

# SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

Ausgabe 3 | 2021

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

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



## Umzug mit Babybauch

Bei schweren Arbeiten ist Vorsicht geboten



**Leben im Smarthome –**  
Was hilft gegen Stürze?



**Spaziergehen macht glücklich**  
Viel mehr als eine Corona-Notlösung



**Auf einen Schlag ist alles anders**  
Tipps gegen Stromunfälle



# Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Altern und das Alter sind für häusliche Stürze ein großer Risikofaktor. Rund 10.000 Menschen über 65 Jahre sterben in Deutschland pro Jahr durch einen Sturz beim Fensterputzen, Treppensteigen oder nächtlichen Gang ins Bad. Das ist ebenso traurig wie bekannt.

Nun warnt ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) davor, dass die Menschheit insgesamt ins Straucheln kommt. „Insgesamt“ heißt, dass auch jüngere Menschen vermehrt stürzen. Hauptgrund ist laut WHO eine zunehmend sitzende Lebensweise in Beruf, Freizeit und unterwegs. Ohne Bewegung schwinden Knochenmasse, Kraft, Balancegefühl und koordinatorische Fähigkeiten. Der Abbauprozess beginnt schon nach 45 Minuten Sitzen. Auch bei jüngeren Menschen.

Der Altersmediziner Professor Dr. Clemens Becker, Chefarzt am Robert-Bosch-Klinikum in Stuttgart, hat an der WHO-Studie mitgewirkt. Er bewertet das Gesundheitsrisiko beim Sitzen ähnlich dem von Lärm und Staub. Das müsse man aber nicht hinnehmen, so Deutschlands führender Geriater. Bewegungspausen und alternative Sitzmöglichkeiten könnten zum Beispiel bei der Arbeit für mehr Bewegung sorgen.

Ansetzen müsse man schon bei Kindern, so Becker. Ihre koordinativen und motorischen Fähigkeiten seien in den letzten 20 Jahren zurückgegangen. Damit bröckele zugleich die Basis für ein langes, sturzfreies Leben.

Wenn es also so ist, dass Großeltern **und** Enkel ein Sturzrisiko haben, könnten sie doch eigentlich auch gemeinsam etwas tun. Zusammen Fußball spielen zum Beispiel oder Kopfstand an der Wand üben oder die Wii fürs Kegeln im Wohnzimmer herauskramen, oder .... Es gibt so viele Möglichkeiten!

Schnappen Sie sich Ihre Enkelinnen und Enkel und los geht's!

### Mehr lesen?

[www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls)

### Etwas tun?

Kostenloses Seniorensicherheitspaket mit Tipps für Kraftübungen:  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden)

Kostenlose Broschüre „Spiele von gestern für Kinder von heute“ mit Bewegungsspielen:  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden)

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

## Inhalt

### KURZ GEMELDET

3 Fragen an...	3
Homeoffice und die Hand schmerzt?	3
Was rät Oma?	3
Dunkle Kinderwagen – im Verkehr oft unsichtbar	14
Das Babyzimmer: Sicherheit von Anfang an	14
Zahnstocher. Geschosse, die ins Auge gehen	14
Rost vermeiden	14

### SENIOREN

Seniorenrechtlicher Umbau der Wohnung	4
---------------------------------------	---

### HAUSHALT

Leben im Smart Home	6
Auf einen Schlag ist alles anders	12

### GESUNDHEIT

Ein Spaziergang wirkt wohltuend auf Körper und Geist	8
Umzug mit Babybauch	10
Impressum	15



## Älteres Haus und Elektrizität

## 3 Fragen an...

...Diplomingenieur **Andreas Habermehl**, Geschäftsführer Technik und Berufsbildung beim Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH).



### Was muss ich in Sachen Elektrizität beachten, wenn ich ein älteres Haus gekauft habe?

Ist die Immobilie unrenoviert, kann eine elektrische Anlage bis zu 40 Jahre alt sein und Probleme bereiten. Es besteht die Gefahr der Überlastung, weil wir heute mehr Elektrogeräte im Haus nutzen als früher. Angefangen von PCs, Smartphones und Trockner bis hin zur Ladestation für das E-Auto – für solche Dauerlasten sind alte Leitungen nicht ausgelegt. Bestenfalls fliegt direkt die Sicherung heraus, wenn zu viele Geräte gleichzeitig betrieben werden oder Elektrogeräte defekt sind. Ein wichtiger Schutz ist der FI-Schalter, der den Strom bei einer Störung innerhalb von Millisekunden unterbricht. FI-Schalter sind aber erst seit den 1980er Jahren in Bädern und seit 2009 in neuen

Steckdosen-Stromkreisen vorgeschrieben, also in alten Anlagen oft nicht vorhanden.

### Müssen Elektroanlagen älterer Häuser nachgerüstet werden?

Wegen des Bestandsschutzes gibt es grundsätzlich keine Pflicht zum Nachrüsten. Doch es sollte im Interesse der Eigentümer liegen, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und Risiken zu beseitigen, um Leben zu schützen. Das Tückische ist, dass Strom unsichtbar ist und die Leitungen verborgen liegen. Schäden sind deshalb nicht sofort erkennbar. Wird Strom fehlgeleitet, merkt man das im schlimmsten Fall erst, wenn es zu spät ist.

### Woran erkennt man, dass die Elektroinstallation veraltet ist?

Alte Anlagen erkennt man zum

Beispiel an Schraubsicherungen oder einfachen, schwarzen Zähleranlagen. Den klassischen Zählerschrank gibt es erst seit den 1980er-Jahren. Doch ob alle Leitungen und die Anlage noch in Ordnung sind, können Laien nicht selbst erkennen. Deshalb empfiehlt sich ein E-CHECK. Eine Elektrofachkraft prüft hierbei, ob die Schutzeinrichtungen noch greifen. Sie kann mögliche Fehlerquellen beseitigen und beurteilen, ob eine Sanierung nötig ist.

*Das Interview führte Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.*

Hier finden Sie einen Elektrofachbetrieb in Ihrer Nähe:  
[www.elektrohandwerk.de/fachbetriebsuche](http://www.elektrohandwerk.de/fachbetriebsuche)

## Homeoffice und die Hand schmerzt?

Ob beim Arbeiten zu Hause oder im Büro – stundenlanges Klicken mit der Computermaus strapaziert Nacken und Schultern, aber auch die Hände. Die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie hat drei Tipps für ein Hände-Workout:

- **Hände schütteln:** Beim Schreiben mehrmals pro Stunde die Hände und/oder Arme ausschütteln.
- **Hände dehnen:** Eine Faust

machen, dabei den Daumen in die Faust nehmen. Kurz halten und die Hand dann wieder öffnen und Finger spreizen. Übung zehnmal wiederholen.

- **Hände kreisen:** Kreisende Bewegungen mit der Hand machen, abwechselnd mit gespreizten Fingern und geballter Faust, dabei mehrfach die Richtung wechseln.

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

## Was rät Oma?

Kaffeesatzleserei liegt Oma fern, doch manche Prise Kaffeemehl hat sich schon in ihrem Gemüsebeet wiedergefunden. Oma ist sich sicher, dass Tomaten, Erdbeeren und Gurken nur mit diesem besonderen Kick so richtig in Gang kommen. Sind die Pflanzen versorgt, verrichtet Kaffeesatz in der Küche gute Dienste. Oma lässt zwar selten etwas anbrennen, aber wenn es doch mal passiert, beseitigt Kaffeesatz die Spuren besser als jede Scheuermilch. Sagt Oma jedenfalls.





# Seniorengerechter Umbau der Wohnung

Wenn Menschen älter werden, ändern sich ihre Anforderungen an das Wohnen. Gleichzeitig möchten Senioren so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden leben. Die Lösung ist oft ein Umbau des Hauses oder der Wohnung. Das Ziel: weitgehende Barrierefreiheit. Was ist zu beachten?

Wenn das Treppensteigen mühsamer wird oder Engstellen im Haus das Fortbewegen mit einem Rollator erschweren, stellt sich vielen älteren Menschen die Frage: Umziehen oder in der eigenen Wohnung bleiben? „Der Umbau ist oft die bessere, weil sozialere Lösung“, sagt Katrin Voigtländer-Kirstädter vom Verband privater Bauherren (VPB). „Die alten Menschen kennen ihre Räume, haben soziale Kontakte und fühlen sich in ihrem Heim sicher. Das ist das beste Umfeld, damit Senioren ihren Alltag lange selbst meistern können“, so die Architektin.

## Individuellen Bedarf ermitteln

Bevor es an den eigentlichen Umbau geht, gilt es, den individuellen Bedarf zu ermitteln. Dabei sollten

Angehörige oder der Hausarzt hinzugezogen werden. Sie können den aktuellen Gesundheitszustand und dessen weitere Entwicklung mitunter objektiver einschätzen als der ältere Mensch selbst, der womöglich vorhandene oder künftige Einschränkungen zu optimistisch einschätzt.

Zum eigenen Bedarf gehört auch ein Blick auf das Umfeld und die Infrastruktur. Gibt es Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, sind Apotheken, Ärzte oder Bus- und Bahnhaltestellen gut zu erreichen? Zu berücksichtigen ist auch, ob Schwellen von der Straße oder dem Parkplatz den Zugang zum Haus erschweren und ob sie sich beseitigen lassen.

## Knackpunkte Türen und Bäder

**Gute Nachricht:** Viele Wohnungen lassen sich seniorengerecht umgestalten. Zum Beispiel lässt sich oft auch bei schmalen Treppen ein Treppenlift einbauen. Allerdings gibt es Knackpunkte, etwa die Bäder. Sie sind in Altbauten meist relativ klein. Voigtländer-Kirstädter: „Möchte man das Bad seniorengerecht gestalten, ist meist nur eine bodengleiche Dusche oder eine breitere Tür möglich. Ein rollstuhlgerechter Umbau ist dagegen oft schwierig.“

Um mehr Bewegungsfläche zu schaffen, kann es erforderlich sein, Räume zusammenzulegen, Wände zu versetzen oder Türen andersherum anzuschlagen. Wird in das Gemeinschaftseigentum eingegriffen, etwa



Haltegriffe neben Waschbecken und Toilette tragen erheblich dazu bei, einen Sturz zu verhindern.

beim Umbau tragender Wände, ist die Abstimmung mit der Eigentümergemeinschaft notwendig.

Bei einem Haus kann ein Vor- oder Anbau Platz für ein Schlafzimmer im Erdgeschoss oder eine Pflegekraft schaffen.

Schon einfache und leicht umsetzbare Anpassungen können das Zu-

hause älterer Menschen sicherer und komfortabler gestalten. Hierzu zählen ein zweiter Handlauf auf der Wandseite der Treppe, ein Klappsitz in der Dusche oder Haltegriffe, um einen Absatz auf dem Balkon sicher zu überwinden. Deutliche Kontraste zwischen Wand- und Bodenfarben helfen sehbeeinträchtigten Seniorinnen und

Senioren, sich leichter zu orientieren. Hilfreich ist es auch, der ersten und letzten Treppenstufe eine Kontrastfarbe zu geben. Zur Sicherheit trägt es auch bei, überflüssige Möbel zu entfernen und Teppiche und Läufer durch rutschfeste Bodenbeläge zu ersetzen, zum Beispiel einen Teppichboden.

### Unterstützung durch Technik

Auch technische Einbauten, von denen einige unter den Begriff „Smart Home“ fallen, können Lebensqualität und Sicherheit im Alter erhöhen. Allerdings sind nicht alle Geräte für Ältere geeignet und sinnvoll, glaubt Katrin Voigtländer-Kirstädter. „Die Technik ist komplex und noch relativ kostenintensiv.“ Vielen älteren, aber auch jüngeren Menschen gelinge es zwar, über einen Tablet-PC die Tür zu öffnen oder Rollläden runterzufahren. Doch wenn etwas nicht funktioniert, komme schnell der Punkt der Überforderung.

Dazu kommt, dass sich nicht alle Systeme nachträglich in Bestandsbauten integrieren lassen. Ein Beispiel: Ob und wie können die Kabel der Öffnungssensoren für die Fenster verlegt werden? Viele additive Elemente funktionieren dagegen unkompliziert und gut. Ein Beispiel dafür ist der am Handgelenk zu tragende Notrufknopf. Eine Überlegung wert sind elektronische Steuerungen für Licht, Fernsehen, Fenster und Heizung oder ein Sprachassistent, der per Sprachbefehl das Licht steuert.

Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen



### Infos und Beratung

Eine seriöse und unabhängige Beratung zum Umbau ihrer Wohnung finden Seniorinnen und Senioren bei den Behindertenberatungsstellen, Architektenkammern, Gemeinden, Landratsämtern und dem Verband privater Bauherren (VPB).

Bei einem Pflegegrad gewährt die Pflegekasse unterschiedliche Zuschüsse für Umbaumaßnahmen. Auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bietet für einen altersgerechten Umbau verschiedene Fördermöglichkeiten als Kredit oder Zuschuss.

## Checkliste: So wird Ihr Haus barrierefrei

- ✓ Eingang, Wohnung und Garten sind frei von Schwellen und Einzelstufen
- ✓ Alle Türen sind mind. 90 cm breit.
- ✓ Fußboden- und Treppenbeläge sind rutschfest, leicht zu reinigen und strapazierfähig.
- ✓ Fußabstreifer oder feste Matte am Eingang sind im Bodenbelag schwellenfrei versenkt.
- ✓ Treppenstufen sind genügend breit.
- ✓ Auf jeder Seite der Treppe befindet sich ein griffiger Handlauf. Leuchten am Hauseingang, im Flur und auf der Treppe sind blendfrei montiert.
- ✓ Wo nötig, sind Leuchten außen wie innen mit Bewegungsmeldern ausgestattet.
- ✓ Badezimmertüren öffnen nach außen.
- ✓ Vor allen Türen und in allen Räumen beträgt die Bewegungsfläche mindestens 1,50 x 1,50 qm.
- ✓ Armaturen sind als Einhebel-Mischbatterien mit Temperaturbegrenzern konzipiert.
- ✓ Waschtische mit Unterputzsiphons sind mit einem Rollstuhl unterfahrbar.
- ✓ Rollläden verfügen über elektrische Heber und Funkmotoren.
- ✓ Alle Schalter haben eine breite Grifffläche.
- ✓ Die Klingelanlage verfügt über Videokamera, Gegensprechanlage und automatischem Türöffner.

Quelle: Verband privater Bauherren (VPB) e. V.

## Schlaue Lösungen für zu Hause

# Leben im Smart Home

Ob Fußböden, Lichtschalter oder Möbel: Immer mehr elektrische Geräte und Anwendungen sollen das Zuhause komfortabler machen. Einige Systeme leisten zudem einen Beitrag zur Vermeidung von Unfällen. Welche sind sinnvoll und lassen sich gut in bestehende Wohnräume einbauen?

Laut dem Statistischen Bundesamt nutzen bereits 7,2 Millionen Haushalte mindestens eine Smart Home-Anwendung, etwa eine automatische Beleuchtungsregelung oder Heizungssteuerung. Bis 2024 soll ihre Zahl auf 13,2 Millionen steigen. „Während einige der Geräte vor allem dem Komfort und der Unterhaltung dienen, gibt es inzwischen auch Lösungen, die das häusliche Unfallrisiko verringern“, erklärt Verena Querling, Expertin für Gesundheit und Pflege bei der Verbraucherzentrale NRW. Viele Geräte können auch in bestehenden Wohnungen und Häusern nachgerüstet werden. Es gibt zahlreiche Geräte für die Selbstmontage. Ohne Fachkenntnisse sollten Sie jedoch einen Elektriker beauftragen. Das gilt insbesondere bei Arbeiten am Stromnetz mit 230 Volt Spannung. Wer flexibel bleiben möchte, wählt ein offenes System, in dem er auch Produkte anderer Hersteller einbinden kann. Rat und Hilfe gibt es bei den kommunalen Wohnberatungsstellen der Städte und Gemeinden. Oder Sie wenden sich direkt an einen auf Smart Home-Lösungen spezialisierten Elektrofachbetrieb.

## Licht und Bewegungsmelder

„Da besonders viele Unfälle entstehen, wenn Bewohner nachts aufstehen und im Dunkeln zur Toilette gehen, ist ein Bewegungsmelder im Schlafzimmer sinnvoll“, rät Verena Querling. Sie lassen sich auch mit einem Bettkantenalarm oder einer Sensortrittmatte vor dem Bett kom-

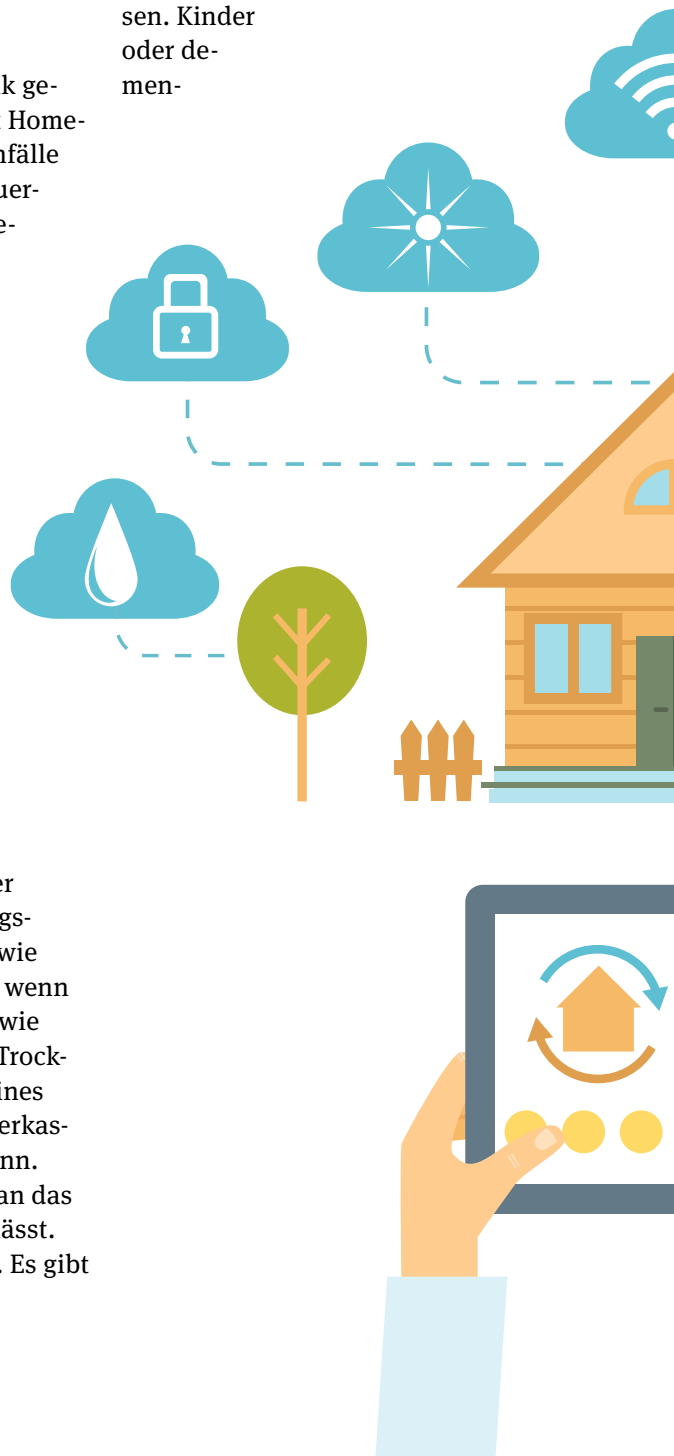
binieren. Beide Systeme reagieren auf Gewicht und schalten automatisch das Licht an, wenn der Bewohner das Gewicht zur Bettkante hin verlagert oder die Matte betritt.

## Herdabschaltautomatik

„Eine Herdabschaltautomatik gehört zu den einfachen Smart Home-Lösungen, die hilft, Brandunfälle zu vermeiden“, ist Verena Querling überzeugt. Die Geräte geben bei zu hoher Hitzeentwicklung oder nach einer voreingestellten Kochzeit einen Warnton ab und schalten den Herd aus. Manche Systeme lassen sich auch mit dem Smartphone verbinden und schicken einen Alarm aufs Handy, wenn die Temperatur plötzlich ansteigt und der Sensor keine Bewegungen im Kochumfeld registriert.

„Habe ich das Bügeleisen ausgeschaltet, oder nicht?“ Wer bei dieser Frage unsicher wird, riskiert einen Wohnungsbrand. Er lässt sich, ebenso wie ein Kurzschluss, vermeiden, wenn die Stromzufuhr zu Geräten wie Herd, Waschmaschine oder Trockner durch das Umschalten eines zentralen Reglers am Verteilerkasten unterbrochen werden kann. Zum Beispiel dann, wenn man das Haus oder die Wohnung verlässt. Das spart gleichzeitig Strom. Es gibt

auch Smarte Steckdoseneinsätze, die einfach in die normale Steckdose gesteckt werden und sich aus der Ferne per Handy-App an- und abschalten lassen. Kinder oder de-





ziell erkrankte Personen sind dann vor Stromschlägen geschützt, sollten sie in eine Steckdose fassen.

### Fußbodensensoren

Fußböden können dank intelligenter Technik Unfälle verhindern oder deren Folgen mindern. Fußbodensensoren, die unter dem Fußbodenbelag verlegt werden, erkennen, ob die Schrittfolge des Bewohners auffällig ist und daher ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Die Sensoren verwandeln den Boden in eine Art Touchpad, das jede Bewegung registriert. Einige Systeme geben Alarm, wenn eine Person unge-

wöhnlich lange auf dem Fußboden liegt. Dadurch wird eine rechtzeitige Hilfe ermöglicht. „Sturzbodensensoren sind eine etwas teure und aufwändige Investition, können jedoch für Seniorinnen und Senioren sowie für körperlich eingeschränkte Personen durchaus sinnvoll sein“, glaubt die Expertin. Einige Systeme lassen sich mit Rufanlagen oder der Beleuchtung verbinden.

### Höhenverstellbare Möbel

Höhenverstellbare Waschtische und Toiletten im Badezimmer, die den jeweiligen Nutzer erkennen und sich auf ihn einstellen – diese Technik kann die Sicherheit insbesondere von Menschen mit Rückenproblemen und Gehbehinderungen und von Rollstuhlfahrenden erhöhen.

Ähnliches gilt für höhenverstellbare Arbeitsflächen oder Oberschränke in der Küche, die sich per Schalter oder Fernbedienung nach unten fahren lassen; diese Liftsysteme können in bestehenden Küchen nachgerüstet werden. Höhenverstellbare Gardinenleisten, die per Knopfdruck nach unten fahren, verhindern, dass eingeschränkte, standunsichere oder ältere Menschen zum Gardinenabnehmen und -aufhängen auf Leitern steigen müssen und womöglich stürzen.

### Türen und Fenster

Der Nachwuchs öffnet ein Fenster, und es ertönt sofort ein Warnsignal, das die Eltern alarmiert und so einen Sturz aus dem Fenster verhindert. Möglich macht dies ein Fensterkontakt, den es, als Türkontakt, auch für Putzmittel-, Medikamenten- oder Barschränke gibt. Orte, die Kinder magisch anziehen, an deren

### So schützen Sie Ihre Daten

Für die Nutzung von Smart Home-Anwendungen werden häufig umfangreiche personenbezogene Daten erhoben. Das macht internetfähige Geräte zu potenziellen Angriffsflächen für Hacker. Hier einige Tipps für mehr Sicherheit im Smart Home:

- Informieren Sie sich schon vor dem Kauf darüber, welche Daten für die Nutzung erforderlich sind.
- Überprüfen Sie bei der Einrichtung die Voreinstellungen. Streichen Sie nicht notwendige Berechtigungen, wie etwa die Standorterfassung.
- Bevorzugen Sie Systeme mit einer Zwei-Faktor-Authentifizierung. Hierbei wird z. B. nach Eingabe des Passworts ein Code an das Smartphone gesendet, der zusätzlich eingegeben ist.
- Wählen Sie ein sicheres Passwort (z. B. Kombination aus Großbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen)
- Halten Sie Geräte und Apps auf dem neuesten Stand. Installieren Sie Updates zeitnah.

sie sich aber schwere Vergiftungen zuziehen können. Manche Tür- und Fensterkontakte lassen sich mit anderen Geräten wie einer Alarmanlage oder Licht verbinden und können so gleichzeitig den Einbruchschutz erhöhen.

Von Stella Cornelius-Koch.



Weitere Informationen bietet das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik:

[www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de)

Gehen macht glücklich

# Ein Spaziergang wirkt wohltuend auf Körper und Geist



In der Corona-Zeit entdeckten viele Menschen das Spazierengehen für sich. Schließlich gab es kaum eine andere, erlaubte Form, sich draußen sportlich zu betätigen. Und auch wenn manch einer das Wort „Spazierengehen“ nicht mehr hören mag, gibt es gute Gründe für regelmäßige Spaziergänge.

Sich draußen die Beine zu vertreten, lüftet den Kopf: „Gehen ist die beste Medizin“, wusste bereits der griechische Arzt Hippokrates vor

## Die richtigen Schuhe

Zum Spazierengehen eignen sich bequeme Schuhe mit Profil und gutem Halt. Fürs Gehen im Gelände empfehlen sich leichte Outdoorschuhe. Wichtig ist zudem, dass die Strümpfe nicht reiben. Faltenfrei passende Funktions- oder Wandersocken helfen, Blasen zu vermeiden.

rund 2.400 Jahren. Auch heute noch kommen wir „durch die sinnlichen Eindrücke und das, was wir unterwegs beobachten und bemerken, auf andere Gedankengänge“, sagt der Leipziger Spaziergangsforscher Bertram Weisshaar. „Was uns sonst beschäftigt, können wir dabei etwas loslassen.“ Inzwischen werden Spaziergänge auch als therapeutische Methode eingesetzt, etwa bei Krebserkrankungen oder Depression.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, was dabei im Körper geschieht. Gehen

- aktiviert den Kreislauf und die Muskeln. Der Körper wird mit

mehr Sauerstoff versorgt, das Immunsystem wird gestärkt

- verbessert die Elastizität der Gefäße und die Herzfunktion
- senkt Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte
- regt den Stoffwechsel an, im Freien bildet sich auch Vitamin D
- baut Stresshormone ab, zudem steigt ab 30 Minuten der Serotoninpiegel, also der Botenstoff, der die Stimmung aufhellt
- regt den Hippocampus – das „Tor zum Gedächtnis“ – im Gehirn an, neue Nervenzellen zu bilden
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- erleichtert durch den Rhythmus der Beine das Lernen
- beflügelt das kreative Denken



Die Komponisten Ludwig van Beethoven und Johannes Brahms gingen regelmäßig mit ihren Ideen spazieren. Ebenso zählten der Philosoph Immanuel Kant, der Dichter Friedrich Hölderlin wie auch Sigmund Freud und Albert Einstein zu eifrigen Fußgängern. „Zu Fuß kann man besser schauen“, meinte der Maler Paul Klee. Spaziergangsforscher Weisshaar geht sogar noch weiter: „Die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen, gehen oder fahren, bedingt unser Bild und Verständnis der Welt, in der wir leben.“

Die wohltuenden Effekte eines Spaziergangs setzen seiner Erfahrung nach ab einer halben Stunde Gehen ein. Im Grünen, am Wasser und insbesondere im Wald ist die Wirkung noch stärker, ergaben Untersuchungen. Anders als eine Wanderung, erfordert das Spazieren keine besondere Ausrüstung oder Vorbereitung. Es ist spontan und ziellos möglich, in jedem Alter und allen Jahreszeiten. Ein Spaziergang allein oder zu zweit – beides hat seinen Reiz. Alleine geht man im eigenen Tempo und kann seiner Neugier und seinen Impulsen nachgehen. Dagegen entwickeln sich in Gesellschaft oft gute Gespräche.

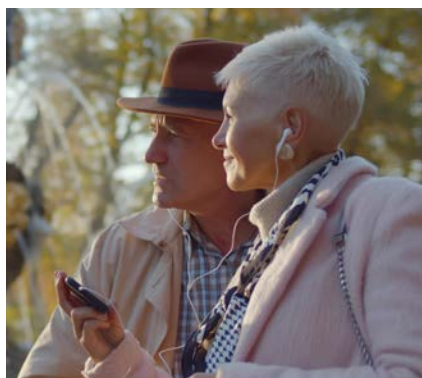
### „10.000 Schritte am Tag“ – nur ein Werbespruch

Die Regel, täglich 10.000 Schritte zu gehen, um gesund zu bleiben, entstammt jedoch einer Werbung aus dem Jahr 1964 für einen Schrittzähler. „Für 10.000 Schritte ist man etwa anderthalb Stunden unterwegs“, weiß Bertram Weisshaar. Leichter fällt es, möglichst viele Schritte über den Tag verteilt zu gehen. Hundebesitzerinnen und -besitzer sind dabei im Vorteil, aber auch ohne Gassirunde bieten sich viele Gelegenheiten. Extraschritte ergeben sich im Tagesablauf zum Beispiel, wenn

das Auto absichtlich etwas weiter entfernt vom Ziel geparkt wird oder man zwei Stationen früher aus dem Bus, der Straßen- oder U-Bahn aussteigt. „Ein guter Trick – gerade bei schlechtem Wetter – ist auch, sich zu sagen: wenigstens fünf oder zehn Minuten“, rät Weisshaar. „Draußen merkt man, das Wetter ist gar nicht so schlimm und dann kann man auch eine Viertelstunde gehen.“ Ein Schrittzähler oder eine entsprechende App kann helfen, den inneren Schweinehund herauszufordern.

### Endhaltestellen und Audiowalks

Wer in der Stadt nicht immer dieselben Wege gehen mag, könne sich auch einmal im Luftbild im Internet anschauen, wo sie eigenartig aussieht. „Das sind häufig ungewöhnliche Orte, an denen es Außergewöhnliches zu entdecken gibt.“ Auch Endhaltestellen von Bus- oder



Straßenbahnlinien eignen sich für Erkundungstouren. Eine weitere Möglichkeit sind Audiowalks, Hörspaziergänge, die einen neuen Blick auf die Umgebung eröffnen, für die sie erstellt wurden.

Dagegen bietet das Unterwegssein mit „nacktem Ohr“ Gelegenheit, unterwegs Überraschendes zu hören, etwa vielstimmiges Vogelgezwitscher.

Von *Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.*

### Audiowalks/Hörspaziergänge ...

Audiowalks gibt es inzwischen für etliche Städte und Landschaften. Zu finden sind sie über Internetsuchmaschinen sowie unter: **guidemate.com, talk-walks.net** und **soundmarker.de**

### i

### Lesetipps

Hoban, Jonathan: **Gehen & heilen: Emotional gesund durch Geh-Therapie in der Natur.** Knauer 2020, 256 Seiten, 18 Euro.



Hör-Bogacz, Elisabeth: **Gehen – ein leichtfüßiges Glück: Kreative Auszeiten für Körper, Geist und Seele.** Integral 2013, 175 Seiten, 11,99 Euro (E-Book; gebundene Ausgabe antiquarisch erhältlich).



O'Mara, Shane: **Das Glück des Gehens. Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut.** Rowohlt 2021, 254 Seiten, 12 Euro.



Weisshaar, Bertram: **Einfach losgehen: Vom Spazieren, Streunen, Wandern und Denkgemhen.** Eichborn 2018, 288 Seiten, 20 Euro.



# Umzug mit Babybauch



Wenn ein Baby unterwegs ist, wünschen sich viele Familien ein größeres Zuhause. Doch ein Umzug während der Schwangerschaft kann die Mutter und das Ungeborene belasten. Und manchmal kann er sogar gefährlich sein.

Teresa Kaya weiß nur zu gut, wie aufregend und anstrengend ein Umzug mit Babybauch sein kann. Die Mutter von drei Kindern (6, 4 und 1,5 Jahre) ist gleich zweimal hochschwanger umgezogen – das erste Mal sieben Tage vor Entbindung ihrer Ältesten: „Wir wollten gerne eine größere Wohnung mit Garten haben. Dann haben wir eine günstige Vier-Zimmer-Wohnung mit einem Hof entdeckt. Und da die Chancen gerade in Heidelberg sehr gering sind, haben wir diese eine genutzt, auch wenn wir jeden Tag gebangt haben, ob das Kind nicht mitten im Umzug kommt“, erinnert sich die heute 36-Jährige.

## Umzugsarbeiten am Limit

Noch einmal würde Teresa Kaya es nicht so machen. „Das war schon sehr aufregend und eine körperliche wie seelische Belastung, zumal ich ein Mensch bin, der ger-

ne alles selbst macht.“ Es fiel ihr schwer, sich hinzusetzen und zuzugucken, als die anderen packten und schlepten. Und dann patzte auch noch das Umzugsunternehmen: „Alles stand herum, die Küche war nicht aufgebaut.“ Für die Hochschwangere ein beunruhigender und belastender Zustand. Sie konnte nicht abschätzen, was sie noch alles erwartete; und das in einer Zeit, in der sie sich eigentlich regenerieren sollte, mit dem ersten Kind zusammenwachsen und sich mit ihrem Mann in der Elternrolle finden wollte. Glücklicherweise ist am Ende alles gut gegangen, ihr Kind kam gesund zur Welt.

## Eigenbedarfskündigung zur Unzeit

Nach diesen Erfahrungen plante das Paar keinen weiteren Umzug. Doch es kam anders: Während Teresa Kayas dritter Schwangerschaft erhielt

die junge Familie eine Kündigung wegen Eigenbedarfs. „Wir mussten innerhalb von zwei bis drei Monaten und drei Monate vor der Entbindung aus der Wohnung. Daran änderte auch meine Schwangerschaft nichts.“

Glücklicherweise fanden die Kayas schnell eine neue Bleibe und konnten kurzfristig umziehen. So schnell war allerdings kein Umzugsunternehmen frei. Zum Glück packten Freunde und Bekannte mit an. Das war auch nötig, denn das Haus aus den 1950er Jahren brauchte unter anderem eine komplett neue Küche. „Unser oberstes Ziel war, dass alles fertig wird, bevor das Baby kommt und dass es nicht so knapp wird wie beim ersten Mal.“

## Noch mal gutgegangen

Teresa Kaya hatte zwar auch dieses Mal mitgeholfen, aber auf genügend Pausen geachtet. Potenziell riskan-

## „Schwere Arbeiten besser delegieren“

**Was sollten Schwangere beachten, wenn sie in dieser Zeit umziehen müssen oder wollen?**

Dr. Christian Albring: Ein Umzug in der Schwangerschaft ist durchaus möglich. Es muss jedoch auf einige Vorsichtsmaßnahmen geachtet werden. Leider stellen Frauenärzte und Frauenärztinnen bei Schwangeren nach einem Umzug häufig vorzeitige Wehen und eine Verkürzung des Gebärmutterhalses fest. Eine Schwangere sollte sich grundsätzlich wegen des Umzuges keinen Stress machen und das viele Herumlaufen und Tragen von schweren Gegenständen vermeiden. Idealerweise sollte sich die Mutter vor dem Umzug am neuen Wohnort schon bei einer gynäkologischen Praxis zur Mutterschaftsvorsorge anmelden.

**Gibt es Risikofaktoren, bei denen Sie von einem Umzug abraten würden?**

Schwangere mit Bluthochdruck, einer Vorerkrankung, Schwangerschaftserbrechen oder Kreislaufproblemen sollten sich von schweren Arbeiten rund um den Umzug fernhalten und mehr Helferinnen und Helfer einplanen. Wenn eine Schwangere schwerkrank ist und permanente ärztliche Betreuung, gegebenenfalls ein spezielles Krankenhaus und viel Ruhe braucht, ist von einem Umzug eher abzuraten.

**Welche Arbeiten sind für Schwangere erlaubt?**

Eine normale Schwangerschaft ist keine Krankheit. Einpacken und auspacken, leichtere Gegenstände tragen und auch gemütlich Treppen hoch- und runterlaufen ist möglich, solange die Schwangere selbst sich dabei gesund und fit fühlt, genug isst und trinkt, Pausen einlegen kann und nachts genügend Schlaf bekommt.

**Welche Aufgaben sollten werdende Mütter besser delegieren?**

Wenn die Schwangere Kreislaufprobleme hat, sollte sie nicht auf Leitern steigen oder sich überanstrengen. Hilfreich ist es, genug Pausen einzuplanen und auch im größten Durcheinander immer für Sitzgelegenheiten zu sorgen. Wegen der Ausdünstungen der Farben sollten Schwangere jedoch auf keinen Fall Malerarbeiten durchführen. Bei dem Verlegen von Teppichböden muss ebenfalls auf ungefährliches Material geachtet werden. Beide Dinge sind auch für das Neugeborene im Kinderzimmer von Bedeutung.

**Wie können Schwangere dafür sorgen, sich nicht zu überfordern?**

Das Einpacken, der Umzug selbst, das Auspacken, das Putzen und manchmal auch noch das Renovieren der vorigen Wohnung, oft bis zu einem festgelegten Termin der Übergabe, werden vielfach unterschätzt, von der Schwangeren,



Dr. Christian Albring ist Gynäkologe und Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF).

ihrem Partner und den Helfern. Es müssen ausreichend Zeit und genug Pausen für jeden einzelnen der notwendigen Schritte beim Umzug eingeplant werden, und das heißt im Allgemeinen auch: genug Urlaub beantragen. Ein Umzug in der Schwangerschaft bei gleichzeitiger Berufstätigkeit kann die Kräfte übersteigen.

**Welche Warnzeichen gibt es?**

Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen und Erschöpfung sollten ernst genommen werden, auch wenn eigentlich noch viele Dinge dringend erledigt werden müssen. Es sollte kein Termin der Mutterschaftsvorsorge verpasst werden. Wenn es im Unterbauch zieht oder der Bauch sich hart anfühlt, ist das ein ernstzunehmendes Warnsignal. Die Mutter sollte sich lieber einmal zu viel als zu wenig kontrollieren lassen.

te Chemikalien ließ sie nicht an sich heran, sondern verwendete stattdessen alternative Putzmittel wie Essig und Zitrone und ökologische Wandfarben. Trotzdem geriet die werdende Mutter einmal in eine gefährliche Situation. Sie war gerade dabei, die Fliesen in der Küche ab-

zwischen, als sie ein aus der Wand hängendes Stromkabel berührte und einen heftigen Stromschlag erlitt. „Ich war schockiert und hatte Angst um mein Baby, weil ich nicht wusste, was da gerade in meinem Körper passiert.“ Eine Freundin und Teresa Kayas Mann waren

schnell zur Stelle und beruhigten die Schwangere. Alle waren erleichtert, als sich nach eingehender Untersuchung herausstellte, dass Mutter und Kind keine Schädigungen davongetragen hatten.

Von Stella Cornelius-Koch.



# Auf einen Schlag ist alles anders

## Warum Stromunfälle zunehmen



Beim häuslichen Gebrauch von Elektrogeräten kommt es wieder häufiger zu lebensgefährlichen Stromschlägen oder Bränden. Wie lässt sich das vermeiden?

Ein Föhn gehört nicht in die Badewanne – diese Regel ist allgemein bekannt. Genauso riskant ist es aber auch, in der Badewanne mit dem Handy Musik zu hören oder zu chatten, wie es vor allem junge Menschen gern tun. Einigen von ihnen wurde das zum Verhängnis. Sie erlitten einen tödlichen Stromschlag, weil ihr Mobiltelefon mit dem Badewasser in Berührung kam, während es am Ladegerät hing. „Im reinen Akkubetrieb wäre, außer Schäden am Gerät, wahrscheinlich nichts passiert“, präzisiert Thomas Raphael, Sicherheitsexperte beim Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V. (VDE). „Bei

einer Netzverbindung jedoch kann der Strom über das Wasser und den menschlichen Körper weiterfließen. Was manchmal nur als kleiner elektrischer Schlag zu spüren ist, hat im schlimmsten Fall tödliche Folgen.“ Denn Strom kann beim Menschen den Impuls, der das Herz gleichmäßig schlagen lässt, verändern oder andere lebenswichtige Funktionen stören.

### Mangelhafte Geräte aus dem Netz

Der vermehrte Einsatz von Ladegeräten, auch im Badezimmer, ist laut VDE einer von mehreren Gründen, weshalb in den Haushalten wieder mehr Stromunfälle passieren als in

zurückliegenden Jahren. Den historischen Tiefstand gab es dank zahlreicher Sicherheitsvorschriften und Normen für Elektrogeräte im Jahr 2016 mit 34 tödlichen Stromunfällen. Seit 2018 aber steigt die Zahl der Todesfälle. Sorge bereitet den Experten vor allem das übermäßige Angebot an Billigprodukten im Internet, oft gepaart mit einer „Geizist-geil“-Mentalität der Verbraucher: „Viele achten mehr auf einen günstigen Preis als auf die Sicherheit und Qualität der Produkte“, moniert

**Beim Kauf von Elektrogeräten auf Qualität achten**

Raphael. „So kommen in den Haushalten auch Geräte zum Einsatz, die nicht den europäischen Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen.“ Ob Wasserkocher, Toaster oder Laptop – bei massenproduzierter Ware, insbesondere aus dem asiatischen Raum, ist Vorsicht angesagt: Die Geräte funktionieren zwar, bergen aber erhebliche Sicherheitsrisiken durch mangelhafte Kabel, Gehäuseteile oder Isolierungen sowie fehlende Schutzeinrichtungen. Wer in puncto Qualität auf Nummer sicher gehen will, orientiert sich beim Kauf idealerweise an Kennzeichen wie dem VDE-Siegel oder dem GS-Zeichen.

### „Die Leute gehen zu leichtsinnig mit Gefährdungen um“

Vor Verletzungen oder Verbrennungen können zum einen Sicherungen an den Elektrogeräten schützen. Am Haus ist, zum anderen,

ein FI-Schutzschalter (Fachausdruck: RCD) der beste Schutz, da er den Strom bei Störungen innerhalb von Millisekunden unterbricht. Allerdings,

warnet der VDE-Experte, werde ein Großteil der Unfälle immer noch durch den Menschen selbst verschuldet: „Gerade, weil die Zahl der Todesfälle durch Strom im Vergleich zu früher gering ist, glauben viele Leute, dass heutzutage alles sicher sei. Sie gehen dann zu leichtsinnig mit Gefährdungen um.“ So sei es beispielsweise riskant, Lichterketten für Innenräume auch im Freien aufzuhängen oder feuchte Wäschestücke zum Trocknen auf den Heizlüfter zu legen. „Elektrogeräte samt Zubehör sollten immer nur für den Zweck eingesetzt werden, für den sie hergestellt sind.“ Kann

eine unsachgemäße Nutzung nicht ausgeschlossen werden, etwa bei Kindern, sollte man Elektrogeräte vorsorglich wegräumen oder schaltbare Steckdosenleisten anbringen.

### Brände durch überlastete Akkus oder Leitungen

Elektrogeräte können bei Störungen nicht nur erhebliche Schäden im menschlichen Körper anrichten, sondern auch Brände auslösen. Nach Angaben des Instituts für Schadensforschung (IFS), Kiel, werden rund ein Drittel aller Hausbrände durch Elektrizität verursacht.

Allen voran durch Defekte an Wäschetrocknern oder Waschmaschinen sowie durch die Überlastung von Mehrfachsteckdosenleisten oder Lithium-Ionen-Akkus. Letztere sind häufig in Handys oder Pedelecs verbaut. Werden diese Akkus mit veralteten oder unpassenden Netzteilen geladen, können sie bei Störungen in Flammen aufgehen.

### Sicherer Gebrauch mit Umsicht

FI-Schutzschalter und andere Schutzeinrichtungen im Haus sorgen für ein Plus an Sicherheit, gerade bei Fehlern an Elektrogeräten, die im Alltag bei der Benutzung auftreten können. „Allerdings sollte man sich weder beim Kauf noch beim Gebrauch blind darauf verlassen. Angesichts der Schäden, die Strom anrichten kann, ist immer ein gesundes Maß an Respekt angebracht.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

**Unpassende Netzteile oder Stromlasten vermeiden**

**Geräte und Zubehör nicht zweckfremden**

**Achtsam bleiben**

### Erste Hilfe Was tun bei einem Stromunfall?

1. Die **verunfallte Person nicht berühren**, sonst kommt man selbst mit Strom in Kontakt.
2. Den **Stecker ziehen oder den Hauptschalter betätigen**, um den Stromfluss zu unterbrechen. *alternativ: Mit einem Gegenstand aus Holz, Gummi oder Stoff (nichtleitendem Material) die Person vom Gerät trennen.*
3. **Erste Hilfe** leisten und ggf. Notarzt verständigen.

.....

### Themenspecial Stromunfälle im Haushalt vermeiden

Worauf achten beim Kauf und Betrieb von Toaster, Wasserkocher, Lichterkette & Co.? Hier erfahren Sie es:

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)  
Suchbegriff „Stromschlag“.

.....

### Interaktive Grafik Was passiert bei einem Stromschlag im Körper?

Von Herz, Lunge und Gehirn über das Muskel-Skelett-System bis „aufs Blut“ – ein Stromschlag kann im menschlichen Körper viel Schaden anrichten. Das veranschaulicht eine interaktive Grafik der Schweizerischen Unfallversicherung (Suva):

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Suchbegriff: „Achtung Stromschlag“

## Das Babyzimmer: Sicherheit von Anfang an

Paare, die zum ersten Mal Eltern werden, richten Babys Zimmer mit viel Liebe ein. Im Trend liegen Wandfarben in hellen Tönen sowie kuschelige Kissen und Decken im Babybett. Eine schöne Einrichtung ist allerdings nicht unbedingt sicher. Wandfarbe kann gesundheitsschädliche Ausdünstungen haben. Kissen und Decken können auf dem Gesicht des schlafenden Babys landen; das Kind kann ersticken. Und in einem nach Süden gehenden Zimmer wird es im Sommer schnell zu warm fürs Baby. Tipps für werdende Eltern bieten die Kurzfilme der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und der Aktion Das sichere Haus (DSH). Zu den Themen „Renovierung“, „Kinderbett“, „Wickeltisch“ und „Erstes Spielzeug“ zeigen die schwangere Laura und ihr Mann Tom, worauf es ankommt.



Die Kurzfilme können auf der DSH-Website angeschaut werden:

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

Suchbegriffe: Laura und Tom.

## Dunkle Kinderwagen – im Verkehr oft unsichtbar



Anthrazit, schwarz oder dunkelblau – viele Kinderwagen fahren in dunklen Farben auf. Im Straßenverkehr sind sie meist schlechter zu sehen als Modelle mit hellen Bezügen oder Reflektoren. Beim Kinderwagen-Kauf sollten Eltern auf helle Modelle mit reflektierenden Elementen achten. Tipp: Wer schon einen dunklen Kinderwagen besitzt, kann bei der Regenschutzhülle auf reflektierendes Material achten oder, zur Not, eine Weste in Signalfarben über die Haube streifen. *DSH/Woe*

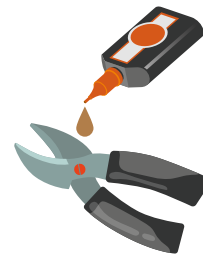
## Zahnstocher. Geschosse, die ins Auge gehen

Das Spielen mit Mini-Armbrüsten, mit denen sich Zahnstocher verschießen lassen, kann ins Auge gehen. Die Zahnstocherbolzen können bei Schüssen aus geringer Entfernung den Glaskörper des Auges durchbrechen. Zu dem Ergebnis kommt eine Studie von Rechtsmedizinern an der Universität Düsseldorf zu Geschossspielzeugen. Vor Miniarmbrüsten wird seit Jahren gewarnt, sie werden aber noch immer verkauft, unter anderem in Onlineshops.

Quelle: Ökotest 2/2021

## Rost vermeiden

Hecken-, Astscheren und andere Gartengeräte können leiden, wenn sie starken Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Deshalb sollte man sie nach den Herbstarbeiten im Garten gut säubern, Scharniere und Gelenke mit einem Tropfen Öl schmieren und dann an einem trockenen, frostsicheren Ort überwintern lassen. *DSH*





## 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 [www.ukbw.de/kontakt/](http://www.ukbw.de/kontakt/)

### 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](mailto: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](mailto:haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de)

### Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: [info@ukbb.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:haushaltshilfen@uk-nord.de)  
[www.uk-nord.de](http://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](mailto:privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de), [www.unfallkasse-nrw.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.unfallkassesachsen.de)

### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käpferstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt Telefon: 03923 / 75 10  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 7 51 - 2 26  
[www.ukst.de](http://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](http://www.ukt.de)

## Impressum

### Ausgabe 03/2021

**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](mailto:info@das-sichere-haus.de)

### Internet:

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

### Chefredakteurin:

Dr. Susanne Woelk

### Redaktionsassistentin:

Siv-Carola Bruns

### Redaktionsbeirat:

Stefan Boltz, Deutsche

Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | Kirsten

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.); Sarah Gertzen – GMF (3 u.r.); ZVEH. (3 o.); Joshua Resnick (16);  
©shutterstock.com/Evgeny Atamanenko (Titel)/  
NothingIsEverything (Titel u.r.)/ New Africa (4)/  
sasirin pamai (5)/Ruslan Huzau (8)/ nimito (9)/  
Syda Productions (16)

©freepik.com (Titel u.l., Titel u.m., 6/7, 10, 14 u.l., 14 u.r.)

**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde,  
Essen, [www.gmf-design.de](http://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 beschaffigen, 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](mailto:info@das-sichere-haus.de)

# Danke!

*Sie haben Ihre Haushaltshilfe 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:



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