

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH und der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Sicher zu Besuch bei den Großeltern

Rückenfreundlich arbeiten

Pflanzenschutz: Chemie ist nur das letzte Mittel

Messer, Reiben, Scheren sicher anwenden



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



UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und Lieber Leser,

Omas und Opas lieben es, wenn die Enkel zu Besuch kommen. Und das beruht auf Gegenseitigkeit, denn schließlich besteht die Chance auf Fernsehen bis in die Puppen, das Lieblingsessen und Geschichten vorlesen, bis einem die Augen zufallen. Auch für manche Sorgen und manchen Kummer haben Großeltern ein ganz anderes Ohr und Verständnis als Papa und Mama. In dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs“ haben wir ein paar Tipps für Großeltern, die ihren Haushalt, den Garten und die Heimwerkstatt auf ihre jungen Lieblingsgäste vorbereiten wollen. Das Bewusstsein für mögliche Gefahren schafft eine Hausbegehung, am besten zusammen mit den Eltern der Kinder, denn sie haben ein geübtes Auge. Aber Vorsicht: Der Grat zwischen guten Ratschlägen und dem Gefühl der Bevormundung kann dabei sehr schnell sehr schmal werden. Deutlich weniger beliebt als der Enkelbesuch ist die gründliche Reinigung des Hauses. Aber was will man machen: Wollmäuse auf dem Parkett, Fenster nahe der Intransparenz und der fettige Filter in der Esse lassen einem weder Ausrede noch Wahl – es ist unweigerlich Zeit für den Frühjahrsputz. Viel Zeit kann man in diesem Zusammenhang vor den Putzmittelregalen der Supermärkte lassen. Dabei reichen doch nur wenige Mittel aus, um aus einer muffigen Winterwohnung wieder so etwas wie bewohnbare Gemütlichkeit zu machen: ein ph-neutraler Allzweckreiniger, ein Handspülmittel gegen Fett, ein Kalklöser auf Zitronensäurebasis und die Scheuermilch gegen grobe Verschmutzungen. Das meint jedenfalls die Expertin auf Seite 3.

Auf dass es blitzt und blinkt: Ein schönes Frühjahr wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



Ausgabe 1/2013

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:
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: Yuri_Arcurs/istockphoto (Titel, S. 2), DSH (S. 2), Michael Hüter/Illustration (S. 3), Ljupco/istockphoto (S. 4), vencav/Fotolia, Igor Tarasov/Fotolia (S. 5), Cello Armstrong/Fotolia, Floortje/istockphoto, farbphoto/istockphoto, Ansonsaw/istockphoto (S. 6), jala/photocase (S. 7), Ulla Hebgen, Rudolf Loh GmbH & Co. KG (S. 8), Dirk Pargmann (S. 9), Printemps/Fotolia (S. 10), Jamie Oliver/DBK (S. 11), Behrendt & Rausch Fotografie (S. 12), Robyn Mackenzie/istockphoto, William Berry/istockphoto, Ann Baldwin/istockphoto (S. 13), Rätselschmiede (S. 14), Macro/Fotolia (S. 15), Yuri_Arcurs/istockphoto (Rückseite)

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 5,20 EUR, europäisches Ausland 9,20 EUR
Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,80 EUR, europäisches Ausland 2,80 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

Haushalt

Frühjahrsputz ohne Haut- oder Atemwegsreizung	3
Rückenschonende Hausarbeit	4
Aufstieg nach Plan	8/9
Scharf und sicher – Messer in der Küche	10/11

Freizeit

Pflanzenschutz: Chemie ist nur das letzte Mittel	5
Mit Traumfigur in den Sommer – gute Fitnessgeräte für zuhause sicher erkennen	12/13

Senioren

Enkel im Anmarsch!	6/7
--------------------------	-----

Kurz gemeldet

Verbraucherleitfaden „Schutz vor Produkt- und Markenpiraterie“	11
Sportschuhe für kleine Füße	15

Kinder

Kinderspaß	14
------------------	----

Frühjahrsputz ohne Haut- oder Atemwegreizung



Die ersten Sonnenstrahlen bringen gnadenlos verschmierte Fensterscheiben, Staub auf dem Regal und Spinnweben in den Ecken ans Licht. Höchste Zeit für den Frühjahrsputz! Die Palette der Reinigungsmittel im Supermarkt, aber auch in manch einem Haushalt ist riesig. Dabei sind viele Produkte verzichtbar, einige sogar schädlich.

Besonders belastet wird die Haut, zum Beispiel können Duft- und Konservierungsstoffe Allergien auslösen. Hinzu kommt die so genannte Abnutzungsdermatose: Tenside, Säure, Laugen und organische Lösemittel entfetten die Haut und schädigen damit ihren natürlichen Schutzmantel. Dieser Effekt wird durch Wasser zusätzlich verstärkt. „Flüssigkeitsdichte Handschuhe sollte man auf jeden Fall verwenden“, rät Thorsten Reinecke, Gefahrstoffexperte bei der Berufsgenossenschaft Bau in Hannover. Er empfiehlt außerdem, den Händen nach dem Großputz eine besondere Pflege zu gönnen.

Lösemittelhaltige Produkte wie Holz- oder Fliesenreiniger, aber auch saure und alkalische Reiniger können die Schleimhäute und Atmungsorgane angreifen. Sprühreiniger sollten deshalb nicht direkt auf die Wandfliesen, den Spiegel oder die Fensterscheibe gesprüht, sondern auf einen Lappen gegeben werden, mit dem dann die Oberfläche gereinigt wird.

Flüssigreiniger kommen statt in heißes besser nur in lauwarmes Putzwasser; bei hoher Temperatur können ursprünglich wenig bis gar nicht flüchtige Inhaltsstoffe in die Raumluft gelangen. Zudem gehen Wirkstoffe verloren.

Auf keinen Fall dürfen saure und alkalische Reiniger – also etwa ein flüssiger WC-Reiniger und ein Rohrreiniger – gemischt oder

gemeinsam angewandt werden. „Dabei entsteht lebensgefährliches Chlorgas“, warnt Ursula Knupfer vom DHB – Netzwerk Haushalt, dem Berufsverband der Haushaltsführenden e. V., in Bonn.

Milde Mittel, sparsame Dosierung

Selbst wenn Haut und Atmungsorgane gut geschützt sind: Je weniger Chemie eingesetzt wird, umso besser für Geldbeutel und Umwelt. Selbst das Reinigungsergebnis kann glänzender ausfallen. „Die Dosierung sollte immer den Anwendungshinweisen entsprechen“, sagt Knupfer. Viele Spezialreiniger sind verzichtbar. „Die Grundausstattung besteht aus einem ph-neutralen Allzweckreiniger für alle nicht-kratzfesten Oberflächen, einem Handspülmittel gegen Fett, einem Kalklöser auf Zitronensäurebasis und einer Scheuermilch gegen grobe Verschmutzungen.“

Abfluss von Spüle oder Dusche: Mit einem Siebschutz werden Haare und Speisereste abgefangen, bevor sie sich im Rohr absetzen können. Fettreste, die die kühle Innenseite des Rohres verkrusten und den Durchfluss verengen, werden ab und zu mit viel heißem Wasser und einem Schuss Spülmittel gelöst. Fließt das Wasser zögernd ab, lohnt es sich, den Abfluss aufzuschrauben. Pümpel oder Spirale sind bewährte Geräte zur Befreiung eines verstopften Abflusses.

Fußböden aus Holz oder Laminat: Wer regelmäßig Staub saugt oder fegt, muss nur ab und zu mit Wasser und einem Spritzer Spülmittel nebelfeucht wischen. Gewachste oder geölte Böden sind für eine Pflegebehandlung dankbar.

Fenster: Glas lässt sich mit Wasser und Spülmittel säubern. Ein Mikrofasertuch nimmt Fett gut auf. Ein Gummiabzieher macht die Fläche streifenfrei trocken. Überschüssige Tropfen in den Ecken saugt ein Baumwolltuch auf.

Sanitärkeramik: Gegen Kalkränder und starke Verschmutzungen hilft meist nur ein Haushaltsreiniger, notfalls auch Zitronensäure. Damit keine Kratzer entstehen, muss das Reinigungstuch weicher sein als die verschmutzte Fläche.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

Kostenfreie Broschüre

Weitere Tipps zu Haushaltschemikalien bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie Broschüre „Zu Hause sicher leben“.

Folgende Bestellwege gibt es:

Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt,
Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,
Post: DSH, „Haushalt“,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



Rückenschonende Hausarbeit

Stundenlanges Bügeln, Schleppen von Getränkekisten, Aufhängen der Gardinen über dem Kopf – diese und viele andere Tätigkeiten im Haushalt können aufs Kreuz gehen. „Das Schlimmste, was dem Körper passieren kann, ist, dass er gar nicht bewegt und belastet wird. Insofern ist jede Arbeit im Haushalt erst einmal gut, denn sie stärkt die Muskulatur“, erläutert Dr. Dirk Dittchen vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) in Sankt Augustin bei Bonn.

Problematisch werden die Tätigkeiten jedoch dann, wenn der Körper falsch oder zu sehr belastet wird. Dann reichen die Folgen von Verspannungen bis hin zu chronischen Muskel-Skelett-Erkrankungen. Wer jedoch die Risiken von Überbelastungen kennt, kann sie – zumindest zum Teil – mindern.

„Aus den Knien heben statt aus dem Kreuz“

Schwere Lasten sollten erstens in Maßen und zweitens mit der richtigen Technik getragen werden. Der Großeinkauf wird am

besten gleichmäßig in mehrere Körbe oder Tüten gepackt. Die müssen dann so transportiert werden, dass sie beide Körperseiten gleichmäßig beanspruchen. Eine leichtere Tüte in jeder Hand beansprucht den Rücken deutlich weniger als eine übermäßig schwere Tasche in einer Hand. Außerdem dankt es der Rücken, wenn nicht alles Gepäck auf einmal geschleppt wird. Bei sperrigen, schweren Lasten ist ein Mitträger gefragt. Die richtige Tragetechnik beugt Fehlbelastungen vor:

„Schwere Gegenstände wie Getränkekisten oder Wäschekörbe sollten immer mit geradem Rücken angehoben werden.“ Aus den Knien heben statt aus dem Kreuz, heißt hier die Devise. Dittchen: „Je näher das Gewicht am Körper getragen wird, umso weniger belastet es.“

Ungünstige Haltungen sind bei den unterschiedlichen Tätigkeiten oft an der Tagesordnung. „Typische Zwangshaltungen sind die Rumpfvorneigung beim Einladen der Wäsche in die Waschmaschine, beim Saugen oder auch beim Bügeln“, zählt Dittchen auf. Sie lassen sich erheblich reduzieren, wenn etwa die Höhe der benutzten Geräte an die Körpergröße angepasst wird: Bügelbretter sind höhenverstellbar; Staubsauger haben Teleskop-Rohre; die Nähmaschine braucht einen ausreichend hohen Tisch darunter. „In vielen Situationen hilft es auch, Höhenunterschiede zu verringern: Die Waschmaschine steht im Idealfall auf einem Podest, der Wäschekorb auf einem Hocker daneben.“ Nach diesem Prinzip kann auch das Wäscheaufhängen leichterfallen.

Dass dabei über dem Kopf gearbeitet wird, lässt sich kaum vermeiden. Das gilt auch beim Putzen von Fenstern oder hoch gefliesten Wänden. Reinigungsutensilien mit Teleskopstielverlängerungen erleichtern diese Tätigkeiten. Bei der Hausarbeit sind also viele, allerdings nicht alle Belastungen vermeidbar. Da hilft es, Gegengewichte zu schaffen. „Wer Alltagsarbeiten geschickt organisiert, kann dafür sorgen, dass sich unterschiedliche Bewegungen und Belastungen abwechseln“, schlägt Dittchen vor. In den Intervallen dazwischen wird die Muskulatur entspannt. Wenn ein solches Haushalt-Management noch durch sportliche Aktivitäten ergänzt wird, haben Verspannungen kaum eine Chance.

VON EVA NEUMANN.

Weitere Informationen

Rückenbelastungen sind ein Schwerpunkt der aktuellen Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, getragen von den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

Hauptziel der Kampagne ist, das Bewusstsein für Überbelastungen des Rückens im privaten und beruflichen Umfeld zu schärfen und vorbeugende Ansätze aufzuzeigen, die dazu beitragen, Über- und Fehlbelastungen zu verringern.

www.deinruecken.de



Pflanzenschutz: Chemie ist nur das letzte Mittel

Wenn Rosentriebe von Blattläusen übersät sind oder Mehltau den Gurken zu schaffen macht, ist der Griff zum chemischen Pflanzenschutzmittel verlockend. Nur: Mit Pestiziden geraten meist auch Gefahrstoffe ins Obst und Gemüse, ins Erdreich und ins Grundwasser. Sie gefährden Tiere, Pflanzen und Menschen. „Der Einsatz von Chemikalien sollte im Hausgarten immer das letzte Mittel sein“, rät Jürgen Sheldon vom Bundesverband Deutscher Gartenfreunde.

Viele Unkräuter und Schädlinge lassen sich schon bei der Gartenplanung vermeiden.

„Bei einer Pflasterung kann man auf schmale Fugen achten, in denen Unkraut keinen Platz findet. Große Pflanzen unterdrücken Unkraut, weil sie ihm die Nährstoffe streitig machen. Standortgerecht gesetzte Pflanzen sind widerstandsfähig gegen Schädlinge“, sagt Tomas Brückmann vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Wenn dann noch resistente, weniger anfällige Pflanzen gewählt werden – umso besser. Wenn die Gewächse mit ausreichendem Abstand gepflanzt sind, trocknen sie nach Regen rasch ab und Pilze finden keinen Nährboden.

Knoblauch vertreibt Blattläuse

Auch die Mischung trägt zum Schutz der Pflanzen bei; im Blumen- und Gemüsebeet gilt es, auch auf die Kulturfolge zu achten. Lavendel oder Knoblauch zum Beispiel vertreiben mit ihrem Geruch Blattläuse. Sie sind daher neben empfindlichen Rosen gut platziert. Zugleich bietet eine reiche Auswahl verschiedener Pflanzen natürlichen Gegenspielern von Schädlingen einen Lebensraum, etwa Florfliegen oder Marienkäfern.

„Mit Nistkästen kann man Meisen, Hausrotschwänze, Bachstelzen oder Stare anlocken“, schlägt Brückmann vor. „Sie fressen viele Schädlinge und ihre Larven.“ Das tut auch der Igel. Er lässt sich gerne dort nieder, wo er ein Winterquartier aus Reisig und Laub findet.

Dass die Pflanzen im Garten ausreichend Wasser brauchen, versteht sich von selbst. Auch eine Nährstoffgabe ist ab und zu nötig – jedoch in Maßen. Überdüngen macht die Pflanzen anfällig für Krankheiten. Jauchen aus zum Beispiel Brennnesseln oder Rainfarn stärken die Abwehr der Pflanzen zusätzlich.



Mechanische Bekämpfung geht vor

Schnecken werden eingesammelt, Läuse zerdrückt oder mit dem Wasserstrahl abgespritzt, von Pilzen befallene Blätter eingesammelt und verbrannt oder im Hausmüll entsorgt. „Mit einem Fugenkratzer oder einem Unkrautstecher kann man Unkraut mechanisch beseitigen. Auf Wegen kann es auch abgeflammt werden“, erläutert Brückmann. Im Beet sei Mulchen mit Schnittgut vom Rasen oder Rindenhäckseln sinnvoll. „Mulch nimmt dem Unkraut das notwendige Licht und sorgt gleichzeitig für Wärme und Feuchtigkeit im Boden, was wiederum den Pflanzen guttut. Eine ähnliche Wirkung erzielt man mit einer dunklen Kunststofffolie.“

Bei sehr hartnäckigem Befall kann jedoch der Einsatz eines Pestizids notwendig werden. „Das gilt immer dann, wenn die Pflanze in ihrer Existenz gefährdet ist“, sagt Fachberater Sheldon. Anhand von Pflanzenteilen oder Fotos kann der Fachhändler im Gartencenter oder der Baumschule den Krankheitserreger oder Schädling bestimmen und gezielt ein Mittel auswählen. Beim Ausbringen müssen unbedingt die Dosierungs- und Arbeitsschutzhinweise beachtet werden. Nach der Anwendung werden alle verwendeten Utensilien samt dem Rest der Chemikalie sicher und unter Verschluss gelagert. Um Verwechslungen auszuschließen, bleibt das Pestizid am besten im Originalbehältnis.

VON EVA NEUMANN.

Kostenfreie Broschüre

Weitere Tipps rund um den Pflanzenschutz bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie Broschüre „Den Garten genießen. Sicher gärtnern.“

Folgende Bestellwege gibt es:

Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/freizeit,
Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,
Post: DSH, „Garten“,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.





Enkel im Anmarsch!

Besuche bei den Großeltern gehören für viele junge Familien zum regelmäßigen Wochenend- oder Ferien-Programm. Manches berufstätige Paar bringt die Kleinen zudem tage- oder stundenweise zur Betreuung zu Oma und Opa. Für die Kinder gibt es im Heim der Großeltern viel zu entdecken. Nur ist das nicht immer darauf eingerichtet. „Im Haushalt der Großeltern lauern die gleichen Gefahren wie in jedem anderen kinderfreien Haushalt“, sagt Inke Ruhe von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. in Bonn. „Es führt also kein Weg daran vorbei, dass Eltern und Großeltern gemeinsam einen kleinen Hausrundgang machen.“

Ein solcher Rundgang findet am besten zwei Wochen vor dem ersten Besuch statt. Dann haben die Großeltern genug Zeit, bei Bedarf ein wenig umzuräumen oder auch mit kleiner Sicherheitstechnik nachzurüsten. „Bei den meisten Großeltern ist es eine Weile her, dass sie sich mit Kindern beschäftigt haben. Sie haben möglicherweise ein recht geringes Bewusstsein dafür, wo sich welche Unfallgefahren verstecken“, sagt Dr. Jörg Schriever, Unfallbeauftragter im Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Köln. Hinzu kommt, dass es Gefahrenquellen wie etwa Induktionsherdplatten oder auch Schubladen mit Selbsteinzug noch nicht oder nur sehr vereinzelt gab, als die eigenen Kinder klein waren.

Ein Bewusstsein für mögliche Gefahren zu schaffen, ist also die erste Aufgabe der Eltern beim Hausrundgang. Dabei ist sensibles Vorgehen gefragt; zwischen „für Unfallgefahren sensibilisieren“ einerseits und „bevormunden“ oder „ständig besser wissen“ andererseits liegt ein schmaler Grat. Schritt Nummer zwei ist dann, gemeinsam zu überlegen, wie die Gefahren verringert werden können.

Gefahren lauern im Detail

Den Anfang einer Hausbegehung können die Wohnräume bilden: Was steht in einer für Kinderhände erreichbaren Höhe – auf Regalen, Fensterbrettern, Tischen und Kommoden? „Schwere Gegenstände, die herunterfallen könnten, giftige Putz-



mittel oder herumliegende Medikamente in hübschen Döschen müssen unbedingt aus der Reichweite der Kinder entfernt oder weggeschlossen werden“, rät Ruhe. Auch der kleine bunte Kaktus oder der spitze Christudorn kann zarter Kinderhaut empfindlichen Schaden zufügen. Und Zigaretten und Alkohol können für Kinder lebensgefährlich werden.

Nicht nur Gegenstände, die direkt an einer Kante platziert sind, können zur Gefahr werden. Zieht ein Kleinkind beispielsweise an einer Tischdecke, einem Läufer oder auch dem Kabel einer Leuchte oder eines anderen elektrischen Gerätes, dann stürzen womöglich nicht nur diese Dinge von oben auf das Kind herab. Sie reißen oft auch alles, was darauf oder im Umfeld steht, mit nach unten. Wenn sich dann der heiße Inhalt einer Teetasse oder eines Wasserkochers auf den Sprössling ergießt, können die Folgen verheerend sein. Das gilt auch für eine brennende Kerze, die umgestoßen wird. „Auf Tischdecken sollten Großeltern am besten ganz verzichten, solange sie Kleinkind-Besuch haben“, empfiehlt Kinderarzt Schriever. Alle Kabel werden so geführt, dass sie nicht verführerisch vor der Kindernase baumeln.

Steckdosen lassen sich mit wenig Aufwand abdecken. Sicherungen aus Kunststoff sind erschwinglich und lassen sich jederzeit wieder problemlos entfernen. Eltern sind meist versierter als Großeltern, was den Einkauf von Kindersicherheitsprodukten angeht, und können den Älteren die Besorgung abnehmen.

Schubladen bergen oft spannende Geheimnisse, aber auch scharfkantige Gegenstände. „Gerne vergisst man Kleinteile. Der leuchtend rote kleine Flummi wird gerne in den Mund gesteckt und dann verschluckt“, sagt Schriever. Außerdem sind kleine Finger schnell schmerzhaft eingeklemmt. Schubladensicherungen sind jedoch aufwändig in der Montage. Je nach Griff kann ein Auszug auch mit einem Stöckchen gesichert werden. Ansonsten hilft nur eins: Den Inhalt unter die Lupe nehmen und umräumen. Im Krabbel- und ersten Laufalter ziehen sich Kinder gerne an allem hoch, was sie erreichen können. Stehen Möbel wackelig oder sind sie leicht, dann können sie umkippen. Damit das nicht passiert:

Regale an der Wand befestigen, Kleinstmöbel wie Beistelltische eventuell in einen Tabu-Raum bringen. Dafür bietet sich das Zimmer an, in dem sich die meisten Gefahrenquellen befinden,

zum Beispiel der Haushaltsraum, Opas Werkstatt oder auch ein Kellerraum. Neugierige Kinder lassen sich allerdings nur mithilfe eines Schlüssels fernhalten.

Küche und Bad: Komplett-Sicherung ist kaum möglich

Schwieriger als in Wohnräumen ist die Kindersicherung oft in der Küche. Zwar können auch hier alle Chemikalien weggeschlossen werden. Bleiben jedoch Messer und Küchengeräte sowie der Unfallschwerpunkt Herd. Ihn zum Beispiel mit Schutzgittern und Türsicherung auszurüsten, bedeutet Aufwand und verlangt von den Großeltern, dass sie ihre gewohnten Arbeitsweisen umstellen. Das ist nicht immer erwünscht. „Hier muss ich abwägen, ob die Küche zur Tabu-Zone erklärt werden muss oder durch eine Kombination von kleinen Hilfsmitteln und verstärkter Aufsicht gesichert werden kann“, sagt Ruhe.

Ähnlich sieht es im Bad aus. Medikamente können weggeschlossen werden, Anti-Rutsch-Matten helfen, Stürze auf glatten Fliesen oder in der Wanne zu verhindern und Temperaturbegrenzungen des heißen Wassers verringern das Risiko von Verbrühungen. Gegen Ertrinken in der Wanne gibt es jedoch nur ein Rezept: Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen.

Im Freien: Geräte wegräumen, Wasser abdecken

Auch im Garten, in Opas Werkstatt oder im Keller ist systematisches Aufräumen angesagt; alle Geräte und Chemikalien kommen unter Verschluss. Wer seinen Blauen Eisenhut nicht ausbuddeln will, sollte ihn zumindest erkennen und wissen, dass er extrem giftig ist. „Alle Regenwassertonnen, Teiche oder Wasserbecken müssen unbedingt mit einer

stabilen Abdeckung versehen werden“, rät Schriever.

Sicherheit gibt es nur mit sorgfältiger Aufsicht

Unterm Strich bleibt, dass sich in keinem Haus, in keinem Garten alle Risiken komplett ausschließen lassen. „Umso wichtiger ist die sorgfältige Aufsicht“, sagt der Kinderarzt und weist auf eine Tücke hin: „Schon ganz kurze Ablenkungen wie das Klingeln des Telefons können gefährlich werden. Ein tragbares Telefon kann da ein praktisches Hilfsmittel sein.“

Zur Aufsicht gehört natürlich auch, dass die Großeltern bei Gefahr schnell reagieren müssen. Hier ist bereits im Vorfeld kritische Selbsteinschätzung gefragt: Kann ich mich noch gut und problemlos bücken? Bin ich schnell genug, um einem wuseligen Kleinkind jederzeit hinterher zu kommen? „Je eingeschränkter die Großeltern in ihrer Reaktionsfähigkeit sind, umso sicherer muss die Umgebung gemacht werden“, formuliert Ruhe als Faustregel.

VON EVA NEUMANN.

Weitere Informationen

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte stellt auf seiner Internetseite www.kinderaerzte-im-Netz.de umfangreiche Informationen zu Unfallgefahren zur Verfügung und hat einen Flyer entwickelt, den Eltern bei den Vorsorgeuntersuchungen erhalten.

Weitere Tipps bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie Broschüre „Zu Hause sicher leben. Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden.“

Folgende Bestellwege gibt es:

Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt,

Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,

Post: DSH, „Haushalt“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



Aufstieg nach Plan

Rund 80 Prozent aller Unfälle im Haushalt sind Stürze. An vielen von ihnen sind Leitern beteiligt: Man tritt auf einer wackeligen Stufe daneben, beugt sich zu weit zur Seite oder das Leitergestell rutscht auf glattem Boden weg – schon ist es passiert. Typische Verletzungen sind dann Prellungen, Verstauchungen oder auch Knochenbrüche. Gerade von einer hohen Leiter kann ein Sturz auch tödlich enden. Mit einigen Vorsichtsmaßnahmen und der richtigen Leiter sinkt das Unfallrisiko deutlich.

Bei allen Arbeiten über Kopf – vom Austauschen der Glühlampe in der Deckenleuchte über die Reinigung hoher Fenster bis zur Apfelernte – sind Aufstiegshilfen unverzichtbar. Beim Kauf gilt, dass Leitern sicherheitsgeprüft sein und mithin das GS-Zeichen tragen müssen. Welche Leiter allerdings gekauft wird, hängt davon ab, wie sie eingesetzt werden soll.

Klapptritt – die sichere Alternative zum Stuhl

In Wohnräumen ist für Arbeiten in geringer Höhe ein Tritt ideal. Er ist allemal sicherer als ein Stuhl, eine umgedrehte Bierkiste oder was sonst als Aufstiegshilfe herhalten muss. „Mit dem Tritt kann man in der Regel auch die oberen Bereiche eines Regals oder Schrankes ohne Verrenkungen erreichen“, sagt



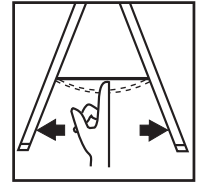
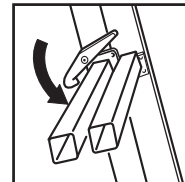
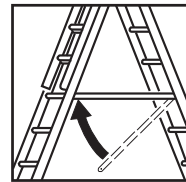
Stephan Gabriel von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Meist ist die oberste der zwei bis drei Stufen zu einer größeren Trittfläche ausgebildet, auf der beide Füße nebeneinander Platz haben. „Manch ein Nutzer fühlt sich allerdings auf einem Tritt unsicher, weil nur wenige Modelle einen Griff oder Holm haben“, sagt Anja Meyer von der Do-it-yourself-Academy. Ein Klapptritt braucht wenig Platz und lässt sich so bequem in der Küche, im Flur oder im Treppenhaus verstauen. Damit ist er jederzeit griffbereit; die Versuchung, mal eben auf die Sofalehne zu klettern, ist von vornherein gebannt.

Haushaltsleiter – praktisch für viele Haushaltstätigkeiten

Für Arbeiten in größerer Höhe, etwa das Aufhängen von Gardinen oder einer Lampe, ist ein Haushaltstritt jedoch zu klein. Das sind typische Einsatzgebiete für klassische Haushaltsleitern. Diese frei stehenden Spreizleitern bestehen aus zwei durch ein Klappgelenk miteinander verbundenen Teilen. Entweder sind beide Teile mit Sprossen ausgestattet oder ein Teil dient nur als Stütze für das Sprossenteil. Haushaltsleitern verfügen meist über vier bis fünf Stufen. Häufig ist die letzte Stufe ein breites Podest, das beim Ausklappen einrastet. „Sehr praktisch sind Zusatzausstattungen wie Werkzeugschalen oder Haken für Putzeimer. Sie sorgen dafür, dass man die Hände möglichst frei hat“, sagt Meyer. Haushaltsleitern aus Holz sind mittlerweile selten. Die meisten Produkte sind aus leichtem Aluminium und lassen sich gut auch von einer Person transportieren. Zusammengeklappt passen sie in die Abstellkammer oder den Zwischenraum zwischen einer Wand und einem Schrank. Sie können auch problemlos aufgehängt werden, etwa an einer Kellerwand.

Die Haushaltsleiter muss fest stehen, sonst ist sicheres Werkeln unmöglich. Dazu müssen zum einen die beiden Leiterteile vollständig aufgeklappt sein. Zum anderen muss der Untergrund eben und rutschfest sein. „Es gibt Modelle mit zweiteiligen Füßen: Für die Benutzung auf Laminat oder Parkett wird eine Kunststoffkappe umgeklappt, darunter befindet sich ein rutschfester Gummi-Fuß“, erklärt Meyer.

Die Leiter braucht stabilen Stand – auch ihr Benutzer. In Hausschlappen, Badelatschen oder gar auf Socken ist das nicht gegeben. Auch in der Wohnung sollte man für Arbeiten auf der Leiter festes Schuhwerk anziehen. Werden Stufen mit Farbe bekleckst oder durch Putzwasser glitschig, müssen sie schnell gesäubert und getrocknet werden.



Kombi-Leiter mit vielen Stufen – unverzichtbar im Eigenheim

In hohen Altbauzimmern oder Treppenhäusern ist eine normale Haushaltsleiter meist nicht hoch genug. „Als Faustregel gilt: Die Aufstiegshilfe muss so lang sein, dass man darauf sicher steht. Beide Beine müssen die Sprossen berühren. Mit den Oberschenkeln muss man sich anlehnen können. Dazu darf man allerhöchstens auf der dritthöchsten Stufe stehen“, sagt Arbeitsschutzexperte Gabriel.

Für größere Höhen kommen mehrteilige Leitern oder Gerüste in Frage. Hausbesitzer benötigen eines von beiden auch für Arbeiten an der Fassade oder im Garten. Sehr praktisch, weil vielfältig einsetzbar, sind zwei- oder dreiteilige Kombi-Leitern. Je nach Bedarf werden zwei Teile wie eine große Spreizleiter genutzt oder gar durch ein drittes Teil in der Höhe verlängert. Alternativ werden ein oder mehrere Teile als Anlegeleiter verwendet. Haken, in die die Leiterteile bei der Höhenverstellung fest einrasten, sind bei jeder Anwendungsform ein Muss.

Traversen und Holmverlängerungen sichern Anlegeleitern

Eine Kombi- oder Anlegeleiter steht dann richtig, wenn die Trittstufen waagrecht sind. Voraussetzung dafür ist ein ebener, fester Untergrund, wie er in Wohnräumen meist vorhanden ist, im Außenbereich allerdings bei Weitem nicht immer. „Dann darf man auf keinen Fall mit Ziegeln oder Holzstücken einen provisorischen Ausgleich schaffen“, warnt Gabriel. Stattdessen geben diverse Ausstattungsmerkmale Außenleitern zusätzliche Sicherheit. Eine breite Traverse am Fuß vergrößert zum Beispiel die Aufstellfläche. Und „zum Ausgleich von Unebenheiten im Untergrund oder auch von Treppenstufen bieten sich ausziehbare Holmverlängerungen an. Spieße im Boden sorgen dafür, dass die Leiter nicht verrutscht. Ein Querbalken zwischen den Füßen stellt sicher, dass sie nicht in lockeres Erdreich einsinkt“, zählt Anja Meyer auf.



Bei Anlegeleitern sorgt neben dem Untergrund auch der Anstellwinkel zur Fassade oder zum Baum für die stabile Position. Er muss zwischen 65 und 75 Grad betragen. Bei steileren Winkeln ist die Kippgefahr zu hoch. Außerdem sollte bei Arbeiten auf der Anlegeleiter immer eine zweite Person zum Festhalten und Sichern bereitstehen.

Und schließlich gilt auch bei allen Arbeiten im Freien: Festes Schuhwerk ist ein Muss.

Klapp- oder Rollgerüst – sinnvoll für länger dauernde Arbeiten und große Höhe

Beim Besteigen der Leiter, aber auch bei den Arbeiten in der Höhe sollte man sich immer mit einer Hand an einer Stufe oder am Holm festhalten. Verrenkungen zur Seite können gefährlich werden. Das heißt auch, dass die Leiter bei Bedarf immer wieder umgestellt werden muss. Das aber ist auf die Dauer anstrengend und gar nicht bei jeder Tätigkeit machbar. „Leitern sind deshalb immer nur für kurzfristige Arbeiten geeignet. Außerdem sollte das, was ich erreichen will, nicht mehr als sieben Meter über dem Boden sein“, sagt Gabriel. Für länger dauernde Tätigkeiten oder solche in größerer Höhe empfiehlt er ein Klapp- oder Rollgerüst. Für Hausbesitzer, die gerne werkeln, ist das durchaus eine Investition wert. Für den einmaligen Einsatz kann es auch im Baumarkt gemietet werden.

VON EVA NEUMANN.





Scharf und sicher – Messer in der Küche

Messer, Scheren und Reiben sind im Haushalt ständig im Gebrauch. Da bleiben sie schon mal achtlos auf der Ablage liegen oder landen in der Kramschublade. Ein unbedachter Handgriff oder eine Ablenkung während der Küchenarbeit – schon tropft das Blut aus dem Finger. Zum Glück sind viele Schnittverletzungen harmlos. Die meisten Unfälle sind allerdings vermeidbar.

Schnittverletzungsverursacher Nummer eins sind Messer. „Ein wichtiger Beitrag zur Unfallprävention ist, das richtige Messer für die richtige Schneidtätigkeit zu benutzen“, rät André Rumrich von der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BNG) in Mannheim. Im Privathaushalt genüge dafür eine kleine Auswahl. Dazu gehören ein klassisches Küchenmesser zum Fleischschneiden und Kräutern, ein Filetmesser mit einer flexiblen Klinge, ein Turniermesser zum Zerkleinern von Obst und Gemüse und ein Sägemesser zum Beispiel für Brot. Japanische und keramische Messer liegen zwar voll im Trend, sind aber aus Sicht des Experten ver-

zichtbar. Sie sind teuer und bergen besonders hohe Schnittrisiken. „Japanische Messer sind extrem scharf, weil sie aus sehr hartem Stahl gefertigt und dabei zudem mehrfach gefaltet und geschmiedet werden“, so Rumrich. Auch keramische Messer seien sehr scharf und könnten beim Herunterfallen zerbrechen. Bei hochwertigen Messern mindern einige Fertigungsmerkmale das Unfallrisiko. „Sie verfügen über einen ergonomischen Griff, einen möglichst weit nach unten reichenden Fingerschutz zwischen Griff und Schneide, einen ebenmäßigen Übergang zwischen Griff und Kopf, eine fugenlose Verbindung zwischen allen Bestandteilen, sie sind aus

einem Stück und aus hochwertigem Stahl gefertigt“, sagt der BNG-Experte. Hochwertiger Stahl ist die Voraussetzung für eine scharfe Klinge. Und auch wenn es zunächst paradox klingt: Scharfe Messer verursachen weniger Unfälle als stumpfe. „Das liegt daran, dass man mit stumpfen Messern deutlich mehr Kraft aufwenden muss. Außerdem rutscht man leichter mal von hartem oder glattem Schneidgut ab.“

Messer brauchen scharfe Klingen

Abnutzung und Beschädigungen der Klinge müssen also vermieden werden. Deshalb sollten die Messerschneiden

weder im Gebrauch noch bei Reinigung oder Lagerung an harte oder andere spitze Gegenstände anstoßen. „In die Spülmaschine kommen Messer mit der Spitze nach unten in den Besteckbehälter. Oder sie werden mit der Schneidfläche nach unten in das oberste, flache Fach gelegt“, schlägt Inke Ruhe von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. in Bonn vor. Das hat den Vorteil, dass man auf keinen Fall versehentlich in die Klinge greift. Außerdem sollte die Spülmaschine nach dem Befüllen geschlossen werden. Zur Lagerung bietet sich eine Besteckschublade mit Einleger an. Darin werden die Messer einzeln mit der Schneide nach unten gelegt. Alternativen sind Magnetleisten oder Messerblöcke. Sie müssen allerdings außerhalb der Reichweite von Kindern platziert werden. Gute Beleuchtung am Arbeitsplatz sowie eine ergonomisch günstige Arbeitshöhe tragen ebenso zur Unfallprävention bei wie eine trockene Schneidunterlage. Hygienisch und für das Messer gut sind Bretter aus Kunststoff mit Noppen auf der Unterseite. Alternativ verhindert eine untergelegte Antirutschfolie das Wegrutschen des Brettes. Beim Schneiden sind Augenmaß und Konzentration gefordert. Das Messer wird immer vom Körper weg geführt. Dabei dürfen keine Körperpartien in der Schnittlinie sein.

Reiben und Scheren sicher verwahren

Ganz andere Gefahren als Hand geführte Messer bergen elektrische Geräte mit Schneiden. „Ein elektrisches Brotmesser



muss nach Gebrauch auf Null gestellt und so verstaut werden, dass man nicht versehentlich in die Schneide greift“, rät Ruhe. In den meisten Haushalten werden mittlerweile Reibe- und Raspeleinsätze in Küchenmaschinen verwendet. Das verleitet zur Sorglosigkeit, doch sind auch diese Einsätze höllisch scharf. Beim Einräumen in

die Spülmaschine oder beim Aufbewahren im Schrank brauchen sie einen sicheren Platz, wo man nicht gedankenlos hineingreift.

Auch bei Scheren, den Allround-Schneidgeräten in Haushalt und Werkstatt, kann sich böse verletzen, wer in eine Spitze greift. Zum Basteln gibt es Kinderschere mit abgerundeter Spitze, zum Nagelschneiden für die Kleinsten ebenfalls. „Wenn Scheren, Schnitzmesser und Ähnliches mit der Spitze nach unten in einem Behälter aufbewahrt werden, ist schon mal ein Risiko gebannt“, sagt Ruhe.

Cutterklingen immer versenken

Cutter mit scharfen, spitzen Klingen finden neben der Werkstatt zunehmend auch in die Bastelstube Eingang. Wer mit vielen unterschiedlichen Materialien arbeitet, sollte sich allerdings mehrere Cuttermesser gönnen. Denn die Klinge eines Papiercutters bricht etwa beim Schneiden eines dicken Teppichs leicht ab und wird damit zur Verletzungsgefahr. Generell ist Billigwerkzeug tabu. „Am besten verwendet man ein Cuttermesser, dessen Klinge in eine Metallführung eingebettet ist und sich mit einem Feststellrad fixieren lässt“, sagt

Mareike Hermann von der Do-it-yourself-Academy in Köln. Beim Gebrauch darf die Klinge nicht zu weit ausgefahren werden, beim Nichtbenutzen – auch zwischen einzelnen Arbeitsschritten – wird sie mit einem Handgriff eingefahren.

„Abgeknickte Klingenteile vom Cutter oder auch gebrauchte Rasierklingen dürfen nicht offen herumliegen“, warnt Ruhe. Sie werden am besten direkt eingepackt, zum Beispiel, indem man sie mit Malerkrepp umwickelt und dann im Hausmüll entsorgt.“

Erste Hilfe bei Schnittverletzungen

Schon eine kleine Unaufmerksamkeit mit dem Küchenmesser, dem Reibeinsatz, der Schere oder dem Cuttermesser kann einen Schnitt zur Folge haben. „Typisch für Schnittwunden an den Händen ist, dass sie meist stark bluten“, sagt Klaus Schäfer vom Hausärzterverband Hamburg. „So wird die Wunde freigespült und damit die Infektionsgefahr reduziert.“ Sie kann auch mit Wasser ausgespült oder mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden. Bei kleineren Schnitten reicht es, die Wundränder mit einem Pflaster zusammenzuziehen. Mit größeren Wunden sollte man baldmöglichst zum Arzt gehen. „Er kann die Verletzung nur innerhalb der ersten acht Stunden nähen, kleben oder mit einem Pflasterverband versehen und so die Heilung beschleunigen.“ Wichtig ist in jedem Fall ein Blick in den Impfausweis: Reicht der Tetanus-Schutz aus? „Bei der Gartenarbeit, aber auch beim Säubern von erdigem Gemüse oder durch Fleischsäfte infiziert man sich besonders leicht“, warnt der Allgemeinmediziner.

VON EVA NEUMANN.

Verbraucherleitfaden

„Schutz vor Produkt- und Markenpiraterie“

Schnäppchen entpuppen sich oft als Fälschungen oder Plagiate. Käufer dieser Produkte gehen ein potenziell hohes Risiko ein, denn viele Fälscher ignorieren die Produkt- und Gerätesicherheit. Wie sich böse Überraschungen vermeiden lassen, zeigt der Verbraucherleitfaden „Schutz vor Produkt- und Markenpiraterie“. Er ist das Ergebnis einer Studie zur Qualitätssicherung und -erkennung des Instituts ASER e. V.

(Bergische Universität Wuppertal) im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Den Leitfaden gibt es im pdf-Format zum Herunterladen unter www.baua.de/publikationen.

Kurz gemeldet



Mit Traumfigur in den Sommer – gute Fitnessgeräte für zuhause sicher erkennen

Alle Jahre wieder ... plagen uns die kleinen oder größeren Fettpölsterchen auf der Hüfte und am Bauch. Gerade im Frühjahr wollen genau diese überflüssigen Pfunde abtrainiert werden. Eine gute Möglichkeit dafür bieten Fitnessgeräte für zuhause. Beim Sport in den eigenen vier Wänden kann es aber auch zu Verletzungen kommen.

Egal ob die Wahl auf einen Crosstrainer, ein Fahrradergometer, ein Laufband oder Thera-Bänder fällt: Mit ein paar Tipps kann man schon beim Kauf darauf achten, ein effizientes und vor allem sicheres Trainingsgerät zu bekommen.

Wie viel Platz habe ich?

Vor dem Kauf eines Fitnessgerätes sollte man die eigenen Räumlichkeiten ausmessen, rät Dr. Matthias Honnacker, Experte für Produktsicherheit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Die Platzsituation kann von vornherein die Auswahl an Fitnessgeräten einschränken. Der Untergrund, auf dem das Trainingsgerät seinen Platz findet, muss eben und rutschfest sein, damit es standfest und sicher platziert werden kann und es beim Training nicht zum Sturz kommt.

Wichtig, aber oft unterschätzt, ist die Angabe zur Belastungsgrenze des Gerätes. Werden die angegebenen Werte nicht beachtet, kommt es schnell zu Defekten an den Trainingsgeräten, die die eigene Sicherheit gefährden. „Wenn ich mich als Drei-Zentner-Mann auf ein kleines Gerät setze, das nur 120 Kilo aushält, dann kann das schnell mal zusammenkrachen“, erklärt Dr. Honnacker.

Ein weiterer Anhaltspunkt für ein sicheres Produkt ist das GS-Zeichen. Es steht für „Geprüfte Sicherheit“. Zwar sind Hersteller von Fitnessgeräten rechtlich nicht verpflichtet, ihre Fitnessgeräte mit dem GS-Sicherheitsiegel zu kennzeichnen. Dennoch empfiehlt Dr. Honnacker, darauf zu achten: „Das GS-Zeichen garantiert, dass die Produkte geprüft und sicher sind. Der Hersteller erfüllt somit wichtige Sicherheits- und Produktionsanforderungen.“



Einfache Bedienung

Auch die richtige Handhabung trägt zur Sicherheit bei: „Selbst Spitzengeräte sind gefährlich, wenn ich sie falsch benutze“, warnt der BAuA-Experte. Er rät, stets die Gebrauchsanleitung zu lesen, bevor man ein Fitnessgerät erstmals benutzt. Darin





findet man Hinweise zur ordnungsgemäßen Montage, Aufstellung und Inbetriebnahme.

Der Notausschalter, der das Gerät bei Problemen sofort außer Betrieb setzt, sollte bereits vor dem ersten Training einmal ausprobiert worden sein. Vor dem Schwitzen kommen auch die gute Sicht und ein perfekt eingestelltes Programm: Das Display wird so eingestellt, dass es direkt im Blickfeld liegt und gut lesbar ist. Die unterschiedlichen Programme sollten sich unkompliziert ein- und umstellen lassen, damit das Gerät im Training gefahrlos bedient werden kann.

Qualität und Preis

Das Material muss hohe Sicherheits- und Qualitätsanforderungen erfüllen. Ein Laie kann nicht immer erkennen, wie es darum bei dem Gerät seiner Wahl bestellt ist, denn ein hoher Preis steht zum Beispiel nicht in allen Fällen für gute Qualität. Das belegt ein Test der Stiftung Warentest (12/2008). Matthias Honnacker rät deshalb, das Preis-Leistungs-Verhältnis abzuwägen. Das ist oft eine Frage des individuellen Bedarfs: Soll es ein richtiges Ergometer, also ein Gerät mit elektronischer Leistungsanzeige sein oder nicht? Brauche ich ein Laufband mit elektrischem Motor oder reicht mir ein einfacher Hometrainer mit Seilzug? Hier zählen persönliche Vorlieben und die Investitionsbereitschaft.

Auch integrierte Zusätze bedürfen eines kritischen Blicks. Stiftung Warentest kam bei Tests mit Crosstrainern und Fahrradergometern zu dem Ergebnis, dass nicht alle integrierten Pulsmessgeräte verlässlich messen. Und das ist riskant, denn wird etwa die Pulsfrequenz zu niedrig angezeigt, ergibt sich ein erhöhtes Überforderungsrisiko. Deshalb empfiehlt Stiftung Warentest, einen externen Pulsmesser mit Brustgurt zu kaufen; diese Geräte würden sehr zuverlässig messen.

Vorsicht bei Kunststoffen

Das Material an den Kontaktflächen von Fitnessgeräten sollte man vor dem Kauf genauer unter die Lupe nehmen. Handgriffe zum Beispiel sind oft mit Kunststoff überzogen. Diese Softgriffe sorgen für ein angenehmes Gefühl, ihre Oberflächenstruktur verbessert die Grifffestigkeit. Hier warnt Matthias Honnacker vor bedenklichen Chemikalien: „Solche Kunststoffe sind oft mit Weichmachern versetzt. Sie lösen sich durch häufigen Kontakt und Schweiß schnell aus dem Material und gehen in die Haut über.“ Viele dieser Weichmacher greifen in den Hormonhaushalt ein und stehen unter Verdacht, Allergien und Krebs auszulösen. Wer also sicher sein will, dass die Kontaktflächen eines Fitnessgerätes unbedenklich sind, sollte auch hier auf das GS-Zeichen achten. „Bei Produkten mit GS-Zeichen kann ich davon ausgehen, dass auch die Kontaktflächen chemisch kontrolliert und als einwandfrei befunden werden“, sagt der

Experte. Fehlt das GS-Zeichen, sind die Inhaltsstoffe oft kaum zu ermitteln. Ein Schnuppertest an den Materialien führt nicht immer auf die rechte Fährte, denn auch geruchslose Materialien können bedenkliche Stoffe enthalten. Trotzdem spielt der Geruch eine Rolle für das Wohlbefinden. Wenn sich ein Fitnessgerät unangenehm anfühlt oder auffällig riecht, ist ein anderes Gerät vorzuziehen.

Produkte aus elastischem Material, etwa Thera-Bänder oder Expander, haben oft nur eine begrenzte Lebensdauer. Danach fangen sie an zu verspröden, es besteht ein erhöhtes Reiß- und Verletzungsrisiko. BAuA-Experte Honnacker empfiehlt regelmäßige Kontrollen, da sich das Material abhängig von Dauer und Umfang des Trainings unterschiedlich abnutzt. In diese Überprüfungen sind Verbindungsstellen wie Schrauben, Gewinde oder Karabinerhaken einzubeziehen.



Der Wohlfühlfaktor

Gut und sicher trainiert es sich nur auf einem Gerät, auf dem man sich wohlfühlt und das gut zum eigenen Körper passt. Deshalb sollte man ein Fitnessgerät vor dem Kauf immer ausprobieren, um zu klären, ob das Gerät beim Training zum Beispiel eine aufrechte Körperhaltung erlaubt, genügend Bewegungsfreiraum bietet und die Bewegungsabläufe „rund“ sind. Der Probelauf enttarnt auch Stellen, an denen es leicht zu Quetschungen und Verletzungen kommt.

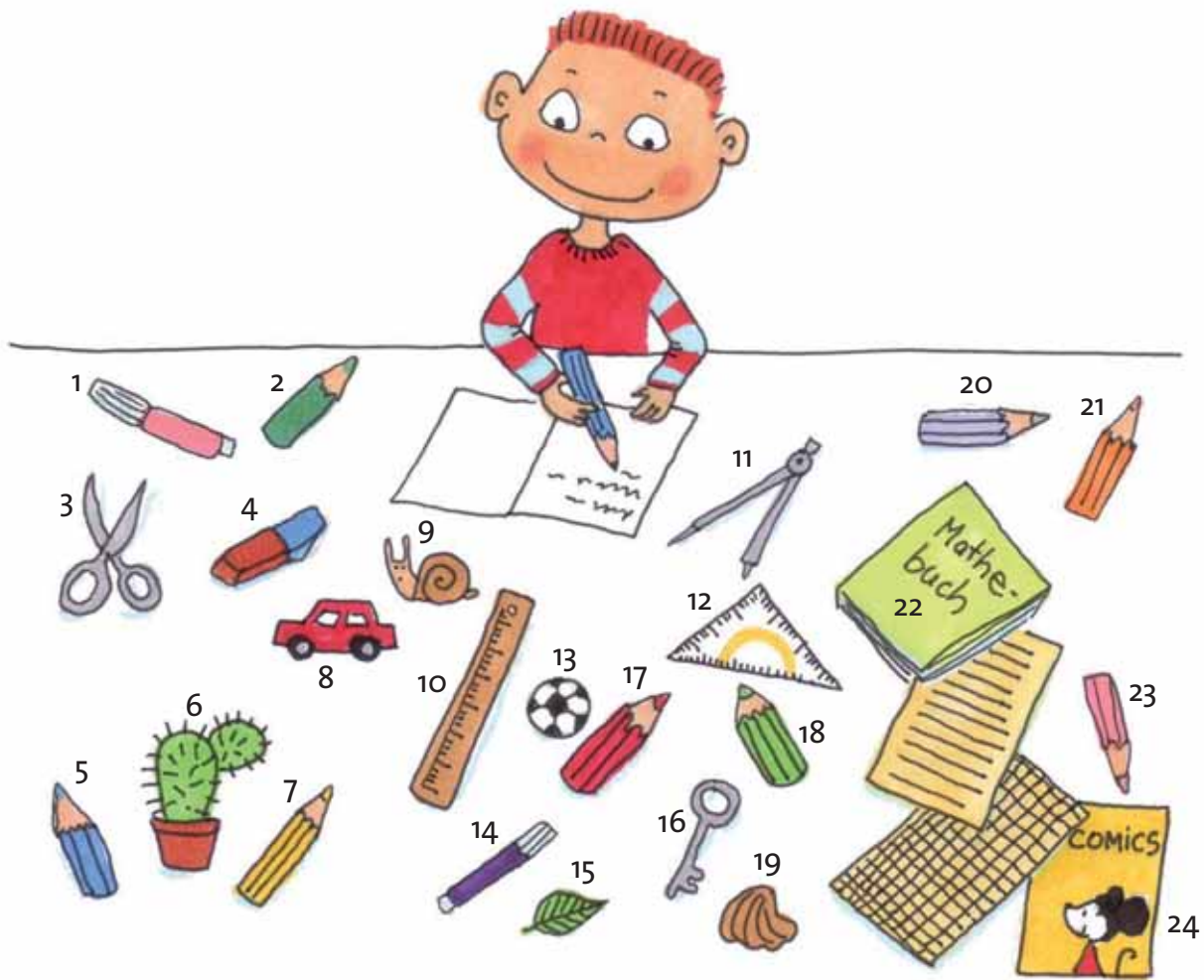
Wer das Fitnessgerät vor dem Kauf testet, kann zudem dessen Lärm einschätzen. Ein zu lautes Gerät stört schnell Familie und Nachbarn. Nicht zuletzt nerven Surren, Piepen und Schleifen auch den Sportler. Klar, dass dann die Trainingsmotivation sinkt.

Fazit: Wer beim Kauf eines Fitnessgeräts auf allgemeine Herstellerhinweise und das GS-Zeichen achtet, kann davon ausgehen, ein sicheres Gerät zu kaufen. Das Produkt vor dem Kauf auszuprobieren hilft, ein ergonomisches und möglichst leises Gerät zu finden. Wer zusätzlich auf eine unkomplizierte Handhabung achtet und sein Fitnessgerät regelmäßig kontrolliert, senkt das Verletzungsrisiko. Er oder sie kann sich auf dem Heimtrainer sicher und unbesorgt dem Sommer entgegenbewegen.

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

Kinderspaß

Janik ist gerade dabei, seine Hausaufgaben zu erledigen. Acht der Gegenstände auf seinem Tisch benötigt er nicht dazu. Aber welche? Tragt die daneben stehenden Nummern unten ein.



Lösung: _ _ _ _ _

Bitte schickt eure Lösung mit eurer Adresse nur per E-Mail!
Die Adresse lautet: 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, Augsburg Str. 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

Sportschuhe für kleine Füße

Kinderfüße wachsen rasant schnell. Die meisten Grundschüler brauchen zum Sommer und zum Winter neue Schuhe. Auch die Sportschuhe sollten bei der Gelegenheit überprüft werden. Sie sind oft zu klein, weil sie nicht so stark im Blickfeld der Eltern sind wie zum Beispiel Halbschuhe, Sandalen oder Stiefel.

Kriterien für einen guten Kindersportschuh:

- ▶ Die Schuhe sind leicht und dämpfen Stöße nicht zu stark; Kinder, die den Boden spüren, können ihre koordinativen Fähigkeiten besser ausbilden.
- ▶ Die flexible Schuhsohle ist im Rück- und Mittelfußbereich versteift, da Kinder die Ferse stärker belasten als Erwachsene. Die Sohle muss in Höhe der Zehengelenke knickbar sein.
- ▶ Das Obermaterial ist atmungsaktiv, denn Kinderfüße schwitzen leicht.
- ▶ Ein guter Kindersportschuh braucht keine Absätze, Längs- oder Querstützen.

Schuhe für die Sporthalle müssen eine helle Sohle haben. Dunkle Sohlen sind in vielen Hallen nicht erlaubt, denn sie hinterlassen sichtbare Streifen auf dem Boden.

Regelmäßig Länge und Weite überprüfen

Zum neuen Schuljahr und im Januar sollten Eltern die Sportschuhe ihrer Kinder überprüfen. Die passende Größe lässt sich leicht ermitteln. Dafür wird zu Hause der Umriss des größeren Fußes auf Pappe oder ein festes Stück Papier gezeichnet und ausgeschnitten. Im Schuh- oder Sportgeschäft wird die Schablone in die Schuhe eingelegt. Knickt sie beim Glattstreichen auf der Innensohle nirgends um, ist der Schuh weder zu kurz noch zu eng.

Anschließend wird die Schablone bis zum Anschlag in die Schuhspitze vorgeschoben. Im Bereich der Ferse sollte nun eine Lücke entstehen, die etwa der Länge des Daumennagels eines Erwachsenen entspricht. Diese Zugabe braucht der Fuß zum Abrollen.

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