

# SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

Ausgabe 1 | 2021

 **GU VH | LUKN**  
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover  
Landesunfallkasse Niedersachsen

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

## Blütenmeer und Obstgenuss: So wird der Garten zum Jungbrunnen

**Kapitän auf Zeit**  
auf einem Hausboot



**Sicher  
unterwegs**  
Dreiräder für  
Senioren



**„Lass mich  
im Schatten“**  
mit der richtigen  
Sonnenbrille





**Dr. Susanne Woelk**  
Geschäftsführerin  
Aktion Das sichere Haus  
e.V. (DSH)

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

auch das ist Corona: Rund 28 Prozent der in einer Schweizer Umfrage befragten Personen benutzen 2020 beim Treppensteigen nie den Handlauf. Das waren doppelt so viele wie 2018. Eine Entwicklung, die auf die Furcht vor Viren auf Oberflächen zurückzuführen ist. Das jedenfalls schreibt die Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) in der Zeitschrift „sicher leben“.

Zugegeben: Auch ich finde mich in diesen 28 Prozent wieder. Offenbar fürchte ich eine Corona-Ansteckung mehr als einen Sturz. Und dass, obwohl Stürze quer durch alle Altersgruppen das höchste Unfallrisiko in Heim und Freizeit sind.

Mir hat erst diese Umfrage zu einem kleinen Alltags-Detail gezeigt, dass mein Gefühl für Risiko und Gefahr sich verschoben hat. „Virusangst schlägt Sturzangst“

sozusagen. Geht Ihnen das auch so? Hat Corona auch Ihr Verhalten verändert? Gucken Sie anders auf Handläufe und die Griffe von Einkaufswagen? Weichen Sie Personen, die ihnen auf dem Gehweg entgegenkommen, schon automatisch aus? Halten Sie sich zurück, obwohl Sie den guten Freund eigentlich herzlich umarmen möchten? Ihre Erfahrungen interessieren mich, schildern Sie sie mir, wenn Sie mögen, gern per E-Mail an [s.woelk@das-sichere-haus.de](mailto:s.woelk@das-sichere-haus.de).

Ganz unabhängig von Corona bietet die Schweizer Umfrage noch eine andere interessante Zahl: 55 Prozent der Befragten schalten beim nächtlichen Gang durch die Wohnung das Licht nicht ein. Kein Licht auf dem Flur, kein Bewegungsmelder, noch nicht einmal ein Steckdosenlicht. Das kann doch nun wirklich nicht an der Pandemie liegen ...

## Inhalt

### KURZ GEMELDET

3 Fragen an...	3
Mangelernährung: Tipps und Hilfen	3
Was rät Oma?	3
Film: „Mein Haushalt. Der gefährlichste Ort der Welt“	14
Mähroboter – nicht ausreichend auf spielende Kinder eingestellt	14

### FREIZEIT

Unterwegs mit dem Hausboot	4
Auf drei Reifen sicher Radfahren	5
Freizeitsport auf dem Wasser	6
Im Alter leichter gärtnern	8
Sommer im Garten	10
Gartenfackeln	11
Sonnenbrillen: So erkennen Sie sichere Modelle	12

### GESUNDHEIT

Rückenschonend heben und tragen	13
---------------------------------	----

Impressum	15
-----------	----

## 3 Fragen an...

...**Dr. Heidi Wichmann-Schauer**,  
Leiterin der Abteilung „Bakterielle  
Toxine, Gemeinschaftsverpflegung“ am  
Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin.



**Pro Jahr werden in Deutschland rund 100.000 Erkrankungen gemeldet, die durch Lebensmittel verursacht sind. Wie gefährlich sind solche Erkrankungen?**

Meist verursachen Lebensmittelinfektionen und -intoxikationen Magen-Darm-Erkrankungen, die in der Regel von selbst ausheilen. In Einzelfällen kann es zu Spätfolgen oder sogar Todesfällen kommen. Bei Lebensmittelinfektionen hängt der Krankheitsverlauf von den Abwehrkräften der erkrankten Person ab. Generell haben kleine Kinder, Schwangere, alte Menschen oder Personen mit schweren Vorerkrankungen ein höheres Risiko, schwer zu erkranken, als gesunde Erwachsene.

**Wie können sich Menschen aus Risikogruppen schützen?**

Bestimmte Lebensmittel enthalten häufiger Krankheitserreger als andere. Dazu zählen vor allem rohe Lebensmittel vom Tier, aber auch Tiefkühlbeeren und Sprossen. Diese sollten vor dem Verzehr gut durchgegart werden. Hackfleisch sollte darüber hinaus noch am Tag des Einkaufs gegessen werden. Ich empfehle, kotverschmutzte Eier im Supermarktregal liegen zu lassen, da Krankheitserreger beim Aufschlagen ins Ei gelangen könnten. Leicht verderbliche Lebensmittel sollten den Angaben auf ihrer Verpackung gemäß beziehungsweise unter sieben Grad Celsius aufbewahrt werden.

**Sollten Lebensmittel nach Ablauf der Haltbarkeit vorsichtshalber entsorgt werden?**

Schwangeren und stark abwehrgeschwächten Personen empfehle ich, Lebensmittel möglichst weit vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) zu verzehren. Alle anderen Personen können die meisten Lebensmittel auch nach Ablauf des MHD noch ohne Bedenken verzehren, sofern die Lebensmittel normal aussehen und riechen. Dies gilt aber nicht für sehr leicht verderbliche Lebensmittel, die ein Verbrauchsdatum besitzen. Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, sollten nicht mehr verzehrt werden.

*Das Interview führte Elke Janning,  
Online-Redakteurin bei der Aktion  
Das sichere Haus (DSH), Hamburg.*

## Mangelernährung: Tipps und Hilfen

Viele ältere Menschen nehmen über die Nahrung nur unzureichend Nährstoffe und Energie auf, leiden unter Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Das hat gravierende Folgen, etwa körperliche Schwäche, ein erhöhtes Krankheitsrisiko sowie sinkende Lebensqualität.

In dem Falblatt „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ informiert die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie

ältere Menschen und ihre Angehörigen darüber, wie Essen (wieder) zum Genuss wird und Freude bereitet. Gewürze und Kräuter können viel bewirken, aber auch Nüsse oder Käsewürfel als gesunde Zwischenmahlzeiten.

Das Falblatt kann hier kostenlos heruntergeladen werden: [www.dggeriatrie.de](http://www.dggeriatrie.de), Suchbegriff: „Leib und Seele“.

PM/DSH

## Was rät Oma?

Oma weiß, dass sie eigentlich mehr trinken sollte. 1,3 Liter pro Tag mindestens. Schwierig umzusetzen, denn Oma hat heute seltener Durst als früher. Es gibt Tage, da bleibt es bei drei Tassen Kaffee. Jetzt aber geht es dem drohenden Flüssigkeitsmangel nach dem Prinzip „Selbstüberlistung“ an den Krallen: Morgens stehen zwei volle Halbliter-Wasserflaschen und eine Kanne Früchtetee auf dem Küchentisch. Und die sind abends leer. Das funktioniert. Einfach so.



# Unterwegs mit dem Hausboot

Ein Urlaub mit dem Hausboot könnte in diesem Sommer eine Alternative zu anderen Urlaubszielen sein. Ein Sportbootführerschein ist dafür nicht unbedingt erforderlich. Beachtenswertes gibt es dennoch.

In Deutschland dürfen Freizeitkapitäne auch ohne Sportbootführerschein ans Steuer von Motorbooten mit maximal 15 PS. Diese Regel gilt auf Bundeswasserstraßen mit Ausnahme von Rhein und Bodensee und schließt Hausboote mit ein. Regelungen für Landesgewässer können abweichen und bei den lokalen Behörden erfragt werden.

Hausboote zum Chartern, die sich für einen mehrtägigen Urlaub eignen, haben typischerweise eine Leistung zwischen 50 und 150 PS. Mit einer Charterbescheinigung darf man auch mit solchen Hausbooten auf eigens dafür ausgewiesenen Gewässern fahren. Die größten Charterscheinreviere liegen in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg. Urlauber erhalten die Charterscheine beim Hausbootverleih nach einer mindestens dreistündigen theoretischen und praktischen Einweisung. Die Bescheinigung gilt für die Mietdauer des Hausbootes, das weniger als 15 Meter lang, höchstens zwölf Stundenkilometer schnell und für maximal zwölf Personen zugelassen sein darf. Nicht erlaubt ist damit die Fahrt bei Nacht oder schlechter Sicht. Für

einige Charterscheinreviere gelten weitere Sicherheitsbestimmungen, etwa ein Rettungswestenzwang und ein Fahrverbot ab Windstärke 4. Die Promillegrenze beim Alkohol ist die gleiche wie im Straßenverkehr; auf den Grenzgewässern im Osten liegt sie sogar bei nur 0,2 Promille.

## Hausboote haben so gut wie nie Vorfahrt

„Als Einsteiger sollte man bei der Einweisung unbedingt die Crew mit einbeziehen“, rät Torsten Krone, Autor von vier Büchern über Hausboot-Urlaube und Betreiber der nichtkommerziellen Webseite „Hausboot Smalltalk“. Krone empfiehlt zudem, sich vorab mit Schifffahrtszeichen vertraut zu machen. Die wichtigsten hat Krone in einem „Hausboot-Spicker“ zusammengestellt. Um Zusammenstöße zu vermeiden, müssen die Steuerleute die Vorfahrtsregeln kennen. „Es gibt kaum eine Situation, in denen Hausboote Vorfahrt haben“, fasst Krone sie zusammen. Ohnehin seien auf dem Wasser Rücksichtnahme und angepasste Geschwindigkeit geboten. „Anfänger neigen dazu, zu schnell zu fahren, insbesondere bei Schleusenmanövern“, sagt Krone.

Das Hausboot in die Schleuse hineintreiben zu lassen ist ebenso falsch. Tabu ist es, sich an Schleusenmauern mit Händen oder Füßen abzufangen. Und: Wer mit den Leinen hantiert, trägt dabei am besten wasserdichte Arbeitshandschuhe, kennt sich ein bisschen mit den wichtigsten Knoten aus und wickelt die Leinen niemals um Körperteile – zu gefährlich! Urlaub mit dem Hausboot ist Krone zufolge jedoch ein ziemlich sicheres Vergnügen. „Einerseits gibt es immer etwas zu tun, andererseits kommt man durch das langsame Tempo zur Ruhe“, schildert er seine Erfahrung. „Und vom Wasser aus hat man eine ganz andere Sicht auf die Gegend.“

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden.

i

Weitere Informationen für den Hausbooturlaub unter: [www.hausboot-smalltalk.de](http://www.hausboot-smalltalk.de). Dort gibt es auch den „Hausboot-Spicker“ zum kostenlosen Herunterladen.

# Auf drei Reifen sicher Radfahren

Wie ältere Menschen auf speziellen Dreirädern mobil bleiben

Wenn Franz Raler\* unterwegs ist, sind ihm interessierte Blicke sicher, denn der 88-Jährige fährt auf einem Dreirad mit Elektroantrieb. Und das aus gutem Grund: „Als ich vor fünf Jahren Probleme mit dem Gleichgewicht bekam, bin ich vom Zweirad auf ein Erwachsenendreirad umgestiegen. Damit kann ich alle möglichen Fahrten bequem bewältigen“, berichtet Raler, der trotz seines hohen Alters nie auf sein Hobby verzichten wollte und den elektrischen Antrieb nur zum Anfahren nutzt.

## Trotz Einschränkung selbstbestimmt unterwegs

Ohne Pkw mobil bleiben, das ist auch im Alter möglich: „Auf dem Dreirad sind Menschen mit körperlichen Einschränkungen und jene, die Angst haben, sich aufs normale Rad zu setzen, weiterhin selbstbestimmt unterwegs“, sagt Rainer Hauck, Dreiradexperte beim Verkehrsclub Deutschland (VCD). „Um speziell für ältere Menschen konzipierte Zweiräder mit stark abgesenktem Rahmen, sogenannte Tiefeinsteiger, zu nutzen, sollte man noch standsicher sein. Dagegen lassen sich Dreiräder auch bei Gleichgewichts- oder Beweglichkeitsproblemen fahren.“ Gängige Modelle haben zwei Reifen und einen Transportkorb hinten, sowie einen bequemen Sattel oder Sessel. Es gibt aber auch zahlreiche Sonderanfertigungen. Vor dem Kauf sollte man sich bei einem Fachhändler informieren und verschiedene Modelle Probe fahren, rät der VCD-Experte. Es lohne sich auch zu prüfen, ob die Krankenkasse (teilweise) Kosten übernimmt.



## Bequemes Stop-and-Go, ohne abzusteigen

Dreiräder haben eine hohe Stand- und Fahrsicherheit, dadurch aber auch eine andere Fahrdynamik als Zweiräder. „Man sollte die Kurven in einem großen Bogen fahren und den Bordstein mit beiden Hinterreifen gleichzeitig nehmen, damit es nicht kipzelt“, erklärt Franz Raler. Für ihn ist das Stop-and-Go im Straßenverkehr sicherer geworden: „Beim Anhalten bleibe ich einfach sitzen und fahre auf Knopfdruck ohne Anstrengung wieder los.“ Wegen des hohen Eigengewichts eines Dreirads lohne sich die Investition in einen Elektroantrieb, sagt Rainer Hauck. Wichtig sei aber auch ein sicherer und barrierefreier Abstellplatz für das Gefährt.

## Mobilität ist Lebensqualität

Mit einem Kipphanhänger transportiert Franz Raler sein Dreirad über

größere Distanzen, um weiterhin Radtouren zu machen. Auch alltägliche Fahrten genießt er: „Ich kann jederzeit anhalten, um mich umzuschauen oder zu unterhalten.“ Sich umweltfreundlich fortbewegen, fit bleiben und das Umfeld mit Freude erleben – all das bedeutet eben auch Lebensqualität.

*\*Name von der Redaktion geändert.*

*Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.*



## Dreiräder im Netz

Infos zum Kauf eines Dreirads sowie eine herstellerunabhängige E-Dreirad-Datenbank gibt es auf der VCD-Projektseite <https://e-radfahren.vcd.org/e-dreiraeder/>

# Freizeitsport auf dem Wasser

Ob Stand-up-Paddleboard (SUP), Schlauchboot oder Kanu – viele Menschen entdecken das sportliche Vergnügen auf heimischen Gewässern für sich. Wer sich aufs Wasser begibt, sollte jedoch die Risiken und Regeln kennen.

Im Sommer 2020 wimmelte es auf den Seen und Flüssen nur so von Stand-up-Paddlern, Schlauch- und Ruderbooten, Kajaks und Kanus. Vielerorts kam es zu heiklen Situationen. So stieß auf der Hamburger Außenalster ein Segelboot mit einem Stand-up-Paddler zusammen, der verbotenerweise an einer Tonne festgemacht hatte. Der Unfall endete glimpflich, der Stehpaddler fiel ins Wasser, blieb aber unverletzt.

## Risiko: mangelnde Praxis

Begünstigt wurde das Stand-up-Paddling zum einen durch die Corona-Pandemie, zum anderen durch niedrige Preise für die Boards. Viele Erholungssuchende nutzten diese Kombination, um das SUP auszuprobieren. „Ungeübte Stehpaddler sind jedoch mehr mit sich

selbst beschäftigt und kaum in der Lage, sofort auszuweichen, zu bremsen oder eine Kurve zu fahren“, weiß Kay Maaß. Der Leiter Einsatz des Landesverbandes Hamburg e.V. der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) empfiehlt, vor dem ersten eigenständigen Paddeln einen SUP-Kurs zu machen.

## Rettungsweste tragen, Strömung und Wind beachten

Wer auf dem Paddelbrett unsicher ist oder größere Touren unternimmt, tut gut daran, eine Rettungsweste zu tragen. „Es muss keine teure Ausführung mit Vollautomatik sein, eine Rettungsweste aus Feststoff reicht“, sagt Maaß. Anfang Juli 2020 ertrank ein 55-jähriger SUP'ler im Bodensee, nachdem er 200 Meter vom Ufer entfernt von seinem

## i

Wichtige Regeln und Tipps für Wassersportler enthält die Broschüre „**Sicher auf dem Wasser**“ vom Bundesverkehrsministerium. Sie kann kostenfrei heruntergeladen werden unter: [www.bmvi.de](http://www.bmvi.de).

Informationen der Wasserschutzpolizei Hamburg rund um Sportboote sind zu finden unter: [www.polizei.hamburg/informationmaterial](http://www.polizei.hamburg/informationmaterial)

Informationen über das Gewässer liefert die kostenfreie Canua-App des Deutschen Kanuverbands (DKV) allen Paddlern: <https://canua.info>.

Wassersportvereine, viele Volkshochschulen sowie Yachtschulen und Verleiher bieten SUP-Kurse und Kurse für den Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) an. Die Preise variieren je nach Region, Anbieter und dem Bedarf an Praxisfahrstunden.

Für Kinder bietet die Generaldirektion Wasserstraßen und Schifffahrt Bücher, Bastelbögen, ein Malheft sowie Schifffahrtfibeln zu verschiedenen Flüssen und Kanälen zum kostenfreien Herunterladen an. Zu finden sind sie unter: [www.gdws.wsv.bund.de](http://www.gdws.wsv.bund.de), dort die Rubrik „Service“, dann „Publikationen“ anklicken.





Sportgerät ins Wasser gefallen war. Ob SUP, Kanu oder Schlauchboot – um aufs Wasser zu gehen, benötige man mindestens das Schwimmabzeichen Bronze, warnt der DLRG-Experte. Viele unterschätzen auch die Strömung und den Wind. Außerdem sollen sie auf die Wettervorhersage achten.

### Nüchtern bleiben!

Zurück zur Hamburger Außenalster und ihren zahlreichen Nebenarmen („Fleete“): Probleme gab es hier auch mit Feiern, die ihre Schlauchboote zu Pulk zusammenbanden und sich treiben ließen. Vermutlich wussten sie nicht, dass für Alkohol- und Drogenkonsum auf dem Wasser die gleichen Promillegrenzen und Verbote wie im Straßenverkehr gelten. Auf den Grenzgewässern Oder, Westoder und Lausitzer Neiße gilt zum Beispiel eine Grenze der Blutalkoholkonzentration von nur 0,2 Promille.

Was viele Neulinge im Wassersport ebenfalls nicht wissen: Die meisten Flüsse und Kanäle sind ebenso wie viele Seen Wasserstraßen, auf denen auch große Schiffe unterwegs sind und dabei Sog und Wellen verursachen. Güterschiffe haben nicht nur einen langen Bremsweg, sondern auch einen großen „toten Winkel“; sie können Stand-up-Paddler und Schwimmer häufig nicht sehen.

### Wer muss wem ausweichen?

Auf Wasserstraßen gelten Verkehrsregeln, die Polizeihauptkommissar Björn-Michael Schünig von der Wasserschutzpolizei Hamburg, so zusammenfasst:

„Jeder hat sich so zu verhalten, dass niemand gefährdet, geschädigt oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird. Man muss sich von anderen Fahrzeugen ‚freihalten‘, wie das im Jargon der Seeleute heißt, und Ausschau halten.“ Grundsätzlich gelte das Rechtsfahrgebot.

Wer bei Begegnungen wem ausweichen muss, hängt davon ab, wie manövrierfähig die Wasserfahrzeuge untereinander sind:

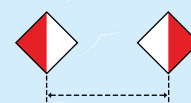
- Die Berufsschiffahrt hat immer Vorfahrt, auch Ausflugsschiffe. Einsatzboote von Polizei, Feuerwehr und DLRG dürfen nicht behindert werden
- Sportboote, die mit Motorantrieb fahren, müssen „muskelbetriebenen Kleinfahrzeugen“ ausweichen, das heißt, den SUP-Boards, Paddel- und Ruderbooten
- Segelboote sind windabhängig und deshalb schwierig zu steuern, darum müssen Paddler und Ruderer ihnen ausweichen
- Fahren zwei gleichberechtigte Boote aufeinander zu, müssen sie jeweils nach Steuerbord, also nach rechts, ausweichen. Kreuzen sich ihre Kurse, gilt rechts vor links

### Schiffahrtszeichen

Ebenso wichtig ist es, die Schiffahrtszeichen zu kennen. Zum Beispiel die rot-weißen Rauten, die an Brücken anzeigen, wo die Durchfahrt erlaubt ist. Das rot-weiß-rote Sperrschild bedeutet „Durchfahrt verboten“. Gelbe Tonnen oder Bojen markieren gesperrte Zonen, etwa Naturschutzgebiete oder einen Flussabschnitt, auf dem eine Gierseilfähre unterwegs ist. Sie verkehren zum Beispiel auf Elbe, Saale und Weser.



Durchfahrt verboten



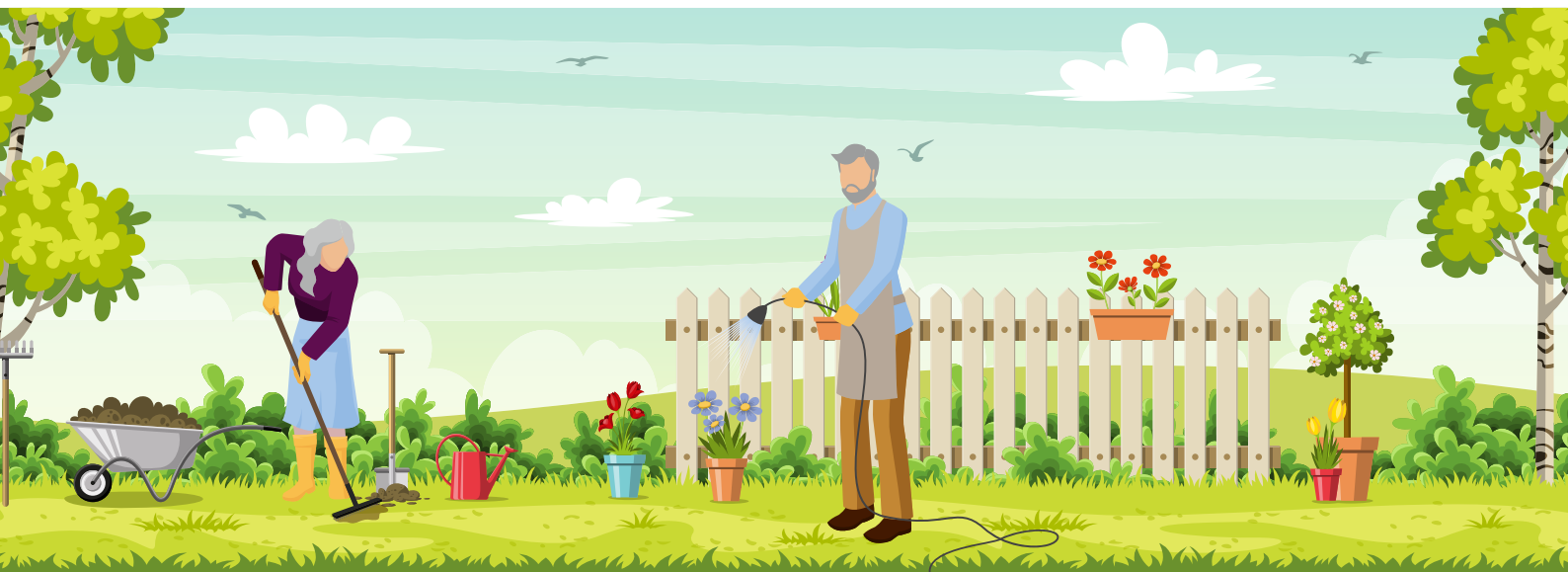
Durchfahrt nur zwischen den beiden Tafeln erlaubt



Für SUPs gelten die gleichen Vorschriften wie für Ruder- und Paddelboote. Sie müssen bei Dunkelheit zum Beispiel mit einem weißen Rundumlicht beleuchtet sein. Wie alle Wassersportler sollen sich Stehpaddler vorab über das Gewässer sowie über die lokalen Regeln, Einschränkungen und Verbote informieren. Auf die Natur ist Rücksicht zu nehmen. „Beim Einsetzen des SUPs oder Schlauchboots ins Wasser muss man aufpassen, dass die Uferkante nicht abbricht“, sagt Schünig. Tiere dürfen in ihrer Ruhe nicht gestört werden – also Abstand halten.

Von Mirjam Ulrich.

# Im Alter leichter gärtnern



Viele ältere Menschen lieben ihren Garten und möchten ihn auch weiterhin gerne hegen und pflegen. Doch mit den Jahren fallen Arbeiten wie Rasenmähen, Unkraut jäten oder Sträucher beschnitten zunehmend schwer. Helge Masch, Leiter des Botanischen Sondergartens in Hamburg-Wandsbek, gibt Tipps, wie sich das Grün seniorengerecht umgestalten lässt.



Helge Masch,  
Leiter des Botanischen  
Sondergartens in Hamburg-  
Wandsbek

„Alles muss schön ordentlich aussehen“ – diesen Anspruch haben viele Menschen, wenn es um ihren Garten geht. „Dieser Ordnungssinn passt aber oft nicht zu den mit dem Alter schwindenden Kräften zusammen und ist ein wichtiger Grund dafür, warum älteren Menschen der Garten irgendwann über den Kopf wächst“, weiß Masch. Dazu kommt: Ordnung im Garten entspricht nicht automatisch den natürlichen Bedürfnissen der Pflanzen; sie brauchen nur wenig menschliche Arbeit, um zu gedeihen.

Senioren, die sich einen pflegeleichteren Garten wünschen, sollten zu-

nächst ihre Einstellung zum Garten überdenken und sich fachkundig beraten lassen, rät Masch. Wichtig sei zudem eine realistische Einschätzung, welche Arbeiten man auch als älterer Mensch problemlos allein bewältigen könne und welche ein Fachbetrieb übernehmen müsse. Die gute Nachricht: Viele Bereiche des Gartens lassen sich ohne großen Aufwand seniorengerecht umgestalten.

## Rasen

Eine Rasenfläche gilt gemeinhin als pflegeleicht, muss jedoch regelmäßig gemäht werden, damit daraus keine Wiese wird. Das kann für Senioren – je nach Größe der Rasenfläche und körperlicher Verfassung – sehr anstrengend sein. Weniger Arbeit macht es, wenn zumindest ein Teil des Rasens in ein Beet mit pflegeleichten, blühenden



Stauden umgewandelt wird. Möchte man den Rasen behalten, rät Helge Masch, technische Unterstützung zu nutzen – etwa einen Rasenmäher mit Radantrieb oder einen Mähroboter.

## Beete und Hochbeete

Die vielgepriesenen Hochbeete sind oft nicht seniorengerecht. „Durch die Fußlänge Abstand am Rand des Beetes muss man sich beim Arbeiten vorbeugen, was vielen Senioren schwerfällt“, erklärt der Gartenexperte. Dazu kommt: Ein Hochbeet aus Holz hält im Durchschnitt nur drei bis vier Jahre, wird dann morsch und kann zusammenbrechen. Masch rät, einzelne größere Kübel aus Kunststoff mit Kräutern, Salat oder Gemüse zu bepflanzen und sie in der Nähe einer Wasserquelle aufzustellen. Um Kübel kann man herumgehen, und sie halten meist deutlich länger.





## Bewässerung



„Beetpflanzen gehen nicht gleich kaputt, wenn man sie weniger gießt – es sein denn, es handelt sich um Pflanzen in kleinen Töpfen“, so Masch. Ökologischer als ein Bewässerungssystem, das viel Wasser verbraucht, sei es, bei Trockenheit das Wasser mit einem Schlauch und Schwinghebelregner durch den Garten laufen zu lassen. Dabei gilt: lieber einmal pro Woche intensiv den Garten wässern, als jeden Tag ein bisschen. Ebenfalls sinnvoll: Kübel und Kästen in Terrassennähe so platzieren, dass man die Pflanzen mit einer Tauchpumpe und einem Schlauchsystem leicht gießen kann, ohne weite Wege mit der vollen Gießkanne zurücklegen zu müssen.

## Beleuchtung



Eine gute Beleuchtung erleichtert das sichere Gehen auf Wegen und auf der Terrasse. Anstatt zu einer Dauerbeleuchtung, die nützlichen

Insekten schaden kann, empfiehlt Helge Masch ein energiesparendes System von Bewegungsmeldern – zum Beispiel entlang des Weges zum Haus, zur Garage und zu den Mülltonnen.

## Wege

Die Wege sollten so breit angelegt sein, dass Senioren auch mit einem Rollator leicht durch den Garten kommen. Die Gehwegplatten sollten eben und ohne Stolperstellen sein sowie einen stumpfen rutschfesten Belag haben. Sinnvoll ist poröses Material, das weder zu Vereisung noch zu Veralgung neigt. Zeigen sich an schattigen Stellen doch einmal Algen, sollten die Steine rechtzeitig mit dem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Senioren sollen im Garten zudem festes und rutschfestes Schuhwerk tragen.



## Bepflanzung

„Eine pflegeleichte Bepflanzung bedarf wegen der unterschiedlichen Boden- und Lichtverhältnisse einer fachlichen Beratung“, sagt Helge Masch. Allgemein gilt: Eine Pflanze, die sich am Standort wohlfühlt, macht keine Arbeit. Am besten setzt man von einer Pflanzenart Tuffs



von drei bis sechs Exemplaren, die jeweils gut zur Geltung kommen, aber auch ineinander wachsen können. So wird Unkraut vermieden, das arbeitsintensiv entfernt werden müsste.

Bevor Senioren für Schnitтарbeiten in Bäume klettern, sollten sie lieber deutlich jüngere Familienmitglieder oder einen Gartenfachbetrieb damit beauftragen. Sträucher, die zu schnell nachwachsen, müssen eventuell gerodet und durch eine pflegeleichtere Bepflanzung ersetzt werden.

Alte, kränkelnde Rosen sollten nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Besser ist es, die Pflanzen durch krankheitsresistente moderne Sorten zu ersetzen. Tipp von Helge Masch: Auf das ADR-Zeichen (Allgemeine Deutsche Rosenprüfung) achten. Es sollte nicht älter als 5 Jahre sein. Dann stehen die Chancen gut, dass die Rose im Garten gut gedeiht und trotzdem kaum Arbeit macht.

## Werkzeuge und Hilfsmittel

Entlastend für Gelenke und Rücken sind höhenverstellbare Gartengeräte und solche mit ergonomischen Griffen. Wichtig zu wissen: Gartenarbeit bedeutet nicht unbedingt, dass man sich häufig bücken muss. Ein Schuffel oder Stieger zum Beispiel erleichtert das Unkrautjäten. Diese Geräte bestehen aus einer einfachen Metallplatte, die an einem Stiel befestigt ist. Die Metallplatte können auch Senioren relativ leicht 0,5 bis 1 cm tief durch das Erdreich ziehen, um bei Unkraut die Wurzel vom Stängel abzutrennen, wodurch es schnell vertrocknet. „Macht man dies regelmäßig, bildet sich Unkraut gar nicht erst“, so Masch



## Pflegeleichte Stauden und Sträucher

### Stauden für schattige Plätze:

Funkie, Prachtspiere, Dickmännchen, Silberkerze, Taubnessel

### Stauden für sonnige Plätze:

Fette Henne, Astern, Taglilien, Frauenmantel, Staudensonnenblume, Lampenputzergras, Herbstanemone, Nieswurz, Wollziest

### Kleinbleibende Sträucher:

Spiersträucher, Sommermagnolie, Freiland-Hibiskus, Weigelien, Flieder, diverse Arten Schneeball

Auch Blumenzwiebeln sind pflegeleicht, da sie nach der Blüte im Erdreich verbleiben können.

Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen.



# Sommer im Garten

Hitze macht im Garten nicht nur vielen Pflanzen zu schaffen. Auch für Menschen birgt sie Gesundheitsrisiken. Aber Vorbeugen ist möglich.

Hobbygärtnerinnen und -gärtner werkeln bei schönem Wetter gern im Garten. Doch hohe Temperaturen und starke UV-Strahlung sind riskant. Hitze führt nicht nur bei Älteren oder chronisch Kranken, sondern auch bei ansonsten gesunden Menschen oft zu Kreislaufstörungen, denn durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. „Durch fehlen ihm wertvolle Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium und Calcium, die für den Stoffwechsel wichtig sind“, erläutert Andreas Hüfner.

i

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt den aktuellen UV-Index für Deutschland an. Auch viele Online-Wettervorhersagen sowie Wetter-Apps bieten diesen Service für das In- und Ausland. [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)

Das Bundesamt für Strahlenschutz bietet die Broschüre „Sonne und Sonnenschutz“ kostenfrei zum Herunterladen an. Sie ist über die Suchfunktion zu finden. [www.bfs.de](http://www.bfs.de)

ner. Der Chefarzt der Zentralen Notaufnahme am Caritas-Krankenhaus St. Josef in Regensburg benennt die Folgen: Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit, Kreislaufschwäche oder gar Bewusstlosigkeit durch einen Hitzekollaps. „Auch wir behandeln immer wieder ältere Menschen, die sich bei der Gartenarbeit zu lange der Hitze ausgesetzt haben“.

Wer beim Jäten, Pflanzen, Pflegen, Wässern Kopfschmerzen oder Schwindel verspürt, sollte die Arbeit abbrechen, etwas trinken und sich im Schatten ausruhen. Sehr gefährlich ist ein Hitzschlag, verursacht durch Flüssigkeitsmangel oder körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen. „Die Wärmeregulation versagt, und die Eigentemperatur des Körpers steigt auf über 40 Grad Celsius an“, erläutert der Mediziner. Das könne schnell zu einem medizinischen Notfall führen.

Mit den folgenden Tipps lassen sich Sonne und Garten gesund genießen:

### Regelmäßig trinken

Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfiehlt Hüfner, über den

Tag verteilt rund drei Liter zu trinken: „Am besten stellt man sich kohlenstoffarmes Wasser, lauwarmen Kräutertee oder isotonische Getränke bereit und trinkt jede Stunde ein Glas.“ Das gelte insbesondere für ältere Menschen und Kinder, deren Durstgefühl nachlasse beziehungsweise noch nicht so ausgeprägt sei. Es gibt Apps für das Smartphone, die ans Trinken erinnern. „Wer unter einer Herz- oder Nierenerkrankung leidet, sollte unbedingt die optimale Trinkmenge mit seinem Arzt abklären“, sagt Hüfner.

### Pralle Sonne meiden

Gartenfreunden rät der Notfallmediziner, die Gartenarbeit auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. Morgens ist auch die Konzentration des reizgases Ozon niedriger. Bei anhaltend heißem und sonnigen Wetter bildet es sich in Bodennähe und führt oft zu gesundheitlichen Belastungen. Generell solle sich bei hohen Temperaturen niemand überanstrengen, sondern öfter einmal Pausen einlegen, sagt Hüfner. Zwischen 11 und 15 Uhr empfiehlt er, sich

drinnen aufzuhalten. „Das entlastet den Kreislauf und schützt vor Sonnenbrand.“ Draußen solle man Schatten suchen.

### Sonnencreme verwenden

Nicht nur in der Sonne ist Sonnenschutzmittel ein Muss. Auch im Schatten oder an bewölkten Sommertagen muss die unbedeckte Haut mit Sonnencreme geschützt werden, da durch die Streuung der Strahlen bis zu 50 Prozent der UV-Strahlung aus dem Himmel auf der Erde ankommen. Zudem werden die UV-Strahlen von der Umgebung reflektiert. Damit die Schutzfilter der Sonnenmilch wirksam werden können, ist es wichtig, sich mindestens



eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien einzucremen. Am besten wirkt eine wasserfeste Sonnencreme, da sie auf schweißnasser Haut besser haftet. Wasserlösliche Produkte werden leicht weggeschwitzt. Hautärzte empfehlen, Sonnenschutzmittel mit hohem (ab LSF 30) oder sehr hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) zu verwenden.

### Haut mit Kleidung schützen

Kleidung ist der beste Hautschutz. Sie sollte locker sitzen und atmungsaktiv sowie hell sein. Je dichter der



Stoff ist, umso besser hält er die Strahlung ab. Häufig gewaschene T-Shirts aus Baumwolle erfüllen diesen Zweck, insbesondere mit langen Ärmeln. Auch Funktionskleidung mit UV Standard 801 bietet Schutz. Nicht fehlen dürfen Sonnenbrille und Sonnenhut. Hüte mit breiten, schrägen Krempe eignen sich gut, weil sie auch die Ohren, den seitlichen Hals und Nacken schützen. Außerdem bewahren Sonnenhüte vor einem Sonnenstich.

Nach getaner Gartenarbeit sollen Gartenfreunde nicht sofort unter die eiskalte Dusche springen, warnt Andreas Hüfner. Zum einen schwitze man danach nur noch mehr, zum anderen belaste ein extremer Temperaturwechsel den Kreislauf. Gerade für ältere Gärtnerinnen und Gärtner könne das gefährlich werden. Stattdessen lieber zwischendurch immer wieder einmal eine halbe Minute lang kühles Wasser über die Arme laufen lassen, um sich zu erfrischen, rät der Mediziner. „Wer diese Tipps beherzigt, kann auch bei hochsommerlichen Temperaturen den Garten genießen, ohne seine Gesundheit zu gefährden.“

Von *Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden*

## Gartenfackeln

Öllampen und Gartenfackeln stellen selbst dann eine Gefahr dar, wenn sie nicht brennen, zum Beispiel für Kinder. In der Vergangenheit gab es zahlreiche Vergiftungsunfälle mit Kleinkindern. Beim Kauf von Gartenfackeln sollten deshalb diese Punkte beachtet werden:

- keine scharfen Ecken, Kanten und Spitzen an allen Teilen
- Standfestigkeit der Lampe
- Bruchsicherheit
- Dochtschutz
- kindersicherer Einfüllverschluss (Bajonettverschluss)
- Auslaufsicherheit (Abdichtung von Verschluss und Docht)
- Löschkappe oder -glocke
- haltbare Kennzeichnung: Angabe des Herstellers / Händlers und dem Sicherheitsstandard EN 14059
- Warnhinweise angeben
- Gebrauchsanleitung für die sichere Verwendung
- fehlende Anziehungskraft auf Kleinkinder (keine Nachbildung von Tieren, Pflanzen oder Figuren)

Kinder sollen immer einen sicheren Abstand zu Feuer und offenen Flammen einhalten und daher im Auge behalten werden. Öllampen und Gartenfackeln außerdem nie unbeaufsichtigt brennen lassen.

Eine sicherere Alternative sind Solar-Gartenfackeln mit LED-Flammen, die flackern wie echte Flammen. Nachtaktiven Tieren und Insekten zuliebe sollte die Akkuleistung so ausgelegt sein, dass sie nicht die ganze Nacht lang leuchten.



# Sonnenbrillen: So erkennen Sie sichere Modelle

Sonnenbrillen sollten nicht nur modisch sein, sondern auch vor UV-Strahlen und Blendung schützen. Diese Tipps helfen bei der Auswahl.

„Lieber keine Sonnenbrille tragen, als eine schlechte“, so bringt Winfried Janßen, Ingenieur für physikalische Technik bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), es auf den Punkt. „Schlechte“ Sonnenbrillen sind für ihn vor allem Produkte mit dunklen Gläsern bei gleichzeitig minderwertigem UV-Schutz. Diese Kombination hat den Effekt, dass sich die Pupillen des Brillenträgers weiten, ohne dass das Glas zuvor schädliche UV-Strahlen herausgefiltert hat. „Dann treffen die Strahlen durch die weit geöffneten Pupillen des Brillenträgers ins Augeninnere“, erklärt Janßen. Das kann langfristig zur Trübung der Sicht führen und Erkrankungen wie den Grauen Star verursachen. Generell rät Janßen aber zur Sonnenbrille bei starker Sonnenstrahlung, denn: „Die meisten Modelle schützen sehr gut vor schädlichen UV-Strahlen.“

## BAuA- Checkliste zum Kauf einer sicheren Sonnenbrille

Achten Sie beim Sonnenbrillenkauf auf diese Punkte:

- Ist die CE-Kennzeichnung vorhanden?
- Sind Name und Anschrift des Herstellers oder eines anderen Produktionsverantwortlichen mit Sitz in der EU notiert?
- Ist eine Filterkategorie von 0 bis 4 nach DIN ISO 12312-1 angegeben?
- Für Brillen der Kategorie 4: Ist die Warnung „nicht verkehrstauglich“ angegeben oder durch ein Symbol verdeutlicht?
- Findet man den Warnhinweis „Nicht für den direkten Blick in die Sonne“?
- Gibt es Hinweise zur Pflege und Reinigung der Sonnenbrille?



## Filterkategorien 0 bis 4 beachten

Neben dem Schutz vor UV-Strahlen ist der Schutz vor starker, das Sehvermögen einschränkender Blendung bedeutsam. Sie kann die Sehschärfe herabsetzen und zum Beispiel im Straßenverkehr zu Unfällen führen. Wichtig zu wissen: Nicht jede Sonnenbrille ist für jeden Einsatz die richtige. Auf der Skipis-

te zum Beispiel ist eine Brille mit Filterkategorie 4 erforderlich. Der weiße Schnee reflektiert das Licht und steigert den Lichteinfall auf das Auge deutlich. Etwas anderes ist ein Sommerspaziergang im Park. Dort reichen die Filterkategorien 1 oder 2 aus (Siehe Tabelle).

## Lieber ins Fachgeschäft

Janßen hat während seiner langjährigen Tätigkeit bei der BAuA rund 250 Sonnenbrillen geprüft. Er kann Entwarnung geben: Sonnenbrillen mit fehlendem oder minderwertigem UV-Schutz sind nur noch selten im Handel. Anders sieht es auf dem Flohmarkt oder im Internet aus. Dort gibt es auch Brillen mit mangelhaftem Schutz und Plagiate mit gefälschten CE-Kennzeichnungen. „Mit einem Kauf im Fachgeschäft ist man auf der sicheren Seite. Gute Modelle bekommt man bereits ab 20 Euro. Das Geld halte ich für gut investiert“, so Janßen.

Von Elke Janning und Dr. Susanne Woelk, Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg.

Filterkategorie	Lichtdurchlässigkeit	Filter	Verwendung
0	80% bis 100%	sehr helle Filter	kein Lichtschutz
1	43% bis 80%	helle bis mittlere Filter	leichter Lichtschutz
2	18% bis 43%	dunkle Universalfilter	gut verwendbar in Mitteleuropa
3	8% bis 18%	sehr dunkle Filter	Tropen, Subtropen, Hochgebirge, helle Wasserflächen, Sand
4	3% bis 8%	extrem dunkle Filter	nur bei extremen Bedingungen, Schneeflächen, Gletscher, für den Straßenverkehr nicht geeignet

Quelle: [www.baua.de](http://www.baua.de)

# Rückenschonend heben und tragen

Wer Getränkekisten oder schwere Gegenstände schleppt, kann seiner Wirbelsäule mit nur einer falschen Bewegung erheblich schaden. Sechs Tipps, wie Sie Lasten im Alltag rückenschonend heben und tragen:

- 1 Unterstützung holen**  
 Transportieren Sie besonders schwere oder sperrige Gegenstände mit einer weiteren oder auch mehreren Personen. Eine gute Absprache ist wichtig, damit die Beteiligten sich nicht gegenseitig beim Tragen behindern oder die Last unkoordiniert anheben und absetzen. Ist keine Person in der Nähe, erleichtern Hilfsmittel wie Sackkarren, Rollbretter oder Gleitmatten den Transport.
- 2 Aufrechte Körperhaltung**  
 Beugen Sie nicht den Rücken, sondern die Kniegelenke, um eine tiefer stehende Last anzuheben oder abzusetzen. Der Oberkörper bleibt gerade und wird nur aus der Hüfte heraus leicht nach vorne geneigt. Nutzen Sie beim Aufrichten vor allem die Kraft aus den Beinen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an, das entlastet Arme und Wirbelsäule.
- 3 Die Last richtig positionieren**  
 Stellen Sie die Füße idealerweise rechts und links nah an den Gegenstand und achten Sie auf einen festen Stand. Ziehen Sie die Last möglichst eng an den Oberkörper heran. Je kürzer der Abstand des Gewichts zum Körper, desto geringer die körperliche Belastung. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- 4 Körperseiten gleichmäßig belasten**  
 Beim einseitigen Tragen neigt sich der Körper zum Ausgleich auf die andere Seite. Um die Wirbelsäule gerade zu halten, tragen Sie schwere Gegenstände mit beiden Händen und vor dem Körper. Wenn beispielsweise eine Tasche nur einhändig oder auf der Schulter getragen werden kann, teilen Sie die Last möglichst auf zwei Taschen auf, die Sie rechts und links vom Körper tragen.
- 5 Ruckartige Bewegungen und Drehungen vermeiden**  
 Achten Sie auf möglichst fließende Bewegungsabläufe; ruckartiges Anheben und unkontrolliertes Drehen des Oberkörpers schaden dem Muskel-Skelett-System.

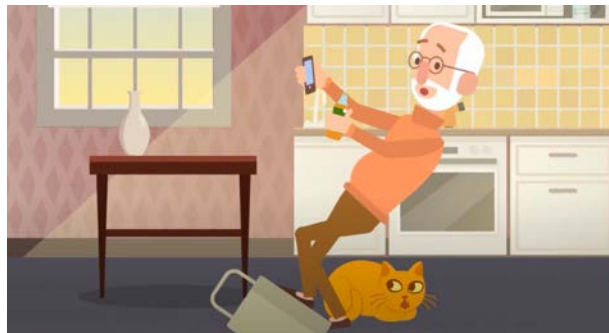


Von Carolin Grehl

## Film: „Mein Haushalt. Der gefährlichste Ort der Welt“

Die Zahl der Unfalltoten in Privathaushalten ist hoch und steigt von Jahr zu Jahr. Allein 2018 sind 11.960 Menschen in Deutschland nach einem Haushaltsunfall gestorben. Dagegen waren es im Straßenverkehr, der gemeinhin als weitaus gefährlicher gilt, „nur“ 3.440 tödliche Unfälle. Der Haushalt wird damit seinem traurigen Ruf gerecht: Er ist der „gefährlichste Ort der Welt“.

In dem Zeichentrickfilm „So gefährlich ist es zuhause“ zeigen der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und die Aktion Das sichere Haus (DSH) Gründe für diese Entwicklung. Einer davon ist unsere Wahrnehmung: Weil wir den Straßenverkehr für sehr gefährlich halten, sind wir vorsichtig und gehen zum Beispiel an der Ampel erst bei grün los. Zu Hause aber fühlen wir uns sicher. Wir nehmen es deshalb oft nicht ganz so genau mit der



Sicherheit. Die Folge: Schon kleine Unachtsamkeiten, ein übersehenes Hindernis oder Multi-Tasking können tödliche Folgen haben.

Den ganzen Film gibt es auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dm9l89qfU3k>

DSH/Woe



## Mähroboter – nicht ausreichend auf spielende Kinder eingestellt

Mähroboter, die ohne Aufsicht auf der Rasenfläche herumfahren, sind noch immer eine Gefahrenquelle für Kleinkinder, da die Sensoren vieler Modelle die Geräte nicht rechtzeitig stoppen. Ein Test der Stiftung Warentest kam 2020 zu dem Ergebnis, dass keiner der getesteten Mähroboter bei seiner Arbeit die Sicherheit von Kindern garantieren könne. Fast alle Geräte zerkratzen im Test die hölzerne Nachbildung eines Kinderarmes. Zwei schnitten sogar den Nachbau eines Kinderfußes an. Fazit der Tes-

ter: „Keiner der Roboter sei ausreichend auf spielende Kinder eingestellt.“ Note: mangelhaft. Was tun?

- Bauart: Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Mähwerk einen großen Abstand zum Gehäuserand hat.
- Stopp-Automatik: Kaufen Sie nur ein Gerät, das sich beim Hochnehmen sofort ausschaltet.
- PIN: Entscheiden Sie sich für ein Gerät, das Sie mit einer PIN vor unbefugter Benutzung schützen können.

- Aufsicht: Lassen Sie den Mähroboter trotzdem nicht arbeiten, wenn Kleinkinder auf dem Rasen spielen. Spielende Kinder und Mähroboter gehören nicht gemeinsam und ohne Aufsicht auf den Rasen.

Und: Igelfreunde lassen den Mähroboter nachts in der Garage bzw. an der Ladestation, damit sich die stacheligen Gesellen daran nicht verletzen.

DSH/Woe

## 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, Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart  
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0  
oder info@ukbw.de

### Bayerische Landesunfallkasse

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0

### Kommunale Unfallversicherung Bayern

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 - 13 52 oder  
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

### Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: info@ukbb.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  
baumgart@bs-guv.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 38  
oder Tim.Becker@ukbremen.de

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 12 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 NRW

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450  
privatshaushalte@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 Sachsen-Anhalt

Käpserstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt Telefon: 03923 / 75 10  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 7 51 - 2 26  
www.ukst.de

### Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 05  
www.ukt.de

## Impressum

### Ausgabe 02/2021

**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

### Internet: www.das-sichere-haus.de

### Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk

**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns  
**Redaktionsbeirat:** Stefan Boltz, Deutsche  
Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | Karsta  
Herrmann-Kurz, Unfallkasse Baden-Württemberg  
(UKBW) | Christian Schipke, Bundesanstalt  
für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) |  
Stephan Schweda, Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | Kirsten  
Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB) | Nil Yurdatap,  
Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

Zur Illustration der Beiträge in „SICHER zuhause & unterwegs“ verwenden die Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

**Fotos/Bilder:** ©DSH (2 o., 14 o.); Sarah Gertzen – GMF (3 u.r.); BfR (3 o.); Anna Fehmel – VCD (5); Birgit Masch (8 l.); Joshua Resnick (16) @shutterstock.com/wavebreakmedia (Titel, 10 o.) / Ljupco Smokovski (Titel u.m.) / Krakenimages.com (Titel u.r.) / Gabi Wolf (8 o.) / Jenoeche (11 l.) / Halfpoint (11 r.) / Ukki Studio (12) / @freepik.com (Titel u.l., 4, 6, 7, 8 o.m.r., 9, 10-11 u., 13, 14 u.)

**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, www.gmf-design.de

**Druck:** Bonifatius-Verlag GmbH,

Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**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. Falls Sie die Zeitschrift abbestellen möchten, schreiben Sie an: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg oder schicken Sie uns eine Mail mit Nennung Ihrer Kundennummer (siehe Adressetikett): info@das-sichere-haus.de



**Danke!**

*Sie haben Ihre Gartenhilfe  
zur gesetzlichen  
Unfallversicherung  
angemeldet.*

Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch 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.

Wenn Sie Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer beschäftigen, müssen Sie sie bei der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden, sofern es sich nicht um einen Minijob handelt. Für einen geringen Beitrag ist Ihre Hilfe dann gut abgesichert.

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name:

---

Straße:

---

PLZ, Ort:

---

Bundesland:

---

Coupon bitte ausschneiden und  
senden an:



Kommunale Unfallversicherung Bayern  
Bayerische Landesunfallkasse

Gemeinde-Unfallversicherungs-  
verband Hannover/  
Landesunfallkasse Niedersachsen  
Am Mittelfelde 169  
30519 Hannover