

SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

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

Ausgabe 1 | 2019



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

Tipps für den
Fahrradausflug

Mit Kindern auf Tour



Frühjahrsputz

Gesundheits-
schonender Griff
zum Lappen



Elektromobile

Tipps für den
Kauf und bei der
Handhabung



Die besten Schwimmhilfen für Kinder

Spielend das
Wasser erobern

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Frühjahr passiert um uns herum viel Neues – Bäume werden wieder grün, Blumen sprießen und manch guter Vorsatz aus der Silvesternacht wurde tatsächlich Wirklichkeit. Auch „SICHER zu Hause & unterwegs“ erlebt eine solche Erneuerung; das Ergebnis halten Sie heute in Ihren Händen.

Unser Ziel war es, für Sie ein aufgeräumtes Magazin zu gestalten, das Ihnen gute Orientierung und mehr Lesefreude bringt. Wir haben uns für eine etwas größere Schrift entschieden, neu sind auch dezentere Farben sowie aussagestarke Bilder, Grafiken und Info-Kästen. Ich bin gespannt zu erfahren, wie Ihnen das neue Magazin gefällt. Schreiben Sie mir doch einfach an s.woelk@das-sichere-haus.de.

An der Themenvielfalt haben wir nicht gerührt, und deshalb lesen Sie zum Beispiel auf der Seite 7, welche Schwimmhilfen Eltern für ihre Kinder aussuchen sollten – zwischen Nudeln, Gürteln und Schwimmflügeln fällt die Entscheidung nämlich manchmal schwer. Auf den Seiten 10 und 11 geht es darum, welche Kniffe, Geräte und Tricks dafür sorgen, dass Gartenarbeit im Alter nicht zur Belastung wird.

Einen sonnigen Frühling wünschen Ihnen



und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion DAS SICHERE
HAUS e.V. (DSH)



Inhalt

Kurz gemeldet	3
Broschüre „Unsichere Produkte im Onlinehandel“	3
Kontaktlinsen für Senioren	3
DSH-Vorträge zur Unfallprävention	3
Freizeit	4
Mit Kindern auf Tour	4
Senioren	6
Elektromobile: Gute Fahrt!	6
Kinder	7
Die besten Schwimmhilfen für Kinder	7
Wut aufs weinende Baby	12
Kinderrätsel: Ausflug im Wald	14
Haushalt	8
Frühjahrsputz: Weniger ist mehr	8
Ergonomie bei der Gartenarbeit	10
Stecker ziehen	13
Impressum	15

Broschüre „Unsichere Produkte im Onlinehandel“

Wer im Internet einkauft, geht davon aus, dass seine Neuerwerbung sicher und keine Fälschung ist. Tatsächlich aber gelangen per Mausklick auch unsichere und in der EU nicht zugelassene Produkte zu den Verbrauchern. Wie aber erkennt man solide Händler und gute Produkte? Zum Beispiel mit der Broschüre „Unsichere Produkte im Onlinehandel – Informationen, Tipps und



Empfehlungen“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Sie enthält wichtige Kriterien für den Einkauf sicherer

Produkte im Netz sowie eine Checkliste.

Die Broschüre kann unter www.baua.de/publikationen heruntergeladen und bestellt werden.

DSH

Kontaktlinsen für Senioren



In unserem Beitrag „Besser sehen mit Kontaktlinsen“, Ausgabe 3/2018, stand, dass Kontaktlinsen stets vom Augenarzt individuell an das Auge angepasst werden sollten. Grundsätzlich kann aber auch jeder Augenoptikermeister eine Kontaktlinsenanpassung vornehmen. Viele Augenoptiker haben dafür eine Zusatzqualifikation erworben.

Auf Kontaktlinsen spezialisierte Betriebe finden Sie im Internet unter <https://www.vdco.de>

DSH

DSH-Vorträge zur Unfallprävention

Die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) hat vier komplett ausgearbeitete Vorträge zur Unfallprävention im Programm. Das besondere an ihnen ist, dass auch Menschen ohne Vorkenntnisse sich rasch in die Unterlagen einarbeiten können und dann in der Lage sind, bei einem Nachbarschaftstreffen, im Sportverein, bei einer Fortbildung oder einem Seniorennachmittag über Themen wie Sturzprävention oder Gartengestaltung zu sprechen.

Die Vorträge sind ebenso kostenlos wie das Informationsmaterial, das zum Mitnehmen ausgelegt werden kann. Dies sind die Themen:

VORTRAG

Den Garten seniorengerecht gestalten

Inhalte u.a.: Gartengestaltung, Obsternte, Schutzausrüstung

Dauer: ca. 10 Minuten

DSH

VORTRAG

Stürze im Alter wirksam verhüten

Inhalte u.a.: Ernährungstipps, Kraftübungen, barrierefreies Wohnen

Dauer: ca. 20-30 Minuten

VORTRAG

Sicher durch den Alltag

Inhalte u.a.: Stress, Unfallschwerpunkte in der Küche, Stromunfälle

Dauer: ca. 20-30 Minuten

VORTRAG

Senioren sicher unterwegs

Inhalte u.a.: Rollatoren

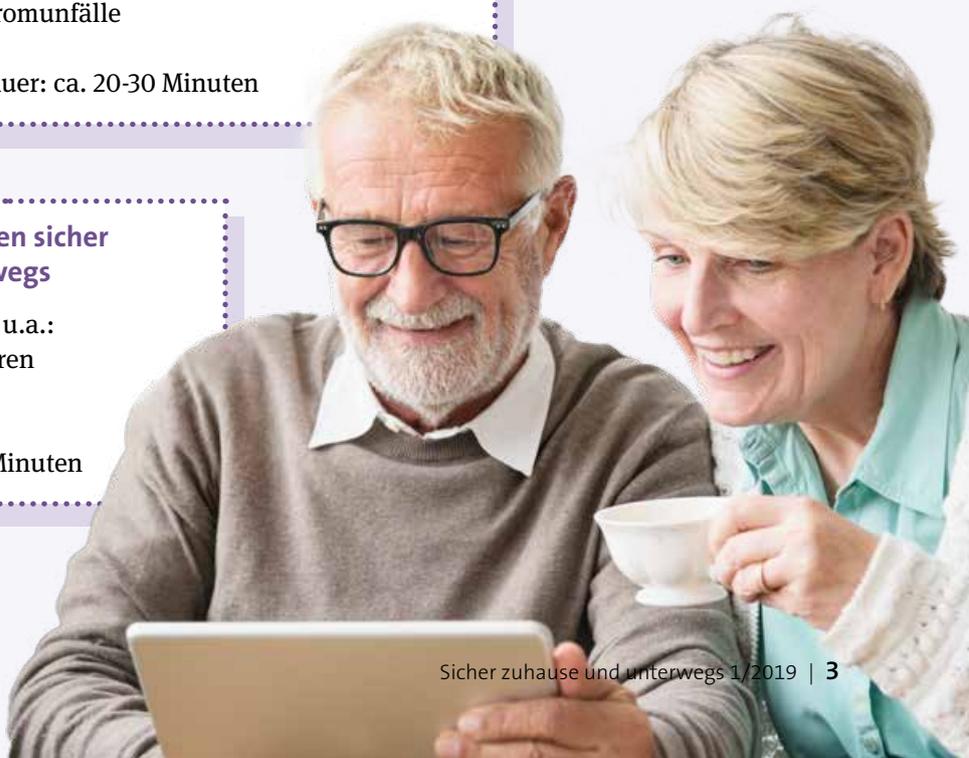
Dauer: ca. 10 Minuten



Die Vorträge können hier heruntergeladen werden:

<https://das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/vortraege/>. Kostenlose Broschüren gibt es hier:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>.



Mit Kindern auf Tour



Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Menschen zieht es wieder nach draußen. Ein Fahrradausflug oder eine Radreise mit der Familie bieten ein schönes Gemeinschafts- und Naturerlebnis. Damit alles glatt geht, sollte man einiges beachten.

Familie Wandel radelt gern. Warum also nicht einmal eine mehrtägige Radreise unternehmen, dachten sich Peggy und Michael Wandel aus Lichtenstein am Fuße der Schwäbischen Alb. Gesagt, getan: Nachdem sie zuvor mit regelmäßigen Radtouren trainiert hatten, trauten sie sich

im Sommer 2016 mit ihren Söhnen Noah und Taro (damals 10 und 8) an die 220 Kilometer lange Strecke bis nach Oberstdorf im Allgäu. Fünf Tage hatten sie dafür eingeplant. Übernachtet wurde in Pensionen, im Heu auf dem Bauernhof und in einem Kloster. Bereut haben sie es

Abteilungsleiterin Tourismus beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). So haben 2017 rund 4,3 Millionen Deutsche eine Radreise unternommen. Im Jahr 2000 waren es noch zwei Millionen. Fünf Prozent aller Radreisenden sind inzwischen mit Kindern unter 14 Jahren unterwegs. Kein Wunder: Eine Radreise bietet nicht nur viel Bewegung in der freien Natur, sondern auch die Möglichkeit, wieder bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Und der Erfolg, eine lange Strecke gemeinsam geschafft zu haben, schweißt zusammen. Das bestätigt auch Peggy Wandel: „Bei unserer ersten Tour ins Allgäu erlebten wir gleich am ersten Tag ein ‚Abenteuer‘: Im Wald lagen einige Bäume auf dem Radweg, so dass wir die Räder und den Gepäckwagen, einen früheren Kinderanhänger, darüber tragen mussten. Als wir unter einer Bahnlinie hindurch wollten, stand Hochwasser in der Unterführung – da hieß es Füße hoch und durch.“ Bei der zweiten Tour sorgten ein platter Reifen am Fahrradanhänger und ein plötzliches Gewitter für Aufregung. „Doch genau das sind die Erlebnisse, die eine solche Reise ausmachen – und an die wir uns garantiert immer erinnern werden“, berichtet die Werbetexterin.



Peggy, Noah, Michael und Taro Wandel auf ihrer ersten Radtour 2016.

i

Unter www.jugendherberge.de finden Familien Jugendherbergen, die besonders radfahrerfreundlich ausgestattet sind und das Bett+Bike-Label des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs (ADFC) tragen.

nicht – im Gegenteil: Inzwischen hat die Familie die Strecke noch einmal absolviert und dafür nur vier Tage benötigt. Weitere Touren sind in Planung.

Gemeinsam Abenteuer bestehen

Damit liegt Familie Wandel im Trend. „Radfahren in Freizeit und Urlaub erfreut sich steigender Beliebtheit“, bestätigt Louise Böhrer,

Strecke gut vorbereiten

Auch wenn immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann: Mit einer guten Vorbereitung lassen sich viele unliebsame Überraschungen vermeiden. Wichtig ist vor allem, die Wünsche der Kinder zu berücksichtigen. Familien mit kleineren Kindern und unsicheren Radlern sollten Routen mit geringem Verkehrsaufkommen aussuchen, die meist auch landschaftlich attraktiver sind. Grundsätzlich gilt: lieber kürzere Etappen von 20 bis 35 Kilometern am Tag wählen, die sich mit Abstechern verlängern lassen. Für Pausen oder Übernachtungen eignen sich familienfreundliche Unterkünfte mit Spielplatz, Garten oder Schwimmbad. Das motiviert auch die Kleinen, wenn zwischendurch die Lust sinkt, weiterzufahren. Ist ein Kind erschöpft, die Tour lieber abbrechen, auf Bahn oder Bus umsteigen oder ein Quartier in der Nähe suchen. Wer müde ist, fährt nicht sicher Fahrrad.

Fahrrad checken (lassen)

Bevor man sich auf die Drahtesel schwingt, ist ein Check-up des Rades wichtig. Dabei sollte man mindestens die Ketten schmieren sowie Licht und Bremsen auf Funktion überprüfen. Größere Mängel sind ein Fall für die Fachwerkstatt. Für ermüdungsfreies Fahren muss die Sattelhöhe an die aktuelle Körpergröße des Kindes angepasst sein. Es sollte im Sitzen mit den Füßen den Boden erreichen und sich sicher abstützen können.

Ein Muss ist wettergerechte atmungsaktive Kleidung. Im Zweifelsfall lieber einen Pulli und eine (Regen-)Jacke einpacken, die man unterwegs ausziehen kann (Zwiebelprinzip). Vorsicht vor langen Bändern oder Schnürsenkeln, mit denen man in Kette und Speichen hängenbleiben kann – es besteht Sturzgefahr!

Ideal ist, wenn alle Familienmitglieder Warnwesten tragen, damit sie für Autofahrer gut sichtbar sind.

Wichtiges aus der StVO

Für Fahrrad fahrende Kinder gelten spezielle Regelungen in der Straßenverkehrsordnung (§2 Abs. 5 StVO):

- Bis zum vollendeten 8. Lebensjahr (8. Geburtstag) müssen Kinder den Gehweg benutzen, bis zum vollendeten 10. Lebensjahr dürfen sie es.
- Ist ein baulich von der Fahrbahn getrennter Radweg vorhanden, dürfen Kinder bis zum 8. Geburtstag auch diesen Radweg benutzen.
- Wird ein Kind bis zum vollendeten 8. Lebensjahr von einer Aufsichtsperson ab 16 Jahren begleitet, darf diese den Gehweg ebenfalls mit dem Fahrrad befahren (nur 1 Person).



Helm tragen ist Ehrensache

In Deutschland besteht keine Helmpflicht für Radfahrer. Ein Helm ist dennoch sinnvoll, um den Kopf im Falle eines Sturzes vor Verletzungen zu schützen. Damit ein Helm schützt, muss er richtig passen: Die Schale des Fahrradhelms sollte waagrecht sitzen, damit Hinterkopf und die empfindliche Stirn- und Schläfenpartie bedeckt und geschützt sind. Der Helm darf nicht auf den Hinterkopf rutschen. Der Sitz des Helms und der Gurte muss regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst werden. Das Kind sollte beim Kauf des Fahrradhelms dabei sein, um zu prüfen, ob das Modell zur Kopfform passt. Der optimale Helm sitzt auch ohne Gurt fest auf dem Kopf. Und: Eltern sollten Vorbild sein und selber einen Helm auf dem Rad tragen.

*Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremerhaven.*



Elektromobile: Gute Fahrt!

Immer häufiger sieht man im Straßenverkehr Senioren, die auf einem Elektromobil oder E-Scooter unterwegs sind. Mit den leisen, per Elektromotor betriebenen Gefährten können auch ältere und körperlich eingeschränkte Menschen längere Wegstrecken von bis zu 60 Kilometern zügig zurücklegen und damit ihr Leben weiterhin selbstbestimmt gestalten. Was ist beim Kauf und bei der Handhabung zu beachten?

Eine Frage der Geschwindigkeit

Ein Seniorenmobil gilt als Krankenfahrstuhl. Mit ihm dürfen Gehwege und andere für Fußgänger freigegebene Wege wie Fußgängerzonen mit Schrittgeschwindigkeit befahren werden (Paragraph 24 der Straßenverkehrsordnung (StVO)).

Für Elektromobile mit einem Sitz, die maximal eine Geschwindigkeit von 15 Stundenkilometern erreichen, ist kein Führerschein notwendig. Elektromobile mit einer Geschwindigkeit von mehr als sechs Kilometern pro Stunde benötigen jedoch neben einer Kraftfahrzeug-Haftpflichtversicherung eine Betriebserlaubnis in Form eines TÜV-Gutachtens, einen Stempel der Zulassungsstelle und ein Mofa-

i

Eine Preisübersicht, unabhängige Tipps und weitere Informationen gibt es unter www.elektromobil-ratgeber.de

Kennzeichen, das hinten am Fahrzeug angebracht wird. Der Hersteller kann alternativ eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) mitliefern.

Risiken beim Gebrauch

Die Unfallgefahren sind nicht zu unterschätzen; bei einer Vollbremsung auf abschüssiger Strecke kann das Elektromobil zum Beispiel kippen. Der Zündschlüssel darf während der Fahrt nie in Aus-Position gedreht werden, da dann die automatische Magnetbremse aktiviert wird. Ebenso wenig sollte man im Freilaufmodus auf dem Seniorenmobil sitzen bleiben, da es bei entkoppelter Magnetbremse an Steigungen wegrollen kann.

Ärztliche Verordnung möglich

Seniorenmobile gelten als anerkanntes, verordnungsfähiges Hilfsmittel. Sie können bei medizinischer Notwendigkeit von der Krankenkasse bezuschusst werden. Voraussetzung ist, dass ein Arzt die Gehbehinderung und Notwendigkeit des Hilfsmittels bescheinigt. Ferner benötigt das Seniorenmobil eine Hilfsmittelnummer – darauf ist beim Kauf unbedingt zu achten. Dieser zehnstellige Zahlencode

kennzeichnet ein Hilfsmittel, dessen medizinischer Nutzen nachgewiesen wurde und in den meisten Fällen für eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen notwendig ist. Zu finden ist die Nummer in der Produktbeschreibung des Fahrzeugs oder in Listen der Hersteller oder Sanitätshäuser.

Der Antragsteller muss damit rechnen, ein gebrauchtes, aber gewartetes Fahrzeug zu erhalten, da die Krankenkassen Verträge mit Sanitätshäusern haben und die Kosten für „Kassenmodelle“ bezuschussen bzw. übernehmen. In der Regel ist dies ein gebrauchtes Modell.

Wer sich ein anderes Modell aussucht, muss es eventuell komplett selbst zahlen oder zumindest die Mehrkosten tragen. Die Krankenkassen handhaben dies unterschiedlich und treffen auch Einzelfallentscheidungen. Sie bewilligen manchmal auch ein Hilfsmittel ohne Hilfsmittelnummer. In diesem Fall muss der Arzt jedoch die Notwendigkeit und den Nutzen des Elektromobils begründen und zusätzlich den Gesundheitszustand des Patienten beschreiben.

Von Stella Cornelius-Koch

Die besten Schwimmhilfen für Kinder

In Seepferdchen-Kursen ist die Auswahl an Hilfsmitteln groß, doch in der Freizeit oder im Urlaub haben Eltern die Qual der Wahl: Nudel, Brett, Schwimmgürtel oder Flügel – welche Schwimmhilfe sollten sie besorgen, um mit dem Nachwuchs zu üben? „Ein gutes Hilfsmittel lässt Kinder den Auftrieb im Wasser selbst spüren und unterstützt sie dabei, die Schwimmbewegungen frei auszuführen“, sagt Matthias Stoll, Fachbereichsleiter Prävention der

Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Je nach Schwimmfähigkeitsgrad der Kinder hat jedes der Hilfsmittel, die wir unten vorstellen, seine Vor- und Nachteile.

Spielend das Wasser erobern

Eltern, die vor dem Kauf ausprobieren wollen, was am besten zu ihrem Kind passt, könnten im Schwimmbad darum bitten, die jeweiligen Hilfsmittel kurz auszuleihen. Beim

Kauf sollten sie auf CE- und GS-Siegel achten, aber auch diese bieten keinen hundertprozentigen Schutz vor dem Ertrinken. Sinnvoll ist es, Kinder so oft wie möglich unter Aufsicht ohne Hilfsmittel schwimmen zu lassen. So spüren sie allmählich automatisch, wie sie den Auftrieb im Wasser selbstständig erlangen und für das Schwimmen nutzen können.

Von Carolin Grehl, freie Journalistin

Das Schwimmbrett wird meistens mit den Händen vor dem Körper an der Wasseroberfläche geführt, etwa wenn sich die Kinder auf die Beinarbeit konzentrieren sollen.



Schwimmflügel geben Sicherheit beim Planschen, weil sie fest an den Oberarmen sitzen und den Kopf über Wasser halten.



Die Schwimmnudel ist ideal für die spielerische Wassergewöhnung, denn die Kinder können sie sich im Wasser unter die Arme klemmen oder darauf sitzen wie auf einem Pferd.



Schwimmgürtel oder Schwimmkissen, die um die Hüfte getragen werden, geben den Kindern eine natürliche, der Schwimmtechnik entsprechende Wasserlage.



Frühjahrsputz: Weniger ist mehr

Damit der Griff zu Lappen und Eimer gesundheitsschonend bleibt, sollte man es mit Chemikalien im Haushalt nicht übertreiben. In vielen Fällen gibt es ökologisch unbedenklichere Alternativen, um Schmutz und Keime zu entfernen.

Wenn die Tage länger werden und die Sonne schonungslos Schlieren an den Fenstern, Staub in den Regalen und Kalkspuren auf Fliesen offenbart, wird es Zeit für den Frühjahrsputz. Kein Problem, schließlich sind die Regale in Drogerie- und Supermärkten voll mit Putzmitteln, die versprechen, Pilze, Fett, Viren und Schmutz zu beseitigen.

Mögliche Gesundheitsgefahren

Doch Vorsicht: Viele Mittel bergen Risiken für die Gesundheit. „Putz- und Reinigungsmittel können bei Fehlgebrauch, zum Beispiel nach Verschlucken durch Kleinkinder oder Personen mit eingeschränkter Sinneswahrnehmung, akute Vergiftungen verursachen“, warnt Dr. Herbert Desel vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin. Zudem enthalten Reiniger Inhaltsstoffe, die die Haut oder Atemwege reizen. Besonders scharfe Reiniger

können Augen und Haut sogar verätzen. Auch Putzmittel mit antibakteriellen Eigenschaften sind kritisch zu sehen: Sie beseitigen schädliche Keime nicht besser als herkömmliche Mittel, können aber das Immunsystem schwächen und das Auftreten von Allergien fördern. Das BfR empfiehlt deshalb, auf die Verwendung antimikrobieller Produkte im Privathaushalt zu verzichten.

Hygiene im Haushalt beachten

Oft ist weniger sogar mehr. Handelt es sich um alltäglichen Schmutz, genügt es vollkommen, gründlich Staub zu wischen, zu saugen und alle Oberflächen mit warmem (Seifen-)Wasser abzureiben. Dabei wird schon ein Großteil der schädlichen Keime abgetötet. Die Ansammlung von krankmachenden Bakterien wie Salmonellen und Staphylokokken, etwa in Küche und Bad, können Sie verringern, indem Sie im Haushalt die Grundregeln der Hygiene beachten. Das bedeutet: Waschen Sie sich regelmäßig die Hände. Wichtig ist

auch, leicht verderbliche Lebensmittel wie rohe Fleisch- und Fischprodukte hygienisch zuzubereiten und zu lagern. So sollten Schneidbretter und Messer nach dem Kontakt mit rohem Hühnerfleisch gewechselt werden. Putzlappen, Spülbürsten und Küchenschwämme sind regelmäßig auszutauschen, um Keime nicht im Haushalt zu verteilen.

Wenige Hausmittel genügen

Bevorzugen Sie umweltfreundliche Haushaltsreiniger, die das europäische Umweltzeichen, die „Euroblume“, tragen. Setzen Sie Reinigungsmittel stets sparsam ein. Bei Konzentratem genügt oft schon ein winziger Spritzer.

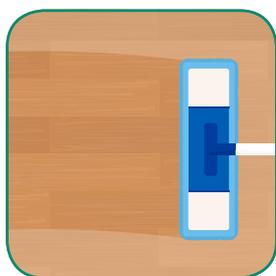


In vielen Fällen genügen auch wenige einfache Hausmittel, um Haus und Wohnung hygienisch sauber zu bekommen. Einige davon finden Sie auf der nächsten Seite.



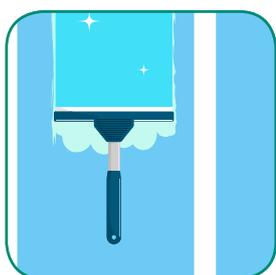
Fenster putzen

Gegen Schlieren und Streifen hilft etwas Essig, Spiritus, Natron oder Zitronensaft im Putzwasser. Die Mischung mit einer Sprühflasche auf dem Glas verteilen und anschließend die Scheiben mit einem Tuch oder Zeitungspapier trocknen. Ausrangierte Nylonstrümpfe entfernen auch hartnäckigen Schmutz.



Fußboden aus Parkett und Laminat

In der Regel reicht lauwarmes Wasser für die Reinigung, die nur nebelfeucht erfolgen sollte. Kalter, schwarzer Tee lässt Parkett wieder schön glänzen. Angetrockneten Schmutz wie Kaugummi vorsichtig mit einem Plastikspachtel oder etwas Essigessenz entfernen. Ein Radiergummi entfernt Abriebspuren von Schuhen.



Badezimmerkacheln und Duschkabinen

Verkalkte Fliesen und Armaturen lassen sich mit einem Schuss Essigessenz im Wasser (Verhältnis 1:2) oder Zitronensäure (1-2 TL auf 1 Liter Wasser) reinigen. Auch Schimmel in der Dusche lässt sich mit Essig entfernen. Damit sich Kalk und Schimmel gar nicht erst festsetzen, nach jedem Duschen die Wände mit einem Gummiabzieher reinigen und mit einem trockenen Tuch Glas oder Kunststoff trocken reiben.



Fußböden aus Stein

Wasser mit einer Prise Kernseife oder haushaltsüblichem Spülmittel und ein weiches Tuch entfernen Schlieren, Staub und andere grobe Verunreinigungen. Anschließend mit klarem Wasser nach- und einem saugfähigen Baumwolltuch trockenwischen.



Frischer Duft im Kleiderschrank

Chemikalien in Duftbäumen oder Raumsprays können die Atemwege belasten und Allergien auslösen. Besser: Ein Säckchen mit Lavendelblüten oder Zedernholzspänen füllen und im Schrank aufhängen. Das hält gleichzeitig Motten fern. Damit kein Schimmel entsteht, den Schrank einige Zentimeter von der Wand abrücken und regelmäßig mit Essigwasser abreiben.



Fett entfernen in der Küche

Auch Küchenkacheln glänzen wieder, wenn sie mit Essigwasser oder etwas Spülmittel abgerieben werden. Mit Pflanzenöl lässt sich auch Fett entfernen, das sich über längere Zeit an der Esse abgesetzt hat. Bei hartnäckigen Verkrustungen im Ofen ein Päckchen Backpulver mit drei Esslöffeln Wasser vermischen, auftragen, 30 Minuten einwirken lassen und alles mit einem feuchten Tuch entfernen.

Von Stella Cornelius-Koch



Ergonomie bei der Gartenarbeit

Viele Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzer pflegen ihr grünes Reich mit Hingabe. Doch im Laufe der Jahre machen sich oft mehr und mehr Zipperlein bemerkbar. Mit richtiger Körperhaltung, ergonomischen Geräten und geschickter Gartengestaltung bleibt die Freude am Gärtnern länger erhalten.

Im Garten von Almut Gwiasda im hessischen Wehrheim wachsen Salat und Porree schon seit fünf Jahren im Hochbeet. Auch drei hochstämmige Stachelbeeren hat sie gepflanzt, um sich bei der Ernte nicht bücken zu müssen. Almut Gwiasda gärtner seit 45 Jahren, nun gestaltet sie im Garten vorsorglich einiges um. „Ich will es mir etwas vereinfachen“, sagt die 73-Jährige. „Ich hoffe, dass ich auf diese Weise noch lange im Garten arbeiten kann.“ Statt vieler kleiner Beete möchte sie nur ein größeres Beet für Stauden pflegen, auch die

Mauerbepflanzung will sie reduzieren. Die Vielfalt heimischer Pflanzen soll aber erhalten bleiben, denn dadurch sei die Gesundheit der Pflanzen im Gleichgewicht, erläutert die Gartenfreundin. Das erleichtere die Arbeit – und schließlich soll auf den 500 Quadratmetern auch künftig das ganze Jahr über etwas blühen.

Überschaubare Aufgaben vornehmen

Pflanzen, die am richtigen Standort und nicht zu dicht stehen, seien

in der Regel pflegeleicht, bestätigt die Biologin und Gartenplanerin Brigitte Kleinod. „Viele unnötige und mühsame Arbeiten resultieren aus einer nicht standortgerechten Pflanzenwahl und fehlender Bodenvorbereitung.“ Ein Hochbeet wiederum müsse individuell auf die Körpergröße der Person abgestimmt sein, die es pflegt. Die Ratgeberautorin empfiehlt, sich bei der Gartenarbeit überschaubare Aufgaben vorzunehmen und zwischen durch Lockerungsübungen zu machen. „Außerdem“, sagt Kleinod,



Rückengerechtes und kraftschonendes Rasenmähen fällt leichter, wenn die Griffhöhe an die Körpergröße angepasst ist. Beim Schieben des Mähers, egal ob Handspindelmäher, Benziner oder Elektro, stammt der Druck gleichmäßig aus beiden Armen. Dann klappt es auch mit der optimalen, geraden Haltung des Rückens.

Wenn der Rücken zwickt

- Bei akuten Rückenschmerzen sollte die Arbeit unterbrochen werden. Beine hochlegen, um den Rücken zu entlasten. Diese Stufenlagerung ist auch im Gartenliegestuhl möglich.
- Wärme lockert die Muskeln. Ein warmes Bad, eine Infrarotlampe, ein angewärmtes Körnerkissen oder eine Wärmflasche lindern oft den Schmerz.
- Keine lange Schonzeit einlegen. Besser ist es, in Bewegung zu bleiben, also leichte Tätigkeiten in aufrechter Körperhaltung ausüben, jedoch nicht heben oder sich bücken. Ein Spaziergang hilft ebenfalls.

„sollte man schädliche Angewohnheiten über Bord werfen, etwa die, im Bücken zu jäten oder auf bloßen Knien zu arbeiten.“

Ulrich Kuhnt, Sportwissenschaftler und Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR), rät, bei der Gartenarbeit auf Körperhaltung und Bewegungsmuster zu achten sowie Muskeln und Gelenke schonend zu behandeln. Beim Heben komme es darauf an, aus den Beinen zu arbeiten und Drehbewegungen im Rücken zu vermeiden.

Die Arbeit im Garten soll mit leichten Tätigkeiten beginnen, also erst einmal Verblühtes abschneiden oder Blätter zusammenkehren, bevor es ans Jäten oder Umgraben geht. Langes, monotones Arbeiten ist zu meiden, stattdessen die Tätigkeiten wie auch die Körperhaltung

zwischen durch öfter wechseln. „Zum Beispiel beim Umgraben die Erde mal nach rechts, mal nach links werfen.“ Gartenarbeit sei wie Sport, stellt Kuhnt klar, der selbst einen großen Garten besitzt. „Man darf den Körper auch über den Winter nicht schlapp werden lassen und sollte im Frühjahr langsam wieder beginnen.“ Es müssen ohnehin nicht alle Arbeiten an einem Tag erledigt werden.

Auf die Auswahl der Gartengeräte achtet auch Almut Gwiasda. So nutzt sie etwa eine lange Rosenpräsentierschere, die Abgeschnittenes festhält, so dass sie sich nicht bücken muss. Über den besonders leichten, flexiblen Gartenschlauch, der sich durch Wasserdruck auf die dreifache Länge ausdehnt, war sie im vergangenen Sommer froh. Im Herbst las sie die riesigen Mengen Walnüsse mit einem Rollsammler auf. Sie empfiehlt Hobbygärtnerinnen und -gärtnern, sich im Fachhandel umzuschauen: „Es gibt viele praktische Geräte und Hilfsmittel, die sinnvoll sind.“

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

i

Lesetipp:

Kleinod, Brigitte: **Rückenfreundlich gärtner** Pala-Verlag 2018, 19,90 EUR.

Gütesiegel:

Der Verein „**Aktion Gesunder Rücken**“ (AGR) vergibt ein Gütesiegel für rückenfreundliche Gartengeräte: www.agr-ev.de/de/



Bei Säuglingen und Kleinkindern ist das Schütteltrauma die häufigste Todesursache, die keinen natürlichen Grund hat. In Deutschland werden jedes Jahr etwa 100 bis 200 Babys in Krankenhäuser eingeliefert, weil sie geschüttelt wurden. Die Nackenmuskeln der Babys sind noch zu schwach, um den Kopf zu halten, durch das Schütteln reißen Blut- und Nervenbahnen. Nach Angaben des Nationalen Zentrums für Frühe Hilfen (NZFH) sterben zehn bis 30 Prozent dieser Kinder an der schweren Hirnverletzung. Von den überlebenden Babys erleiden rund zwei Drittel bleibende Schäden.

Wut aufs weinende Baby

Babyschreie gehen durch Mark und Bein. Weint das Baby langanhaltend, liegen bei Eltern oft die Nerven blank. Wenn sie dann die Kontrolle verlieren und das Kind schütteln, fügen sie ihm schwere oder sogar tödliche Verletzungen zu.

„Sie bekommen zum Beispiel Lern- und Entwicklungsverzögerungen, schwerste körperliche und geistige Behinderungen, Bewegungs- und Sprachstörungen oder Krampfanfälle“, sagt die Neuropädiaterin Dagmar Weise. Die Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin ist stellvertretende Leiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums des Uniklinikums Göttingen. Dagmar Weise behandelt Kinder, die ein Schütteltrauma erlitten haben.

Schreien als Teil des Reifungsprozesses

Dass Säuglinge in den ersten Monaten täglich insgesamt mehr als zweieinhalb Stunden weinen und untröstlich sind, ist normal und hängt mit Reifungsprozessen zusammen. Allerdings wussten bei einer repräsentativen Befragung des NZFH 2017 zwei Drittel der Befragten nicht, dass es solche Schreiphasen geben kann. Gut 18 Prozent

meinten gar, dass Babys mitunter nur schreien, um zu ärgern. Und fast jeder Vierte glaubte, dass Schütteln einem Baby nicht schade. Das NZFH will deshalb gemeinsam mit dem bundesweiten „Bündnis gegen Schütteltrauma“ darüber aufklären und informieren, wo es Hilfe gibt.

Wer spürt, dass er wegen des dauernden Schreiens die Kontrolle zu verlieren droht, soll das Baby an einem sicheren Ort ablegen, etwa ins Gitterbettchen. Anschließend den Raum verlassen, durchatmen und in kurzen Abständen nach dem Kind schauen. Wenn nötig, sollen sich Eltern Unterstützung holen, etwa Familienangehörige, und sich an Schreiambulanzen, Hebammen, Beratungsstellen und Frühe Hilfen oder Kinderärztinnen und -ärzte wenden. „Kinderkliniken nehmen jederzeit ein Baby auf, das ununterbrochen schreit“, sagt Oberärztin Weise.



Wer ein Baby in die Obhut einer dritten Person gebe, müsse diese unbedingt auf die Stresssituation vorbereiten, ergänzt Christine Maihorn. Die Familientherapeutin am Kinder-Schutzzentrum Berlin hat Eltern beraten, deren Babys von anderen geschüttelt wurden. „Für Eltern ist die Einsicht sehr schwierig, dass sie selbst oder jemand Nahestehendes das Kind so schwer verletzt haben“, weiß sie. „Sie wollen es oft nicht wahrhaben.“

Falls ein Baby geschüttelt wurde, sollte es sofort in eine Klinik gebracht werden. Das Klinikpersonal muss von den Eltern oder Begleitpersonen erfahren, was passiert ist. Längst nicht alle Kinder erhalten nach einem Schütteltrauma medizinische Behandlung. Fachleute gehen von einer hohen Dunkelziffer aus.

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

i

Rat und Hilfe

Informationen, Video und Beratungsangebote sowie Adressen finden Eltern beim Nationalen Zentrum Frühe Hilfen: www.fruehehilfen.de.

Stecker ziehen!

Ein packender Actionfilm, das Kribbeln beim Fußball-Elfer – manchmal liegt einfach Spannung in der Luft, auch wenn Menschen sie, zumindest als Differenz elektrischer Potenziale, nicht wahrnehmen können. Einen schmerzhaften Stromschlag spüren wir erst dann, wenn wir ein spannungsführendes Teil berühren – etwa eine vermeintlich abgeschaltete Schaltersteckdose.



Strom ist für uns so selbstverständlich wie fließendes Wasser und aus dem Haushalt nicht wegzudenken. Doch dieses Selbstverständnis ist nicht ohne Risiko; nach Angaben des Statistischen Bundesamts starben allein im Jahr 2015 36 Personen bei Stromunfällen in Deutschland. Acht tödliche Stromunfälle ereigneten sich während der Arbeit, 28 zu Hause und in der Freizeit.

Mehrfachsteckdosen: auf „Aus“ stellen genügt nicht

Mehrfachstecker sind im Privathaushalt eine oft unterschätzte Gefahrenquelle, weiß Björn Kasper, Experte für Elektro-Unfälle bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Die millionenfach verbreiteten Schaltersteckdosen ermöglichen es, mehrere elektrische Geräte mit normtem Steckeranschluss gleichzeitig an das Stromnetz anzuschließen. Die meisten dieser Geräte verfügen über einen leuchtenden Ein-/Aus-Schalter. Wird er auf „Aus“ gekippt, fühlen wir uns sicher. Ein Irrtum: „Nur weil man den Schalter umlegt, kommt es nicht automatisch zu einer allpoligen Abschaltung“, warnt Björn Kasper. Das heißt: Trotz Abschaltens fließt abhängig von der Steckerposition immer noch Strom. In Frankreich ist das zum Beispiel anders. Die dort

verwendeten Steckdosen (CEE-7/7) verfügen über einen zusätzlichen Kontaktstift, der die Steckdose verpolungssicher macht.

In Deutschland sind Steckdosen hingegen nicht verpolungssicher; auch Mehrfachsteckern sieht man von außen nicht an, ob sie ein- oder zweipolig abschalten, zumal auch die Verpackung diese wichtige Information selten hergibt. Der Verbraucher hat jetzt nur zwei Möglichkeiten. „Er kann zum einen auf Geräte auswei-

chen, die eher für den gewerblichen Gebrauch produziert werden“, sagt Björn Kasper. Diese Produkte sind jedoch um ein Vielfaches teurer als vergleichbare Angebote etwa vom Discounter – und absolute Sicherheit liefern auch sie nicht. Zum anderen bliebe, so Kasper, nur die Möglichkeit, den Stecker zu ziehen.

Von Leon Ratermann, Mitarbeiter der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund.

Mehrfachsteckerleisten sollten nie hintereinandergeschaltet werden.

Es bestehen diese Risiken:

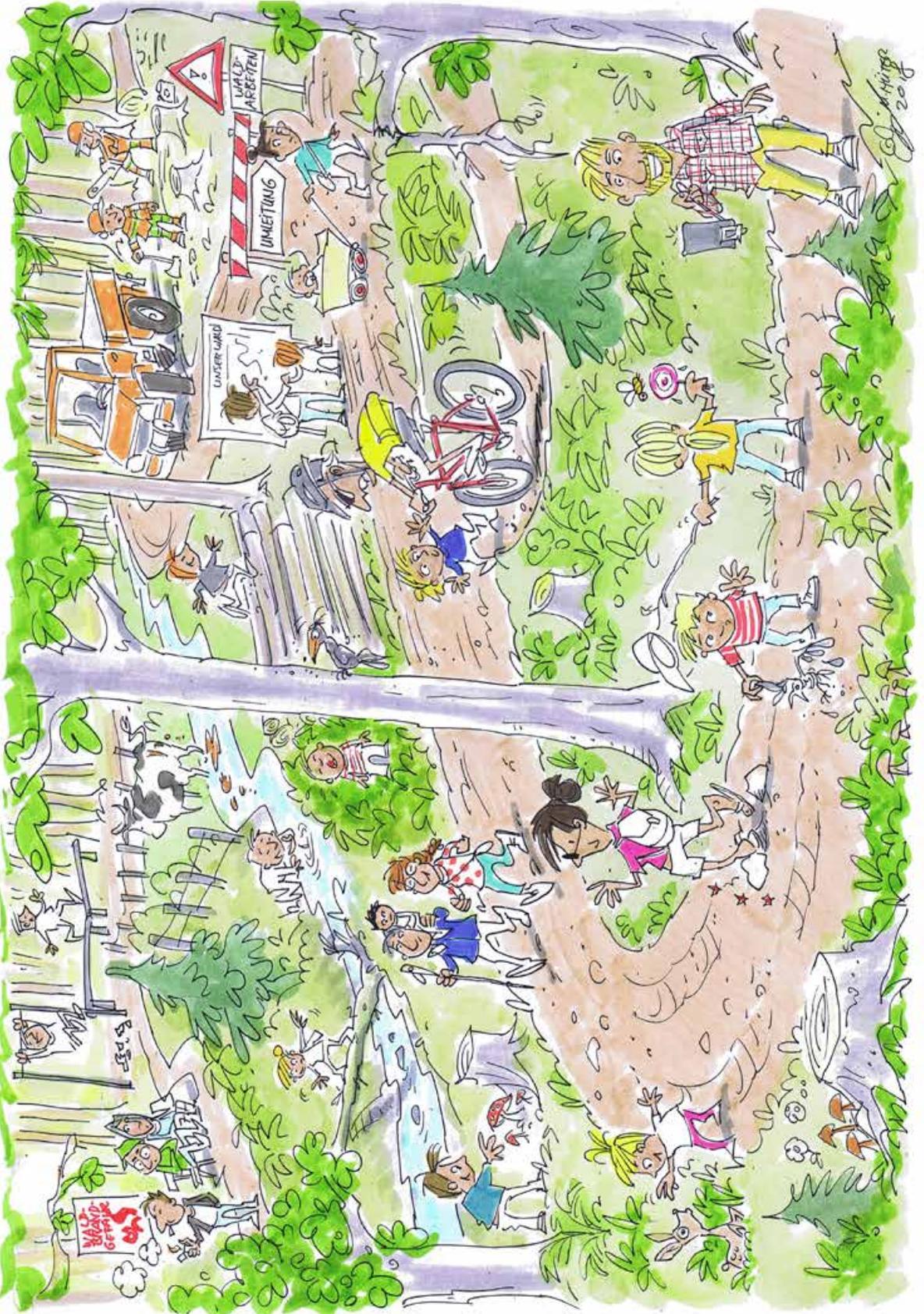
- Brandgefahr durch erhöhte Wärmeentwicklung am Übergangswiderstand jeder Steckverbindung und bei hoher Leistung der angeschlossenen Geräte.
- Werden die Steckerleistenketten verdeckt verlegt, steigt die Brandgefahr zusätzlich, denn

Abdeckung und sich ansammelnder Staub verhindern, dass Wärme abgeleitet werden kann.

- Der Spannungsabfall über die gesamte Leitung kann die Grenzen der Spannungstoleranz der angeschlossenen Geräte überschreiten. Damit ist das zuverlässige Funktionieren der Geräte gefährdet.

Ausflug im Wald

Was geht hier schief? Finde zehn Fehler und gewinne einen von fünf tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen. Schreibe deine Lösung mit Angabe deiner vollständigen Adresse bis zum 18. April 2019 an: raetsel@das-sichere-haus.de oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



SICHER zu Hause & 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 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 0 (Karlsruhe) 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@guv.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

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder
haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder
www.ukrlp.de

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Telefon 06897 / 97 33 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 06897 / 97 33 - 0
haushaltshilfen@uks.de

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 7 24-1 41
www.unfallkassesachsen.de

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käuperstraße 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 01/2019

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

Fotos/Bilder: shutterstock.com/K_E_N (Titel, 15)/
Rawpixel.com (Titel u.m.)/77sch (4 o.)/ tynyuk (6)/
Vadym Zaitsev (7 o.r.)/SeventyFour (7 u.r.)
istockphoto.com/Eduard Lysenko (Titel u.l.)/Chet_W
(8)/Irina Strelnikova (9 o.l.)/solar22 (9 o.r.)/Dzm1try
(9 m.l.)/Dmytro Novitskyi (9 m.r.)/Alena Nv (9 u.l.)/
YUCALORA (9 u.r.)/Syda Productions (10)/alicja neu-
miller (11)/Garder Elena (12)/Daniel Jedzura (16)
©Freepik.com (2 u., 3 u., 5, 13)
DLRG (Titel u.r., 7 o.l., 7 u.l.), ©DSH (2 o.),
Wandel (4 u.), Michael Hüter (14)
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 Bei-
träge 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:
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:



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

DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS
Holsteinischer Kamp 62
22081 Hamburg