

SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 3 | 2020

& unterwegs

 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

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

Noch einmal Neues wagen
**Wie Ü60er zu ihrem
Sport finden**



Schneidig
Diese Messer
gehören in
jede Küche



Wildtiere
Wie verhält
man sich
richtig?



**Nicht aufs
Eis gelegt**
Radfahren
im Winter



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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der drahtige Mann aus Indien startete in der Altersklasse 65. Mit seinem imposanten Bart sah er aus wie ein Fakir. Alle Augen waren auf ihn gerichtet. Die Aufmerksamkeit war bei ihm, und er ließ sich Zeit. Dort, an der Spitze des Sprungturms bei den Weltmeisterschaften der Masters-Schwimmer in Göteborg 2010.

Dann ein kurzes, würdevolles Wippen auf den Fußspitzen. Die Arme elegant zur Seite gestreckt. Absprung. Den Schraubensalto sauber ins Wasser gebracht. Keine Höchstschwierigkeit, keine Höchstnoten, aber dennoch eine beeindruckende Leistung.

Ich weiß nicht, ob Prabhakar Sathe auch zu den Menschen zählt, die im Alter einen Sport (wieder-) entdecken, der sie schon in der Jugend begeisterte oder den sie schon immer einmal lernen wollten, aber in der Rushhour des Lebens nicht dazu kamen, weil Beruf und Familie forderten. Uda Schlageter, Helma Eßer-Dannhoff und Marianne Papendieck geben mehr Einblick. Sie berichten in dieser Ausgabe von „Sicher zuhause & unterwegs“ darüber, wie sie (wieder)

zu ihren Sportarten gefunden haben und wie wichtig die Leichtathletik, das Reiten und Schwimmen heute für sie sind. Es geht ihnen gar nicht einmal um Höchstleistungen, auch wenn es nicht schadet, ab und zu auf dem Treppchen zu stehen. Den Sportlerinnen sind auch körperliche Fitness, Bewegung an der frischen Luft, neue Reize und eine sinnvolle Beschäftigung wichtig. Lesen Sie mehr ab Seite 4.

Wer kennt das nicht? Die Steckdose hat sich gelockert, und man fragt sich, ob man selbst zum Schraubenzieher greifen soll oder ob das schon eine Aufgabe für die Fachkraft ist. Tatsächlich sollte diese Arbeit nur in Eigenregie erfolgen, wenn elektrotechnische Vorkenntnisse vorhanden sind und die Sicherung ausgeschaltet ist. Was es zum Thema „Strom im Haus“ weiterhin zu beachten gibt, erfahren Sie auf Seite 8.

Einen sonnigen Herbst wünschen Ihnen

Dr. Susanne Woelk
und das Redaktionsteam von
„Sicher zuhause & unterwegs“

Inhalt

KURZ GEMELDET

E-Zigaretten sind doppelt riskant	3
Beißringe nicht im Kühlschrank lagern	3
Magnetwände	3
Checkliste gegen Kohlenmonoxid-Vergiftungen	8
Was rät Oma?	8
Vorträge zur Sturzprävention	8

FREIZEIT

Neuer Sport ab 50.	4
Begegnung mit Wildtieren	6
Sicher Rad fahren im Winter	12

KINDER

Kinderrätsel: Wo Elterntaxis herumkurven	14
--	----

HAUSHALT

Elektroarbeiten: Sicherheit geht vor	9
Ein Messer für jeden Zweck	10

GESUNDHEIT

Zwei Leben im Einklang	13
------------------------------	----

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

E-Zigaretten sind doppelt riskant

Keine guten Nachrichten gibt es aktuell von E-Zigaretten. Zum einen warnt das Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer e.V. (IfS) vor dem Brandrisiko der Lithium-Akkus. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) weist zum anderen auf die Vergiftungsgefahr hin, die von den Nachfülllösungen für E-Zigaretten („E-Liquids“) für Kinder ausgeht.

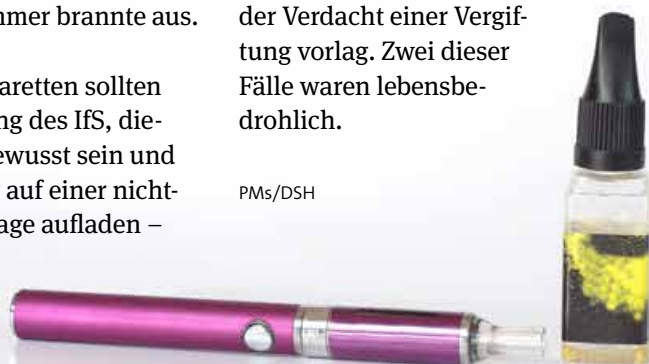
Das Brandrisiko von Lithium-Akkus sei, so das IfS, bei Elektrofahrrädern und Handys bekannt, weniger für Elektrozigaretten. Im Verhältnis zur Zahl der genutzten Geräte sei die Zahl der Brände und Explosionen zwar gering, der entstandene Scha-

den aber oft hoch. Das zeigt ein vom IfS untersuchter Fall, bei dem nachts ein Feuer einen jungen Mann aus dem Schlaf riss – der neben seinem Bett ladende Akku einer E-Zigarette war thermisch durchgegangen. Die Bewohner des Einfamilienhauses konnten sich zwar unverletzt retten, doch das Schlafzimmer brannte aus.

Benutzer von E-Zigaretten sollten sich, so die Warnung des IfS, dieses Brandrisikos bewusst sein und Lithium-Akkus nur auf einer nicht-brennbaren Unterlage aufladen – und in der Nähe eines Rauchmelders. Zur Vergiftungsge-

fahr der E-Liquids empfiehlt das BfR, diese Nachfülllösungen immer in ihrem Originalbehälter mit kindersicherem Verschluss aufzubewahren. Zwischen Mai 2018 und Februar 2019 hatten die deutschen Giftinformationszentren 167 Fälle registriert, in denen eine Vergiftung oder der Verdacht einer Vergiftung vorlag. Zwei dieser Fälle waren lebensbedrohlich.

PMs/DSH



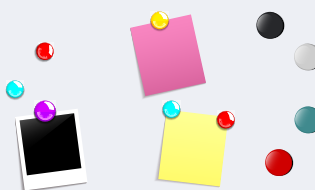
Beißringe nicht ins Gefrierfach legen

Beißringe helfen Babys beim Zahnen und stillen das Bedürfnis der Kleinsten, zu kauen und die gereizten Stellen zu kühlen. Die meisten Beißringe sind, so das Ergebnis einer Testreihe der Zeitschrift Öko-Test, empfehlenswert – allerdings erfüllt auch ein gekühlter Löffel oder Baumwoll-Waschlappen den guten Zweck.

Beißringe sollten nicht ins Gefrierfach, sondern in den Kühlschrank gelegt werden, denn zu viel Kälte kann die Mundschleimhaut des Babys verletzen. Zum Reinigen ist ein Abspülen mit warmem Wasser ausreichend. Ein abgenutzter und beschädigter Beißring sollte durch einen neuen ersetzt werden.

DSH / Quelle: Öko-Test, Ausgabe 2/2020

Magnetwände



In vielen Haushalten hängen Magnetwände. Kleine Kinder können heruntergefallene Magnete verschlucken. Um dieses Risiko zu verringern, empfiehlt die Kommunale Unfallversicherung Bayern, Magnetwände auf einer Höhe von etwa 1,70 Metern oder abgeschirmt durch Möbel oder Einbauten anzubringen.

Neuer Sport ab 50

30 Jahre Pause, dann wieder in den Reitsattel - für Helma Eßer-Dannhoff eine goldrichtige Entscheidung.

Auch im fortgeschrittenen Alter macht es Spaß und lohnt es sich, eine neue Sportart für sich zu entdecken. Doch wie geht man die Sache sicher an? Drei Seniorinnen berichten.

Leichtathletik: Sportabzeichen als Motivation

Uda Schlageter ist durch ihren Sohn und ihre Tochter zu einer neuen Sportart gekommen. „Da meine Kinder in der Leichtathletik aktiv waren, habe ich dem Trainer immer wieder beim Messen oder der Bereitstellung der Geräte geholfen. Irgendwann wurde ich angesprochen, es einmal selbst auszuprobieren. Und so begann ich mit 50 Jahren in der Seniorengruppe mit dem Leichtathletiktraining“, erzählt die 77-jährige Seniorin aus Stetten bei Meersburg am Bodensee.

Schon nach dem ersten Jahr erreichte sie das Sportabzeichen. Bis heute konnte sie die Prüfung 26-mal erfolgreich ablegen. „Dies ist für mich jedes Jahr das Ziel und auch Motivation, zum wöchentlichen Training zu gehen“, berichtet sie stolz. Seit fünf Jahren ist Uda Schlageter zusätzlich in einer Walkinggruppe ihres Dorfes aktiv.

Für Uda Schlageter ist es wichtig, ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden und etwas Sinnvolles in ihrer Freizeit zu unternehmen. „Die Bewegung und das Beisammensein mit Gleichgesinnten tun mir sehr gut und ich hoffe, dass die Gesundheit es weiterhin so gut mit mir meint.“

Die Seniorin lässt regelmäßig einen Gesundheits-Check machen. Zudem achtet sie darauf, sich nicht zu überanstrengen. Deshalb kontrolliert sie beim Walken zwischendurch ihren Puls. „Auch bei der Leichtathletik gehe ich kein Risiko ein und unterlasse den Hochsprung“, ergänzt sie schmunzelnd.

Reiten: Einheit mit dem Pferd

Helma Eßer-Dannhoff wollte es nochmal wissen und fing mit 50 Jahren wieder mit dem Reiten an. Davor hatte sie 30 Jahre lang nicht im Sattel gesessen. „Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich es noch kann“, erklärt die 64-jährige Unternehmerin aus Rinteln in Niedersachsen ihre Motivation. Die Voraussetzungen hierfür waren gut. Helma Eßer-Dannhoff

war schon immer sehr sportlich. Regelmäßiges Joggen, Radfahren und Tanzen gaben ihr eine gewisse Grundfitness. Vor elf Jahren erfüllte sie sich mit ihrem Wallach Llano Estercado den Traum vom eigenen Pferd. Etwa sechsmal pro Woche ist sie auf dem Hof, um ihr Pferd zu longieren, mit ihm spazieren zu gehen oder es zu reiten. Im Gelände trägt sie zum Schutz vor Verletzungen stets einen Reithelm.

Für Helma Eßer-Dannhoff gibt es praktisch keine Altersgrenze fürs Reiten. Auch körperliche Einschränkungen wie ihre Hüftgelenkarthrose sind für sie kein Ausschlusskriterium – im Gegenteil: „Das Reiten lockert und stärkt meine Bein- und Beckenmuskulatur, ist also eine gute Therapie für mich.“

Rückblickend erwies sich der Neueinstieg allerdings schwieriger als gedacht. „Ich muss bei aller Sportlichkeit feststellen, dass es gewisse Grenzen für mich und mein Pferd

Tipps für einen sicheren Start

- Richten Sie sich bei der Auswahl der Sportart nach Ihren Interessen, Ihrem körperlichen Zustand und möglichen Gesundheitsproblemen.
- Suchen Sie zuvor Ihren Arzt auf. Sinnvoll ist ein Belastungs-EKG oder eine sportmedizinische Untersuchung.
- Vermeiden Sie Überlastung. Lassen Sie es langsam angehen und trainieren Sie am Anfang lieber kürzer, dafür häufiger.

Neue Reize setzen



Prof. Jens Kleinert ist Leiter der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

Warum lohnt es sich, mit 50+ noch eine neue Sportart zu erlernen?

Prof. Jens Kleinert: Aus individueller Sicht werden neue körperliche und psychische Reize gesetzt, die Lernprozesse anstoßen und insgesamt die Entwicklung fördern. Dies gilt für Koordination, Kraft und Ausdauer genauso wie für Aufmerksamkeit, Denkprozesse und motorische Flexibilität. Aus sozialer Sicht bringen neue Sportarten uns automatisch mit neuen Menschen zusammen. Wir knüpfen neue Kontakte, müssen uns auf andere Menschen einstellen oder uns selbst äußern und darstellen. Auch das fördert unsere Entwicklung.

Sind ältere Menschen in Bezug auf das Unfall- oder Verletzungsrisiko im Vorteil, weil sie risikobewusster sind?

Prof. Jens Kleinert: Das Risikobewusstsein muss nicht zwingend mit dem Alter zusammenhängen. Es gibt auch leichtsinnige Ältere. Entscheidender ist es, seine aktuellen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu lernen. Gespräche mit dem Arzt, guten Freunden oder auch den zukünftigen Trainern helfen dabei weiter, aber auch eine gewissenhafte Selbstbetrachtung und Reflexion, also ein In-Sich-Hineinhorchen.

Wie kann man Motivationshürden und Unsicherheiten überwinden?

Prof. Jens Kleinert: Die stärkste Motivation ist es, Dinge zu mögen und zu genießen, die wir machen. Wenn es nicht läuft wie geplant, dann sollte man den Plan oder das Ziel mal weglegen und versuchen, das „Hier und Jetzt“ zu genießen. Davon abgesehen gehören Rückschläge und sich ärgern zum Lernen von neuen Sportarten dazu. Aber der Blick in die letzten Monate zeigt dann doch, dass man Kompetenzen und Fähigkeiten aufgebaut hat.

gibt.“ Doch große Ambitionen, auf Turnieren zu starten, hat sie ohnehin nicht mehr. „Mein Ziel ist es, mit meinem Pferd eins zu sein. Für mich steht das Wohlergehen des Pferdes im Mittelpunkt, egal wie alt der Reiter ist.“

Schwimmen: Faszination Kraulen

Marianne Papendieck hätte nie gedacht, dass sie mit 53 Jahren anfangen würde, an Schwimm-Wettkämpfen teilzunehmen. Jahrelang war sie schon Kurz- und Langstrecken geschwommen, „zum Spaß“, wie sie sagt. Freunde hatten die heute 83-Jährige dann zu Schwimmwettkämpfen motiviert. Mit der Zeit wurde daraus eine große Leidenschaft. „Besonders das Gleiten im Wasser beim Kraulschwimmen hat mich fasziniert“, schwärmt die Nürnbergerin. Die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Marianne Papendieck hat an Deutschen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen – sowohl über die 100

und 200 Meter Freistil, als auch über die 2,5-Kilometer-Distanz im Freiwasser. Einer ihrer größten Erfolge war 2011 der zweite Platz bei der Europameisterschaft in der Ukraine über 100 Meter Freistil. „Das war eine fantastische Zeit“, erinnert sich Marianne Papendieck, die aufgrund ihres Engagements für den Schwimmsport 1998 zur Vorsitzenden der Fachsparte Mastersport im Deutschen Schwimm-

Verband gewählt wurde. Diese Position hat sie bis 2008 bekleidet.

Schwimmen ist für die Seniorin die ideale Sportart, da sie den ganzen Körper in Anspruch nimmt und ein eher geringes Verletzungsrisiko aufweist. Seit ein paar Jahren und nach einer Hüftoperation lässt die Seniorin es etwas ruhiger angehen. Dennoch ist sie auch heute noch zweimal pro Woche im Wasser. „Das Schwimmen hält mich jung“, ist Marianne Papendieck überzeugt.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.



Ob Freiwasser-Wettkämpfe oder 100 Meter Freistil in der Schwimmhalle: Der Platz auf dem Treppchen ist Marianne Papendieck meistens sicher.



Weiter Informationen

zu besonders gesundheitsfördernden Sportarten gibt es unter.

www.richtigfitab50.de

Begegnung mit Wildtieren

Begegnungen mit Wildtieren sind für Kinder faszinierend, können aber auch schnell gefährlich werden. Das sollten Eltern und Großeltern über richtiges Verhalten wissen.

Im Wald leben viele Tiere. Sie sind darauf angewiesen, dass Menschen Rücksicht auf sie nehmen. Konkret bedeutet das, auf den Wegen zu bleiben, Schilder zu beachten und Hunde stets an die Leine zu nehmen, damit sie kein Wild hetzen. Wer ein Wildtier sieht, sollte zur Sicherheit folgende Tipps beachten:

Nachdem in Deutschland jahrzehntelang Impfköder ausgelegt worden sind, geht vom **Fuchs** keine Tollwutgefahr mehr aus. „Für Menschen gefährlich ist jedoch der Fuchsbandwurm“, sagt Forstdirektor Ralf Bördner von Hessen-Forst. Der Parasit ist zwei bis vier Millimeter klein, Füchse scheiden dessen Eier mit ihrem Kot aus. Bisher gibt es zwar keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass der Fuchsbandwurm über Waldbeeren oder Pilze auf den Menschen übertragen wird, „dennoch sollte man nicht alles von der Hand in den Mund essen“, rät Bördner. Blau- und Walderdbeeren sollen vor dem Naschen gewaschen, Brom- und Himbeeren erst ab Hüfthöhe – etwa einem Meter – geerntet werden. Wer ganz sicher gehen will, wäscht auch sie ab.



Krähen und **Mäusebussarde** brüten auch im Stadtwald oder in Parks. Wenn ihre Jungen fliegen lernen, landen sie oft auf dem Boden. Die Elternvögel beschützen sie, indem sie Scheinangriffe auf alles fliegen, was den Jungen zu nahekommt. „Sie greifen immer den höchsten Punkt an, also den Kopf“, erläutert der Ornithologe Lars Lachmann vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Selten picken die Vögel dabei mit



dem Schnabel. Davor schützen Mütze oder Hut, alternativ lässt sich ein Regenschirm, Wanderstock oder notfalls die Hand nach oben halten. Am besten zieht man sich bei einem Scheinangriff sofort zurück oder meidet in der Zeit von Ende April bis Mitte Juni den Weg an den Nestern vorbei. Letztgenanntes gilt insbesondere für Jogger, auf deren schnellen Bewegungen reagieren die Elternvögel besonders aggressiv.

Möwen stibitzen gern Fischbrötchen. „Das liegt daran, dass sie gewohnt sind, von Menschen Futter zu bekommen“, sagt Lachmann. In vielen Küstenorten ist es inzwischen verboten, Möwen zu füttern, ein Verstoß kann bis zu 5.000 Euro kosten. Der Nabu-Experte empfiehlt, Fisch-



brötchen beim Essen in beide Händen zu nehmen, gerade Kinder halten sie oft nur locker in der offenen Hand. Eltern rät er, ein Auge darauf zu haben, wie sich die Möwen in der Umgebung verhalten. „Es ist genauso wie bei Taschendieben, da darf man sein Portemonnaie auch nicht aus der Hosentasche ragen lassen.“

Alle heimischen **Schlangen** sind in Deutschland selten und streng geschützt. Insgesamt gibt es nur sieben Arten, fünf davon zählen zu den Nattern. Sie alle sind ungiftig und an den großen, flächigen Schuppen auf dem Kopf und ihrem schlanken Körper zu erkennen. Im Unterschied dazu haben die giftigen Vipern auf der Oberseite ihres gedrungenen Kopfes kleine Schuppen. In Deutschland gibt es zwei Vipern-Arten: Die Kreuzotter bevorzugt eher kühlere, feuchtere Regionen wie etwa die norddeutsche Heide oder Moore. Sie



ist auch auf Rügen und Hiddensee, in den östlichen Mittelgebirgen und Süddeutschland anzutreffen. Die Aspisviper kommt nur noch vereinzelt im Südschwarzwald vor, ihr Gift wirkt stärker als das der Kreuzotter. Die Gefahr, von einer Viper gebissen zu werden, ist aber gering. „Schlangen sind sehr scheue Tiere, die vor Menschen flüchten“, sagt Ralf Bördner. „Man braucht keine Angst vor ihnen zu haben, sollte sie aber auch nicht reizen, sondern Abstand halten.“ Für gesunde Erwachsene ist das Gift nicht lebensbedrohlich, es kann aber allergische Reaktionen auslösen. Wer doch gebissen wird, hält den betroffenen Teil des Körpers ruhig und tief und sucht umgehend ein Krankenhaus auf. Auf keinen Fall die Wunde ausschneiden, aussaugen oder abbinden, nur desinfizieren.



Beim Entenfüttern mit Kindern sollten Erwachsene sowohl die Verbotsschilder als auch am Ufer sitzende **Schwäne** beachten. „Kinder laufen gern auf sie zu und können die Warnsignale, die ein Schwan aussendet, nicht richtig deuten“, sagt

der Nabu-Experte Lars Lachmann. Zuerst heben Schwäne die Flügel zu einem Bogen an, dann fauchen sie. Spätestens jetzt ist sofortiger Rückzug angezeigt. Schwäne hacken mit dem Schnabel und das kann gerade bei Kindern buchstäblich ins Auge gehen. Fühlen sich Schwäne auf dem Wasser gestört oder ihre Jungen bedroht – etwa durch Tretboote – schwimmen sie mit schnellen Stößen auf den Störenfried zu, so dass kleine Bugwellen zu sehen seien, erläutert der Ornithologe. Auch hier gelte: ausweichen und zügig weg.

Wildschweine lassen sich eher am Stadtrand blicken als im Wald, wo sie Menschen meiden. Dass die Schwarzkittel in der Nähe sind, lässt sich am Geruch erkennen: Er erinnert an die Würzsauce „Maggi“. Wer ihnen begegnet, sollte sofort umdrehen und ruhig zurückgehen. Ein Wildschwein nehme nicht die Verfolgung auf, sagt Forstdirektor Bördner. „In der Regel ergreift die Bache mit den Frischlingen schon lange vorher die Flucht, es sei denn die sind so frisch, dass sie noch nicht weglaufen können.“ Das Muttertier lege seinen „Wurfkessel“ aber nur im dichten Wald an, wo es sich si-

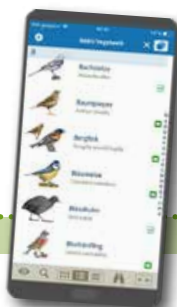


cher fühle. Wildschweine bekommen mittlerweile nicht nur im Frühling Nachwuchs, sondern fast das ganze Jahr über. Pilzsammler sollten daher nicht durch das Dickicht krabbeln. Nur in Notsituationen beißen Bachen, die Keiler hauen mit ihren scharfen Eckzähnen. Beides ist gefährlich, darum darf sich ein Wildschwein nie in die Enge getrieben fühlen. Hunde gehören auch deshalb im Wald zu deren eigenen Sicherheit an die Leine.

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

Tipps

Mit dem Ratgeber „**Fährten und Spuren**“ der Deutschen Wildtierstiftung lässt sich leichter erkennen, welches Tier im Wald unterwegs ist. Er kann kostenfrei bestellt werden unter www.deutschewildtierstiftung.de, dort auf „Publikationen“ klicken.



Zum Vogel bestimmen bietet der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) die kostenfreie App „**Vogelwelt**“ mit 1.000 Fotos von 307 Vogelarten an: www.nabu.de, dort auf „Tiere & Pflanzen“ und „Vögel“ klicken.

Checkliste gegen tückisches Gift

Die „Initiative zur Prävention von Kohlenmonoxid-Vergiftungen“ hat eine Checkliste entwickelt, die auf Kohlenmonoxid-Risiken hinweist und konkrete Tipps zum Schutz vor CO-Vergiftungen gibt. Dazu zählt neben der regelmäßigen Inspektion und Wartung von Gasthermen, Heizkesseln sowie Lüftungssystemen und der wiederkehrenden Abgasüberprüfung durch den Schornsteinfeger auch die Installation von CO-Meldern. Sie lösen schon bei geringen Kohlenmonoxid-Konzentrationen in der Raumluft Alarm aus. Die Initiative warnt dringend davor, Holzkohlegrills, Heizpilze oder brennstoffbetriebene Notstromaggregate in geschlossenen Räumen zu nutzen.

Tückisches Atemgift

„Kohlenmonoxid ist ein Atemgift, das unsichtbar, geruchs- und geschmacklos ist und nur mit Hilfe technischer Sensoren angezeigt werden kann“, erläutert Dr. Hella Körner-Göbel von der Arbeitsgemeinschaft Notärzte in NRW, einem der Mitglieder der Initiative.

Ersten Vergiftungssymptomen wie Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen folgen schnell Herzrasen, Bewusstseinsstörungen und Muskelschwäche. Gesundheitliche Spätfolgen können Störungen des Nervensystems bis hin zur Parkinsonschen Krankheit sein.

Schütze dich vor Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid (CO) ist ein Atemgift, das man nicht sehen, riechen oder schmecken kann. Abhängig von der CO-Konzentration in der Raumluft kann eine CO-Vergiftung von Beschwerden wie Kopfschmerz, Übelkeit oder Schwindel über Bewusstlosigkeit bis hin zum Tod führen.

CHECKLISTE: CO-Vergiftung vermeiden

- ✓ **Ordnungsgemäße Installation** sowie **regelmäßige Inspektion und Wartung** von Gasthermen, Heizkesseln und Lüftungssystemen durch Fachunternehmen
- ✓ **Wiederkehrende Überprüfung** durch den Schornsteinfeger
- ✓ Nie einen Holzkohlegrill, Heizpilz oder ein brennstoffbetriebenes **Notstromaggregat** in geschlossenen Räumen nutzen!
- ✓ Ablufthaube nicht gleichzeitig mit einer raumluftabhängigen Gastherme betreiben (**automatische Fensteröffnung erforderlich**).
- ✓ **Holzpellets fachgerecht lagern** und Lagerräume regelmäßig belüften.
- ✓ **Kohlenmonoxid-Melder installieren**. Diese lösen bei gesundheitsgefährdenden CO-Konzentrationen in der Raumluft Alarm aus.

MÖGLICHE KOHLENMONOXID-QUELLEN



www.co-macht-ko.de

Die Checkliste kann unter www.co-macht-ko.de heruntergeladen werden.

PM/DSH

Vorträge zur Sturzprävention

Die beliebten Sturzvorträge der Aktion Das sichere Haus liegen jetzt in aktualisierter Form vor. Alle Vorträge können kostenlos heruntergeladen werden und bieten Erkenntnisse sowie vertiefende Informationen aus Wissenschaft und Praxis zur Sturzprävention, Wohnraumanpassung und zum Unfall- und Gesundheitsschutz in Heim und Freizeit. Grafiken und Statistiken wurden optisch verbessert.

Zu den vier Vorträgen, die auch Laien nach kurzer Einarbeitung halten können, gibt es begleitend kostenlose Broschürenpakete: bis zu 50 SeniorenSicherheitsPakete und bis zum 100 Broschüren „Zu Hause sicher leben“.

Die neuen Vorträge und die Broschürenpakete finden Sie hier: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden> DSH

Was rät Oma?

Backpulver kann beim Hausputz wahre Wunder vollbringen, zum Beispiel im Duell mit einem schmutzigen Backofen. Dafür ein Päckchen Backpulver mit drei Esslöffel Wasser zu einer Paste mischen, diese auf die angebrannten Speisereste auftragen, mindestens 20 Minuten einwirken lassen, mit einem feuchten Tuch abwischen, fertig. Bei hartnäckigen Verschmutzungen das Ganze noch einmal von vorne.



Elektro-Arbeiten im und am Haus

Sicherheit geht vor

Wer handwerklich begabt ist, kann bei Reparaturen zu Hause viel Geld sparen. Doch bei der Elektro-Installation ist Vorsicht geboten. Welche Arbeiten darf und kann ein Laie selbst durchführen und wann sollte ein Profi beauftragt werden?



Gelockerte Steckdose befestigen

Hier sollten Sie nur mit elektrotechnischen Vorkenntnissen und bei ausgeschalteter Sicherung arbeiten. Hat sich lediglich die Plastikabdeckung gelockert, genügt es meist, die Schraube in der Mitte festzuziehen. Ist die eigentliche Steckdose gelockert, können die Metallkrallen durch Nachziehen der Spanschrauben wieder festgezogen werden. Doch Vorsicht: Falls in der Dose versehentlich ein Kabel mit eingeklemmt wird, kann der gesamte Metallrahmen unter Spannung stehen. Daher zur Sicherheit den Metallrahmen auf Spannungsfreiheit prüfen, bevor man die Abdeckung anschraubt. Wichtig: Steckdosen am Haus oder im Garten müssen für den Außenbereich geeignet sein.



Elektroherd anschließen

Laut Niederspannungsverordnung (NAV) dürfen nur Elektrofachkräfte Installationen innerhalb eines Stromnetzes vornehmen. Es ist zwar nicht explizit verboten, dass ein Laie einen Elektroherd anschließt. Dennoch sollten Sie dies zu Ihrer eigenen Sicherheit einem Elektriker oder einer Elektrikerin überlassen. Ein Elektroherd benötigt in der Regel Starkstrom. Ein Stromschlag kann in diesem Fall tödlich enden! Wichtig zu wissen: Der Herd wird nicht mithilfe eines Steckers an den Stromkreis angeschlossen, sondern erfordert einen festen Anschluss. Eine fehlerhafte Verkabelung kann nicht nur Bau- oder Elektro-

nikteile beschädigen oder zerstören, sondern auch zu Bränden im Haushalt führen. Bei fehlerhafter Verdrahtung drohen zudem Stromschläge über das Gehäuse.



Sicherungen erneuern

Arbeiten am Haussicherungskasten sollten Sie einem Fachmann oder einer Fachfrau überlassen. Vorsicht ist besonders bei modernen Sicherungen (sogenannte Leitungsschutzschaltern) geboten, zumal sich diese nicht einfach ausbauen lassen. Ausnahme: Einsätze von (älteren) Drehsicherungen dürfen Sie selbst tauschen. Achten Sie jedoch darauf, gleiches Material zu verwenden. Auch für den Fall, dass ein Sicherungsautomat wiederholt auslöst, sollte eine Elektrofachkraft den Stromkreis prüfen und den Fehler, etwa einen Kurzschluss oder eine Überlastung, beseitigen.



Glühlampen wechseln

Leuchtmittel können Sie selbst auswechseln. Schalten Sie vorher die Lampe aus und ziehen Sie – soweit vorhanden – den Netzstecker. Idealerweise wird für den Wechsel des Leuchtmittels in einer Deckenleuchte die Sicherung des jeweiligen Raums ausgeschaltet. Achten Sie zudem darauf, das richtige Leuchtmittel mit der maximalen Watt-Leistung einzusetzen

(steht in der Regel an der Lampe). Bei einer zu hohen Watt-Zahl kann die Lampe erhitzen und in Brand geraten.



Rechtliche Regelungen

Elektrotechnik gehört zu den gefahrgeneigten Handwerken. Die Führung eines solchen Betriebes ist an einen Meisterbrief gebunden ist. Da hierdurch hohe Sachschäden entstehen können und im schlimmsten Fall Lebensgefahr besteht, dürfen nur beim Stromversorger eingetragene Elektrofachkräfte Installationen innerhalb des Stromnetzes vornehmen, so die Niederspannungsverordnung (NAV). Wer sich nicht daran hält, kann im Falle eines Schadens seinen Versicherungsschutz und die Hersteller-Garantie verlieren.

Von Stella Cornelius-Koch



Ein Messer für jeden Zweck



Großes Kochmesser

Ein wichtiger Allrounder in der Küche: Mit der langen, breiten und geschwungenen Klinge des Kochmessers lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse in wenigen Zügen zerkleinern.

Gemüsemesser

Das Gemüsemesser ist ein handliches Messer mit kurzer, gerader Klinge zum Zerteilen von Obst und Gemüse sowie für Schneidarbeiten zwi-schendurch.

Schäl- oder Tourniermesser

Das kleine Messer mit seiner kurzen, schnabelförmig gebogenen Klinge ist ideal zum Schälen und Aus-höhlen von Obst oder Gemüse. Wegen der speziellen Klingensform ist das Schälmesser für andere Arbeiten eher ungeeignet.

Filiermesser

Das Filiermesser wird zum Filetieren von Fisch und Fleisch verwendet. Die schmale und dünne Klinge ist länger als die des Gemüsemessers.

Wer in der Küche sicher schneiden will, braucht unterschiedliche, gut geschärfte Messer und die richtige Schneidetechnik.

Brot, Käse, Gurken – die Zutaten für das Sandwich müssen noch geschnitten werden. Es wäre keine gute Idee, dafür nur ein einziges Messer zu benutzen. Ein glattes Gemüsemesser kann am Brotlaib abrutschen. Ein großes Brotmesser lässt sich nur schwer durch die Gurke führen. Die Wahl des richtigen Messers ist wichtig, um beim Schneiden zum gewünschten Ergebnis zu kommen und sich nicht zu verletzen. Welches Messer zu welchem Zweck geeignet ist, hängt der von Größe und Oberfläche des Schneidguts ab. Deshalb empfiehlt es sich, in der Küche eine Grundausstattung mit den wichtigsten Schneidewerkzeugen parat zu haben.

Stumpfe Messer haben ein höheres Verletzungsrisiko als scharfe

Ein hochwertiges Küchenmesser hat eine stabile, rostfreie Edelstahlklinge und ist solide verarbeitet. Der ergonomisch geformte Griff lässt es gut in der Hand liegen und die Finger beim Schneiden nicht nach vorne rutschen. Ist die Klinge beidseitig geschliffen, können sowohl Rechts- als auch Linkshänder damit arbeiten. Auf die Händigkeit abgestimmte Messervarianten sind nur bei asymmetrischen Klingen oder Griffen notwendig.

Die wichtigste Eigenschaft eines Messers ist dessen Schärfe: Nur eine scharfe Klinge gleitet reibungslos in das Schneidgut, erfordert wenig Kraft-

aufwand und rutscht nicht ab. Wird das Gemüse, zum Beispiel eine Tomate, beim Schneiden gequetscht, ist es Zeit, das Messer nachzuschärfen. Bei stumpfen Messern ist, anders als viele glauben, das Verletzungsrisiko deutlich höher als bei gut geschärften.

Klingen richtig schärfen

Wer zum Messerschärfen einen Wetzstahl nutzt, hält ihn senkrecht auf einem Brett und zieht die Schneide vom Klingenende bis zur Spitze in einem 20 Grad-Winkel und in einem leichten Bogen am Stahl ab. Einfacher zu bedienen sind manuelle Wetzgeräte, durch die sich das Messer vom Klingenende bis zur Spitze hindurchziehen lässt. Damit



Brotmesser

Die lange, in Wellen geschliffene Klinge macht dieses Messer unentbehrlich für das Schneiden von Brot, aber auch anderer Lebensmittel mit Kruste oder festen Oberflächen.



Tomatenmesser

Das kleine Wellenschliffmesser eignet sich zum Schneiden von Obst oder Gemüse mit festerer Schale, wie Tomaten oder Pfirsiche. Es hat entweder eine abgerundete oder eine gegaubelte Spitze.



Küchenschere

Mit den scharfen Klingen der Küchenschere lassen sich nicht nur Lebensmittel wie Kräuter schneiden, sondern auch Verpackungen öffnen und Fäden durchtrennen.



Wetzstahl oder Wetzstab

Der Wetzstab ist in gut sortierten Messerblöcken zu finden. An seinem robusten Griff befindet sich ein langer Stab aus Stahl zum Wetzen und Schärfen von Messern.

Messer lange scharf bleiben, sollten sie nur auf geeigneten Schneideunterlagen, etwa aus Holz oder Plastik, zum Einsatz kommen. Glas oder Keramik stumpfen sie ebenso ab wie die Reinigung in der Spülmaschine.

Konzentration beim Schneiden

In der Schärfe liegt allerdings auch Gefahr. Deshalb sollte ein Messer immer am Griff angefasst werden, Klinge und Schneide weisen nach unten, das heißt weg vom eigenen Körper und mit Abstand zu anderen Personen. Zum Weiterreichen legt man das Messer auf einer Oberfläche ab.

Ausreichend Licht und Platz sowie eine rutschfeste Schneideunterlage sind weitere Voraussetzungen für den sicheren Schnitt. Mit dem Messer in der Hand ist Konzentration

gefragt, denn Unachtsamkeit ist die Ursache vieler Schnittverletzungen. Beim Schneiden selbst hält man seine Fingerspitzen mit der richtigen Technik („Krallengriff“) aus der Gefahrenzone. Benutzte Messer gehören weder in den Schneideabfall noch ins Spülbecken, sie sollten vielmehr gleich nach dem Gebrauch unter fließendem Wasser gereinigt und weggeräumt werden.

Kindersicher aufbewahren

Lagern Sie Messer in der Schublade separat und mit dem Griff nach vorn. Ideal sind spezielle Messerblöcke oder stabile Magnethalter an der Wand, die sich außer Reichweite von Kindern aufstellen oder anbringen lassen.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Tipp: Der Krallengriff



Küchenprofis arbeiten beim Schneiden mit dem sogenannten Krallengriff: Daumen und kleiner Finger einer Hand greifen das Schneidgut seitlich, während die mittleren Finger es von oben andrücken. Mittel- und Zeigefinger sitzen hinter der Schnittkante, die Fingerknöchel bilden die „Führungsschiene“ für die Messerklinge.



Sicher Rad fahren im Winter

Spezielle Winterreifen und Spikes fürs Fahrrad sorgen bei Eis und Schnee für Bodenhaftung. Was gibt es dabei zu beachten?

Viele Menschen nutzen ihr Fahrrad auch in den Wintermonaten, denn Rad fahren ist gesund, umweltfreundlich und für Kurzstrecken ideal. Bei schlechten Witterungsverhältnissen kann es jedoch gefährlich werden, denn Nässe, Schnee und Eis verringern die Bodenhaftung der Reifen und verlängern die Bremswege. Stürze und Verletzungen drohen. Für mehr Sicherheit sorgen Reifen, die sich speziell für Fahrten auf Eis und Schnee eignen.

Winterreifen für lockeren Schnee

Winterreifen für Fahrräder haben eine weichere Gummimischung als herkömmliche Reifen und deshalb bei Kälte mehr „Grip“. Das führt insbesondere beim Fahren auf lockerem Schnee zu mehr Sicherheit. Zahlreiche kleine Gummilamellen sorgen dafür, dass sich die Reifen mit dem rutschigen Untergrund von Straßen, Rad- und Waldwegen verzahnen. Daraus folgen ausreichende Bodenhaftung und ein erhöhter Fahrkom-

fort, weil die Räder leichter rollen. Winterreifen kosten zwischen 30 und 100 Euro. Wer eher in Großstädten oder Regionen mit wenig Schnee unterwegs ist, kann alternativ Fahrradreifen mit einem groben Profil wählen.

Spikes für Eis und festen Schnee

Reifen mit Spikes haben Metallstifte mit einem abgeflachten, runden Kopf, die in die Lauffläche eingearbeitet sind. Diese Spikes beschädigen die Straße nicht und sind deshalb für Fahrräder erlaubt. Spikes ermöglichen auch das Fahren auf fest gefahrenem Schnee, überfrorener Nässe und vereisten Flächen. Wichtig zu wissen: Spikereifen müssen erst auf Asphalt eingefahren werden. Dabei werden die Metallstifte fest in ihre Halterungen gedrückt und fallen im Ernstfall nicht heraus.

Die Anschaffung von Spikereifen (Kosten zwischen 50 und 150 Euro) lohnt sich vor allem bei häufigen Fahrten auf eisigem Untergrund. Auf

schnee- und eisfreien Straßen rollen Spikes deutlich langsamer und zudem lauter als herkömmliche Reifen.

Vorausschauend fahren

Neben den richtigen Reifen ist im Winter eine angepasste Fahrweise wichtig. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) rät Radfahrern, bei Eis, Schnee und Glätte ausreichend Abstand zu halten und das Tempo zu reduzieren. Vor Kurven gilt: frühzeitig bremsen und nur mit gelöster Bremse um die Ecke rollen, damit die Reifen nicht die Haftung verlieren. Auf Glatteis sollte man Lenkbewegungen vermeiden und das Rad ohne zu bremsen ausrollen lassen. Tipp: Etwas Luft aus den Reifen lassen, um die Kontaktfläche zum Boden zu erhöhen und so die Haftung auf dem Asphalt zu steigern. Wer nur kurze Strecken fährt, kann auch den Sattel etwas niedriger stellen, dann erreichen die Füße im Notfall schneller den Boden.

Von Stella Cornelius-Koch

Work-Life-Balance

Zwei Leben im Einklang

Mobiles Arbeiten hat viele Vorteile: Vor den Toren der Stadt günstiger wohnen, die tägliche Fahrt zur Arbeit sparen, die Zeit flexibel einteilen. Auf der anderen Seite halten Smartphones und Tablet-PCs auch in der Freizeit die Verbindung ins Büro stets aufrecht. Nahezu jeder vierte Beschäftigte meint, in seiner Freizeit für den Chef erreichbar sein zu müssen. Unter einer schlechten Work-Life-Balance leidet nachweislich die Gesundheit der Beschäftigten.

Wenn sich Beschäftigte auch außerhalb ihrer Arbeitszeit um Berufliches kümmern müssen, sind sie weniger erholt, schlafen schlechter, haben vermehrt Rückenschmerzen oder fühlen sich niedergeschlagen. Ein Viertel der abhängig Beschäftigten in Deutschland wird in der Freizeit auch tatsächlich wegen dienstlicher Belange kontaktiert. Fast jeder Fünfte leistet Bereitschaftsdienste. Das zeigen Studien der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Wenn sich zusätzlich ständig die Arbeitszeit ändert oder ungeplante Arbeitseinsätze anfallen, kommen Arbeit und Privatleben durcheinander. Es fehlt die Zeit für Familie, soziale Kontakte, Sport oder Ehrenamt. Die Work-Life-Balance droht, vollends aus den Fugen zu geraten.

Ruhezeiten müssen sein

Um die Gesundheit der Beschäftigten zu schützen, sollte die Arbeit gut planbar und vorhersehbar sein. „In der Praxis sollte vor allem auf ausreichende Ruhezeiten geachtet werden, in denen sich die Beschäftigten erholen können“, sagt Dr. Anne Marit Wöhrmann von der BAuA. Die Arbeitswissenschaftlerin erforscht unter anderem, wie die Gesundheit mit der Work-Life-Balance zusammenhängt. Ihre Forschungsergebnisse zeigen: Wer von der Arbeit abschalten kann, lebt gesünder. Damit das gelingt, empfiehlt Dr. Wöhrmann klare Absprachen mit den Vorgesetzten und unter den Kollegen.

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

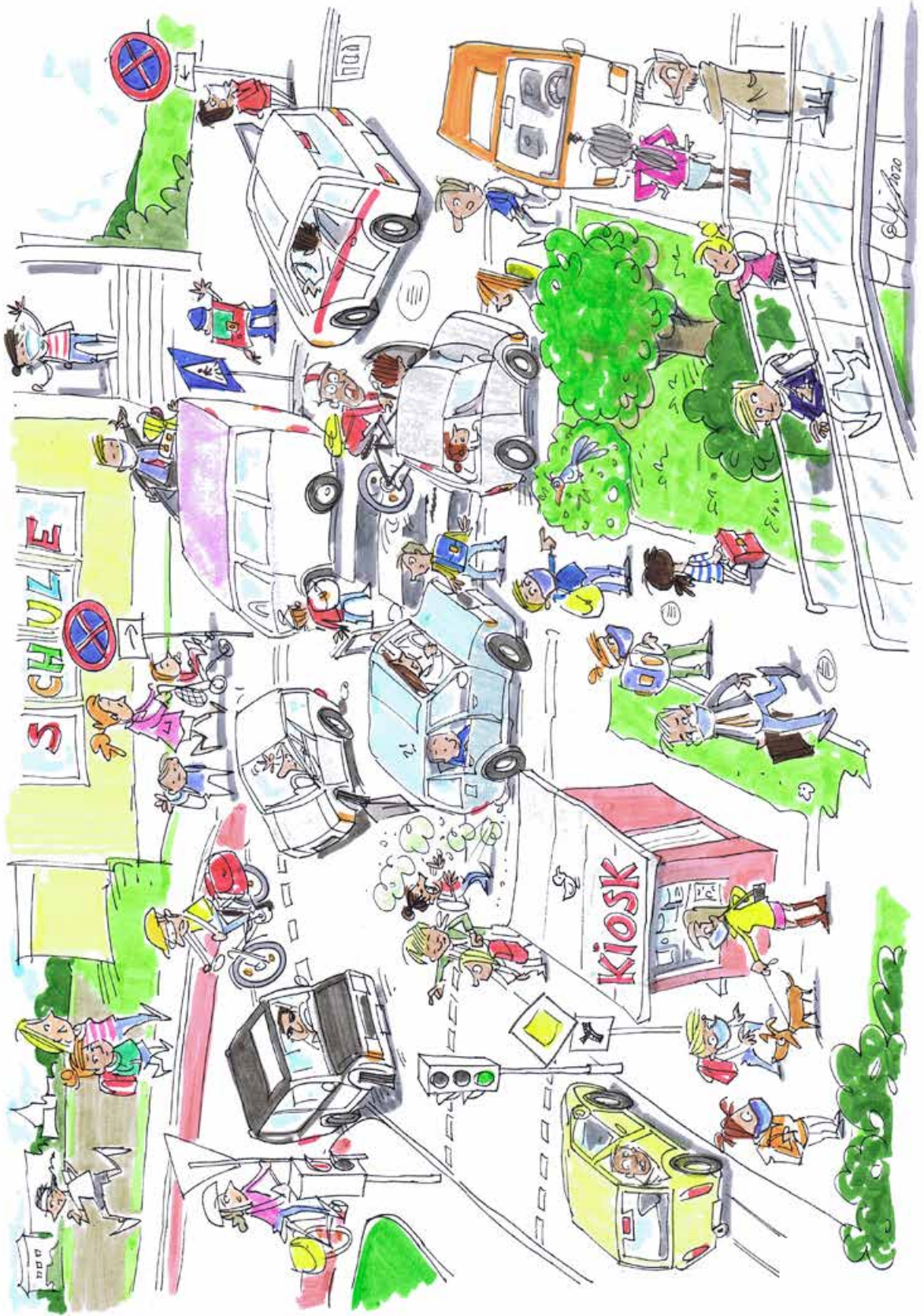
Arbeit und Privatleben richtig trennen:

- Lebensbereiche durch technische Hilfsmittel trennen (z.B. verschiedene E-Mail-Adressen für Arbeits- und Privatleben)
- Entscheiden, zu welchen Zeiten Arbeitsaufgaben erledigt werden (z.B. am Wochenende nur am Samstagvormittag)
- Zeiten für einzelne Aufgaben und für Ruhepausen einplanen
- Arbeit und Privatleben räumlich trennen (z.B. zuhause nur im Arbeitszimmer und nicht im Wohnzimmer arbeiten)
- verschiedene Lebensbereiche mit Symbolen verbinden (unterschiedliche Kalender, Taschen oder Schlüsselbünde nutzen)
- Den Mitmenschen mitteilen, wann man nicht für berufliche Fragen erreichbar ist



Wo Elterntaxis herunkommen

Was geht hier schief? Finde sechs Fehler und gewinne einen von drei tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen. Schreibe deine Lösung mit Angabe deiner vollständigen Adresse bis zum 23. Oktober 2020 an: raetsel@das-sichere-haus.de oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg. Nach Abschluss des Gewinnspiels werden die Daten vernichtet. Ein Rechtsanspruch auf einen der Preise besteht nicht.



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

Bayerische Landesunfallkasse

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

Kommunale Unfallversicherung Bayern

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder
haushaltshilfen@kuvb.de

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 13 52 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: info@ukbb.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
baumgart@bs-guv.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 0421 / 3 50 12 38
oder Tim.Becker@ukbremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 12 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
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 03/2020

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.); Britta Muß (10); Sarah
Gertzen – GMF (8 u.); Michael Hüter (14); Privat
(4, 5 u.); DSHS Presse (5 o.)
©shutterstock.com/View Apart (Titel o.)/IriGri
(Titel u.l.)/riopatuca (Titel u.r.)/RenataOs (3 u.l.)/
Gorvik (9 u.l.)/marekulasz (12)/Black Salmon (13)
©freepik (Titel u.m., 3 o., 3 u.r., 6-7, 9, 10-11)

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 mit Nennung Ihrer Kun-
dennummer (siehe Adressetikett):
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 27 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:

 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

Unfallkasse NRW
Moskauer Straße 18,
40227 Düsseldorf,
Telefon 0211 9024-1450

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