

SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 3 | 2019

& unterwegs

 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

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

Medikamente als Risiko

Noch fahrtüchtig?



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Alkohol und Drogen am Steuer ein tödliches Risiko für Fahrende, Beifahrerinnen, Beifahrer und andere Verkehrsteilnehmende sind, ist bekannt. Aber auch rund 2.800 der hierzulande zugelassenen Medikamente beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit. Vielen Autofahrenden ist das nicht bewusst. Dabei bringen nicht nur rezeptpflichtige Medikamente das Straßenbild ins Wanken, sondern auch Schmerzmittel, Schnupfensprays oder alkoholhaltige Hustensäfte. Tückisch ist auch die Wechselwirkung von Medikamenten. Auf Seite 7 haben wir deshalb die wichtigsten Medikamentengruppen zusammengestellt, für die ein Blick auf den Beipackzettel besonders ratsam ist: von Analgetika über Antidepressiva bis zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

In dieser Ausgabe von „Sicher zuhause & unterwegs“ widmen wir uns auch dem Kindergeburtstag. Während die lieben Kleinen diesen Tag gar nicht erwarten können, finden ihre Eltern oft, dass dieser Tag gar nicht schnell genug vorbeigehen könnte. Vor dem inneren Auge stürmt eine Horde losgelassener Kraftbündel die Wohnung, nimmt alles auseinander und hinterlässt dort Schockflecken, wo man sie garantiert nie wieder rauskriegt. Zusätzliche erwachsene Verstärkung, die den Grill managt oder am Gartenteich Posten steht, entspannt da schon ungemein. Mehr zu dem Thema lesen Sie auf Seite 9.

Einen sonnigen Herbst wünschen Ihnen



und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



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



Inhalt

Kurz Gemeldet

Knopfzellen: hohes Risiko für Kleinkinder	3
Verlängerungskabel vollständig abrollen	3
Folgen Sie uns auf Facebook	3
Rost vermeiden	3

FREIZEIT

Sprungfest!	4
Auffallen ausdrücklich erwünscht	5
Noch fahrtüchtig?	6

Haushalt

Was rät Oma?	8
Mit riskanten Haushaltsgeräten sicher umgehen	10
Mein Garten – fit für den Winter	12
Smartphones an der kurzen Leine laden	13

Senioren

Den Rollator richtig einsetzen	8
--------------------------------------	---

Kinder

Fast schon ein Projekt: Der unfallfreie Kindergeburtstag ..	9
Impressum	15

Knopfzellen: hohes Risiko für Kleinkinder



Verschluckte Knopfzellen, die in der Speiseröhre steckenbleiben, können dort die Schleimhaut schwer schädigen. Vor allem Eltern von Säuglingen und Kleinkindern sollten diese Batterien deshalb für ihren Nachwuchs unzugänglich aufbewahren. Das rät die Kommission „Bewertung von Vergiftungen“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).

Bleibt eine Knopfzelle in der Speiseröhre stecken, führt der Kontakt mit den feuchten Schleimhäuten zu einem Stromfluss. Dabei entstehen an der Grenzfläche zwischen Knopfzelle

und Schleimhaut Hydroxid-Ionen, die schwerwiegende Verätzungen hervorrufen können. Besonders hoch ist das Risiko beim Verschlucken von großen Knopfzellen (über 20 mm Durchmesser), da sie leicht in der engen kindlichen Speiseröhre steckenbleiben.

Zunächst keine Symptome

Tückisch ist, dass sich zunächst keine Symptome oder nur leichtes Unwohlsein zeigen. Nach einigen Stunden kommt es zu Erbrechen, Appetitlosigkeit, Fieber oder Husten. Im weiteren Verlauf treten an der Kontaktstelle zwischen Knopfzelle und Speiseröhre zunehmend Gewebeschädigungen auf, die zu Blutungen und Absterben des Gewebes füh-

ren können. Als Spätfolge kann sich die Speiseröhre narbig verengen. In seltenen Fällen können die Komplikationen zum Tod führen. Je stärker die Batterie geladen ist, desto ausgeprägter können die gesundheitlichen Schäden sein.

Das BfR rät deshalb, das Kind schon beim begründeten Verdacht des Verschluckens einer Knopfzelle in einer Kinderklinik untersuchen zu lassen. Hat die Knopfzelle allerdings die Speiseröhre passiert, sind nur selten Komplikationen zu erwarten; in solchen Fällen reicht es meist, das natürliche Ausscheiden der Knopfzelle unter ärztlicher Kontrolle abzuwarten.

PM/DSH

Verlängerungskabel vollständig abrollen

Verlängerungsleitungen sollten immer vollständig von der Kabeltrommel abgewickelt werden. Bei hoher elektrischer Belastung (etwa einem Elektro-Rasenmäher mit bis zu 1.500 Watt) werden Kabeltrommeln oder Kabelboxen im Kern des aufgerollten Kabels extrem heiß. Die Kabelisolation kann schmelzen und zum Brand der Kabeltrommel führen. Zwar sind Temperaturschalter vorgeschrieben, die bei etwa 65 Grad Celsius den Strom unterbrechen, ist dieser Überhitzungsschutz allerdings defekt, kann es zu den genannten Schäden kommen.

DSH

Folgen Sie uns auf Facebook



Sie wollen regelmäßig aktuelle Tipps rund um den Unfall- und Gesundheitsschutz zu Hause lesen? Dann folgen Sie uns doch auf Facebook. Der neu gestaltete DSH-Auftritt in dem sozialen Medium bietet unterhaltsame Informationen, Quizze und Selbsttests, informiert aber auch über Produktrückrufe und Neuigkeiten aus dem DSH-Netzwerk.

Die Aktion DAS SICHERE HAUS auf Facebook:
www.facebook.com/dassicherehaus.de

Sprungfest!



Kinder lieben Ausflüge in die Trampolinhalle. Allerdings ist das Springen nicht ganz ungefährlich. Damit ein Sprung nicht im Krankenhausbett endet, sollten Eltern und andere Begleitpersonen einiges beachten.

Action und Akrobatik, das verspricht der Besuch einer Trampolinhalle. Beeindruckend, die hoch federnden Sprünge, Figuren, vielleicht sogar Salti, die Geübte an dem Gerät vollführen. Und spätestens seit der TV-Sendung „Ninja Warrior“ gibt es in vielen Hallen Parcours, die nur mit Flugeinlagen zu bewältigen sind. All das macht Spaß und wirkt ungefährlich – schließlich fällt man weich, und mit genügend Schwung erscheinen auch komplizierte Sprünge ganz leicht. Aber der Eindruck täuscht. Denn gerade weil es so einfach aussieht, werden die Gefahren leicht unterschätzt.

Erhöhtes Unfallrisiko

Auch wenn das Trampolinspringen sportmotorische und erlebnispädagogische Vorteile bietet, zählt es

zu den Sportarten mit erhöhtem Unfallrisiko. Neben blauen Flecken und Prellungen kann es auch zu Platzwunden oder Brüchen kommen. Das betrifft kleine, einzeln nutzbare Trampoline ebenso wie das große Langtrampolin, auf dem mehrere Kinder gemeinsam springen.

Schmuck, Schals und Tücher ablegen

In der Trampolinhalle sollten Kinder weder Schmuck noch Bänder oder lange Schals tragen. Kopftücher dürfen nicht mit Nadeln befestigt, lange Haare sollten am besten fest zusammengebunden sein. Diese und weitere Regeln können schon im Vorfeld auf der Internetseite des Anbieters eingesehen werden. In den meisten Trampolinhallen hängen Verhaltens-

regeln und Vorsichtsmaßnahmen aus, zusätzlich informieren Service-Arbeiter vor Ort über Do's and Don't's.

Klare Regeln absprechen

Zusätzlich zu den Hallenhinweisen sollten Eltern und andere Begleitpersonen mit den Kindern absprechen, was sie riskieren dürfen und was nicht. Dabei spielt es eine große Rolle, wie sporterfahren und beweglich das Kind ist, wie es um seine Ausdauer bestellt ist und ob es in der Lage ist, sein Können selbst realistisch einzuschätzen. Die Kinder müssen auch wissen, dass den Anweisungen des Hallenpersonals unbedingt Folge zu leisten ist. Grundsätzlich tabu sind Mutproben.

Von Verena Reygers, Journalistin, Hamburg.



Sichtbarkeit im Straßenverkehr:

Auffallen ausdrücklich erwünscht

Regen, Nebel, frühe Dunkelheit und rutschige Straßen machen das Autofahren im Herbst zur Herausforderung. Fußgänger, Radfahrer und Schulkinder werden leicht übersehen – umso wichtiger ist es für sie, die eigene Sichtbarkeit zu steigern.

Autos mit eingeschaltetem Licht sind gut zu sehen. Allerdings ist es ein Irrtum zu glauben, dass der Fahrer damit automatisch auch

Fußgänger oder Radfahrer gut sieht. Fahrzeuglenker erkennen dunkel gekleidete Personen meist erst, wenn sie vom Autoscheinwerfer

oder von einer Straßenlaterne angeleuchtet werden. Zum rechtzeitigen Abbremsen mit ausreichendem Bremsweg ist es dann oft schon zu spät. Der Grund dafür ist, dass die Sehschärfe bei diesen Lichtverhältnissen nur 20 bis 30 Prozent der Tagessehschärfe beträgt.

WICHTIGE TIPPS

Auf dem Rad: LED-Leuchten sorgen dafür, dass Radfahrer gut gesehen werden. Ein (intaktes!) Stand-, Brems- und Tagfahrlicht bringt zusätzliche Sicherheit. Das Gleiche gilt für Helme mit LED-Lichtern an der Rückseite. Sinnvoll neben Reflektor-Streifen an Jacken und Hosen sind eine Warnweste und ein Helm mit reflektierenden Flächen. Tipp: Spezielle Winter-Helme (mit herausnehmbaren Mikrofleece-Kappen) wärmen, so dass man keine Mütze mehr darunterziehen muss und nichts verrutschen kann.

Zu Fuß: Durch retroreflektierende Elemente am ganzen Körper, vor allem an Armen und Beinen (vorne und hinten!), werden Fußgänger am besten wahrgenom-

men. Reflektoren lassen sich mit Klettverschlussbändern gut an Ärmeln und Hosenbeinen befestigen. Ähnliches gilt für reflektierende Schutzkragen zum Überstülpen. Beim Joggen oder Walken im Dunkeln sind eine Warnweste und eine Stirnlampe wichtig.

Auf dem Schulweg: Für neuere Schulranzen sind fluoreszierende Materialien in Orange oder Gelb sowie großflächige Reflektorstreifen vorgeschrieben (DIN-Norm 58124). Sicherheitskleidung trägt die Bezeichnung DIN EN 13356. Mögen Kinder diese nicht, einfach reflektierende Figuren oder Streifen auf die Lieblingsjacken und -hosen bügeln oder nähen.

Bessere Sichtbarkeit durch farbige, leuchtende Kleidung

Experten schätzen, dass eine bessere Sichtbarkeit rund 50 Prozent der schweren und tödlichen Verletzungen von Fußgängern und Radfahrern im Straßenverkehr verhindern könnte. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) rät daher zu farbiger, leuchtender Kleidung und Reflektoren bei Dunkelheit oder schlechten Sichtverhältnissen. Ein Autofahrer kann einen Fußgänger, der reflektierende Kleidung trägt, bereits aus 150 Metern Entfernung erkennen, durch helle Kleidung immerhin noch aus 40 Metern Entfernung – und durch dunkle Kleidung nur aus etwa 20 bis 30 Metern.

*Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen*

Noch fahrtüchtig?



Medikamente können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Dieser Effekt wird viel zu oft unterschätzt. Aber wie erkennt man, ob der Autoschlüssel besser in der Jackentasche oder Schublade bleibt?

Bremerhaven, morgens um 9. Ein 42-jähriger Pkw-Fahrer kommt plötzlich nach links von der Fahrbahn ab und knallt ungebremst auf eine Verkehrsinsel. Scheinbar unbeeindruckt wendet der Fahrer und überfährt dabei einen Gehweg. Ein Zeuge folgt dem Unfallverursacher und hupt ihn solange an, bis er vor einer Ampel anhält. Hier trifft er auf die zwischenzeitlich herbeigerufene Streifenwagenbesatzung. „Während der Befragung gab er an, sich kurz zuvor 15 Einheiten Insu-

lin gespritzt zu haben. Er war nicht in der Lage, sich an den Unfallhergang zu erinnern und zusammenhängende Gedankengänge zu äußern“, schildert der Bremerhavener Polizeidirektor Jörn Müller den Fall.

Hohe Dunkelziffer

Nicht immer gehen Unfälle unter Medikamenteneinfluss so glimpflich aus. Für das Jahr 2017 verzeichnete das Statistische Bundesamt rund 2.000 Unfälle mit Personenschaden

unter dem Einfluss „anderer berauschender Mittel“ wie Drogen oder Medikamente. „Allerdings liegen für Unfälle unter Medikamenteneinfluss keine konkreten Zahlen vor“, sagt Jacqueline Lacroix, Referatsleiterin Verkehrsmedizin beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Das liegt daran, dass ein Medikamenteneinfluss sich nicht in allen Fällen eindeutig und ausschließlich nachweisen lässt. Auch die Polizei hat das Problem – im Gegensatz zu Alkohol am Steuer – nicht immer „auf dem Schirm“. Daher gibt es vermutlich eine hohe Dunkelziffer, zumal aufgrund der alternden Bevölkerung immer mehr Senioren am Steuer sitzen, die häufiger Medikamente einnehmen als jüngere und oft auch mehrere Mittel gleichzeitig. „Dieser Medikamenten-Mix kann auch Folgen für das Fahrvermögen haben“, warnt die Verkehrsexpertin.

2.800 zugelassene Medikamente beeinflussen die Fahrtüchtigkeit

Viele Autofahrer wissen nicht oder unterschätzen, wie sehr Arzneimittel ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen kön-



Medizinalcannabis

Seit März 2017 können sich Patientinnen und Patienten Cannabisblüten und daraus hergestellte Extrakte auf Betäubungsmittelrezept vom Arzt verschreiben lassen. Grundsätzlich dürfen diese Personen am Straßenverkehr teilnehmen, soweit sie nach Aufnahme der cannabisbasierten Medikamente noch in der Lage sind, ein Fahrzeug im Straßenverkehr sicher zu führen. Problematisch ist, dass Cannabisblüten, die lose von den Apotheken auf Rezept abgegeben werden, über keinen Beipackzettel verfügen und von den Patienten selbst in Kleinstmengen, zum Teil bis unter 0,1 Gramm, dosiert werden müssen. Das Rezept muss daher eindeutige Angaben zum Drogenmaterial, zur Darreichungsform und zu den Einzel- und Tagesdosen enthalten. Im Zweifel das Auto stehen lassen!

Diese Medikamente können beim Autofahren zum Problem werden:

Analgetika (Schmerzmittel):	Bei Einnahme von Opioiden, wie zum Beispiel Morphin, gilt absolutes Fahrverbot. Auch rezeptfreie Mittel wie Acetylsalicylsäure (ASS) können bei hoher Dosierung (2 bis 4 g/Tag) Schwindel, Übelkeit und Benommenheit auslösen. Vorsicht auch bei Kombi-Präparaten mit Koffein: Oft kommt es zu einem plötzlichen Leistungsabfall und Ermüdung.
Antiallergika	Neuere Präparate gegen Allergien (z. B. Cetirizin, Loratadin) sind inzwischen besser verträglich als Wirkstoffe der ersten Generation wie Clemastin oder Dimetinden. Im Einzelfall können aber auch sie müde machen und/oder das Seh- und Reaktionsvermögen herabsetzen.
Antidepressiva	Unter den Antidepressiva (z. B. Duloxetin, Maprotilin, Sulpirid) gibt es nur wenige Präparate, die die Fahrtüchtigkeit nicht beeinträchtigen. Die Symptome reichen von Schläfrigkeit über Schwindel hin zu Koordinationsstörungen. Experten raten, in den ersten zwei Wochen der Behandlung nicht Auto zu fahren.
Neuroleptika	Wirkstoffe wie Benperidol, Chlorprothixen oder Olanzapin dienen vor allem zur Behandlung von Psychosen und Schizophrenien. Neuroleptika machen müde und können den Blutdruck senken. Dadurch wird die Fahrtüchtigkeit erheblich eingeschränkt.
Psycho-stimulanzien	Substanzen wie Methylphenidat, Modafinil, Amfepramon oder Phenylpropanolamin können die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit verändern und die Selbsteinschätzung verschlechtern. Auch Sehstörungen und Benommenheit sind mögliche Folgen. Schlaf- und Beruhigungsmittel: Besonders Benzodiazepine (z. B. Diazepam, Lorazepam) gelten als bedenklich im Straßenverkehr, da sie die Reaktionszeit verlängern. Da manche Präparate noch am nächsten Tag nachwirken, sollte man als Autofahrer genau auf den Einnahmezeitpunkt achten.

nen. Immerhin 2.800 der hierzulande zugelassenen 55.000 Medikamente haben diese riskante Nebenwirkung.

i

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) informiert auf seiner Webseite umfassend über das Thema Medikamente und Straßenverkehr:

www.dvr.de/medikamente

Die Schweizer Kampagne „**Erst fragen, dann fahren!**“ will Verkehrsteilnehmer für das Problem Medikamenteneinfluss sensibilisieren und die Zahl der schweren Unfälle senken:

www.fragen-dann-fahren.ch

Sehenswert sind Spot und Film „**Medikamente und Fahren vertrauen sich nicht immer!**“.

Es betrifft nicht nur rezeptpflichtige, sondern auch frei verkäufliche Arzneimittel wie Schmerzmittel, Schnupfensprays oder Appetitzügler. Hinzu kommt, dass viele Medikamente Alkohol im zweistelligen Prozentbereich enthalten.

Jacqueline Lacroix fordert daher eine gute Aufklärung seitens der Ärzte. „Weisen diese nicht von selbst auf mögliche Wechselwirkungen hin, sollten Patienten von sich aus gezielt danach fragen.“ Dabei sollte man auch rezeptfreie Medikamente erwähnen, die man zusätzlich zur verordneten Therapie einnimmt. Auch Apotheken bieten eine gute Beratung, wenn es um das Zusammenwirken von Medikamenten geht. In vielen Fällen gibt es alternative Präparate, die die Fahrtüchtigkeit nicht oder weniger einschränken.

Beipackzettel lesen!

Jeder Verkehrsteilnehmer ist selbst für seine Fahrfähigkeit verantwortlich. Dazu gehört, sich das Risikobewusst zu machen und, besonders wichtig, die Hinweise im Beipackzettel zu lesen. Beeinträchtigt ein Wirkstoff die Fahrtüchtigkeit, muss der Hersteller dies angeben. Müdigkeit, Schwindel, Aggressivität, Unruhe und Benommenheit sind sichere Anzeichen dafür, sich besser nicht ans Steuer zu setzen. Besonders Diabetiker und Bluthochdruck-Patienten sollten in Ein- oder Umstellungsphasen vorsichtig sein. Hier sind eine gute medikamentöse Einstellung und regelmäßige Kontrollen durch den behandelnden Arzt wichtig.

Von Stella Cornelius-Koch

Was rät Oma?

Nichts fällt so peinlich auf wie ein Fleck. Vielleicht noch die Laufmasche in einer Strumpfhose. Oder ein verschmierter Lippenstift. Zum Glück aber hat Oma immer einen guten Tipp auf Lager. Auch gegen Flecken.

Für scheinbar jeden Fleck steht das passende Mittel im Drogerie-Regal. Was aber, wenn zuhause zum akuten Fleck der passende Entferner nicht zu finden ist? Dann können bewährte Hausmittel helfen.

Frische **Spinatflecken** (Achtung, liebe Eltern!) werden zum Beispiel mit der Innenseite einer unmittelbar vorher in zwei Hälften geschnittenen Kartoffel eingerieben, dann wird mit warmem Seifenwasser nachgewaschen. Den Rest besorgt die Waschmaschine.

Fettflecken werden mit Haushaltspapier so weit es geht aufgesaugt. Dann wird Mehl oder Talkum auf den Fleck gestreut, um den Rest aufzusaugen. Mehl oder Talkum nach einigen Minuten vorsichtig abklopfen. Anschließend warme Seifenlauge oder Gall-

seife und warmes Wasser auf den Flecken wirken lassen. Auch kohlensäurehaltiges Mineralwasser ist ein bewährtes Hausmittel bei Fettflecken.

Ganz einfach ist es bei **Bierflecken**. Ihnen kommt man mit warmem Wasser, dem etwas Essig beigemischt ist, am besten bei. Anschließend klar nachspülen.

Unterwegs sind Erfrischungstücher (wer kennt sie noch...?) eine gute erste Hilfe gegen viele Fleckenarten.

DSH

Mittel gegen Flecken

Salmiakgeist, Brennspiritus, Gallseife, Glycerin und Zitronensaft kommen bei vielen Fleckenarten zum Einsatz. Es lohnt sich daher, sie zu Hause zu haben.



SENIOREN

Den Rollator richtig einsetzen

Mehr als drei Millionen Rollatoren sind in Deutschland im Einsatz. Viele ältere Menschen nutzen sie, um möglichst selbstständig zu sein, etwa beim Einkaufen. Eine falsche Handhabung kann allerdings zu folgenschweren Stürzen führen.

Tipps für den richtigen Umgang mit den rollenden Gehhilfen geben das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und die Klinik für geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart

in dem Ratgeber „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“.

Der Ratgeber zeigt, was bei der Auswahl eines geeigneten Modells wichtig ist und wie das Gerät so eingestellt wird, dass es dem Nutzer die richtige Körperhaltung ermöglicht. Hinzu kommen Hinweise zu konkreten Herausforderungen im Alltag, zum Beispiel das Hinsetzen und Aufstehen oder das Überwinden von Hindernissen, etwa einer Bordsteinkante.

PM/DSH



i

Das Faltblatt „**Rollator – Tipps zum sicheren Umgang**“ kann kostenlos bestellt werden: www.zqp.de/bestellen

Fast schon ein Projekt: Der unfallfreie Kindergeburtstag

Für Kinder ist die eigene Geburtstagsparty der Höhepunkt des Jahres. Dabei ist es ihnen herzlich egal, wie viel Vorbereitung dahintersteckt. Gleichwohl sind gastgebende Eltern verpflichtet, neben ihrem Nachwuchs auch die Gäste zu beaufsichtigen und sicherzustellen, dass keinem was passiert.

„Ob Stürze, Prellungen oder Verbrennungen – es bestehen die altersüblichen Unfallrisiken wie auch sonst im Haushalt“, sagt Andreas Kalbitz, Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. (BAG).

„Was die Geburtstagspartys so anspruchsvoll macht, ist die große Zahl der Kinder.“ Deshalb sollten die Eltern des Geburtstagskindes rechtzeitig Vorsorge tragen: mit klaren, einzuhaltenden Absprachen und Regeln, mit dem Abschießen bestimmter Räume oder dem Absichern der Treppe mit einem Treppengitter. Im Garten sind Barrieren um riskante Bereiche wie dem Teich oder dem Grillplatz sinnvoll. Grundsätzlich gilt, so Andreas Kalbitz: „Gästekinder sind neugierig und wollen alles erkunden. Gleichzeitig kennen sie die typischen Gefahren in Haus und Garten noch nicht. Deshalb ist eine gute Aufsicht so wichtig.“

Verstärkung einladen

Zwölf Gäste-Kinder, aber nur ein Erwachsener, der aufpasst? Das geht bestimmt schief. Deshalb sollten Mütter und Väter rechtzeitig vor der Party erwachsene Verstärkung einladen. In einem großen Garten mit Gartenteich ist eine Person Gold wert, die die Wasserfläche im Auge hat. Wenn Grillen geplant ist, sollte jemand dafür sorgen, dass Würstchen, Marshmallows und Gemüsespieße rechtzeitig auf dem gesi-

cherten und mit Umsicht entzündeten Grill liegen. Wie viel „Security“ sinnvoll ist, hängt vom Alter und von der Urteilsfähigkeit der Kinder, von der Gruppengröße sowie von der Aktivität ab. Generell gilt: Je jünger die Kinder, desto mehr Aufsicht ist nötig.

Weniger ist mehr

Damit Kinder wie Betreuungspersonen gegen Ende nicht zu müde und möglicherweise unvorsichtig werden, empfiehlt Andreas Kalbitz, die



Feier zeitlich zu begrenzen und auf bewährte Spiele zu setzen: „Machen Sie etwas, das Ihnen vertraut ist, dann sind Sie nicht so sehr mit der Organisation beschäftigt und können besser auf die Kinder achten. Weniger ist oft mehr!“

Autorin: Carolin Grehl, Maikammer.

Das Gartentrampolin sicher nutzen!

In vielen Gärten stehen Trampoline. Darauf zu hopsen macht Spaß und fördert die Motorik. Allerdings wird es kritisch, wenn mehr als ein Kind auf dem Trampolin turnt. Die folgenden Tipps helfen, Unfälle zu verhindern:

Beim Springen:

- Schuhe ausziehen, Schmuck ablegen
- Sicherheitsnetz schließen
- Immer allein springen
- kein Spielzeug, Essen oder Trinken mitnehmen

Für Eltern:

- Kinder beim Springen beaufsichtigen
- Kinder unter 6 Jahren sollten noch nicht auf das Trampolin
- Gerät richtig aufbauen, gut befestigen und regelmäßig überprüfen

Tipp: „Gartentrampoline“ heißt ein Film der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und der Aktion DAS SICHERE HAUS voller Tipps rund um das Hüpf-Vergnügen. Zu sehen ist er hier:

www.das-sichere-haus.de/presse/video/gartentrampoline



Jetzt bitte keine Kurzschlusshandlung!

Mit riskanten Haushaltsgeräten sicher umgehen

Zahlreiche elektrische Helferlein erleichtern uns die Arbeit im Haushalt. Doch aufgepasst: Manche Geräte bergen auch Gefahren. Wie sie Ihnen beim Kauf und bei der Handhabung entgehen, lesen Sie hier:



Wäschetrockner

! Von allen Haushaltsgeräten sind
 • Wäschetrockner der häufigste Brandverursacher. Grund hierfür ist die Kombination aus starker Hitze und Feuchtigkeit. Erschütterungen und Defekte an der elektrischen Steuerung können einen Kurzschluss auslösen und blitzschnell die Kunststoffteile im Inneren der Geräte entzünden. Stellen Sie das Gerät deshalb am besten frei in einem belüfteten Raum auf. Wichtig auch: das Flusensieb regelmäßig reinigen. Ist es verstopft, staut sich die Wärme. Bei Textilien aus Synthetik vorher aufs Etikett schauen, ob sie in den Trockner dürfen.

! Milchshakes, Cocktails,
 • Smoothies, Dips oder Babykost lassen sich mit einem Standmixer schnell zubereiten. Doch Achtung: Während des Betriebs niemals mit der Hand in den Mixbecher greifen und auch keine Gegenstände wie Kochlöffel zum Herunterdrücken der Zutaten verwenden. Vor der Reinigung, dem Befüllen oder Lee-



Standmixer

ren stets den Netzstecker ziehen. Auf der sicheren Seite sind Sie bei einem Modell, das erst dann startet, wenn der Deckel fest auf den Mixbecher geschraubt wird. Das verhindert das Hineinfassen in den Mixbecher bei laufenden Messern.

! Pommes frites aus der Fritteuse
 • schmecken lecker! Beim Abnehmen des Deckels kann man sich jedoch leicht verbrennen, wenn Kondenswasser ins heiße Fett läuft und es spritzt. Sicherer ist ein Gerät, dessen Deckel sich auf Knopfdruck öffnet. Kein altes oder stark verschmutztes Fett ver-



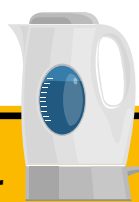
Fritteuse

wenden, da es einen niedrigeren Flammpunkt besitzt. Eine Fritteuse nie unter einer eingeschalteten Dunstabzugshaube betreiben. Die Filter sind meist mit einer brennbaren Fettschicht belegt, sodass sich ein Fettbrand in der Fritteuse dann schnell auf die ganze Küche ausweiten kann.

Allgemein gilt

Risikante Haushaltsgeräte sollten stets außer Reichweite von Kindern stehen und der Betrieb beaufsichtigt werden. Sichere Geräte erkennen Sie am Zeichen CE und, besser noch, dem GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit.





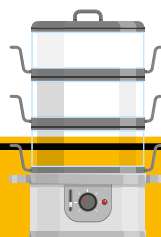
Wasserkocher

! Die Geräte (vor allem aus Metall)

- können auch noch einige Zeit nach dem Betrieb sehr heiß sein. Daher stets nur am Griff anfassen! Wichtig ist zudem, Wasser nur bis zur maximalen Pegelhöhe einzufüllen – es kann sonst beim Kochen oder Ausgießen herauspritzen. Der Behälter sollte stabil auf einem rutschfesten Sockel stehen. Ebenfalls sinnvoll: eine Abschaltautomatik und ein Überhitzungsschutz. Ein Trockengehschutz verhindert, dass der Kocher bei einer zu geringen Füllmenge in Betrieb geht, Plastikteile schmelzen und das Gerät Feuer fangen kann. Wenn kleine Kinder im Haushalt leben, muss der Wasserkocher samt Kabel so stehen, dass die Kleinen ihn nicht erreichen können.

! Speisen lassen sich mit einem

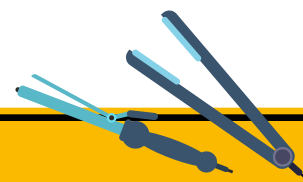
- Dampfgarer – als Einbau- oder Tischgerät – gesund und schonend garen. Hierbei erhitzt ein Heizelement Wasser. Dadurch entsteht Dampf, der durch kleine Öffnungen oder Leitungen in die Garkammern gelangt. Überschüssiger Dampf strömt durch Öffnungen nach außen. Topfhandschuhe schützen vor heißem Dampf und heißen Oberflächen. Halten Sie



Dampfgarer und Schnellkochtopf

Kinder vom Gerät fern, bis es abgekühlt ist. Das Gleiche gilt für den Schnellkochtopf. Hände weg von den Griffen, solange der Schnellkochtopf abdampft und Deckel erst danach öffnen.

! Haarstyling-Geräte nur bei trockenem Haar anwenden. Bei nassem Haar kann das enthaltene Wasser zu kochen anfangen – Ver-



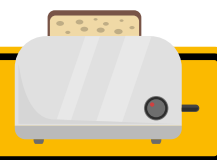
Glätteisen und Lockenstab

brennungsgefahr! Daher lieber niedrigere Temperatur wählen – vor allem bei feinem Haar. Glätteisen mit Keramik- und Teflonbeschichtung gleiten leichter durch die Haare. Bei Lockenstäben darauf achten, nicht zu viel Haar auf einmal zu nehmen und dieses glatt aufzuwickeln – das verhindert versehentliches Verheddern und Verbrennungen an der Kopfhaut. Für mehr Sicherheit sorgt eine Abschaltautomatik.

Lichterkette

! Glühlampen werden bis zu 70 Grad Celsius heiß. Das reicht, um Tannenzweige oder Strohsterne zu entflammen. Leuchtdioden (LEDs) werden deutlich weniger warm. Sichere Weihnachtsbeleuchtung für draußen erkennt man am ehesten am Symbol „Tropfen im Dreieck“ und / oder dem Hinweis IP44 „spritzwassergeschützt“. Achten Sie vor allem im Kinderzimmer auf Lichterketten mit Transformator. Er reduziert die Spannung von 230 auf 24 Volt und verhindert so die Gefahr eines tödlichen Stromschlages, falls offene Lampenfassungen oder mangelhafte Isolierung berührt werden. Vorsicht auch bei „Schnäppchen“: Sie taugen meist nichts.

Toaster



! Eine typische Gefahrenquelle: Die Brotscheiben klemmen im Gerät fest und fangen an zu „kokeln“. Verhindern lässt sich dies mit einem integrierten Lagesensor, einer Brotscheibenzentrierung für die gleichmäßige Bräunung beider Brotseiten, einer Abschaltautomatik sowie einer Auslösetaste, die das Unterbrechen des Bräunungsvorganges ermöglicht. Auf diese Eigenschaften sollte man schon beim Kauf des Geräts achten. Ein Lift-Mechanismus sorgt für sicheres Entnehmen der Brotscheiben, ohne sich die Finger zu verbrennen. Festsitzende Brotscheiben keinesfalls mit einem Gegenstand aus Metall wie einer Gabel oder einem Messer herausfischen. Es besteht die Gefahr eines Stromschlages! Denken Sie auch daran, Krümel im Gerät regelmäßig zu entfernen.

Von Stella Cornelius-Koch

Mein Garten – fit für den Winter

Hecken schneiden, die Gartenmöbel einmotten, die Rosen mit Tannengrün als Frostschutz abdecken. An allen Ecken wird der Garten winterfest gemacht. Schon ein paar einfache Tricks verhindern, dass es dabei zu Stich- oder Schnittverletzungen oder Stürzen kommt.

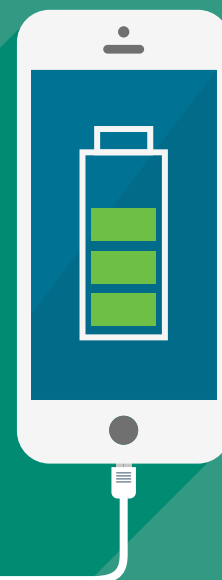


1. Forken und Harken immer mit den Spitzen nach unten ablegen. Scheren sofort nach dem Gebrauch mit der SchlieÙe sichern, damit man sich nicht an der offenen Klinge verletzt.
2. Bei elektrischen Heckenscheren, Rasentrimmern und anderen Maschinen ist es immer eine gute Idee, vor der Inbetriebnahme die Gebrauchsanleitung zu lesen. Ein klassischer Unfall ist das Durchschneiden des Kabels. Tipp: Das Kabel über die Schulter legen.
3. Sehr giftige Pflanzen wie Engelstropfpete oder Tollkirsche sind vor allem für Kleinkinder ein hohes Risiko. Sie gehören deshalb nicht in den Familiengarten. Das gilt auch für Goldregen, Eisenhut und die Herbstzeitlose.
4. Schutzschuhe mit rutschfester Sohle, Handschuhe für unterschiedliche Gartenarbeiten (vom Rosenschneiden bis zum Plattenlegen), eine Schutzbrille (wichtig zum Beispiel am Häcksler und am Rasentrimmer) und manchmal auch ein Gehörschutz: Dies sind die wichtigsten Teile der Schutzkleidung und Schutzausrüstung im Garten.
5. Zur Sicherheitsausrüstung eines Häckslers gehören der Schutzschalter und die Wiederanlauf Sperre. Der Schutzschalter schaltet den Motor bei Überlastung ab, die Wiederanlauf Sperre verhindert, dass der Motor durch einfaches Anstecken an das Stromnetz in Betrieb gesetzt wird.
6. Leitern müssen auf unebenem oder matschigem Grund sicher stehen. Leiterspitzen („ErdspieÙe“), Bodentraversen und Gurte, mit denen eine Obstbaumleiter am Baum gesichert wird, sorgen für Stabilität und sicheren Stand.

DSH



Smartphones an der kurzen Leine laden



Im Schlaf lädt der Mensch den Akku auf – aber nicht nur den eigenen. Nach einem langen Tag in den sozialen Netzwerken ist auch so mancher Smartphone-Akku geschafft. Ihn über Nacht ans Netz zu stecken ist einfach, praktisch – und gefährlich.

Das Aufladen von Smartphones, Laptops oder Tablets ist für die meisten Nutzer nur eine lästige Pflicht. Die gängigen USB-Ladegeräte funktionieren, vereinfacht gesagt, wie ein Transformator. Sie verbinden nicht nur die Steckdose mit dem zu ladenden Endgerät, sondern überbrücken auch zwei unterschiedliche Spannungsebenen. Während in der Steckdose 230 Volt anliegen, genügen zum Aufladen des Handyakkus schon fünf Volt.

Gefahr durch USB-Ladegeräte mit Mängeln

„Mit Blick auf die elektrische Sicherheit ist es deswegen der falsche Ansatz, das USB-Kabel als hauptsächliche Gefährdungsursache zu betrachten“, erklärt Björn Kasper von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Für den Experten für Elektro-Unfälle stellen mangelhafte, falsch gearbeitete USB-Ladegeräte eine weitaus

größere Sicherheitsgefährdung dar. Solche Ladegeräte ohne oder mit defekter Schutzschaltung können überhitzen und in Brand geraten. Oder die vollen 230 Volt Spannung liegen durch einen internen technischen Defekt am USB-Kabel des Smartphones an. Das bedeutet dann eine erhöhte Stromschlaggefahr, die tödlich enden kann.

Die Empfehlung des Experten ist eindeutig: „Ladevorgänge, egal bei welchem elektronischen Gerät, sollten nur unter Beobachtung durchgeführt werden.“ Das ist nicht nur bei einem defekten Ladegerät sinnvoll, sondern auch dann, wenn etwa ein heruntergefallenes Handtuch das Gehäuse eines USB-Ladegerätes oder eines zu ladenden Endgerätes abdeckt. Dann kann es schnell zu einem Hitzestau kommen. „In diesem Fall muss der Ladevorgang sofort abgebrochen und das Handtuch entfernt werden“, rät Björn Kasper. Während des Aufla-

dens gehören Smartphones, Tablets und Laptops immer auf eine stabile, nicht brennbare und gut belüftete Unterlage – keinesfalls unter ein Sofakissen oder ins Bett.

Ebenfalls lebensgefährlich ist es, elektronische Geräte mithilfe einer 230 Volt-Verlängerungsschnur neben der Badewanne zu laden. Fällt eine Mehrfachsteckdose ins Wasser, kann es zu einem lebensgefährlichen Stromschlag kommen. „Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen haben in der Nähe von Wasser nichts zu suchen“, lautet der dringende Appell des Experten.

Der Experte rät weiterhin, die elektronischen Geräte nur an möglichst kurzen, qualitativ hochwertigen USB-Ladekabeln aufzuladen. „So umgeht man einerseits eine weitere Stolpergefahr und andererseits laden die Geräte so auch nachgewiesen wesentlich schneller als an meterlangen Ladekabeln.“

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

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, Augsburgstr. 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

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 03/2019

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

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.); freepik.com (Titel o., Titel
u.l., 5, 6 u., 10, 11, 13); DSH+GDV (12); Michael
Hüter (14); Sarah Gertzen – GMF (8 oben)/
shutterstock.com/pryzmat (Titel u.m.)/Liderina (2
u.)/Antonio Guillem+design56 (3)/UfaBizPhoto (Titel
u.r., 4)/lantapix (8 unten)/DarkPlatypus (9)/Mmaxer
(6 o.)/Syda Productions (16)

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.



Gesetzliche Unfallversicherung oder Minijobzentrale? Auf jeden Fall angemeldet!

Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer müssen angemeldet werden – bei einem Einkommen bis 450 Euro bei der Minijobzentrale, ansonsten bei der gesetzlichen Unfallversicherung. Für nur 26 Euro ist Ihre Hilfe so im Falle eines Falles gut abgesichert.

Hier können Sie Informationen anfordern!

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Bundesland: _____

Coupon bitte ausschneiden
und senden an:



Unfallkasse NRW
St.-Franziskus-Str. 146,
40470 Düsseldorf,
Telefon 0211 9024-1450

**Haushaltshilfen direkt anmelden/
Zeitschrift abbestellen:**
www.unfallkasse-nrw.de,
Webcode S0100 oder
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de