbaumleiter entscheidet, muss sich darüber im Klaren sein, dass sie ausschließlich für Obsternte und Obstbaumschnitt eingesetzt werden darf. Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen haben diese Spezialleitern fest angebrachte Leiterfußspitzen, die nicht nur am Leiterteil, sondern, sofern eine oder zwei Stützen vorhanden sind, auch daran unverlierbar befestigt sind. Eine solche Obstbaumleiter darf daher nur und ausschließlich auf einem gewachsenen Boden eingesetzt werden. Auf einem festen Untergrund (Beispiele: Schwarzdecke, Pflastersteine, Plattenweg) finden die Leiterfüße keinen Halt, ein Sturz durch das Wegrutschen der Leiter wäre die Folge. Zum anderen dürfen diese Spezialleitern nur mit einem maximalen Gewicht bis 100 Kilogramm belastet werden. Bei jeder anderen konventionellen Leiter sind 150 Kilogramm maximale Belastung möglich.



## Augenschutz – oft vernachlässigt

Augenverletzungen drohen, wenn Zweige oder Äste ins Gesicht schlagen, wenn von Rasentrimmer oder Freischneider aufgewirbelte Steine in das Auge geschossen werden oder beim Abmessen chemischer Stoffe. Eine Schutzbrille hilft. Auch hier ist der Einsatzzweck das Maß der Dinge. Zum Beispiel beim Arbeiten mit dem Freischneider: Nur die Gläser einer Brille mit ausreichender mechanischer Festigkeit fangen aufgewirbelte Teilchen wie Nägel oder kleine Steine sicher ab. Solche Brillen tragen den Buchstaben „F“ oder „S“ auf Brillengestell oder Bügel. Es gibt sie auch als Korbrille.

VON DR. SUSANNE WOELK, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH), HAMBURG.

## Bezugsadresse

Die Broschüre „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“ ist in Einzelexemplaren kostenlos auf diesen Wegen erhältlich:

Per Postkarte an: DSH, Stichwort „Garten“,  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

Per E-Mail: [bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de)

Über die DSH-Homepage:

[www.das-sichere-haus.de/Broschueren](http://www.das-sichere-haus.de/Broschueren)



# Unfallort Haushalt

Gut eine halbe Million Kinder verunglücken jährlich in den eigenen vier Wänden, schätzt die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder (BAG) in Bonn. In vielen Fällen sind elektrische Haushaltsgeräte an solchen Unfällen beteiligt: Blinkende Lichter, interessante Töne und lange, pendelnde Kabel sind vor allem für Kleinkinder spannend. Allzu gerne wollen sie herausfinden, was wohl dahinter steckt. Manch eine Erkundungstour endet mit Verbrennungen, Verbrühungen, Stromschlägen oder anderen Verletzungen. Dabei ließen sich viele Unfälle vermeiden.

Es gibt einige Geräte mit einer Kindersicherung. So lassen sich die Funktionen des Backofens oder der Espressomaschine durch längeres Drücken einer Kindersicherungstaste sperren. „Es gibt auch an vielen Geräten Sicherheitsvorrichtungen, die für alle Nutzer und damit auch für Kinder Risiken verringern“, erläutert Jürgen Rippberger vom Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE) in Frankfurt/Main. Dazu gehören Sensoren bei Bügeleisen. Sie sorgen dafür, dass sich das Gerät von selbst abschaltet, wenn es eine bestimmte Zeit lang nicht berührt oder bewegt wurde. Herd gibt es mit Drehknöpfen, die erst aktiv sind, wenn man sie nicht nur dreht, sondern auch nach innen drückt. „Bei Induktionsherden mit Ceran-Feldern muss die Einschalttaste zweimal gedrückt werden, bevor die Fläche auf Berührungskontakt reagiert“, ergänzt Rippberger.

Neben dem VDE-Prüfsiegel sind solche Sicherungsmechanismen wichtige Kriterien beim Kauf eines neuen Gerätes.



## Sichere Technik sachgemäß bedienen

Aber: „Die Technik alleine reicht nicht aus. Darauf darf man sich auf keinen Fall verlassen“, warnt Ellen Haase, Polizistin und Beraterin der BAG. Zum einen kann ein Kind zufällig eine Kindersicherung außer Kraft setzen. Zum anderen nützt die beste Technik nichts, wenn ein Gerät unsachgemäß bedient wird. Vor der Inbetriebnahme ist deshalb der Blick in die Bedienungsanleitung gerade bei elektrischen Geräten unverzichtbar. So weisen etwa Bedienungsanleitungen von Waschmaschinen oder Trocknern darauf hin, dass Kinder sich nicht unbeaufsichtigt in ihrer Nähe aufhalten dürfen. Wenn Eltern sich daran halten, droht ihrem Kind auch durch eine Waschmaschine ohne Sicherheitstechnik keine Gefahr. „Die Aufsicht der Eltern ist der beste Schutz für die Kinder“, betont Haase.

Allerdings ist die ununterbrochene Aufsicht in kaum einem Haushalt leistbar: Da klingelt es an der Haustür, ein Geschwisterkind ruft oder das Handy läutet. Selbst wenige





Minuten oder Sekunden Ablenkung können jedoch für ein Kleinkind gefährlich werden. Für solche Momente heißt es vorzusorgen. Alle elektrischen Kleingeräte werden daher am besten außer Reichweite der Kinder aufbewahrt und nur bei Bedarf hervorgeholt. Mit der Küchenmaschine, dem Brot-schneider, dem Bügeleisen, der Fritteuse oder dem Waffel-eisen funktioniert das vergleichsweise problemlos. Diese Geräte werden nur ab und zu mal gebraucht.

### Riskante Wasserkocher

Anders sieht es zum Beispiel mit dem Wasserkocher aus: Er steht ständig in der Küche, ist oft vom Frühstückskaffee bis zum abendlichen Tee im Einsatz. Üblich ist, dass heißes Restwasser im Kocher verbleibt. Dann wird es für die Kinder gefährlich: „Wenn das Gerät vorne auf der Arbeitsplatte steht und die Schnur hin- und herbaumelt, ist das für Kinder sehr verlockend: Sie ziehen an der Schnur und das heiße Wasser ergießt sich von oben in einem Schwall über sie“, beschreibt Inke Ruhe von der BAG einen typischen Unfallhergang. „Solche Verbrühungsunfälle sind schrecklich!“ Wasserkocher samt Kabel müssen deshalb unbedingt weit hinten und für Kinder unerreichbar platziert werden. Das Gleiche gilt übrigens auch für frisch aufgebrihten Tee.

Großgeräte wie die Kochstelle lassen sich nicht wegräumen. Bei modernen Backöfen sind allerdings die Türen von außen nicht mehr so heiß, dass Verbrennungen entstehen können. Ältere oder preisgünstigere Produkte lassen sich mit einer zusätzlichen Acrylplatte nachrüsten. Ein Kunststoffriegel verhindert, dass ein Kind die Backofentür öffnen kann. „Allerdings gibt es Geräte, deren Abluft nach vorne abgeleitet wird oder bei denen heißer Dampf durch eine mangelhaft abgedichtete Tür entweicht. Diesen Aspekt sollten Eltern beim Kauf und beim Gebrauch im Blick haben.

Hintere Platten sind für kurze Kinderarme unerreichbar und sollten deshalb vorrangig genutzt werden, am besten mit schwerem Kochgeschirr, dessen Stiele nach hinten gedreht sind. Ergänzend können Herdschutzgitter angebracht werden. Vergleichsweise ungefährlich sind Kühl- und Gefrierschränke: „Sie sind in der Regel mit einem Magnetverschluss ausgestattet“, informiert VDE-Fachmann Rippberger. „Die Tür

zieht sich von alleine ran und schließt dann dicht. Ein Kind, das im Spiel hineinkrabbelt, kann die Tür jederzeit von innen aufdrücken.“

In vielen Familien gibt es Lauflernhilfen. „Das Fatale ist, dass diese Produkte mit einem TÜV-Siegel für geprüfte Sicherheit gekennzeichnet sind und damit Eltern in der Sicherheit wiegen, ihr Kind sei sicher“, sagt BAG-Expertin Ruhe. Doch das ist ein gefährlicher Trugschluss. „Lauflernhilfen geben nicht die Sicherheit, die sie vorgaukeln, sondern sind selbst eine Gefahr“, warnt Ellen Haase. Sie berichtet von einem tragischen Unfall: Eine Mutter wischt den Flur, muss kurz zur Toilette. In diesem Moment stemmt sich ihr Sohn in seiner Lauflernhilfe hoch, klettert heraus, stürzt kopfüber in den Putzeimer mit etwa zehn Zentimeter Wasser. Das Kind ertrinkt beinahe. Es wird gerettet, aber voraussichtlich sein Leben lang ein Pflegefall bleiben.

Ein weiteres Risiko ist, dass ein Kind in der Lauflernhilfe an manchen Gegenstand herankommt, den die Eltern für unerreichbar halten. Zudem erreicht das Gefährt rasch eine hohe Geschwindigkeit, die das Kind nicht mehr bewältigen kann. Gefährliche Stürze sind damit vorprogrammiert, zum Beispiel, wenn das Kind in die Nähe der Treppe oder einer Garagenauffahrt kommt: Dort stürzt es mit dem Kopf voraus ungebremst hinunter.

Die Experten raten dringend, auf die vermeintlich sicheren Helfer zu verzichten. Auch für die Entwicklung seines Körpers sei es weit besser, wenn das Kind die Umgebung mit altersgemäßen Bewegungsabläufen wie Robben oder Krabbeln erkundet – und zwar unter Aufsicht. Am besten begeben sich die Großen dann auch ab und zu auf den Fußboden. „Wenn Eltern die Wohnung kindersicher gestalten wollen, müssen sie diese aus Kinderperspektive unter die Lupe nehmen“, sagt Haase. So haben sie gute Chancen, auch die Schraube, die bei der Schrankmontage unter das Sofa gerollt ist, zu entdecken, bevor ihr Sprössling sie in den Mund steckt und daran womöglich erstickt.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

# Halb wach, halb schlafend

Schlafwandler sind unterschiedlichen Gefahren ausgesetzt: Sie stürzen Treppen hinab, klettern durch offene Fenster und setzen sich sogar hinters Steuer. Mit einigen Tricks lassen sich manche dieser Situationen vermeiden.

In Nachthemd, die Zipfelmütze auf dem Kopf und mit ausgestreckten Armen über den Dachfirst wandelnd: Schlafwandler werden in Filmen oder Comics oft als lustige Gestalten dargestellt. Tatsächlich haben sie etwas Eigenartiges an sich. Kinder, auf der Suche nach der Toilette, marschieren in den Kleiderschrank. Erwachsene braten Zigaretten in einer Pfanne oder essen ganze Schokoladentafeln samt Papier. Am nächsten Morgen erinnern sie sich an nichts.

Schlafwandeln, von Fachleuten „Somnambulismus“ genannt, ist bei Kindern mit 15 Prozent noch relativ häufig, erst im Erwachsenenalter geht die Verbreitung des Phänomens auf rund vier Prozent zurück.

Die Augen von Schlafwandlern sind offen, dabei ist ihr Blick jedoch starr und glasig. Wer schlafwandelt, befindet sich in einer Art Zwischenzustand zwischen Schlafen und Wachen. „Auslöser sind oft Alkohol, Ängste oder Medikamente, die den Schlaf in den ersten Phasen stören“, erklärt Dr. Geert Mayer, ärztlicher Leiter der Hephata-Klinik in Schwalmstadt-Treysa, in der Menschen mit Epilepsien und Schlafstörungen behandelt werden. „Dadurch steigt der Schlafdruck, also das Bedürfnis des Körpers, endlich in den Tiefschlaf zu fallen.“ Kommt nun eine Unterbrechung dazu, die normalerweise

zum Aufwachen führen würde – zum Beispiel Harndrang, ein ungewohntes Geräusch oder Übelkeit – erwacht der Schlafwandler nur zum Teil. Mancher richtet sich nur kurz im Bett auf, starrt in die Luft und legt sich gleich wieder hin. Steht er aber auf und geht umher, kann er sich in große Gefahr begeben. Nicht wenige stürzen Treppen hinab oder öffnen Fenster oder Balkontüren, um ins Freie zu klettern. Manche setzen sich gar ins Auto und fahren viele Kilometer durch die Nacht.

## Übermüdung und Alkoholkonsum vermeiden

Wer zum Schlafwandeln neigt, sollte Übermüdung ebenso vermeiden wie übermäßigen Alkoholkonsum. Besonders aktive Nachtschwärmer können ihren Partner bitten, den Autoschlüssel vor dem Zubettgehen sicher zu verwahren. Eltern schlafwandelnder Kinder sollten die Kinderzimmerfenster nachts sichern. „Man kann auch ein Babyphon aufstellen oder die Tür einen Spaltbreit offen lassen, damit man auf ungewohnte Geräusche aufmerksam wird“, so Mayer. Darüber hinaus rät er Eltern, den Lehrer vor einer Klassenfahrt zu informieren. Hochbetten sind tabu, auch sollte das Bett eines Schlafwandlers möglichst nicht in der Nähe einer steilen Treppe stehen.

## Schlaflabore: Helfer für erwachsene Schlafwandler

Meist wächst sich der nächtliche Aktionismus im Jugendalter aus. Wer als Erwachsener noch unter der Störung leidet, sollte sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern sich in einem Schlaflabor untersuchen lassen. Medikamente können helfen, auch Verhaltenstherapien können sinnvoll sein: Mithilfe von autogenem Training lässt sich der Vorsatz einprägen, das Bett aufzusuchen, sobald man den Boden unter den Füßen spürt. Eine andere Variante ist das „antizipatorische Erwecken“: Nachdem ein Schlafmediziner ermittelt hat, wann ein Patient üblicherweise aufsteht, kann man ihn eine Stunde vor diesem Zeitpunkt aufwecken und sich kurz mit ihm unterhalten. Danach schläft er wieder tief und fest ein, der nächtliche Spaziergang fällt aus.

Wer nachts einem Schlafwandler begegnet, sollte nicht versuchen, ihn zu wecken, oder mit ihm über den Sinn seines Handelns zu diskutieren, rät Mayer. „Eine Unterbrechung wird er als Störung empfinden, und darauf können manche sehr aggressiv reagieren.“ Besser sei es, den Schlafwandler freundlich anzusprechen und ihn sanft in Richtung Bett zu dirigieren.

VON BETTINA WEIGAND, JOURNALISTIN, HAMBURG.



# Bahnanlagen sind keine Abenteuerspielplätze

Ein Jugendlicher will seiner Freundin imponieren und erklimmt den Strommast einer Bahnanlage. Kinder nutzen ein Rangiergelände als Abenteuerspielplatz. Nach einer alkoholreichen Feier klettert eine Jugend-Clique über leere Waggons: Solche Aktionen können mit massiven Verletzungen enden und sogar lebensgefährlich sein. Das wissen oder bedenken die jungen Menschen nicht.

Zugoberleitungen stehen unter einer Spannung von 15.000 Volt. Nach Angaben der Deutschen Bahn kann nicht nur die unmittelbare, direkte Berührung unter Spannung stehender Teile tödlich sein, sondern auch die bloße Annäherung an diese Teile oder die mittelbare Berührung wie zum Beispiel mit einer Stange.

## Sicherer Abstand zu spannungsführenden Teilen

Von allen spannungsführenden Teilen muss ein Abstand von mindestens 1,60 Metern eingehalten werden. Nur so sind Personen auch vor einem Spannungsüberschlag sicher. Er bildet sich, wenn ein Funke von der Oberleitung oder von einem verbundenen Bauteil überspringt. Dann entsteht ein Lichtbogen, der mehrere tausend Grad heiß ist. Erfasst er einen menschlichen Körper, geraten in Sekundenschnelle die Kleider in Brand. Die Folge sind tiefe und großflächige Verbrennungen. Durch den Stromfluss werden auch tiefer liegende Strukturen – Muskulatur, Nerven oder innere Organe – geschädigt. Häufig müssen dann Gliedmaßen amputiert werden. Verletzungen des Nervengewebes und der Blutgefäße führen zu massiven Langzeitschäden und körperlichen Einschränkungen. Hinzu kommen oft schwere Sturzverletzungen, wenn eine Person etwa durch einen Stromschlag vom Dach eines Waggons geschleudert wird. „Die Zahl der Unfälle mit Kindern und Jugendlichen belief sich in den Jahren 2008 auf 7, 2009 auf 3 und 2010 auf 4 Unfälle“, berichtet ein Bahn-Sprecher. „Vier dieser Unfälle endeten tödlich.“

## Aufklärungsarbeit von Bahn und Polizei

Die Bahn setzt verstärkt auf Aufklärungsarbeit. Vielerorts arbeitet sie eng mit der Polizei zusammen. Zum Beispiel in Kassel. „Hier ereigneten sich innerhalb weniger Monate zwei tödliche Unfälle“, berichtet Carsten Decker, Leiter der Bundespolizeiinspektion Kassel. „Wir versuchen deshalb, vor allem Jugendliche gezielt zu informieren.“ Die wichtigste Maßnahme ist das Aufhängen von Plakaten in Diskotheken. Darauf ist eine Person abgebildet, die auf einen Waggon geklettert ist und einen tödlichen Stromschlag erlitten hat. „Wenn sie die Disco verlassen, sollen die jungen Leute dieses Bild vor Augen haben.“ Ergänzend werden Flyer verteilt.

„Eine wichtige Zielgruppe sind für uns auch die Schüler der fünften bis siebten Klassen: Ab der weiterführenden Schule sind viele von ihnen mit dem Zug unterwegs“, berichtet

Becker. Bei den Veranstaltungen in Schulen geht es auch, aber nicht nur um die Gefahr durch Oberleitungen. „Auf den Bahnsteigen wird gedrängelt und geschubst. Oder: Aus Bequemlichkeit gehen viele Jugendliche – aber auch Erwachsene! – quer über die Gleise. Auch das kann lebensgefährlich sein. Durchfahrende Züge nähern sich unglaublich leise, aber sehr, sehr schnell. Sie haben einen Bremsweg von 600 Metern. Wer sich da auf den Gleisen befindet, hat keine Chance.“ Auf diese Gefahren können Polizei und Bahn zwar hinweisen. Sie brauchen jedoch die Unterstützung von Eltern, die begleitend auf ihre Kinder einwirken. Und die selbst gute Vorbilder sind.

## Weitere Informationen:

[www.bundespolizei.de](http://www.bundespolizei.de), Rubrik „Schutz und Vorbeugung“

VON EVA NEUMANN.

# Wandern mit der ganzen Familie

Von Frühjahr bis Herbst sind die Berge ein beliebtes Ferziel für Familien: Die Alpen, der Schwarzwald oder die Mittelgebirge sind gut erreichbar, bieten Erholung pur und viele Freizeitmöglichkeiten, zum Beispiel das Wandern. Doch Vorsicht: Besonders Neulinge können ihre Kondition leicht überschätzen. Damit vor allem die jüngsten und die älteren Mitglieder der Gruppe nicht überfordert oder überlastet werden, muss der Wanderurlaub gut vorbereitet werden.

## Wie belastbar bin ich?

Wer sich nicht überfordern will, muss die eigenen Grenzen kennen. „Wenn man im Alltag leicht erschöpft ist, wenn beim Treppensteigen oder Spaziergehen rasch die Puste ausgeht, wenn man häufig Müdigkeit oder gar Taubheit in Füßen oder Beinen verspürt, wenn man häufig unter Schwindel oder Druck auf den Ohren leidet, dann sind das Signale, dass man nicht uneingeschränkt belastbar ist“, sagt Felix Söllner, Orthopäde aus München. Er rät, sich bei diesen Symptomen im Vorfeld mit dem Hausarzt zu beraten und eventuell eingehender untersuchen zu lassen. Auch wer unter Gelenkbeschwerden wie Arthrose in der Hüfte, im Knie oder in den Füßen leidet, sollte den Hausarzt konsultieren. „Dann können gezielt Hilfsmittel wie Einlagen oder elastische Bandagen eingesetzt werden.“

Dann geht es an die Planung der Ausrüstung. Gefragt ist je nach Saison bequeme, ausreichend warme, aber luftdurchlässige Kleidung. Sie muss auch in 2.000 Meter Höhe, bei einem unerwarteten Wetterumschwung, bei plötzlichem Regen oder kaltem Wind schützen. „Unverzichtbar sind solide Wanderschuhe mit einer profilierten, rutschfesten Sohle“, sagt Stefan Winter, Ressortleiter Breitenbergsport im Deutschen Alpenverein.





Sie sorgen auf unebenen oder auch rutschigen Wegen für guten Halt. Wer die Schuhe vor dem Urlaub einläuft, erspart sich quälende Blasen und Druckstellen. „Häufig unterschätzt wird die Bedeutung der Socken: Wenn sie an den Belastungszonen abgepolstert sind und insgesamt gut und faltenfrei anliegen, ist das ein wichtiger Beitrag zur Blasenvermeidung“, ergänzt Orthopäde Söller.

Im Zuge der Nordic-Walking-Welle erleben Wanderstöcke ein Comeback. „Zwei Wanderstöcke gehören nicht zwingend zur Grundausstattung“, erläutert Winter. „Wer jedoch im Gang unsicher ist, sollte sie als Hilfe nutzen. Auch bei rutschigen oder nassen Bodenverhältnissen können sie Sicherheit geben.“

### Wie belastbar ist das schwächste Mitglied der Gruppe?

Informationsmaterial und vor allem gute Karten der Urlaubsregion können schon zuhause besorgt werden und die Vorfreude erhöhen. Spätestens am Urlaubsort sind sie dann das wichtigste Hilfsmittel für die konkrete Tourenplanung.

Die Tour sollte so ausgesucht und geplant werden, dass auch das kleinste oder schwächste Familienmitglied sie bewältigen kann. „Wie anstrengend eine Tour ist, hängt von mehreren Faktoren ab: der Gesamtlänge, den zu überwindenden Höhenmetern und der Beschaffenheit des Geländes“, fasst Winter zusammen. Wurzeln, steile Wegabschnitte oder rutschige Wiesen können aus einer scheinbar einfachen Tour allerdings eine Tortur machen. „Durchschnittlich geübte, sportliche Menschen sollten an den ersten Tagen maximal 200 bis 400 Höhenmeter in Angriff nehmen“, rät Söller. Vor allem am Anfang werden Wege mit geringer bis mittlerer Neigung gewählt, um die Muskulatur und den Kreislauf langsam an die Belastung zu gewöhnen. In der Höhe ist der Sauerstoffgehalt geringer. Das macht sich in den ersten Tagen mit einer deutlichen Leistungsschwäche bemerkbar. „Sie ist kein Grund zur Besorgnis“, erklärt Söller. „Aber: Der Körper verkraftet Höhenunterschiede besser, wenn sie langsam vollzogen werden.“ Das heißt also: Besser den Gipfel im Laufe mehrerer Stunden zu Fuß erobern, statt mit der Gondel hinauf zu schweben.

### Am Anfang maximal vier Stunden laufen

Als Einstieg empfiehlt der Orthopäde eine reine Laufzeit von drei bis vier Stunden, die durch stündliche Ruhepausen unterbrochen wird. Je nach Zusammensetzung der Wandergruppe sind eine Berghütte, ein Aussichtspunkt, ein Kinderspielplatz oder auch ein Teich ideale Rastplätze. Ist eine Hütte das Ziel für die Mittagspause, sollte sie auch geöffnet sein. Das gilt es bei der Routenplanung ebenso zu klären wie die Frage, wo sich Notabstiege zur nächstgelegenen Schutzhütte und Abkürzungsmöglichkeiten anbieten. Häufig lassen sich Etappen alternativ mit Transportmitteln wie einer Bergbahn oder einem Bus bewältigen.

Im Laufe des Wanderurlaubes können die Anforderungen langsam gesteigert werden. „Von einfachen Touren geht es zu schweren, von kurzen zu langen, von bekannten zu unbekannt“, nennt Bergsport-Experte Winter als Leitlinie.

Morgens, vor der Tour, gilt die Aufmerksamkeit der aktuellen Wettervorhersage. Wichtig für die Wahl der Kleidung und der Route sind zunächst Temperatur, Regen oder Sonne. Aber auch Winde und Sichtverhältnisse müssen bedacht werden:



Dichter Nebel und aufziehende Wolken können innerhalb kürzester Zeit die Sicht massiv beeinträchtigen und die Orientierung erschweren. Vertrauen Sie im Zweifelsfall auf die Erfahrung von Ortskundigen, Bergführern und Hüttenwirten – sowohl wenn es um Streckenverläufe als auch um Wetterbeobachtungen geht. Hinterlassen Sie im Tal bei den Wirtsleuten, Bekannten oder Verwandten die Wahl und die Dauer Ihrer Tour sowie Ihre Mobilfunknummer.

### Checkliste für den Rucksack

Der Rucksack muss stabil und wetterfest sein und vor allem in seinen Maßen zum Wanderer passen: Die Schulterriemen sind richtig eingestellt, wenn die Schultern nicht nach hinten gezogen werden. Ein Brustgurt hilft, die Belastung zu verteilen, darf jedoch nicht zu stramm sitzen. Je leichter der Rucksack ist, umso besser. Das heißt jedoch nicht, dass an der Grundausstattung gespart werden soll. Dazu gehören:

- ▶ Wanderkarte
- ▶ gesunde, leichte Snacks
- ▶ ausreichend Flüssigkeit
- ▶ Sonnenschutzcreme und -brille
- ▶ Kopfbedeckung
- ▶ Rettungsdecke
- ▶ Erste-Hilfe-Set samt Übersicht über die wichtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen und Liste der in der Region vorkommenden Giftpflanzen
- ▶ Taschenlampe, Streichhölzer oder Feuerzeug
- ▶ Ausweis, Geld
- ▶ geladenes, netztaugliches Mobiltelefon, Rufnummern von Wirtsleuten und Bergwacht sowie ein geladener Ersatz-Akku für das Handy.

VON EVA NEUMANN.

### Weitere Informationen

Der Informationsflyer „Naturerlebnis statt Wanderunfall – Familienurlaub in den Bergen“ kann unter [www.das-sichere-haus.de/Broschueren](http://www.das-sichere-haus.de/Broschueren) bestellt oder heruntergeladen werden.

Der Deutsche Alpenverein bietet auf seiner Internetseite ([www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)) die „Bergwandercard“ an. Damit können Wanderer anhand von Fragen ihre Kondition und Trittsicherheit nach einem dreistufigen Modell ermitteln. Die drei Stufen entsprechen den Markierungen der Wanderwege in den Farben blau (= einfach), rot (= mittelschwer) und schwarz (= schwer).





# Kinder radeln immer schlechter

**Balance bewahren, die Richtung halten, treten – und dabei auf Fußgänger und andere Fahrzeuge achten: Fahrradfahren ist gar nicht so einfach. Viele Kinder lernen es buchstäblich spielend – und entwickeln nach und nach große Geschicklichkeit auf zwei Rädern. Das erste Fahrrad ist ein wichtiger Schritt zum „Großwerden“: Es ermöglicht eigenständige Mobilität und ist somit ein Meilenstein in der Entwicklung eines Kindes.**

Ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit ist unbedingt notwendig, wenn Kinder per Rad auf Straßen und Bürgersteigen unterwegs sind. Eine Untersuchung der Unfallforschung der Versicherer (UDV) zu psychomotorischen Defiziten von Kindern im Grundschulalter zeigt aber: Immer mehr Kinder haben motorische und sensorische Schwächen. Fast drei Viertel aller Personen, die die Fahrradausbildung für Kinder in der dritten oder vierten Klasse durchführen, berichten: Die Körperbeherrschung und die Radfahrferigkeit der Kinder ist im Vergleich zu früher schlechter geworden. 22 Prozent denken sogar, dass die motorischen und sensorischen Fähigkeiten erheblich abgenommen haben. Besonders betroffen sind dabei Kinder mit Übergewicht sowie Mädchen mit Migrationshintergrund. Auch sind Großstadtkinder ihren Altersgenossen auf dem Land unterlegen, was körperliche Fähigkeiten betrifft.

So sind motorisch schwache Kinder oft nicht in der Lage, vor dem Abbiegen Handzeichen zu geben oder sich umzuschauen, ohne die Fahrtrichtung zu verziehen. Im Straßenverkehr würden sich diese Kinder in äußerst gefährliche Situationen bringen. Übrigens können Kinder, die nicht schwimmen können, oftmals auch nicht Fahrradfahren.

## Draußen herumtoben fördert Motorik

Ob Unfallforscher oder Verkehrspsychologen – die Experten sind sich über die Ursache für die motorischen und sensorischen Defizite einig: „Kindern fehlt die Bewegung“, sagt Siegfried Brockmann, Leiter der UDV. „Kinder brauchen

Gelegenheit zum Spielen und Ausprobieren ihrer Fähigkeiten. Sie dürfen auch Fehler machen und mal auf die Nase fallen. Nur daraus werden sie lernen.“ So haben überbehütete Kinder wenig Gelegenheit, Geschicklichkeit zu entwickeln. Aus Angst, dass sich die Kinder verletzen, lassen manche Eltern sie draußen nicht herumtoben. Darunter leidet aber die Entwicklung von Motorik und Sensorik.

Allerdings fehlt auch vielen weniger behüteten Kindern die Körperbeherrschung fürs Fahrradfahren. Das sind jene Kinder, die oft allein zu Hause sind, weil die Eltern wenig Zeit oder Lust haben, sich mit ihnen zu beschäftigen. Sie sitzen vorm Computer oder Fernseher, anstatt draußen zu spielen. Für viele Kinder hat die eigenständige Mobilität in den vergangenen Jahren abgenommen. Sie werden mit dem Auto zur Schule gebracht oder müssen in ländlichen Gebieten schon früh mit dem Bus zur Schule fahren. Dennoch bleibt das Fahrrad ein wichtiger Garant für eigenständige Mobilität.

„Stubenhockern“ fehlt aber oft die Praxis und macht das gelegentliche Radfahren dann umso gefährlicher. Deshalb sollten vor allem die Eltern in der Freizeit und an Wochenenden oder in den Ferien ausgiebige Radtouren mit ihren Kindern unternehmen, um deren Fähigkeiten, sich sicher auf dem Zweirad im Straßenverkehr zu bewegen, zu fördern.

## Was muss getan werden?

- ▶ Kinder brauchen viel Bewegung. Diese kann zu Hause, in der Schule und im Sportverein gefördert werden.
- ▶ Grundschulen müssen den Raum und die Zeit bieten, Mobilitätsdefizite von Kindern zu erkennen und auszugleichen.
- ▶ Eltern sollten ihre Kinder nicht mit dem Auto zur Schule bringen, sondern zu Fuß.
- ▶ Während der Fahrradausbildung sollte es genug Zeit für Einzelförderung und Nachschulungen geben.
- ▶ Für den sicheren Schulweg mit dem Fahrrad ab der Klasse 5 sollten Schulwegpläne erstellt und ernst genommen werden.

VON KATRIN RÜTER DE ESCOBAR, PRESSEREFERENTIN DES GESAMTVERBANDES DER DEUTSCHEN VERSICHERUNGSWIRTSCHAFT (GDV), BERLIN.

## Die Wohnung blitzt, der Frühling kann kommen

### Fünf Tipps für ein entspanntes Großreinemachen

Die ersten kräftigen Sonnenstrahlen wecken Lebensgeister und Tatkraft – zum Beispiel für den Frühjahrsputz, der angesichts schmutziger Fenster und verstaubter Vitrinen nun wirklich unumgänglich scheint. Doch mit der geballten Energie steigt auch die Unfallgefahr, nicht zuletzt, weil viele Arbeiten, die jetzt anstehen, eher lästig und ungewohnt sind. Man will sie schnell hinter sich bringen. Da verhakht man sich plötzlich im Staubsaugerkabel, rutscht auf feuchtem Boden aus oder stürzt von der Leiter.

Hilfreich ist ein Masterplan, der den Frühjahrsputz in fünf überschaubare Schritte aufteilt.

### Masterplan Frühjahrsputz

#### 1. Was ist wo zu tun?

In eine Liste wird für jeden Raum eingetragen, was ansteht – auch für Keller, Flur, Treppen, Balkon, Terrasse und Garage. Achtung: Die Liste kann sehr voll werden. Kein Grund zur Entmutigung!

#### 2. Was ist besonders wichtig?

Wer mit Wollmäusen im Wohnzimmer und Krümeln in der Küche gut leben kann, nimmt sich eben zuerst das Kinderzimmer vor: altes Spielzeug entrümpeln, zu klein gewordene Winterkleidung aussortieren, Teppich auf die Klopfstange oder zum Reinigen bringen. Kurz gesagt: Platz schaffen. Dann Fenster putzen. Anschließend den Fußboden zuerst staubsaugen, dann wischen. Regale von oben nach unten abstauben, dann fällt der Schmutz von oben nicht auf bereits saubere Bretter.

Wichtig: Ein Raum sollte wirklich fertig sein, bevor der nächste dran ist. Das schafft entspannte Zufriedenheit.

#### 3. Genügend Zeit einplanen, nicht ablenken lassen:

Das Beispiel Kinderzimmer lässt ahnen: Die Arbeit dauert länger als gedacht. Unschön: Das geht in allen Räumen so weiter. Deshalb: genügend Zeit einplanen – auch für Pausen und vielleicht nicht ganz so pingelig sein. Realistisch schätzen, wie lange welche Arbeit wohl dauert (ein Fenster = etwa zehn Minuten) und wie viel Zeit man hat. Wenn mittags um eins das Essen auf dem Tisch stehen muss, ist um zwölf erst einmal Schluss mit dem Putzen.

#### 4. Die Arbeit aufteilen:

Frühjahrsputz ist Familiensache. Während Mama putzt, kann Papa die Blumenerde für den Balkon besorgen oder Altkleider zur Sammelstelle bringen. Die Kinder bringen den Müll weg oder sortieren Spielzeug aus.

#### 5. Wenige Reinigungsmittel rechtzeitig einkaufen:

Man braucht nicht für jeden Fleck das passende Mittelchen. Für den normalen Frühjahrsputz sind Spülmittel, pH-neutraler Allzweckreiniger, ein Reinigungsmittel auf Zitronensäurebasis und Scheuermittel die ausreichende und umweltschonende Grundausstattung – und die sollte vor dem großen Putzen auch im Haus sein, um pünktlich loslegen zu können. Den Rest besorgen heißes Wasser, Bürsten, Schwämme und Muskelkraft.

VON DR. SUSANNE WOELK.



## Putzen: Medizinische Einweghandschuhe können schaden

Einweg-Gummihandschuhe aus Latex sind für viele professionelle Reinigungskräfte und für das normale Arbeiten im Haushalt ungeeignet. Darauf weist das Deutsche Grüne Kreuz mit Hinweis auf eine Studie der Klinik für Dermatologie des Dresdner Uniklinikums hin.

In den preiswerten Handschuhen ist der Gummi-Zusatz Thiuram enthalten. Er sorgt für Unverträglichkeitsreaktionen. Die extrem dünne Gummischicht hält zwar viele Viren, Pilze und Bakterien zurück, doch die in Reinigungsmitteln enthaltenen Chemikalien, etwa Formaldehyd, können die dünnen Einmalhandschuhe oft problemlos durchdringen. Sie führen nicht selten zu schweren Hautreizungen und -allergien. Besonders gefährdet sind professionelle Reinigungskräfte. Bei ihnen können die chemischen Substanzen zu schweren Kontaktekzemen bis hin zur Berufsunfähigkeit führen. Wer den dünnen Gummischutz nicht unbedingt nehmen muss, sollte also darauf verzichten. Reinigungskräfte sollten stattdessen dickere Mehrweghandschuhe benutzen.

PM/WOE



# Sicher im Garten arbeiten – in jedem Alter

Die Frühlingssonne strahlt vom Himmel und ruft die Hobbygärtner ins Freie. Der Garten benötigt nach dem kalten Winter Pflege, Beete wollen bepflanzt und der Rasen gemäht werden. Doch leider wird aus dem Spaß oft Ernst: Rund 220.000 Unfälle ereignen sich jedes Jahr bei der Gartenarbeit. Viele davon lassen sich aber durch ein paar Vorsichtsmaßnahmen verhindern.

An der Hälfte der Gartenunfälle sind Geräte beteiligt, vor allem Rasenmäher, Gartenscheren, Leitern, Beile und Äxte. Daher ist es besonders wichtig, hier auf sichere Produkte zu achten. Das fängt schon beim Einkauf an. „Achten Sie unbedingt auf ein GS-Zeichen, denn es bedeutet, anders als ein CE-Zeichen, dass dieses Produkt auf seine Sicherheit überprüft wurde“, rät Dr. Hans-Jörg Windberg, Produktsicherheitsexperte der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Bei Zweifeln an der Echtheit des GS-Zeichens rät er, die angegebene Prüfstelle anzuschreiben und überprüfen zu lassen, ob das GS-Zeichen echt ist.



## Äxte und Beile aus Schmiedestahl

Bei Äxten und Beilen ist das Material entscheidend: „Es sollte sich unbedingt um Schmiedestahl handeln, nicht um Guss-eisen, denn das kann zerspringen“, so Windberg. Leider ist das für Laien von außen kaum zu erkennen, erst recht nicht, wenn die Werkzeuge lackiert sind. Doch es gibt einen Anhaltspunkt, denn auch hier gilt das Motto: Qualität hat ihren Preis. „Des-halb: Hände weg von Billigwerkzeug!“, sagt Windberg.

Elektrische Gartengeräte wie Rasenmäher oder Heckenscheren können die Arbeit erleichtern, denn sie erfordern weniger Körpereinsatz. Doch sie sind auch deutlich gefährlicher: Vor allem beim Entfernen verklemmter Blätter und Äste, beim Reinigen und Warten passieren immer wieder Unfälle. Deshalb sollte man sich zunächst gründlich überlegen, ob ein elektrischer Mäher unbedingt notwendig ist. Gerade auf kleineren Rasenflächen sind mechanische Spindelmäher leise, umweltfreundlich und aufgrund ihrer Konstruktion aus sich heraus obendrein sicherer. „Außerdem kommt beim Mähen dann noch ein Fitness-Effekt dazu“, so Windberg.

Generell rät der Experte vom Gebrauch schwerer Gerätschaften wie Kettensägen und Heckenscheren in Privathand ab. „Im Zweifelsfall sollte man lieber einen Gärtner bestellen.“ Vor allem, wenn man doch selbst eine Motorsäge benutzt, ist unbedingt auf eine möglichst geringe Nachlaufzeit zu achten. Sie gibt an, wie lange die Säge weiterläuft, wenn sie abgeschaltet ist. „Die Kette muss innerhalb von wenigen Zehntelsekunden ganz stoppen, sonst ist ein Finger schnell ab“, sagt Windberg.

## Leise Geräte kaufen

Wer sich trotz allem ein elektrisches Gartengerät anschafft, dem empfiehlt Dr. Patrick Kurtz, Lärmschutz-Experte der BAuA: „Achten Sie beim Kauf auf möglichst leise Geräte, denn auch bei der Arbeit im Freien sollten Sie Ihr Gehör schonen.“ Wichtig sei dabei ein niedriger Geräuschemissionswert. Meist ist das der Schalleistungspegel LWA, der in dB(A) angegeben wird. „Im Zweifelsfall sollte man sich das Gerät im Laden vorführen lassen, um den Lärm selbst einzuschätzen“, so der Fachmann.

Mit dem wohlüberlegten Kauf eines Werkzeugs oder Gartengerätes ist es aber nicht getan. Auch beim Betrieb sind einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Elektrogeräte sollten regelmäßig ein- bis zweimal jährlich gewartet und auf Beschädigungen überprüft werden. Bei Schäden am Kabel muss dies unverzüglich ausgetauscht oder – in einer Fachwerkstatt – repariert werden. Bei allen selbst ausgeführten Wartungsarbeiten lautet das oberste Gebot: Stecker ziehen! „Niemand in unter Strom stehende Maschinen greifen, etwa wenn die Messer des Rasenmähers oder des Gartenhäckslers blockiert sind“, sagt Windberg.

Wer mit Kantenschneider, Heckenschere oder Motorsäge hantiert, trägt am besten eine geeignete Schutzausrüstung. Dazu gehören neben robuster Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhen und einer Schutzbrille in vielen Fällen auch Gehörschutz und Helm.



## Werkzeuge regelmäßig überprüfen

Nicht nur die gefährlichen Elektrogeräte, auch alle anderen Werkzeuge müssen regelmäßig überprüft werden. Sitzt der Hammer noch fest auf dem Stiel? Ist das Beil verformt? Ist das T-Stück am Spatenstiel locker? Denn auch hier drohen Verletzungen, etwa Quetschungen der Hand am Spatenstiel. Werkzeuge dürfen zudem nicht zweckentfremdet werden. „Eine Gartenschere ist kein Hammer“, warnt Windberg.

## Hoch hinaus auf sicheren Leitern

Unfälle mit Leitern passieren meist, weil sie nicht korrekt aufgestellt sind. Wichtig ist, dass das Trittgestell einen sicheren Stand hat, die Standfüße kontrolliert werden, die Leiter einen gleichmäßigen Niveaueausgleich bietet und dass die Sprossen vor allem bei Holzleitern in tadellosem Zustand sind. „Am besten immer eine zweite Person dabei haben, die von unten den sicheren Stand der Leiter im Auge behalten kann“, sagt BAuA-Experte Windberg.

Bei all diesen Ermahnungen und Bedrohungen lautet die gute Nachricht: Wer seine Gerätschaften gut in Schuss hält und mögliche Gefahren aufmerksam im Auge behält, kann der anstehenden Gartenarbeit in diesem Frühjahr freudig entgegensehen.

VON MAIKE KRAUSE, MITARBEITERIN IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

## Tipps für sichere Gartenarbeit im Alter

Gärtnern steht vor allem bei Menschen über 55 Jahre hoch im Kurs. Leider sieht man dies auch an den Unfallzahlen. Rund 97.000 verunglückte Hobbygärtner gehören zu dieser Altersgruppe. Die Gartenarbeit ist damit laut Unfallstatistik für Senioren am gefährlichsten, danach erst folgen Hausarbeit und Straßenverkehr.

Die meisten Unfälle passieren, weil Senioren sich überfordern, ihre Kräfte falsch einschätzen oder kurz nicht richtig aufpassen.

Damit das Hobby ein Vergnügen bleibt, gibt es einige Tipps speziell für Senioren.

### Verhalten

- ▶ Ausreichend trinken, vor allem bei heißem Wetter. Am besten sind Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee
- ▶ Kräfte gut einteilen, Pausen einlegen
- ▶ körperlich anstrengende Arbeiten auf mehrere Tage verteilen

### Hilfsmittel

- ▶ Gartenwerkzeuge extra für Senioren haben zum Beispiel spezielle ergonomische Griffe, extra lange Stiele und Zusatzgriffe
- ▶ Sprossenleitern mit extra Geländer und Haltegriffen machen die Arbeit etwa an Bäumen sicherer
- ▶ Gepolsterte Knie- und Gartenbänke, Kissen oder Rollsitze schonen den Rücken und die Knie
- ▶ Statt die schwere Gießkanne zu schleppen, lieber mit dem Schlauch wässern

### Gartengestaltung

- ▶ Hochbeete sind rücken- und gelenkschonend, weil man sich nicht herunterbeugen muss
- ▶ Ebenerdige Flächen und Kanten erleichtern das Rasenmähen, Rasenkantensteine machen das Kantenschneiden überflüssig
- ▶ Bodendeckende Pflanzen wie Efeu verdrängen Unkraut. Niedrige Büsche und Hecken sind pflegeleichter als hohe Bäume und erfordern keine Leitern

## Lesen und Surfen

Die BAuA bietet unter [www.baua.de](http://www.baua.de), Stichwort: Formular-Schnellanfrage, ein Formular zur Schnellabfrage von GS-Zertifikaten an.

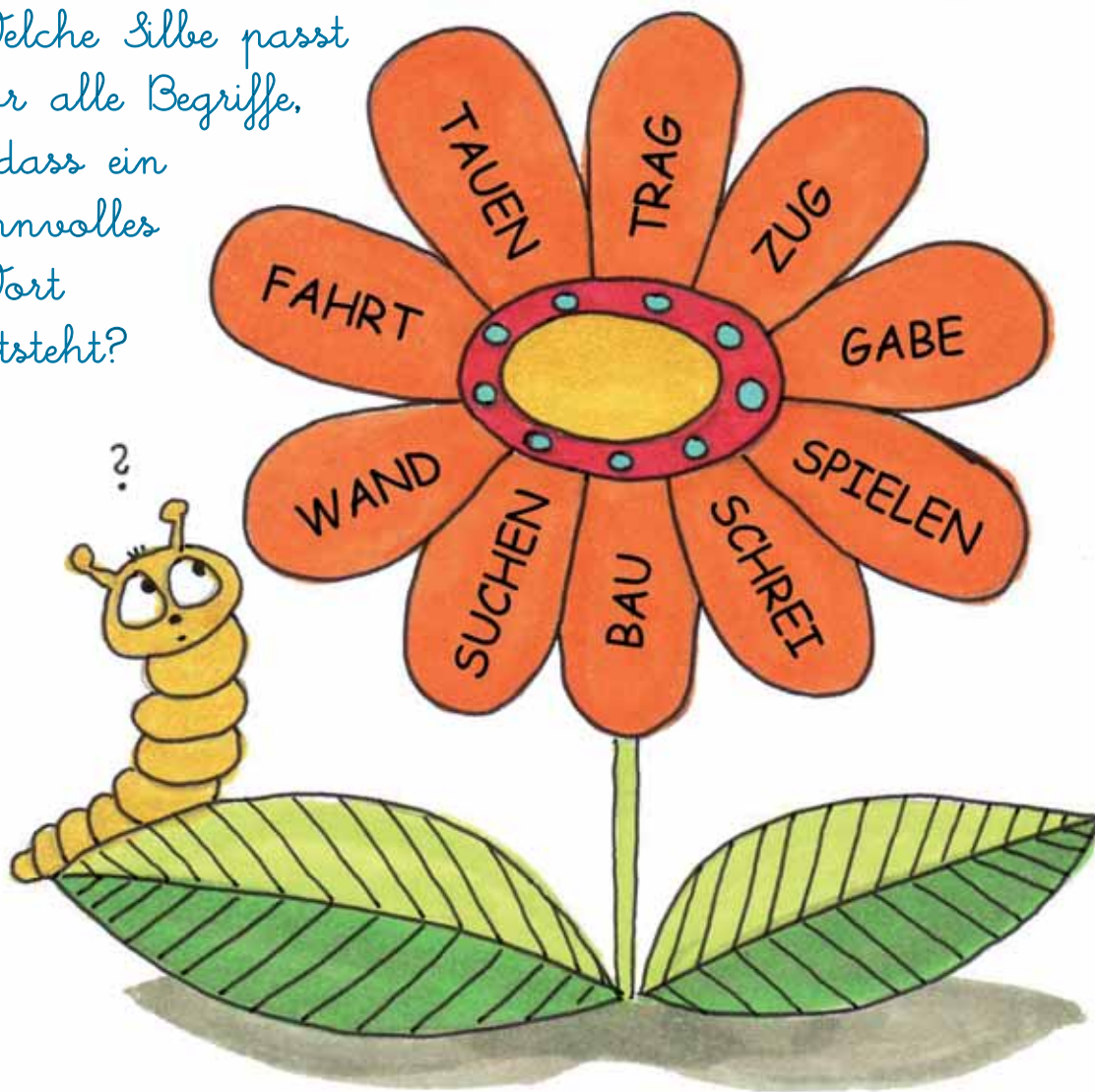
„Den Garten genießen – sicher gärtnern“ Broschüre zur Vermeidung von Gartenunfällen.

Mehr dazu: Siehe Seite 3.





Welche Silbe passt vor alle Begriffe, sodass ein sinnvolles Wort entsteht?



Bitte schickt Eure Lösung nur per E-Mail!  
 Die Adresse lautet: [raetsel@das-sichere-haus.de](mailto:raetsel@das-sichere-haus.de).  
 Die ersten fünf Einsendungen 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

### Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089/3 60 93-0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089/3 60 93-4 32 oder  
haushaltshilfen@kuvb.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 07-111 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 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

## Aktion DAS SICHERE HAUS: kostenloses Info-Paket zur Kindersicherheit

Die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg, verschickt ein kostenloses Info-Paket rund um die Sicherheit von Kindern in Privathaushalten sowie zur Bewegungsförderung. Die DSH will mit dieser Aktion dazu beitragen, dass Kinder zu Hause und in ihrer Freizeit unfallfrei, bewegt und sicher aufwachsen. Und dafür gibt es allen Grund: Pro Jahr ereignen sich in Deutschland rund 571.000 Heim- und Freizeitunfälle mit Kindern unter 14 Jahren. Zwischen 60 und 80 dieser Unfälle endeten in den vergangenen Jahren tödlich.

Die größten Gefahren für Kinder sind Verbrennungen. Es folgen Stürze, zum Beispiel vom Wickeltisch oder aus dem Fenster. Zu den häufigen Unfallarten zählen auch das Ertrinken sowie Vergiftungen.

### Das Paket enthält diese Broschüren:

- ▶ „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“. Tipps zu Vergiftungen mit Reinigungsmitteln, Medikamenten, Kosmetika, Nikotin und Alkohol. Großer, farbig bebildertes Giftpflanzenheft.
- ▶ „Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard“. Sicher unterwegs im Straßenverkehr, in der Halfpipe, im Schnee. Mit Hinweisen zur Straßenverkehrsordnung und zur Schutzausrüstung für Mini-Radler und Inline-Skater.
- ▶ „Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele drinnen“. Reaktions-, Merk- und Geschicklichkeitsspiele für Kinder und Kindergruppen, ab drei Jahren.
- ▶ „Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele draußen“. Ball-, Hüpf- und Laufspiele für Kinder und Kindergruppen, ab fünf Jahren.
- ▶ „Babysitter: auswählen, einweisen, versichern“. Faltblatt für Eltern, die auch mal wieder einen freien Abend genießen wollen. Mit Hinweisen zu Versicherungen und Tipps für Eltern und den Babysitter selbst.

WOE

### Bestellwege

bestellung@das-sichere-haus.de,  
www.das-sichere-haus.de/Broschueren/Kinder  
DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg





**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 Bekannten 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