

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Seepferdchen-Kinder sind nicht „wasserfest“**

**Gute Sonnenbrillen leicht erkennen**

**Gartenarbeit: Auch die Augen brauchen Schutz**

**Tückisch und lebensgefährlich: Grillen in geschlossenen Räumen**



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



Dr. Susanne Woelk  
Chefredakteurin

## Liebe Leserin und lieber Leser,

*diese Szene hat sich mir eingebrannt: Die Sommerhitze glüht, der Badestand ist voller Menschen, ein dünner Junge schwimmt in ihre Richtung. Angestrengt versucht das Kind, den Kopf über Wasser zu halten, seine Schwimmzüge werden kürzer und hektischer. Der Junge kann nicht mehr, ruft um Hilfe. Ein Mann springt ins Nass, schwimmt ihm entgegen, zieht das blau-lippige Kind ans Ufer. Andere Gäste bringen trockene Handtücher, frottieren das zitternde Kind ab. Der Blick schweift: Wo sind die Eltern? Schließlich findet man sie an der*

*Hotelbar. Sie haben von dem Beinahe-Unfall nichts mitbekommen. Auf den Bericht über das Geschehene reagieren sie weniger betroffen als mit den Worten: „Aber er kann doch schwimmen, er hat doch sein Seepferdchen.“*

*Sie stehen mit dieser Ansicht nicht allein. Viele Eltern, deren Sohn oder Tochter noch rechtzeitig vor den Sommerferien einen Schwimmkurs mit dem Seepferdchen-Abzeichen abgeschlossen hat, gehen davon aus, dass ihr Kind damit „wasserfest“ ist. Das stimmt aber nicht, jedenfalls nicht immer. Die Kinder können zwar ein wenig schwimmen, tauchen und vom Beckenrand springen, aber meistens auch nicht mehr. Da bietet sich der Sommerurlaub geradezu an, das zu festigen, was das Kind im Schwimmkurs gelernt hat. Ein paar praktische Anregungen für die Seepferdchen-Kinder finden Sie in dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs“ auf den Seiten sechs und sieben.*

Sonnenreiche Wochen wünschen Ihnen

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



## Ausgabe 2/2012

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

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** fotostorm/istockphoto.com (Titel, S. 2), DSH (S. 2), PF mobility (Montage K. Giller) (S. 3), Kali Nine LLC/istockphoto.com (S. 4), Pitopia/Twilight Art Pictures (S. 5), Sonya Etchison/Fotolia.com (S. 6), Corbis (S. 7), Funshooter/shotshop.com (S. 8), asics (S. 9), Jako-o (S. 10), Bodendörfer | Kellow (S. 11), airportrait/istockphoto.com (S. 12), Babybanz (S. 13), Rätselschmiede (S. 14), Gartenbau-Berufsgenossenschaft (S. 15), gourmecana/Fotolia.com (S. 16)

**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 kostenfrei von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.**

## Inhalt

### Senioren

Fahrradfahren im Alter .....	3
Mehr Unfalltote in Privathaushalten .....	11

### Freizeit

Vermeidbar: Unfälle mit dem Holzkohlegrill .....	4
Eine Wissenschaft für sich: Sportschuhe passend kaufen .....	8/9
Gute Sonnenbrillen können schick und zugleich günstig sein .....	12/13

### Haushalt

Tückisch und lebensgefährlich: Grillen in geschlossenen Räumen .....	5
--	---

### Kinder

Seepferdchen-Kinder sind nicht „wasserfest“ .....	6/7
Das Risikobewusstsein der Eltern ist hoch .....	10
Kinderspaß .....	14

### Kurz gemeldet

Gartenarbeit: Auch die Augen brauchen Schutz .....	15
Gesundheitsrisiko talkumhaltiger Baby puder .....	15

# Fahrradfahren im Alter

Mit zunehmendem Alter ist die eine oder andere sportliche Aktivität nicht mehr möglich. Dann kann das Fahrrad eine wichtige Rolle beim Erhalt von Gesundheit und Fitness spielen: Radfahren stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, kräftigt Muskeln und Gewebe, entlastet jedoch gleichzeitig Rücken und Gelenke. „Radfahren bringt Bewegung in den Alltag“, sagt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) in Bonn. „Gleichzeitig ist man mit dem Fahrrad, unabhängig vom Öffentlichen Nahverkehr oder von Kraftfahrern, mobil.“ Voraussetzung dafür, dass man sich gerne oft in den Sattel schwingt, ist, dass man sich sicher fühlt.

## Tiefer Durchstieg, aufrechtes Sitzen

Auf dieses Bedürfnis reagieren die Fahrradhersteller mit zahlreichen Ausstattungsmerkmalen. Die sollten beim Kauf nicht nur mit den Augen begutachtet, sondern unbedingt praktisch ausprobiert werden. „Ganz besonders wichtig ist für Senioren ein tiefer Durchstieg“, sagt Bettina Cibulski vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) in Bremen. Wenn das Haupttrahmenrohr zwischen Sattel und Lenker tief heruntergezogen ist, wird der sonst mühsame zum bequemen Aufstieg, und in Gefahrensituationen ist schnelles Absteigen kein Problem. Wer sich beim Losfahren oder Anhalten mit beiden Füßen am Boden abstützen und nicht absteigen möchte, sollte ein Komfortrad testen: Der Sattel ist etwas zurückversetzt, die Pedale sind weiter vorne positioniert. Dann gilt das Augenmerk der Sitzposition: Eine aufrechte Körperhaltung verschafft einen guten Überblick. Ein gefederter Sattel dämpft die Wirkung von Schlaglöchern. Lenkergriffe, die in der Mitte etwas verdickt sind, verringern den Druck auf bestimmte Nerven im Handballen und verhindern das Taubwerden von Fingern und Händen. Bremsen, zum Beispiel hydraulische Scheibenbremsen, lassen sich damit auch dann einfach handhaben, wenn die Kraft in den Händen nachlässt. „Zusätzliche Sicherheit bietet eine Rücktrittbremse“ ergänzt Cibulski.

## Akzeptanz für Dreiräder wächst

Auch Spezialräder sind für Senioren interessant. Zum Beispiel stabile Dreiräder, mit denen man stehen und gleichzeitig sitzen bleiben kann. Umrüstsätze ermöglichen den Umbau normaler Räder zu Dreirädern mit zwei Rädern hinten. Die hohe Sitzposition sorgt allerdings für einen hohen Schwerpunkt. Der ist bei gemächlichen Touren kein Thema, bei zu hohem Tempo allerdings kann man in der Kurve leicht nach außen kippen. Wer gerne schneller in die Pedale tritt, ist vielleicht mit einem kurvenstabileren, niedrigen Sessel- und Liegedreirad gut beraten. Dessen größere Breite lässt sich leichter abschätzen, wenn zwei der drei Räder vorne sind. „Die Akzeptanz von Dreirädern wächst zwar langsam, aber es gibt immer noch viel zu viele Senioren, die diese Räder ablehnen, weil sie sie mit Behinderung verbinden“, beobachtet Lenz.

## Ideale Routen zum entspannten Radeln ...

... sind fahrradfreundliche Wege durch Parks und Grünanlagen oder auch Nebenstraßen. In Berlin hilft das Internetportal [www.bbbike.de](http://www.bbbike.de) dabei, sie zu entdecken. Mit Hilfe des Radroutenplaners NRW ([www.radroutenplaner.nrw.de](http://www.radroutenplaner.nrw.de)) lässt sich die nähere heimatliche Umgebung erkunden. Viele größere Städte bieten Fahrradstadtpläne. Eine Übersicht gibt es auf der Seite [www.radweit.de](http://www.radweit.de).

Elektro-Fahrräder sind von diesem Image unbelastet. E-Bikes oder Pedelecs sind insbesondere eine Errungenschaft für Senioren, die mit ihren Kräften haushalten müssen und/oder größere Strecken bewältigen wollen: Bei Bedarf wird der Motor eingeschaltet. Elektroantriebe sind bei einigen herkömmlichen Fahrrädern nachrüstbar. Für Touren zu zweit sind – je nach körperlichen Möglichkeiten – ein Tandem, ein Tandem-Dreirad oder ein Rollfiets (Kombination aus Fahrrad und Rollstuhl) eine Alternative.

VON EVA NEUMANN,  
JOURNALISTIN, BERLIN.



# Vermeidbar: Unfälle mit dem Holzkohlegrill

Sobald die Sonne höher steht, steigen in den Gärten die ersten Rauchsäulen auf. Die Grillsaison hat begonnen. Alljährlich kommt es dabei zu 3.000 bis 4.000 Unfällen mit zum Teil schwersten Verbrennungen. Sie ließen sich mit einigen Sicherheitsvorkehrungen vermeiden.

Die Sicherheit beginnt mit der Standortwahl: Auf einem ebenen, festen, nicht brennbaren Untergrund steht das Grillgerät sicher. „Zu brennbaren Stoffen wie einer Holzverkleidung oder einem Gestrüpp muss ein Abstand von mindestens einem Meter eingehalten werden“, sagt Ralf Ackermann vom Deutschen Feuerwehrverband. Bei der Bestimmung des Abstandes muss auch die Hauptwindrichtung bedacht werden.

Ein sicheres Gerät trägt das GS-Prüfzeichen und einen Hinweis auf die DIN EN 1860-1 (bei älteren Geräten: 66077). Bei Kohlenstücken, -briketts oder -blocks ist DIN EN 1860-2 beziehungsweise deren Vorläufer-Norm DIN 51749 ein wichtiges Merkmal.

Altpapier, Gartenabfälle oder Kartons haben im Grill nichts zu suchen. „Beim Anzünden sind Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin tabu“, warnt Ackermann. Sobald sie verdunstet, entsteht ein hochexplosives, brennbares Dampf-Luft-Gemisch. Wird darin Grillkohle angezündet, kommt es zu einer Verpuffung. Wer Brandbeschleuniger in die nachlassende Glut gießt, riskiert einen gefährlichen Flammenrückschlag. Wer den Flammen auf die Sprünge helfen will, sollte auf feste Anzündhilfen mit DIN EN 1860-3 (früher: DIN 66358) setzen und sie gemäß Gebrauchsanweisung und mit extra langen Streichhölzern verwenden.

## Heißen Grill nicht bewegen

Ist das Feuer entfacht, darf der heiße Grill nicht mehr bewegt werden. Der Grillstelle sollte man sich so nähern, dass man den Wind im Rücken hat. Ein halbseitiger Windschutz verhindert Funkenflug. Ständige Aufsicht ist eine der wichtigsten Vorsichtsmaßnahmen: Nur wer das Feuer im Blick hat, kann sofort reagieren, wenn der Wind plötzlich auffrischt, ein Stück Kohle verweht wird oder tobende Kinder den Flammen zu nahe kommen. „Nach dem Grillen sollte die Glut im Metallgefäß abkühlen und keinesfalls in einem Kunststoffeimer entsorgt werden“, sagt Ackermann.

Grillen ist eine nährstoffschonende und fettsparende Art der Zubereitung. Nur: Dabei können auch Krebs erregende Stoffe entstehen. „Wenn Fett oder Saft aus dem Grillgut oder der Marinade in die Glut tropft, entsteht bläulicher Rauch. Dieser enthält polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz PAK genannt, wie das Benzopyren“, erklärt Ute Gomm vom aid-infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. „Mit dem Rauch gelangen Krebs erregende Stoffe an das Grillgut, setzen sich zum Teil darauf ab und werden dadurch mitverzehrt.“ Dieser Effekt lässt sich mit magerem, nur leicht fettdurchzogenem Fleisch verhindern, das nur höchst sparsam mit Marinade oder Bier benetzt ist. „Um das Grillgut vor PAK-haltigem Rauch zu schützen, sollten Speisen in Aluminumschalen oder auf Alufolie gegart oder ein Grill mit seitlicher Feuerstelle verwendet werden.“ Verbrannte Stellen dürfen nicht verzehrt werden.

Ebenfalls Krebs erregende Nitrosamine können entstehen, wenn Gepökeltes gegrillt wird. Dazu zählen Nitritpökelsalz enthaltende Fleischwaren wie Kassler, Wiener Würstchen, Fleischwürste oder Leberkäse.

**Im Notfall – bei starker Rauchentwicklung, Brand oder einer größeren Verletzung – 112 wählen!**

VON EVA NEUMANN.

## Kostenfreies Faltblatt

„Feuer und Flamme für sicheres Grillen“ heißt ein kostenfreies Faltblatt, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH).

### Bestelladressen:

Per Post: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.

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

Per Internet: [www.das-sichere-haus.de/broschueren/freizeit](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/freizeit).



# Tückisch und lebensgefährlich: Grillen in geschlossenen Räumen



**Das Grillfleisch liegt lecker mariniert im Kühlschrank, doch draußen schüttet es wie aus Eimern. Oder: Der Grillabend mit den Nachbarn war so nett, dass er gerne noch länger dauern könnte, doch langsam wird es empfindlich kühl. Was liegt in solchen Situationen näher, als den Grill in die schützende Garage, den Wintergarten oder gar das Wohnzimmer zu holen. Doch Vorsicht: Der Grill birgt im geschlossenen Raum nicht nur Brand-, sondern auch Vergiftungsgefahr.**

Bei der unvollständigen Verbrennung von kohlenstoffhaltigen Materialien entsteht Kohlenstoffmonoxid, kurz Kohlenmonoxid (CO). Der Anteil der unvollständig verbrannten Kohle und damit das Risiko einer Vergiftung ist in geschlossenen Räumen weit höher als im Freien. Der Grill mit brennender oder schwelender Kohle gehört deshalb immer nur ins Freie. Er darf keinesfalls mit in die Wohnung genommen werden – auch nicht zum Ausglühen. Das gilt auch für den Diesel-Rasenmäher, der nach der Reparatur probenhalber gestartet wird.

Das Tückische an Kohlenmonoxid: Es ist farb- und geruchlos und reizt die Atemwege nicht. Nicht einmal dann, wenn das Gas über die Lunge in den Blutkreislauf gelangt, warnt der Körper den Menschen. Innerhalb kürzester Zeit kann eine solche Vergiftung lebensgefährlich werden.

„Kohlenmonoxid wird an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden“, erläutert Torsten Binscheck vom Gift-Notruf

Berlin. „Dadurch ist dieser blockiert und kann keinen Sauerstoff mehr transportieren.“ Es kommt zu einer Unterversorgung des Gewebes. Die Folgen können schwere Hirnschäden oder auch der Tod sein. 481 Menschen sind laut Statistischem Bundesamt 2010 an einer Kohlenmonoxid-Vergiftung gestorben. Wie lange das Gesamt-Hämoglobin noch funktionstüchtig ist, hängt von der CO-Konzentration ab und davon, wie lange es eingeatmet wird. Besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen wie Blutarmut (Anämie) oder Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose) und Kinder: Sie haben eine im Vergleich zu Erwachsenen größere Körperoberfläche; ihr Körper muss vergleichsweise mehr Wärme produzieren und hat dafür einen höheren Sauerstoffbedarf. Kinder reagieren daher besonders empfindlich und frühzeitig, wenn die Sauerstoffversorgung des Körpers gestört ist.

## Lüften, lüften, lüften ...

Die ersten Anzeichen einer CO-Vergiftung sind unspezifische Übelkeit, Schwindel und Benommenheit. „Das typischste Symptom sind intensive, hämmernde Stirnkopfschmerzen, die innerhalb von wenigen Minuten eintreten“, sagt der Experte vom Gift-Notruf. Bei höheren Konzentrationen kann es zu Bewusstlosigkeit, Krämpfen oder Atemlähmung kommen. „Wer an sich oder einer anderen Person solche Anzeichen bemerkt, muss umgehend so viel wie möglich lüften, sich selbst dann aus dem Raum heraus in Sicherheit bringen und den Notarzt oder die Feuerwehr rufen“, rät Hartmut Ziebs vom Deutschen Feuerwehrverband (DFV) in Berlin.

Manche Vergiftung ließe sich vermeiden. „Ein wichtiger Beitrag zur Prävention solcher Unfälle ist die regelmäßige Wartung der Heizungsanlage zum Beispiel durch den Schornsteinfeger“, sagt Ziebs. Auch gibt es mittlerweile Kohlenmonoxidmelder. Sie sehen ähnlich aus wie Rauchmelder und funktionieren nach demselben Prinzip: Bei ansteigendem Kohlenmonoxid-Wert warnen sie mit lautem Alarmsignal und einer Warnleuchte. Solche Geräte machen besonders im Heizungsraum, im Hausanschlussraum oder auch in der Nähe einer Gastherme im Flur oder Bad Sinn, denn defekte oder undichte Thermen sind aus Sicht der Feuerwehr die Hauptursache für Kohlenmonoxid-Vergiftungen.

VON EVA NEUMANN.

# Seepferdchen-Kinder sind nicht „wasserfest“

Eltern müssen am Wasser aufmerksam sein



**Kinder, die das „Seepferdchen“-Abzeichen haben, sind keine geübten Schwimmer. Eltern müssen daher immer noch ein wachsames Auge auf ihren planschenden Nachwuchs haben – besonders im Urlaub am Pool, am Meer oder an der See. Zur Sicherheit sollten die Kinder dort stets in Blickweite der Eltern bleiben und Schwimmflügel tragen – gleichwohl auch diese Schwimmhilfen keine absolute Sicherheit vor dem Ertrinken bieten.**

## „Wann hat denn mein Kind endlich sein Seepferdchen?“

Heike Menck ist Trainerin in einem Hamburger Schwimmverein. Sie berichtet, dass einige Eltern vor Beginn der Sommerferien auf Biegen und Brechen wollen, dass ihr Kind das „Seepferdchen“-Abzeichen bekommt. „Das Motiv ist dann leider oft ein egoistisches“, so Menck. „Solche Väter und Mütter wollen sich im Urlaub mit dem guten Gefühl im Liegestuhl oder im Strandkorb entspannen, dass ihr Kind schwimmen kann und sie sich daher nicht darum kümmern müssen.“ Die Kinder sind dann oft lange ohne Aufsicht.

Und das kann schnell gefährlich werden. So schwamm beispielsweise ein Sechsjähriger in einem Badensee in Österreich zu einem etwa 50 Meter entfernten Ponton. Er tobte dort lange und ausgelassen mit anderen Kindern. Auf dem Rück-

weg war das Kind müde und ausgekühlt. Zwischenzeitlich aufgekommener Wind sorgte für Wellen, mit denen das Kind nicht umgehen konnte. Seine Kräfte schwanden, es rief laut um Hilfe. Das hörte ein aufmerksamer Vater. Er schleppte das Kind ans Ufer, suchte die Eltern, die er an der Hotelbar fand. Dort übergab er das zitternde Kind an Vater und Mutter.

## Auch die Kinder selbst überschätzen ihre Kräfte

Immer wieder überschätzen Schwimmanfänger ihre Kräfte, gerade wenn sie mit anderen Kindern mithalten wollen. Sie schwimmen zu schnell, sind außer Atem, ihre Kräfte lassen nach, sie kühlen aus, geraten in Panik und in Lebensgefahr. Gefährdet sind in erster Linie Kinder im Alter von fünf oder sechs Jahren, aber auch ältere Schwimmanfänger und Kinder von zarter Statur. Selbstüberschätzung ist auch dann ein Risiko, wenn zum Beispiel ein Kind vom Ein- oder Dreimeterbrett springt, obwohl es eigentlich Angst davor hat.

Der Übermut anderer kann für Schwimmanfänger ebenfalls gefährlich werden. Ältere Kinder machen sich oft einen Spaß daraus, die Kleinen ins Wasser zu schubsen oder sie unterzutauen. Schwimmanfängern macht das Angst. Sie befürchten, im Wasser unterzugehen.

## Mehr Sicherheit gibt erst das „Bronze“-Abzeichen

„Erst mit dem Jugendschwimmabzeichen Bronze (früher: ‚Freischwimmer‘) sind die Kinder im Wasser einigermaßen sicher unterwegs“, sagt Martin Janssen, Sprecher der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG).

Denn während die Kinder für das „Seepferdchen“ nur 25 Meter schwimmen müssen – bei ruhigem Wasser und beaufsichtigt in einer Schwimmhalle –, sind es für das Bronze-Abzeichen immerhin schon 200 Meter.

Bis es so weit ist, gehören Schwimmhilfen wie Schwimmflügel oder Schwimmgurt ins Urlaubs- oder Badegepäck. Das Kind sollte diese Schwimmhilfen ganz besonders dann tragen, wenn die Situation an Strand oder Pool unübersichtlich ist oder wenn es nicht permanent beaufsichtigt werden kann, weil die Eltern sich zum Beispiel mit einem jüngeren Geschwisterkind beschäftigen.

Nicht hilfreich sind dagegen Luftmatratzen, Wasserbälle, aufblasbare Tiere oder Reifen. Die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) weist darauf hin, dass diese Gegenstände allenfalls Spielzeug sind, aber keine Rettungsmittel, die für die Sicherheit im Wasser garantieren.



### Schwimmfähigkeit lieber unter- als überschätzen

Weitere Sicherheit schaffen die Eltern, indem sie mit den Kindern den Strand oder den Pool inspizieren und ihnen genau sagen, bis wohin sie allein schwimmen dürfen, idealerweise bis dahin, wo sie noch stehen können. Im Pool sind die Areale um Abflussrohre und Ansauganlagen tabu – das Kind kann dort festgesogen werden und sich nicht selbst befreien.

Die Eltern sollten sich einen Platz suchen, von dem aus sie ihr Kind immer im Auge haben. Dabei ist es besser, die Schwimmfähigkeit des Kindes eher zu unter- als zu überschätzen. Will Tochter oder Sohn sich eine längere Strecke vornehmen, ist es ratsam, dass ein Elternteil neben dem Kind herschwimmt.

### Zum weiterführenden Schwimmkurs anmelden

Eltern können ihren Kindern auf vielerlei Art dabei helfen, noch sicherer und mit Freude zu schwimmen. Dazu gehört, das Kind nach dem Seepferdchen-Kurs sofort zum nächsten Schwimmkurs anzumelden.

Der Urlaub ist auch eine gute Gelegenheit, die Baderegeln zu üben. Es gibt PDFs zum Herunterladen im Internet und einen Baderegeln-Rap der DLRG als MP3-File.

### Eltern, die selbst gern schwimmen, haben vielleicht Spaß daran, diese Übungen mit ihrem Kind spielerisch umzusetzen:

- ▶ Das Kind schwimmt zuerst eine kurze Strecke allein, etwa vom Beckenrand zu Papa oder Mama, dann folgt ein Viereck (Beckenrand, Papa, Mama, Beckenrand), dann einmal durchschwimmen auf der kurzen Seite, schließlich auf der Längsseite. Diese Übung wiederholen und ausbauen.
- ▶ Ist das Kind erschöpft, dreht es sich im Wasser auf den Rücken und liegt schwebend auf der Wasseroberfläche („Seestern“): Den Körper strecken, Po nach oben, Arme und Beine bewegen sich seitlich und halten das Gleichgewicht, der Kopf ist im Nacken. In dieser Haltung kann das Kind wieder zu Atem kommen. Am Anfang liegt es dabei auf dem Unterarm, später nur noch auf der Hand eines Elternteils, bis es sicher alleine auf der Wasseroberfläche schwebt.
- ▶ Für Fortgeschrittene: Aus dieser Lage langsam die Beine auf und ab bewegen und sich fortbewegen – die atemfreundlichste Art der Fortbewegung im Wasser!
- ▶ Viele Kinder tauchen gern. Eine gute Schwimm-Tauch-Übung: Das Kind schwimmt zwei Züge über Wasser und drei unter Wasser. Dabei übt das Kind, unter Wasser auszuatmen.
- ▶ Das Kind stößt sich vom Beckenrand ab und taucht durch die Beine der Eltern hindurch.
- ▶ Das Kind taucht nach einem Gegenstand (zur Not nach dem Löffel vom Frühstückstisch). Dabei geht man Stück für Stück immer weiter ins Tiefe.

[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de): Baderegeln und Baderegeln-Rap zum Ausdrucken oder Herunterladen.

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



## Es gibt 20 Baderegeln. Einige von ihnen sollte auch ein Seepferdchen-Kind schon kennen:

- ▶ Springe nicht in ein dir unbekanntes Gewässer.
- ▶ Springe nur in das Wasser, wenn es tief genug ist und unter dir frei ist.
- ▶ Tauche andere nicht unter!
- ▶ Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich, das Wasser ist sofort zu verlassen.
- ▶ Verlasse das Wasser sofort wenn du frierst.
- ▶ In der Nähe von Schiffen und Brücken darfst du nicht baden oder schwimmen.
- ▶ Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
- ▶ Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- ▶ Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.

# Eine Wissenschaft für sich: Sportschuhe passend kaufen

**Egal ob Jogging oder Walking, Tennis oder Ausdauertraining: Nur mit den richtigen Schuhen ist die sportliche Betätigung ein gesundheitsförderndes Freizeitvergnügen. Der Sportschuh stellt die Verbindung zwischen Fuß und Untergrund her. Er beeinflusst die Belastung des Bewegungsapparates und verändert entstehende Kräfte und Bewegungen. Der richtige Schuh schützt vor Verletzungen und Überlastungsschäden. Der falsche Sportschuh hingegen kann Fehlbelastungen begünstigen, die zu akuten Verletzungen oder zu bleibenden Überlastungsschäden wie Sehnenentzündungen führen. Besonders gefährdet sind die Knie und der Bereich der Achillessehne.**

Welcher Schuh der richtige ist, hängt unter anderem von der Anatomie des Fußes und der persönlichen Bewegungstechnik ab. Das heißt: Ein Sportschuh ist ein sehr individueller Ausrüstungsgegenstand. Entsprechend groß und für den Laien verwirrend ist die Auswahl im Handel.

## Vorauswahl nach Ort und Art der Belastung

Das erste Kriterium beim Kauf ist der Ort der sportlichen Betätigung. Hallenschuhe und Schuhe für draußen unterscheiden sich in der Farbe der Sohle, im Aufbau des Schuhs und im Material. „Bei Outdoor-Schuhen sollte immer eine Membran eingearbeitet sein, die Schweiß nach außen transportiert, jedoch von außen keine Nässe an den Fuß gelangen lässt“, sagt Claudia Schulz vom Deutschen Schuhinstitut in Offenbach.

Kriterium Nummer zwei ist die konkrete Sportart. Sie spielt vor allem für den Aufbau der Sohle eine Rolle. „Ein Tennisspieler braucht einen anderen Schuh als ein Fußballer oder ein Jogger. Wer mehrere Sportarten ausübt, kommt nicht darum herum, sich verschiedene Schuhe anzuschaffen“, sagt Cornelius Müller-Rensmann, Orthopäde aus Münster. „Die einzige Ausnahme ist Walking: Das kann man durchaus mit Jogging-Schuhen probieren.“

## Einstieg mit Neutral-Schuhen

Durch Betätigungsort und Sportart ist die Auswahl zwar eingegrenzt, aber immer noch für den Laien unüberschaubar. „Wer wenig über seinen Fuß und seine Bewegungsabläufe weiß, sollte zu einem so genannten Neutral-Schuh greifen“, rät der Orthopäde. Dieser Schuh muss allerdings für das Körpergewicht ausgerichtet sein und exakt passen. Im Sportfachgeschäft gibt es die größte Auswahl unterschiedlicher Modelle und eine fachkundige Beratung. „Außerdem können in den meisten Fachgeschäften die Füße digital vermessen werden“, sagt Schuhinstituts-Sprecherin Schulz. Diese Technik ermittelt unter anderem Länge, Ballen- und Fersenbreite und Spannweite, die dann bei der Schuhwahl berücksichtigt werden.

Lange Zeit wurde in der Schuhentwicklung eine starke vertikale Dämpfung vor allem über die Zwischensohle favorisiert. „Von der starken Dämpfung geht man heute zunehmend





Laufschuh



Volleyball-Schuh



Kinderlaufschuh

weg, weil man beobachtet hat, dass der Fuß in einem stark gedämpften Schuh wenig Halt hat. Dadurch entstehen leicht Probleme im Bereich der Achillesferse“, erläutert Müller-Rensmann. Gefragt sei nun ein Schuh mit einer leichten Dämpfung, die dem Belastenden und der Belastungssituation angepasst ist. „Damit werden die körpereigenen Muskel-Gelenk-Systeme gefordert, sich im Wechsel anzuspannen und zu entspannen“, ergänzt Theo Stemper, Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal.

### Experten passen Schuhe individuell an

„Wer vorhat, intensiver in eine Sportart einzusteigen, sollte sich durch einen Orthopäden oder einen orthopädischen Schuhmacher beraten lassen“, empfiehlt Müller-Rensmann. Den Auftakt kann eine Begutachtung des bisherigen Laufschuhs bilden. Die Sohle gibt Hinweise auf individuelle Druckverhältnisse und damit auf die Fußdynamik. Wichtiger jedoch sind die Kontrolle der Füße und des Bewegungsapparates sowie die Begutachtung von Körperstatik und Bewegungsabläufen. Häufig wird eine Laufbandanalyse mit Videoaufzeichnung angewandt.

Bei den Untersuchungen wird besonders auf mögliche Beinachsenveränderungen, Beinlängendifferenzen und Fußfehlformen geachtet. Dann geht es um den Laufstil und um das individuelle Abroll- und Belastungsverhalten. Viele Sportler drehen zum Beispiel ihren Fuß beim Laufen weit nach innen („Pronation“). Dabei wird die Achillesferse stärker beansprucht und anfälliger für Entzündungen. Bewegungssteuernde Laufschuhe können diesem Problem durch Führungselemente in der Sohle oder durch Einlagen entgegenwirken.

### Ausführliche Anprobe mit viel Bewegung

Beim Anprobieren von Schuhen, und damit auch von Sportschuhen, können viele Fehler gemacht werden. Zunächst spielt die Tageszeit eine Rolle: Schuhe werden am besten am Nachmittag oder am frühen Abend erstanden. Nach einer mehrstündigen Belastung ist sein Volumen deutlich größer als am Vormittag. Zum Anprobieren sollten möglichst die Socken verwendet werden, die später auch im Schuh getragen werden.

Mit dem angezogenen Schuh einmal durchs Geschäft zu laufen – das kann bestenfalls die Hälfte der Anprobe sein. „Ganz wichtig ist, die Schuhe auf möglichst unterschiedlichem Untergrund zu testen“, sagt Schuhinstitut-Sprecherin Schulz. Laufbänder gehören in vielen Sportgeschäften mittlerweile zur Grundausstattung. Manches Fachgeschäft hat darüber hinaus Geländestrecken nachgebaut. Auf unterschiedlich

beschaffenen Böden lassen sich Standsicherheit, variable Bewegungsabläufe und die Rutschfestigkeit der Sohle ausprobieren.

Spätestens beim Anprobieren sind weitere Qualitätskriterien zu prüfen: Je besser sich zum Beispiel der Schuh mit Hilfe der Schnürung an den Fuß anpassen lässt, umso mehr Halt kann er geben. Optimal ist ein Zugsystem mit der Mittelsohle. Die äußere Hülle des Schuhs, der Schaft, muss zum einen flexibel sein und zum anderen genügend Stabilität haben, um Überlastungen an Bändern, Sehnen oder Gelenken zu vermeiden. Für eine bodennahe Führung der Ferse ohne Hebelwirkung sorgt eine relativ feste Kappe, die den Fuß gut umfasst. Sie darf auf keinen Fall am Knöchel scheuern. Ein herausnehmbares Innenleben ist die Voraussetzung dafür, den Schuh bei Bedarf später durch Einlagen oder Ähnliches individueller anzupassen. Atmungsaktives Obermaterial fördert die Luftzirkulation und verhindert unangenehme Schweißgerüche.

### Sportschuhe für kleine Füße

Kinderfüße wachsen rasant schnell und in nicht vorhersehbaren Schüben. Deshalb muss ihre Passgenauigkeit nicht nur beim Kauf, sondern auch zuhause immer mal wieder überprüft werden, zum Beispiel, wenn im Frühjahr die Freiluft-Saison beginnt.

Draußen auf dem Platz sind stabile Kindersportschuhe gefragt, die bei Passgenauigkeit, Stabilität oder Rutschfestigkeit dieselben Anforderungen erfüllen wie Erwachsenenschuhe. Das gilt auch für Hallenschuhe, wenn sie für Sportarten wie Fußball oder Badminton verwendet werden. Anders sieht es beim Kinderturnen im Vorschulalter oder auch bei der Gymnastik aus. „Stoppersocken oder Turnschlappchen sind, gerade für Kinder, meistens empfehlenswerter als feste Schuhe“, sagt Sportwissenschaftler Stemper. „In ihnen wird die Fußmuskulatur stärker beansprucht und gekräftigt. Außerdem ist das Bewegungsempfinden intensiver.“ Ungeeignet sind diese leichten Fußbekleidungen allerdings auf sehr kühlen oder ungedämpften Böden.

### Den Preis im Blick

Hochwertige Sportschuhe sind eine kostspielige Anschaffung. Da kann sich der Blick nach heruntergesetzten Schuhen aus der Kollektion des Vorjahres lohnen. Sehr viel älter sollte das Modell jedoch nicht sein: Je nach Zusammensetzung kann die Dämpfung selbst bei einem nicht getragenen Schuh spröde werden, wenn sie in die Jahre kommt.

VON EVA NEUMANN.

# Studie zu Kinderunfällen: Das Risikobewusstsein der Eltern ist hoch

Der Junge, der mit Feuereifer Fußball spielt – und ihm blindlings nachläuft, als der auf die Straße rollt. Das kleine Mädchen, das auf seinem Fahrrad die Straße überquert und von einem rechts abbiegenden Lieferwagen fast überrollt wird: Alptraumartige Szenen wie diese lassen Müttern und Vätern das Blut in den Adern gefrieren.

Das Kind im Straßenverkehr – das ist die Situation, die Eltern am meisten Angst macht. Eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag der deutschen Versicherer hat ergeben, dass rund 75 Prozent der Eltern glauben, dass die Gefahr, bei einem Unfall verletzt zu werden, für ihr Kind im Straßenverkehr am größten ist. Dagegen schätzen nur 17 Prozent der Befragten die Gefahr, im eigenen Haushalt einen Unfall zu erleiden, als höchste ein.



Dabei ergeben die Erfahrungen der Eltern selbst ein umgekehrtes Bild: Nur 14 Prozent der Unfälle, von denen die betroffenen Eltern berichteten, waren im Straßenverkehr passiert. Dagegen ereignete sich die überwiegende Zahl der Kinderunfälle zu Hause (60 Prozent) oder in einer Betreuungseinrichtung (18 Prozent).

Die Gefahren auf der Straße, wo Autos, Radfahrer und Fußgänger aufeinandertreffen, sind nahezu jedem Erwachsenen bewusst. Sobald Kinder mobil werden, ermahnen die Eltern sie zur Vorsicht. In Betreuungseinrichtungen und Schulen hat Verkehrserziehung einen hohen Stellenwert; mit passenden Kindersitzen sichern verantwortungsvolle Eltern ihre Kinder, die im Auto mitfahren. Das hat dazu geführt, dass die Zahl der im Straßenverkehr getöteten Kinder in Deutschland deutlich gesunken ist: Kamen im Jahr 1978 noch 1.449 Kinder

unter 15 Jahren ums Leben, starben 2010 104 Kinder. Fast jedes zweite getötete Kind verunglückte als Mitfahrer in einem Auto.

## Unterschätzte Risiken im Haushalt

Zuhause, auf vertrautem Terrain, fühlen sich Kinder und Erwachsene sicher und mit der Umgebung vertraut. Risiken werden hier oft unterschätzt. Das führt dazu, dass mehr als 250.000 Kinder unter 15 Jahren sich pro Jahr im häuslichen Umfeld schwer verletzen. Die meisten Unfälle sind Stürze.

Die Unfälle passieren nicht nur älteren Kindern, die sich aktiv und selbstständig zuhause und unterwegs bewegen.

21 Prozent der befragten Eltern gaben an, das Kind sei zum Zeitpunkt des Unfalls zwei Jahre oder jünger gewesen. Die typischen Unfälle dieser Altersgruppe sind besonders gefährlich: Dazu gehören vor allem Stürze des Säuglings vom Wickeltisch und Verbrühungen – wenn etwa das Kleinkind versucht, sich an der Tischdecke hochzuziehen und dabei eine Kanne heißen Kaffees herunterzieht.

## Hochbetten sind keine Kletterburgen

Jedes vierte Kind hat sich nach Eltern-Angaben bei einem Sturz aus der Höhe verletzt. Hier spielen Hochbetten eine große Rolle. Sie sparen zwar Platz im Kinderzimmer, sind aber für kleinere Kinder unter sechs Jahren nicht geeignet. Sie werden nicht nur zum Schlafen, sondern auch zum Spielen und Toben genutzt. Das Hochbett sollte deshalb abgerundete Ecken und Kanten und keine Haken haben, fest an der Wand fixiert sein, und an allen vier Seiten eine mindestens 60 Zentimeter hohe Brüstung als Absturzsicherung aufweisen. Die Leiter muss über Seitengriffe verfügen und fest mit dem Bett verbunden sein. Wenn Kleinkinder im Haushalt leben oder zu Besuch sind, sollte das Hochbett gegen Hochklettern gesichert sein.

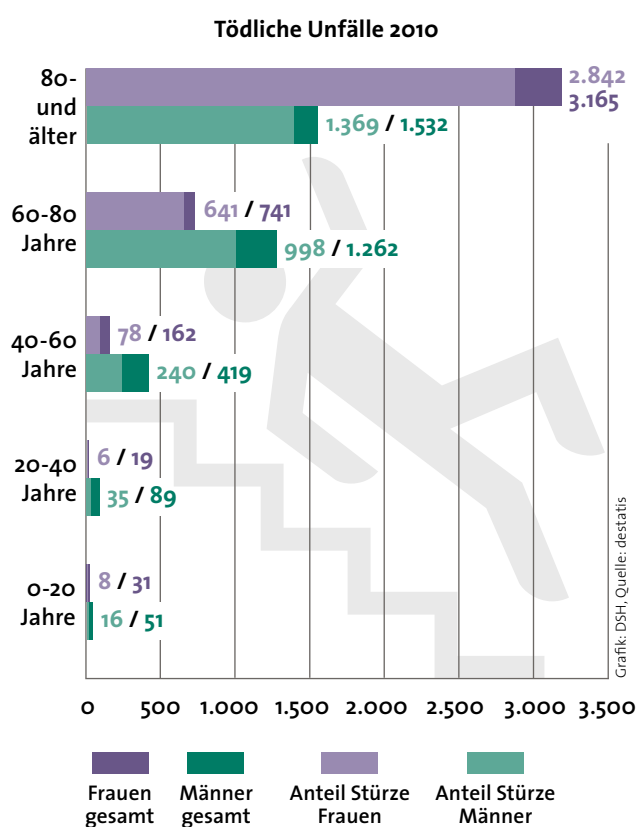
Für die große Mehrheit der Eltern hat die Risikovermeidung einen hohen Stellenwert in der Erziehung: Fast alle Befragten erziehen ihre Kinder aktiv dazu, Risiken im Haushalt und im Straßenverkehr zu vermeiden.

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

# Mehr Unfalltote in Privathaushalten

Senioren besonders gefährdet.  
Kleine Veränderungen machen Haushalt sicherer

Rund 7.500 Männer und Frauen sind im Jahr 2010 durch einen häuslichen Unfall ums Leben gekommen. Das sind etwa 500 Menschen mehr als im Jahr 2009. Der Haushalt ist damit unverändert und mit Abstand der riskanteste Lebensbereich. Zum Vergleich: Im Straßenverkehr, der gemeinhin als bedrohlicher wahrgenommen wird als die „sicheren“ eigenen vier Wände, sind 2010 rund 3.800 Menschen nach einem Unfall gestorben.



Besonders für Senioren ist der eigene Haushalt riskant: Etwa 6.500 Menschen, die 65 Jahre und älter waren, sind 2010 hier Opfer eines Unfalls geworden. Die meisten von ihnen starben nach einem Sturz (rund 5.700 Personen). Datenquelle ist die aktuelle Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes (destatis), Wiesbaden.

## Unfallzahlen werden wohl weiter steigen

Es ist wahrscheinlich, dass mit der steigenden Zahl von Seniorenhaushalten auch die Unfallzahlen zunehmen werden. Diese Einschätzung lässt die Entwicklung der letzten drei Jahre zu: Von 2008 bis 2010 stieg die Gesamtzahl der tödlichen häuslichen Unfälle von rund 6.900 auf rund 7.500. Die Zahl der tödlich verunglückten Senioren stieg im selben Zeitraum um rund 660 Personen – vereinfacht gesagt: Die höhere Zahl entsteht fast ausschließlich in der Gruppe der Senioren,

Betagten und Hochbetagten. Die Veränderungen in den anderen Altersgruppen waren deutlich geringer, die Zahl tödlich verunglückter Kleinkinder ist sogar gesunken.

## Dem Sturz entgegenwirken – was Senioren tun können

Ein Sturz ist im Alter das mit großem Abstand höchste Unfallrisiko. Die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg, schätzt, dass in Deutschland mehr als vier Millionen Senioren einmal pro Jahr stürzen. Mehr als 100.000 Ältere erleiden jährlich einen Oberschenkelhalsbruch als Folge eines Sturzes. Patentrezepte dagegen gibt es nicht, auch kann nicht jeder seine Wohnung seniorengerecht umbauen (lassen). Mit kleinen Veränderungen können Senioren jedoch schon viel zu ihrer Sicherheit beitragen. Zum Beispiel im Bad: Zusätzliche Haltegriffe in der Dusche und neben der Toilette sind eine große Hilfe bei plötzlichen Schwindelanfällen oder wenn man stolpert. Im Bad sollten keine losen Läufer liegen, auf denen man ausrutschen kann, Wasserlachen und Reste von Duschgel müssen sofort aufgewischt werden, damit man darauf nicht ausgleitet. Rutschhemmende Matten tragen in Dusche und Badewanne dazu bei, dass man auf dem feuchten Boden nicht ausrutscht.

VON DR. SUSANNE WOELK.

## Kostenfreie Broschüre

Diese und weitere Tipps, in denen es auch um Ernährungsfragen und sportliche Bewegung geht, enthält die Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und der DSH.



### Bestelladressen:

Per Post: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.  
Per Mail: [bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de).  
Per Internet: [www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren).



## Gute Sonnenbrillen können schick und zugleich günstig sein

Annika Fuchs ist modebewusst. Deshalb legt die 22-Jährige Wert auf eine schicke Sonnenbrille. Doch die ist für sie nicht nur ein Accessoire, sondern soll auch ihre Augen schützen. „Ob die Brille besonders gut ist, weiß ich nicht, denn die war ziemlich günstig“, sagt die Dortmunderin.

Wenn einer weiß, worauf man beim Kauf einer Sonnenbrille achten muss, dann Günter Ott. Der Wissenschaftler arbeitet bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz- und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Seit 32 Jahren beschäftigt er sich dort unter anderem mit dem Schutz vor optischer Strahlung und der Qualität von Sonnenbrillen. Er kann Annikas Brille testen. „Beim Umgang mit der Sonne wird zu wenig Wert auf Augenschutz gelegt“, beklagt Ott. Jedes Jahr kommt es in Deutschland zu rund 400.000 Augen-Operationen wegen des sogenannten „Grauen Stars“. Ein Auslöser dieser Augenkrankheit ist die langjährige Einwirkung von Sonnenstrahlen. „Das Auge vergisst nichts“, warnt Ott. Alle Schäden an den Augen addieren sich im Laufe der Zeit.



## UV-Schutz: ein Muss

An intensiven Sonnentagen sind besonders Personen gefährdet, die sich am Strand, auf dem Wasser und in Höhenlagen aufhalten. Wer sich, wie zum Beispiel Wintersportler, in den Bergen aufhält, ist erhöhter UV-Strahlung ausgesetzt. Zum einen nimmt mit jedem Anstieg der Höhe um 1.000 Meter die UV-Strahlung um etwa acht Prozent zu. Zum anderen reflektiert Schnee 80 Prozent der ultravioletten Strahlen (kurz: UV-Strahlen). Skibrillen müssen daher besondere Anforderungen erfüllen und dürfen im Vergleich zur Sonnenbrille nur noch etwa ein Drittel der UV-Strahlen durchlassen.

Auch wer sich statt in den Bergen lieber an Gewässern wie Seen oder dem Meer aufhält, sollte an intensiven Sonnentagen eine gute Sonnenbrille tragen. Denn auch die Wasseroberfläche reflektiert immerhin noch zehn Prozent der UV-Strahlen, sagt Ott.

Im Jahr 2009 untersuchten die BAuA und die Marktüberwachung NRW rund 300 Sonnenbrillen aus verschiedenen Geschäften. Bei mehr als der Hälfte der Proben bemängelte die Marktaufsicht eine fehlende oder falsche Kennzeichnung der Sonnenbrille.

Dabei ist UV-Filterung besonders wichtig: Die Strahlen sind enorm energiereich und für das Auge besonders heimtückisch: „Weil die Strahlen im nicht-sichtbaren Bereich liegen, merkt man erst nach fünf bis zehn Stunden, dass man zu viel abbekommen hat“, warnt Ott. Dann kann es zu einer entzündeten Horn- und Bindehaut kommen, was sehr schmerzhaft ist.

## Schutz vor UV-Strahlen und vor Blendung

Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte auf das CE-Zeichen geachtet werden, denn damit bestätigt der Hersteller, dass sein Produkt die Bestimmungen der EG-Richtlinie für Persönliche Schutzausrüstung erfüllt. Dieses Hinweiszeichen zeigt, dass die Sonnenbrille vor UV-Strahlung ausreichend schützt. Eine Sonnenbrille soll die Augen jedoch nicht nur vor UV-Strahlung schützen, sondern auch vor einer Blendung. Die Lichtdurchlässigkeit einer Sonnenbrille lässt sich in fünf Filterkategorien einteilen. Hier gilt: Je größer die Filterkategorie, desto besser der Schutz für die Augen vor Blendung und UV-Strahlung. In der dritten und vierten Kategorie sind die Anforderungen an den Schutz vor ultravioletter Strahlung besonders hoch.

## Tipp: Im Straßenverkehr Brillen der Kategorie drei

Schutz vor Helligkeit bieten die Kategorien eins und zwei jedoch gar nicht bis kaum. Deshalb rät BAuA-Experte Ott für den normalen Gebrauch und den Straßenverkehr zu Brillen aus Filterkategorie drei. Denn ist der Blendschutz zu niedrig, können im Straßenverkehr gefährliche Situationen entstehen. Brillen aus der Filterkategorie drei sind außerdem für den Strand, die Tropen und sogar das Hochgebirge geeignet. Ist der Schutz vor Helligkeit jedoch zu hoch wie bei den sogenannten „Gletscherbrillen“, die in die Filterkategorie vier fallen, dann dunkeln die Brillen zu sehr ab. Für den Gletscher sind diese Brillen dann zwar geeignet, im Straßenverkehr jedoch nicht zugelassen.

## Farbe der Gläser ist ein Sicherheitsaspekt

Apropos Straßenverkehr: Auch wenn es cool sein mag, mit einer roten oder gelben Brille durch die Stadt zu fahren, kann das gefährlich sein. Blaue, gelbe, rote oder andere helle Farbgläser sorgen

dafür, dass Signalfarben unter Umständen nicht richtig zu erkennen sind. Braune und graue Gläser sind für den Straßenverkehr aufgrund der Farbneutralität am besten.

Ganz anders dagegen beim Skifahren: Gelbe Gläser können dafür sorgen, dass Wintersportler die Kontraste auf der Skipiste besser erkennen. Die Träger einer gelben oder blauen Brille müssen nicht befürchten, dass ihre Augen mehr UV-Strahlen abbekommen als mit einer dunkleren Brille. Denn die Farbe der Brillengläser hat nichts damit zu tun, ob mehr oder weniger UV-Licht herausgefiltert wird.

Im BAuA-Optiklabor empfängt Marco Janßen, ein Kollege Ott's, jetzt Annika Fuchs, um die Schutzfunktion ihrer Brille zu untersuchen. Zuvor wird die Brille nach den Hinweisen aus der Benutzerinformation des Herstellers gereinigt, denn Verunreinigungen können Kratzer auf der Oberfläche hinterlassen, wenn sie mit Papiertüchern oder grober Kleidung gereinigt werden. Diese Kratzer und Riefen streuen das Licht aufs Auge, was wiederum zu Kopfschmerzen führen kann.

Dass Annika nicht nur Wert auf das Design, sondern auch auf Schutz legt, ist gut: Zwar hat eine Sonnenbrille mit kleinen runden Gläsern schon dem Ex-Beatle John Lennon in den 1970ern gefallen und findet auch heute noch viele Liebhaber. Trotzdem ist dieses Design nicht zu empfehlen. Die Gläser decken zu wenig ab, wodurch das Licht von den Wangenknochen auf die Augen reflektiert wird. Außerdem kann die UV-Strahlung seitlich einfallen.

Daher ist es gut, dass die Brillengläser von Annika Fuchs nah an den Augen liegen und von den Augenbrauen bis seitlich zum Gesichtsfeld reichen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass die Brille weder drückt noch scheuert, sondern bequem sitzt.

Auch den UV-Test besteht Annikas Brille mit Bravour. Letztlich, sagt BAuA-Experte Marco Janßen, drücke der Preis einer Sonnenbrille in der Regel nichts über deren Qualität aus. Die BAuA-Untersuchung 2009 habe bestätigt, dass auch Brillen im Ein-Euro-Bereich über gute Schutzfunktionen verfügen können. Von den 300 untersuchten Sonnenbrillen seien nur ganz wenige mit mangelhaftem Schutz vor UV-Strahlen ausgestattet gewesen.

Wenn die Brille vorschriftsmäßig gekennzeichnet ist und der Hersteller Kontaktdaten und Sicherheitshinweise beigefügt hat, deutet das auf eine sichere Brille hin. Auch Annika Fuchs kann sich nun sicher sein, dass ihre Brille ihre Augen vor den Gefahren der Sonne schützt. Der Sommer kann kommen, sie jedenfalls ist bereit.

VON CHRISTIAN SPÖCKER, MITARBEITER IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

# Kinderstapf

Mark will seinen Onkel anrufen,  
hat sich aber verwählt.  
Wen hat er an der Leitung?



Lösung: -----

Bitte schickt eure Lösung mit eurer Adresse nur per E-Mail!  
Die Adresse lautet: [raetsel@das-sichere-haus.de](mailto:raetsel@das-sichere-haus.de). Die ersten  
fünf Einsendungen erhalten per Post 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 - 1 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 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

## Gartenarbeit: Auch die Augen brauchen Schutz

Stauden beschneiden, den Rasen mähen, mit Heckenschere und Kantschneider hantieren: Im Garten gibt es immer etwas zu tun. Dabei brauchen die Augen einen besonderen Schutz, denn Augenverletzungen sind im Garten gar nicht so selten. Sie drohen vor allem, wenn Zweige oder Äste ins Gesicht schlagen. Besonders tückisch sind Dornen. Auch Steine können gefährlich sein, wenn sie beim Einsatz von Rasentrimmer oder Freischneider aufgewirbelt und in das Auge geschossen werden.



### Schutzbrille mit den Buchstaben „F“ oder „S“

Sicherheit bringt eine Schutzbrille. Dabei ist der Einsatzzweck das entscheidende Kriterium für die Wahl der Brille. Zum Beispiel die Arbeit mit dem Freischneider: Hier fangen nur Gläser einer Brille aufgewirbelte Teilchen wie Nägel oder kleine Steine sicher ab, die eine ausreichende mechanische Festigkeit hat. Diese Brillen tragen den Buchstaben „F“ oder „S“ auf Brillengestell oder Bügel. Es gibt sie auch als Korbbrille.

WOE

## Gesundheitsrisiko talkumhaltiger Babypuder

Talkumhaltiger Babypuder kann bei Babys und Kleinkindern zu schweren Gesundheitsstörungen führen. Atmet ein Baby oder Kleinkind den Puder ein, kann er in die Lunge gelangen. Dort führt er zu Atembeeinträchtigungen bis hin zu schweren Lungenschäden. Eine typische Unfallsituation besteht, wenn das Kind zum Wickeln auf dem Rücken liegt, sich die Puderdose unbeabsichtigt über ihm öffnet und der Puder herausrieselt. Darauf weist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hin. Anlass ist der schwere Vergiftungsfall eines zweijährigen Mädchens. Es hatte beim Wickeln mit einer verschlossenen Puderdose gespielt, bis sich die Dose öffnete, der Puder sich über das Gesicht des Kindes ergoss und es ihn einatmete. Daraufhin musste es mehrere Tage intensivmedizinisch behandelt werden.



PM/WOE



**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