

SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 1 | 2021

& unterwegs

 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

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

Zwei Räder, ein Helm, etwas Grips –
schon fahren Radler sicher





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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Die Küche hat keine Zukunft“, war in der Ausgabe 1/2021 der Wochenzeitung „Die Zeit“ zu lesen. Ginge es danach, reichten künftig eine Mikrowelle, ein paar Barhocker und ein Geschirrspüler völlig aus, wo früher (und vielerorts tatsächlich noch heute) Herd und Geschirregal, Besteckschublade, Mülleimer und Kühlschrank, Esstisch und Stühle eine nutzwolle Symbiose bildeten. Immerhin: Verhungern muss auch künftig niemand; Lieferdienste schaffen in Frischhalte-, Kühl- oder Warmhalteboxen Magenfühlendes heran. Für Pizza-Freak, Fisch-Spezi, Gourmet.

Nun ist die Erkenntnis nicht neu, dass die Zahl tagtäglich kochender Menschen sinkt. Sei es, weil die Zeit fehlt. Oder die Lust. Oder beides. Eintopf, paniertes Nackensteak an Bratkartoffeln, Reste-Auflauf und Spinat mit Spiegelei haben den Sprung in die Neuzeit wohl verpasst.

Man mag dazu stehen wie man will. Doch für Menschen, die sich zum einen hauptberuflich mit dem Unfall- und Ge-

sundheitsschutz beschäftigen und die zum anderen unbeirrbar optimistisch sind, könnte dieser Trend sogar eine gute Nachricht sein. Denn, so die Annahme: Wo nicht mehr gekocht wird, gibt es auch keine Küchenunfälle mehr. Nun ja: weniger. Oder vielleicht doch nur eine minimale Reduktion? Denn es könnte ja sein, dass an die Stelle von Schnittwunden durch abgerutschte stumpfe Messer beim Brotschneiden, oder verbrannten Fingerkuppen, verursacht durch heiße Herdplatten, andere Unfälle treten. Etwa Quetschungen am Altpapiercontainer, wenn der vierte Pizzakarton sich einfach nicht reindrücken lässt. Oder verrenkte Fußknöchel, weil es vom Barhocker doch zu viel Luftlinie zum Fußboden war.

Ich bleib‘ da dran. Und bis es Neuigkeiten aus der kalten Küche gibt, wünsche ich Ihnen erst einmal einen sonnigen Frühling und Frühsommer.

Inhalt

FREIZEIT

Mit Hund oder Katze zum Tierarzt	3
Langsam geradelt, trotzdem gestürzt	8
Sicher mit Fahrrad und Pedelec unterwegs – Tipps für Langsamfahrende	9
Elektro-Power fürs Kinderfahrrad?	10
Pedelec oder E-Bike?	10
Ertrinkende retten	11

KURZ GEMELDET

3 Fragen an... ..	4
Alkohol verdampft beim Kochen? Nicht immer.	4
Fußgänger vor Elektrofahrzeug	5
Brennstoff im Balkonkasten	5
Was rät Oma?	5
Erstickengefahr beim Essen.	5

SENIOREN

„Einen Rollator? Ich?!“	6
-------------------------------	---

HAUSHALT

„Ich bin einfach keine 50 mehr...“	7
Schützen Sie Ihre Haut!	12
Wildschweine in der Stadt	14
Impressum	15

Mit Hund oder Katze zum Tierarzt

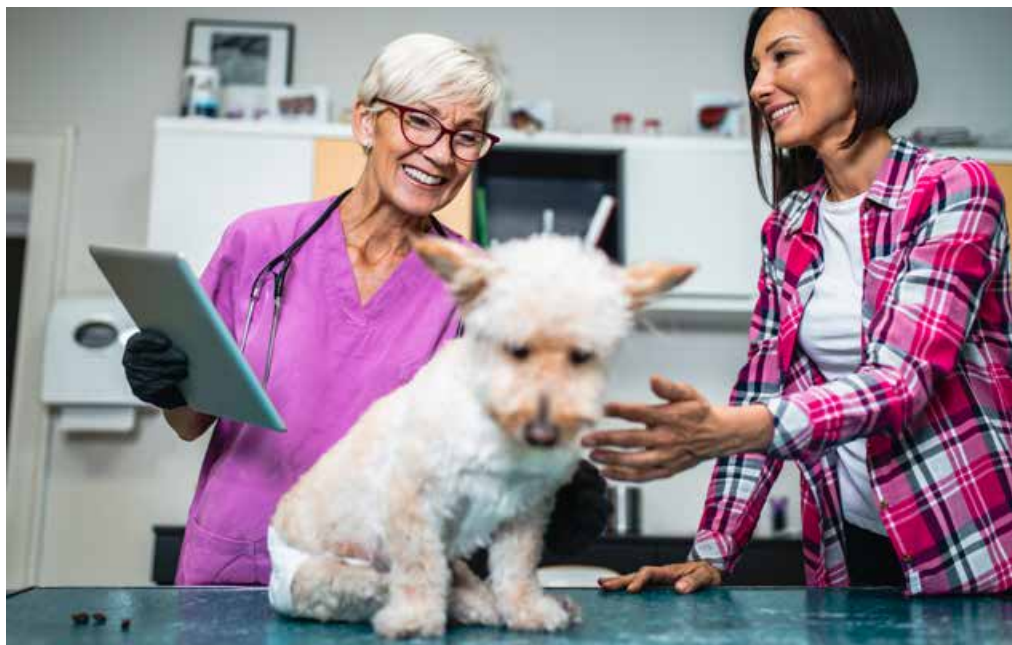
Ein Termin beim Veterinär ist für viele Tiere und Menschen mit Stress verbunden. Mit etwas Vorbereitung lässt sich der aber reduzieren.

Wenn für Katzen eine Untersuchung bei der Tierärztin oder dem Tierarzt ansteht, kommt es vorher zu Hause oft zu einer wilden Jagd. Nur mit Mühe lässt das Tier sich einfangen und in die Transportbox bugsieren. Um dies zu vermeiden, rät die Tierärztin Astrid Behr, frühzeitig zu trainieren, dass die Katze freiwillig hineingeht. „Am besten richtet man den Katzen-Container mit einer Decke kuschelig ein, legt ein Leckerchen hinein und stellt ihn einige Tage vorher ins Wohnzimmer“, sagt die Sprecherin des Bundesverbands Praktizierender Tierärzte. Helfen kann es auch, die Katzentransportbox mit Pheromonen einzusprühen – spezielle Duftstoffe, die das Tier beruhigen. Die Sprays sind in Veterinärpraxen erhältlich.

Für junge Hunde hat sie einen anderen Tipp: „Machen Sie sie frühzeitig mit der Tierarztpraxis vertraut, ohne dass der Hund zunächst untersucht wird“, sagt sie. Mit Voranmeldung sei so ein Besuch gut möglich, für den Hund gebe es einen Leckerbissen.

Warnzeichen richtig deuten

Manche Haustiere verbinden mit dem Besuch in der Tierarztpraxis bereits negative Erlebnisse und senden Warnsignale aus. Katzen legen die Ohren an, fauchen, peitschen mit dem Schwanz und schlagen mit der Pfote. In ihrer Not kratzen oder beißen sie, um sich zu wehren. Hunde knurren, stehen ganz starr, fletschen die Zähne



oder beißen sogar zu. Bei wehrhaften Katzen empfiehlt die Tierärztin, zum eigenen Schutz Handschuhe anzuziehen. Außerdem helfe es, ein Handtuch über sie zu legen und sie einzuwickeln. Beim Hund bleibt nur der Maulkorb. Bei extrem ängstlichen oder angriffslustigen Tieren rät Astrid Behr, die Praxis vorab darüber zu informieren, damit das Team den Termin passend planen kann.

Tierbisse sind Bakterien-schleudern

Wenn sich die Tiere wehren, bleibt das oft nicht ohne Folgen: Kräftige Hundebisse verletzen die Haut, Muskeln und Sehnen. Hunde wie auch Katzen beherbergen in ihrer Mundhöhle Millionen von Bakterien, durch die sich Bisswunden infizieren können, erläutert die Tierärztin. „Bei Hundebissen geschieht das in 20 Prozent, bei Katzen jedoch in mindestens 50 Prozent der Fälle.“ Die spitzen Zähne der Katze verursachen punktförmige Wunden, die sich schnell wieder

schließen. Dringen die Bakterien tief ein, verbreiten sie sich an den Sehnen entlang weiter im Körper, weiß Astrid Behr.

Auch Kratzer sollte man ernst nehmen, denn durch sie kann sich das Bakterium *Bartonella henselae* übertragen, das beim Menschen die sogenannte Katzenkratzkrankheit hervorruft. „Man sollte die Wunden daher immer desinfizieren und bei Beschwerden frühzeitig die Hausarztpraxis aufsuchen.“

Wer haftet?

Gemäß Paragraph 833 des Bürgerlichen Gesetzbuchs haftet der Tierhalter, wenn sein Haustier andere Menschen verletzt, tötet oder Schaden anrichtet. Die private Haftpflichtversicherung deckt Schäden von Katzen, nicht aber von Hunden. Hundebesitzer sollten daher eine Tierhalterhaftpflichtversicherung abschließen.

Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

3 Fragen an...

...Dajana Görn-Kahlo,
 Fachexpertin für Pflege bei der
 Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)



Welche Hygiene- und Abstandsregeln muss ich eigentlich beachten, wenn ich eine Haushaltshilfe beschäftige?

Die neue SARS-CoV-2 Arbeitsschutzverordnung legt fest, dass Arbeitgeber der Haushaltshilfe mindestens medizinische Masken stellen müssen. Das gilt zum Beispiel, wenn sich mehrere Personen gleichzeitig in einem Raum befinden oder der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann. Sie müssen die Wohnung nicht verlassen, können es aber, wenn es Ihnen möglich ist. Prinzipiell ist es eine gute Maßnahme, um persönliche Kontakte zu reduzieren. Lüften ist eine weitere, sinnvolle Schutzmaßnahme. Öffnen Sie die Fenster bereits, bevor Ihre Haushaltshilfe die Arbeit auf-

nimmt. Ist Dauerlüften nicht möglich, lüften Sie alle 20 Minuten für fünf bis zehn Minuten. Zudem sollte der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden.

Darf ich meiner Haushaltshilfe helfen, wenn Arbeiten körperliche Nähe erfordern? Etwa, indem ich die Leiter beim Fensterputzen festhalte?

Überlegen Sie, ob diese Arbeiten aktuell unbedingt nötig sind. Wenn ja, müssen die beteiligten Personen mindestens eine medizinische Maske tragen. Sollte eine Person keine medizinische Maske tragen können, muss die andere mindestens eine FFP2-Maske anlegen, da FFP2-Masken Aerosole filtern und damit sowohl Fremd- als auch Eigenschutz bieten. Medizinische

Masken filtern dagegen keine Aerosole und dienen vor allem dem Schutz von anderen.

Muss ich die Masken meiner Haushaltshilfe bezahlen?

Ja, denn Arbeitsschutzmaßnahmen sind Arbeitgeberpflicht – und auch die dabei entstehenden Kosten. Dazu gehört übrigens auch Hautschutz: Grundsätzlich sollten Sie zum Beispiel Hautschutz- oder Hautpflege-mittel und Schutzhandschuhe zur Verfügung stellen. Legen Sie Ihrer Haushaltshilfe zum Händewaschen Einmalhandtücher oder ein eigenes Handtuch bereit, das sie anschließend in die Kochwäsche geben.

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

Alkohol verdampft beim Kochen? Nicht immer.

Ein bisschen Rotwein an den Nackenbraten, etwas Gin in die Tomatensuppe? Alkoholische Getränke können Braten, Saucen und Suppen ein besonderes Aroma verleihen, doch nicht immer verdampft Alkohol beim Kochen restlos. Darauf macht die Verbraucherzentrale Bayern aufmerksam. Zwischen vier und 85 Prozent Restalkohol bleiben im Essen zurück, abhängig von Art und Menge des Alkohols sowie von der Zubereitung. Fast vollständig

verdunstet Alkohol, wenn er gleich zu Beginn der Garzeit zugefügt wird und wenn Speisen im offenen Topf zubereitet werden. Beim Schmoren im geschlossenen Bräter verringert sich der Alkoholgehalt kaum, da der alkoholhaltige Dampf am Deckel kondensiert und wieder zurück in die Speise gelangt. Mehr Alkohol bleibt auch zurück, wenn er erst am Ende der Zubereitung hinzugefügt wird oder die Zubereitungszeit kurz ist.

PM/DSH



Brennstoff im Balkonkasten



Wer auf dem Balkon raucht und in Ermangelung eines Aschenbechers die Zigarette im Blumenkasten ausdrückt, kann damit einen Brand auslösen. Grund dafür ist der zwischen 50 und 100-prozentige Torfanteil in der Blumenerde, denn Torf ist brennbar. In trockener Erde kann die Glut bis zu einige Tage lang unbemerkt schwelen, bevor erst der Blumenkasten schmilzt und dann der Balkon in Flammen steht. Nicht nur Zigaretten sind demnach ein Brandrisiko: „Mit Blumenerde kommt eine Brandlast im Haushalt hinzu, mit der die wenigsten Menschen rechnen“, so das Fazit des Instituts für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer (IFS).

PM/DSH



Erstickungsgefahr beim Essen

Cherrytomaten, Weintrauben oder Apfelstücke – an diesen und anderen kleinen oder kleingeschnittenen Lebensmitteln können Kleinkinder ersticken. Sie sollten sie deshalb nur unter Aufsicht essen. Zur Orientierung: Gegenstände, die kleiner sind als ein Tischtennisball, sollten Kinder immer beaufsichtigt in den Mund stecken.

DSH

Fußgänger vor Elektrofahrzeug

Auf kombinierten Rad- und Fußwegen haben Fußgänger Vorrang vor E-Scootern und anderen Elektro-Kleinstfahrzeugen. Fahrer und Fahrerinnen solcher Fahrzeuge dürfen Fußgänger weder behindern noch gefährden. Sie müssen vielmehr rechtzeitig bremsen, wenn sie eine potenziell gefährliche Situation erkennen. Klingeln reicht nicht.

Quelle: Finanztest 2/2020



Was rät Oma?

Frucht- oder Obstfliegen können einem ganz schön den Appetit verderben. Oma wird die Plagegeister los, indem sie Äpfel, Birnen und anderes Obst erst unmittelbar vor dem Verzehr abwäscht – Obst bleibt dann länger frisch. Kleine schadhafte Stellen im Fruchtfleisch schneidet sie großzügig aus und isst den Rest dieses Obstes sofort. Oma weiß zudem, dass Fruchtfliegen den Duft von Gewürznelken verabscheuen. Sie spickt deshalb eine Zitrone oder Orange mit Nelken, legt sie zwischen das Obst und sieht den Fruchtfliegen beim Flüchten zu.



„Einen Rollator? Ich?!“

Ist ein Mensch beim Gehen eingeschränkt, lautet die schnelle Empfehlung oft: „Du brauchst einen Rollator.“ Aber nicht jeder oder jede möchte das auch, vielleicht, weil er oder sie nicht alt und hilflos wirken will. Die Familie sorgt sich dagegen um ihren Angehörigen und drängt auf eine Entscheidung. Was tun?

Ärzte verschreiben ihren Patientinnen und Patienten immer häufiger einen Rollator. Inzwischen sind hierzulande mehr als drei Millionen Exemplare im Einsatz. Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen können mit dem Hilfsmittel bei richtiger Handhabung mobil bleiben.

Rollator nach Hüft-OP

Viele scheuen sich jedoch, davon Gebrauch zu machen. So war es auch bei Marlene Koch. Die Krankenkasse bewilligte der Bremerin ihren ersten Rollator nach einer Hüftoperation vor etwa neun Jahren. „Das Gerät half mir, in dieser Zeit mobil zu bleiben. Dennoch war ich froh, ihn irgendwann wieder los zu sein“, erinnert sich die heute 81-Jährige. Im Laufe der Jahre fiel es ihr aber zunehmend schwerer, weitere Gehstrecken zurückzulegen und lange zu stehen. Ihr Ehemann Eduard ertrug es kaum, seine Frau leiden zu sehen. „Ich habe ihr gut zugeredet und ihr geraten, einen Rollator zu benutzen, damit sie eine Erleichterung hat.“ Marlene Koch blieb skeptisch. „Ich habe mich gefragt: Muss das wirklich sein? Schließlich wollte ich mich noch nicht alt fühlen. Außerdem wollte ich mich nicht bevormunden lassen.“



Marlene Koch hat sich lange gegen einen Rollator gewehrt. Inzwischen weiß sie seine Vorteile zu schätzen.

Andreas Winkler, klinischer Psychologe am St. Georg Klinikum in Leipzig und Leiter einer geriatrischen Tagesklinik, kennt diese Argumente. „Viele Patienten bemerken zwar, dass ihre Gangsicherheit abnimmt, haben aber Schwierigkeiten zu akzeptieren, dass sie älter werden.“ Dazu käme die Sorge, was die Nachbarn denken könnten, und Bedenken, mit dem Rollator eingeschränkt zu sein und beispielsweise nicht in die Straßenbahn zu kommen.

Keinen Druck ausüben

Der Psychologe rät, auf den Betroffenen oder die Betroffene keinen Druck auszuüben, da dies oft als Bevormundung erlebt werde. „Sagen Sie Ihrem Angehörigen besser, dass Sie sich Sorgen um ihn und seine Gesundheit machen.“ Hilfreich sei

auch, bei der Argumentation medizinisches Fachpersonal wie den Hausarzt oder Physiotherapeuten mit einzubeziehen. Das wirke oft besser, als wenn ein Angehöriger dies sage.

Eine weitere Möglichkeit bietet ein Rollator-Schnuppertraining. Andreas Winkler: „Wenn Betroffene merken, dass ein Rollator eine große Hilfe im Alltag sein kann, sind sie eher bereit, ihn zu nutzen.“ Diese Erfahrung hat auch Marlene Koch gemacht. Inzwischen ist sie von den Vorteilen überzeugt. „Im Gegensatz zu Gehstützen kann ich mich am Rollator gerade halten und mich auf der Sitzfläche auch mal ausruhen.“

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen.

„Ich bin einfach keine 50 mehr...“

Wie eine simple Lichterkette das Leben von Regina Poerksen auf den Kopf stellte

Den 11. Februar 2019 wird Regina Poerksen nicht so schnell vergessen. Die damals 75-Jährige wollte mittags in ihrem Garten eine Lichterkette von einer Tanne entfernen. Plötzlich lockerte sich der Baum, der in eine Erdhülle eingelassen war, und neigte sich in ihre Richtung. „Ich wollte ihn abstützen, bin rückwärtsgegangen, dabei über einen Stein gestolpert und gestürzt“, erinnert sich die Bremerin.

Regina Poerksen spürte sofort, dass ihr rechter Fuß schwer verletzt sein musste – sie konnte nicht aufstehen. Auf allen Vieren kroch die Seniorin zur Wohnung ihrer Schwägerin, die ebenfalls auf dem Grundstück wohnt. „Glücklicherweise waren sie und mein Mann zu Hause und halfen sofort.“ Kurze Zeit später kam der Rettungswagen.

Im Krankenhaus diagnostizierten die Ärzte einen komplizierten doppelten Bruch des Sprung- und Wadenbeins sowie ein ausgekugelt Sprunggelenk, das gerichtet werden musste. Eine Metallplatte wurde in ihren Fuß eingesetzt und mit mehreren Nägeln am Knochen fixiert.

Sechs Wochen Laufen am Gehbock

Regina Poerksen war körperlich immer sehr aktiv gewesen. Nun musste sie sich sechs Wochen lang mühsam am Gehbock fortbewegen. Weitere vier Wochen durfte sie ihren Fuß nur gering belasten. „Ich konnte fast nichts mehr machen. Mein Mann



Regina Poerksen in ihrem Garten, in dem sie vor zwei Jahren schwer stürzte.

musste kochen, meine Schwägerin kaufte für uns ein und eine Freundin half beim Saubermachen.“ Trotz Physiotherapie bessert sich ihr Zustand nur allmählich. „Ich hatte lange Zeit Schmerzen. Und auch jetzt, nach anderthalb Jahren, kämpfe ich noch immer mit Einschränkungen“, berichtet die Seniorin.

Regina Poerksen glaubt, dass sie den Unfall mit etwas mehr Umsicht hätte vermeiden können. „Es ging mir einfach nicht schnell genug. Ich wünschte, ich hätte mir Zeit gelassen und in Ruhe überlegt, wie ich vorgehe.“

Doch was sind die Gründe für einen solchen Unfall, der so oder ähnlich vielen älteren Menschen passieren kann? Dr. Ellen Freiberger, PsychoGerontologin und Privat-Dozentin am Institut für Biomedizin des Alterns der Universität Erlangen-Nürnberg, erklärt: „Besonders in komplexen Situationen überschätzen ältere Menschen häufig ihre Fähigkeit und bemerken nicht, dass es zu einem Missverhältnis zwischen Anforderung und Fähigkeit kommt.“ Anders gesagt: „Vielen Senioren ist nicht bewusst, dass das Gehen nicht mehr automatisiert ist. Vielmehr ist es so,

dass mit zunehmendem Alter mehr kognitive Prozesse zur Gleichgewichtsregulierung notwendig sind.“ Umso wichtiger ist es, sich häusliche Stolperfallen oder riskantes Verhalten im Alltag immer wieder bewusst zu machen. Das Gute daran: Ältere Menschen verfügen über ein extrem gutes Erfahrungswissen und, so Ellen Freiberger, „kennen auch ihre Grenzen.“ Das hat auch Regina Poerksen erkannt: „Ich bin einfach keine 50 mehr“, lautet ihr Fazit.

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen

i

Tipps gegen Stürze

Seniorinnen und Senioren, die einem Sturz aktiv vorbeugen wollen, können das kostenlose Seniorensicherheitspaket der Aktion Das sichere Haus (DSH) bestellen. Darin unter anderem: Ein Risiko-Selbsttest und Übungsanleitungen zur Stärkung von Gleichgewichtsgefühl und Kraft: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>.

Richtiges Verhalten
in Gefahrensituationen

Langsam geradelt, trotzdem gestürzt



Das Fahrrad ist Birgit Winklers* liebstes Fortbewegungsmittel. Die 68-Jährige nutzt es fast täglich für Erledigungen in ihrer Gemeinde oder längere Touren in der Natur. Gedanken um ihre Sicherheit hat sie sich nie gemacht – bis zu dem Schreckmoment im Frühjahr 2018: „Ich überquerte gerade einen Kreisel, als ein rechtsabbiegendes Auto mich plötzlich mit dem Kotflügel streifte. Die Fahrerin hatte mich übersehen“, berichtet die Rentnerin. „Obwohl ich nicht schnell war, konnte ich nicht ausweichen und stürzte kopfüber vom Fahrrad.“ Glück im Unglück: Dank Fahrradhelm kam Birgit Winkler mit ein paar Prellungen und dem Schrecken davon.

Unsicherheit wächst mit Alter

Der Unfall machte Birgit eins bewusst: „Ich kann noch so vorsichtig sein – wenn mir jemand in die Quere kommt, bin ich immer die Schwächere.“ Tatsächlich haben ältere Menschen seltener Unfälle als Jüngere, erleiden aber im Vergleich zu anderen Altersgruppen häufiger schwere oder sogar tödliche Verletzungen. Das liegt vor allem an ihrer körperlichen Verfassung, sagt Roland Huhn vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC): „Ältere stecken eine Kopfverletzung oder

einen Knochenbruch nicht so leicht weg wie Jüngere. Zudem kann das Nachlassen von Beweglichkeit und Hörvermögen Rad fahrende Senioren zusätzlich verunsichern.“

Viele fahren langsam

Menschen im hohen Alter oder mit körperlichen Einschränkungen fahren daher häufig langsam und sicherheitsorientiert. Aber nicht nur sie: Auch wer nie richtig Radfahren gelernt hat oder erst nach jahrelanger Pause wieder auf den Sattel steigt, drosselt sein Tempo. Andere

sind trotz guter Fitness und Erfahrung auf dem Fahrrad oder Pedelec langsam unterwegs, weil sie sicherheits- und verantwortungsbewusst sind. So wie Birgit: „Ich möchte nicht noch einmal so schwer stürzen und auch niemanden gefährden. Deshalb radle ich seit dem Unfall noch vorsichtiger als vorher.“

Fahradhelm unbedingt nutzen

Doch auch das langsame Fahren ist kein Garant für Sicherheit; allein im Jahr 2019 verunglückten laut Statistischem Bundesamt über 87.000

Radfahrende bei Straßenverkehrsunfällen. „Besonders gefährlich wird es dort, wo sich verschiedene Verkehrsströme treffen: an Kreuzungen, Kreiseln oder Einmündungen“, verdeutlicht Roland Huhn. Bei den meisten Fahrradunfällen sind Autos beteiligt, manchmal auch andere Radfahrende oder Fußgänger. Selbst ohne Fremdbeteiligung kann es zu Stürzen kommen, etwa beim Aufsteigen auf das Rad oder bei plötzlichen Fahrbahnunebenheiten. Dabei verletzen sich Betroffene überwiegend im Arm- und Schulterbereich sowie am Kopf. „Nicht alle Körperteile lassen sich ausreichend schützen, aber ein Fahrradhelm ist unbedingt empfehlenswert.“

Unsicherheit führt zu Fehlern

Senioren oder Erwachsenen ohne Übung fällt es oft schwer, beim Radfahren auf mehrere Dinge gleichzeitig zu achten und schnelle Entscheidungen zu treffen. „Wenn die Fortbewegung an sich schon eine Herausforderung ist, kommt es im Straßenverkehr schnell zur Überforderung“, warnt Roland Huhn. „Schon aus Angst, dass etwas passieren könnte, reagieren viele inadäquat und erhöhen dadurch selbst ihr Unfallrisiko.“ Als Beispiel nennt der Experte Radfahrende, die extrem nah an der Bordsteinkante fahren, um dem Verkehr aus dem Weg zu gehen. Doch gerade diese Rand-Erscheinung lädt viele Pkw-Fahrer zu riskanten Überholmanövern ein – trotz Gegenverkehr. Für den Radfahrenden bedeutet diese Aktion ein erhöhtes Risiko, weil er auf seiner rechten Seite keinen Platz zum Ausweichen hat.

Es ist keine Alternative, aus Sicherheitsgründen auf dem Gehweg zu fahren. Zum einen ist es Erwachsenen sowieso verboten, zum anderen ist es riskant, da Fußgänger oder Autofahrende an Ausfahrten nicht mit Radfahrenden rechnen.

Sicher mit Fahrrad und Pedelec unterwegs – Tipps für Langsamfahrende

- **Vorsichtig und rücksichtsvoll fahren** – und trotzdem Selbstbewusstsein ausstrahlen
- **Missverständnisse vermeiden** – Blickkontakt suchen und warten, bis andere erkennbar reagieren
- **Mit Fehlern anderer rechnen** – Sich nicht auf grüne Ampeln oder die eigene Vorfahrt verlassen
- **Gut hinhören** – Keine Kopfhörer tragen und bei Einschränkungen Hörgerät nutzen
- **Abstand halten** – vom Bordstein und von anderen Verkehrsteilnehmenden
- **Eindeutig und vorausschauend fahren** – Handzeichen geben und Gefahrensituationen vorwegnehmen
- **Fahrrad individuell anpassen**, z. B. mit Rückspiegel bei Bedarf
- **Für verkehrssichere Ausstattung sorgen**, insb. funktionstüchtige Bremsen, Lichter und Klingel
- **Sichtbar sein** – durch helle Kleidung und reflektierende Bänder an Armen und Beinen
- **An Kreuzungen aufmerksam sein** – v. a. beim Linksabbiegen. Achtung vor rechtsabbiegenden Pkw und Lkw.
- **Regeln der Straßenverkehrsordnung beachten** – zu finden unter anderem auf www.adfc.de

Vorausschauend fahren, mit den Fehlern anderer rechnen

Für Birgit war der Unfall am Kreiseln eine Ausnahme, denn dank ihrer jahrzehntelangen Erfahrung kennt sie die Risiken für Radfahrende und weiß, wie sie wann reagieren muss: „Ich gehe sicherheitshalber davon aus, dass andere sich nicht an die Vorschriften halten. Außerdem höre ich, wenn ein Auto hinter mir zu schnell fährt oder merke, wenn Fußgänger abgelenkt sind. In brenzligen Situationen steige ich lieber einmal mehr ab.“

Vorausschauend zu fahren und mit den Fehlern anderer zu rechnen sind zwei wichtige Verhaltensweisen, die das Radfahren sicherer machen (siehe Infokasten). Anfängern oder Un-

geübten empfiehlt der ADFC-Experte außerdem, ein Fahrrad mit niedrigem Einstieg und Rückspiegel zu nutzen und den Sattel nicht zu hoch einzustellen. „Wenn Sie lange nicht mehr gefahren sind oder ein neues Rad oder Pedelec haben, machen Sie sich zunächst auf verkehrsberuhigten Wegen oder Plätzen damit vertraut. Und wenn Ihnen beispielsweise das Linksabbiegen zu gefährlich ist, überfahren Sie die Kreuzung erst geradeaus, um die Straße danach in Ruhe zu überqueren. Generell gilt: Vermeiden Sie Hektik und machen Sie es sich möglichst einfach.“

* Name von der Redaktion geändert

Von Carolin Grehl, Journalistin,
Maikammer

Elektro-Power fürs Kinderfahrrad?



Ob Bike-Trip in die Berge oder Fahrrad-Urlaub am Fluss entlang – Radtouren mit der Familie machen mehr Spaß, wenn auch der Nachwuchs lange Strecken und Steigungen alleine bewältigen kann. Viele Eltern denken über die Anschaffung eines Elektrofahrrads für ihr Kind nach. Doch ist das sinnvoll?

E-Bikes, genauer gesagt Pedelecs (Infobox), gelten als normale Fahrräder. Für sie gibt es offiziell keine Altersbeschränkung. Was nicht heißt, dass jedes Kind automatisch damit fahren kann, betont Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV): „Entscheidend sind der individuelle Entwicklungsstand und das Fahrverhalten des Kindes. Wenn es auf dem normalen Rad sicher fahren und Gefahren richtig einschätzen kann, spricht nichts gegen ein Pedelec für Familienausflüge. Wichtig ist nur, dass das Kind damit nicht alleine unterwegs ist.“

Altersgerechte Pedelecs

Die meisten elektrobetriebenen Kinderräder sind in Gewicht und Handhabung den Fähigkeiten der Jüngsten angepasst. Oft lässt sich die Unter-

Pedelec oder E-Bike?

Der Begriff E-Bike steht für alle Zweiräder mit Elektromotorenunterstützung. Er schließt Pedelecs (Pedal Electric Cycles) mit einer Tretunterstützung bis maximal 25 km/h, schnelle Pedelecs (S-Pedelecs) mit einer Tretunterstützung bis 45 km/h, aber auch Elektrofahrräder ohne Tretnotwendigkeit ein. Nur Pedelecs mit Unterstützung bis 25 km/h sind rechtlich Fahrräder, alle anderen E-Bikes sind Kraftfahrzeuge mit entsprechenden Helm-, Alters- und Fahrerlaubnisbestimmungen. Da handelsübliche Kinderfahrräder 20 km/h meistens nicht überschreiten, handelt es sich bei diesen um, dem Fahrrad gleichgestellte, Pedelecs.

stützungsleistung im Vorfeld auf ein moderates Tempo, zum Beispiel maximal 20 Stundenkilometer, einstellen. So ist der Nachwuchs weder zu schnell unterwegs noch beim Fahren durch das Display abgelenkt. Brockmann empfiehlt Eltern, sich beim Kauf eines Pedelecs den Rat eines Fachhändlers einzuholen: „Die Kinder sollten Modelle mit unterschiedlichen Antriebs- und Bremssystemen Probe fahren, denn die Handhabung eines Pedelecs ist sehr individuell.“

Höhere Sturzgefahr

Die Sturzgefahr für Kinder ist auf Pedelecs höher als auf normalen Rädern. Der Grund: Die Elektronik beschleunigt und bremst die Räder oft ruckartig, das zusätzliche Gewicht und die Geschwindigkeit erschweren spontane Ausweichma-

növer. Deshalb sollten Kinder das Elektrofahrrad nur in Begleitung Erwachsener und abseits verkehrsreicher Zonen nutzen. Für den Schulweg oder Stadtverkehr sollte es der normale Drahtesel sein.

Extra Antrieb für Bewegungsmuffel

„Sich richtig auspowern und erleben, wie gut es sich anfühlt, schwierige Strecken aus eigener Kraft zu meistern, können Kinder allerdings nur auf normalen Fahrrädern“, findet Brockmann. „Andersherum kann ein Elektroantrieb weniger sportliche Kinder zur Bewegung an der frischen Luft motivieren.“ Idealerweise nutzt der Nachwuchs also auch sein „normales“ Fahrrad.

Von Carolin Grehl



Ertrinkende retten

In Deutschland ertrinken jedes Jahr etwa 500 Menschen bei Badeunfällen. Doch wie rettet man jemanden aus dem Wasser, ohne selbst in Gefahr zu geraten?

Immer wieder wird aus dem Badespaß tödlicher Ernst; ein Mensch droht zu ertrinken. Vielfach herrscht Unsicherheit, was dann zu tun ist. „Nicht einfach hinterherspringen“, sagt Achim Wiese, Pressesprecher der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), früher selbst Ausbilder von Rettungsschwimmern. „Als erstes muss die Rettungskette in Gang gesetzt werden. Das heißt: Notruf 112 wählen.“ Das sei das Wichtigste, schließlich müsse der Ertrinkende nicht nur aus dem Wasser geholt, sondern danach medizinisch versorgt werden.

„Bin ich in der Lage, zu retten?“ Anschließend müsse man sich ehrlich die Frage beantworten, ob man tatsächlich dazu in der Lage ist, den anderen zu retten. Ganz klar: „Zweifle ich, lasse ich das, sonst muss man womöglich zwei Menschen retten“, sagt Wiese. Der Eigenschutz gehe immer vor. Möglichkeiten zu helfen, bestehen trotzdem: Gibt es etwas, das man dem Ertrinkenden zuwerfen kann, zum Beispiel ein Luftkissen, eine Schwimmmudel, einen Rettungsring oder Ast? Eine andere Möglichkeit:

Man schaut, ob andere Personen am, im oder auf dem Wasser sind und macht sie auf den zu Rettenden aufmerksam.

Wer sich als sicherer Schwimmer oder sichere Schwimmerin die Rettung zutraut, soll erst prüfen, ob und welche Gefahr das Gewässer darstellt. Das Wasser eines Badesees kann an der Oberfläche sehr warm, darunter aber sehr kalt sein. An der Küste führt auflandiger Wind zu einer starken Unterströmung. Die Strömung großer Flüsse ist ebenfalls oft stark, außerdem handelt es sich meist um Wasserstraßen mit Schiffsverkehr. Wer einen Ertrinkenden aus einem Fluss retten will, läuft, mit der Strömung, erst ein Stück flussabwärts an ihm vorbei, bevor er oder sie selbst ins Wasser geht, rät Wiese.

Zur Rettung ein Hilfsmittel mitnehmen

Ob Fluss, Meer, See oder Swimmingpool: Ist ein Retter im Wasser, ruft er dem Menschen in Not beruhigend zu, dass er ihm helfen wird. Die zu rettende Person wird von hinten angeschwommen, damit sie einen nicht in ihrer Panik umklammert. „Ertrinkende entwickeln dann der-

artige Kräfte, dass sich Ungeübte nur schwer daraus befreien können und selbst in Gefahr geraten“, weiß Wiese. Von hinten fasst man den zu Rettenden am Kopf und legt die vier Finger unter das Kinn und die Daumen hinter die Ohren. In Rückenlage schwimmen beide gemeinsam ans Ufer. Gut ist auch, zur Rettung ein Hilfsmittel mitzunehmen, an dem sich der Ertrinkende festklammern kann. Ein Rettungsring, der sich an der Leine hinterherziehen lässt, ein Luftkissen, Schwimmbrett oder Paddel leisten gute Dienste, um sie dem Ertrinkenden zuzuwerfen und zugleich etwas auf Abstand zu halten. Schwimmt er dann auf einen zu, schwimmt man selbst langsam ins flachere Wasser, so dass er einem folgen kann.

„Eltern werden aber immer reflexartig hinterherspringen, wenn ihr Kind zu ertrinken droht“, sagt Wiese. Damit diese Situation gar nicht erst entsteht, sollen sie ein Kind, das noch kein Bronze-Schwimmabzeichen hat, nie allein am oder im Wasser spielen lassen und stets in Griffweite bleiben.

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

i

Tipps zur Selbst- und Fremddrettung sowie Baderegeln finden sich online unter: www.dlrg.de

Frühjahrsputz:

Schützen Sie Ihre Haut!

Viele Reinigungsmittel beseitigen nicht nur Schmutz, Fett und Kalk, sondern greifen auch die Haut an. Gut, dass es hautschonende Alternativen gibt.

Auch wenn die Wohnung nach dem Frühjahrsputz strahlt und glänzt: Für die Haut ist der Kontakt mit Putzmitteln nicht immer die reinste Freude. Viele Reinigungsmittel greifen den natürlichen Fettsfilm der Haut und ihren Säureschutzmantel

Tipp:

Handcremes, die im betrieblichen Arbeitsschutz verwendet werden, sind eine gute Wahl für trockene und rissige Hände sowie für beanspruchte Haut. Findig wird man im Internet. Einfach „Handcreme Arbeitsschutz“ in eine Suchmaschine eingeben.

an. Ist diese Barrierefunktion gestört, können Chemikalien in tiefere Hautschichten eindringen und Reizungen sowie Entzündungen verursachen. Doch so weit muss es nicht kommen, denn es gibt Schutz:

Handschuhe und Handcreme

Tragen Sie beim Putzen Haushalts- handschuhe mit einer Innenbe- schichtung aus Baumwolle. Cre- men Sie Ihre Hände anschließend mit einer feuchtigkeitsspendenden, rückfettenden Handcreme ein, die schnell einzieht.

Putzmittel-Alternativen

Nicht jedes Putz-Problem braucht ein Spezialmittel, und für einige

gängige Putzmittel gibt es Alternati- ven aus Stoffen, die freundlicher zur Haut sind:

Kraftreiniger

Kraftreiniger enthalten Säuren; Amidosulfonsäure zum Beispiel ist besonders hautschädlich.

Alternative: Mit pH-neutralem Neutralreiniger oder Grüner Seife bekommen Sie Fußböden, Fliesen und andere glatte Oberflächen problemlos in den Griff. Gegen Kalkfle- cken helfen ein Schuss Essigessenz oder Zitronensäure im Wasser, bei hartnäckigem Schmutz Haushalts- soda oder Scheuermilch.



WC-Reiniger

Manche flüssige Reiniger enthalten Ameisensäure oder Salzsäure, um Kalk und Urin zu entfernen. Diese Säü-



Diese Gefahrensymbole auf Reinigungsmitteln sollten Sie beachten:

Symbol	Risiko	Beispiele	Symbol	Risiko	Beispiele
	Gesundheitsgefahr bei Verschlucken oder Einatmen	Desinfektionsreiniger, Backofenspray, Fleckentferner		entzündlich	Glasreiniger, Teppichschaumreiniger, WC-Reiniger, Backofenreiniger
	reizend	Sanitärreiniger, Ceranfeldreiniger, Schimmelentferner		brandfördernd	Produkte mit Aktivsauerstoff, Entkalker, WC-Reiniger, Edelstahlreiniger, Backofenreiniger
	ätzend	Rohr-, Grillreiniger, WC-Reiniger, Chlorreiniger, Kalklöser		giftig, sehr giftig	Fleckenentferner
	umweltgefährdend	Desinfektionsmittel, Haushaltsreiniger			

ren wirken reizend oder ätzend.

Alternative: 2-3 Esslöffel Natron, Backpulver, Waschmittel oder Spülmaschinen-Tabs in die WC-Schüssel geben, mit der Bürste verteilen und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Sinnvoll auch: regelmäßig zur Bürste greifen und stets richtig spülen – eine gute Vorbeugung auch gegen eine Verstopfung der nachfolgenden Leitungen.

Backofenreiniger

Das Natriumhydroxid (Ätznatron) im Backofenreiniger kann auch in hoher Verdünnung die Haut schädigen.

Alternative: 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.



Glasreiniger

Vorsicht vor Glasreinigern mit Ammoniak. Es ist stark ätzend und kann Hautrötungen, Schmerzen, Verbrennungen und Blasen verursachen.

Alternative: etwas Essig, Spiritus, Natron oder Zitronensaft ins Putzwasser geben, mit einer Sprühflasche auf dem Glas verteilen und anschließend mit einem Tuch oder vorsichtig mit Zeitungspapier trocknen.



Pures Putzen

Mischen Sie Reinigungsmittel niemals! Wird etwa ein chlorhaltiger Badreiniger mit sauren Chemikalien wie Essig, Entkalkern oder Zitronensäure gemischt, kann giftiges Chlorgas entstehen, das zu schweren Reizungen der Schleimhäute führen kann. In höheren Konzentrationen ist Chlorgas sogar tödlich.

„Antibakteriell“ – klingt nach Plus, ist eher Minus

Verzichten Sie auf Putzmittel mit antibakterieller Ausrüstung. Sie beseitigen schädliche Keime nicht besser als herkömmliche Mittel, können aber das Immunsystem schwächen und das Auftreten von Allergien fördern.

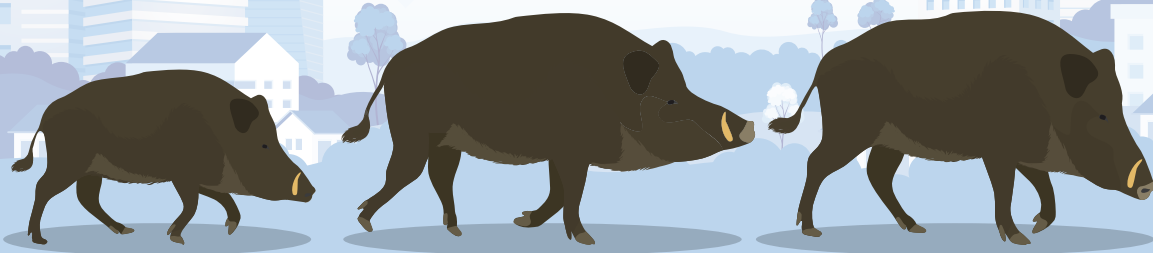
Im Notfall:

Hatte die Haut trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Kontakt mit aggressiven Substanzen, hilft Abspülen mit reichlich Wasser. Erste Hilfe, wenn die Augen betroffen sind, ist, sie 15 Minuten mit lauwarmem Wasser auszuspülen und den Augenarzt zu informieren.

Wenn ein Kind Reinigungsmittel verschluckt hat, sollte sofort die Giftnotrufzentrale oder der Rettungsdienst (112) angerufen werden.

Von Stella Cornelius-Koch

Wildschweine in der Stadt



Sie wühlen sich durch Gärten, erobern Friedhöfe und schlafen in Parks: Wildschweine fühlen sich in Städten sauwohl. Was Menschen deshalb beachten sollten.

Obelix, der Gallier, hätte seine helle Freude daran. Dank milder Winter, nahrhafter Mais- und Rapsfelder und der erfolgreichen Bekämpfung der klassischen Schweinepest durch ausgelegte Impfköder vermehren sich Wildschweine seit etlichen Jahren rasant. Immer häufiger lassen sie sich auch in Wohngebieten am Waldrand und sogar in Innenstädten blicken.

Derk Ehlert, Wildtierexperte des Landes Berlin, nennt dafür drei Gründe: Durch wilde Komposthaufen mit Grünschnitt aus Hausgärten gewöhnen sich die Tiere zum einen daran, am Waldrand zu fressen. Zum anderen führen die trockenen Sommer dazu, dass die Wildschweine beim Wühlen im ausgedörrten Waldboden weniger Pilze, Larven, Käfer, Schnecken oder auch Mäuse finden. Sie können sie schlechter riechen, zudem ziehen sich die Bodenorganismen tiefer ins Erdreich zurück. „Einen feuchten Boden riechen Wildschweine jedoch auf zwei Kilometer Entfernung“, erläutert Ehlert. „Und es ist für sie viel leichter, in den gesprengten Vorgärten im Rasen zu wühlen oder in Parks oder auf Friedhöfen.“

Ruhelos im Wald

Des Weiteren sind im Stadtwald immer mehr Spaziergänger, Jogger, Querfeldeinwanderer und Mountainbiker unterwegs, so dass die Tiere keine Ruhe finden. Wildschweine suchen dem Experten zufolge deshalb gezielt nahegelegene Gärten, Parks und Friedhöfe auf. „Wildschweine sind sehr anpassungsfähig, zudem ist die Jagd in der Stadt verboten.“ Sie verstecken sich gern in unübersichtlichen Gärten oder im Gebüsch eines Parks. Inzwischen bringen Bachen dort sogar ihre Frischlinge zur Welt, berichtet Ehlert.

Wildschweine meiden Hausgärten, in denen Hunde zu Hause seien. Dagegen lockt ein mit Blutmehl oder Hornspäne gedüngter Garten sie an. Gegen ungebetenen Besuch der Schwarzkittel hilft laut Ehlert nur, das Grundstück einzufrieden, mit einem stabilen, mindestens anderthalb Meter hohen Jäger- oder Staketenzaun, am besten jedoch mit einem Festmetallzaun. Ein Maschendrahtzaun hält Wildschweine nicht auf. Wichtig sei, dass weder

Gartentür noch Garagentor offenstehen – das erlebe er immer wieder, schildert der Wildtierexperte.

Wildschweine hassen Lärm

Wer Wildschweine im Garten sieht, darf auf keinen Fall auf sie zugehen oder sie gar in die Enge treiben; die Tiere greifen sonst aus der Not heraus an. „Es sind Fluchttiere, man kann sie aus sicherer Distanz – also vom Fenster aus – durch Krach oder Rufen verscheuchen.“ Und wer ihnen beim Spazieren, Wandern oder Radfahren begegne, solle Ruhe bewahren, stehen bleiben und abwarten, bis die gesamte Rotte den Weg gekreuzt habe. Hundebesitzern rät er, ihr Tier an die Leine zu nehmen. Stelle ein freilaufender Hund ein Wildschwein, dürfe man auf keinen Fall dazwischen gehen. Das sei lebensgefährlich, sagt Ehlert. „Wildschweine sind jedoch keine heimtückischen Tiere und auch nicht gleich angriffslustig, aber man sollte Respekt vor ihnen haben.“

Von Mirjam Ulrich.

Sicher zuhause & unterwegs zu sein wünschen den Lesern die kommunalen Unfallversicherungsträger, die im Verbund die Aufgaben und Ziele der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) unterstützen:

Unfallkasse Baden-Württemberg

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

Bayerische Landesunfallkasse

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

Kommunale Unfallversicherung Bayern

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

Unfallkasse Berlin

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

Unfallkasse Brandenburg

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

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

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

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

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

Unfallkasse Hessen

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

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

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

Unfallkasse Nord

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

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder
haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

Unfallkasse Saarland

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

Unfallkasse Sachsen

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

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

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

Unfallkasse Thüringen

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

Impressum

Ausgabe 01/2021

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und
Freizeit e. V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62
Telefax: 040/29 81 04 - 71

Fragen zu Artikeln und Recherche:

info@das-sichere-haus.de

Internet:

www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin:

Dr. Susanne Woelk

Redaktionsassistentin:

Siv-Carola Bruns

Redaktionsbeirat:

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

ISSN 1617-9099

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

Fotos/Bilder: ©DSH (2 o.); Sarah Gertzen – GMF
(5 u.r.)/Julian Beekmann (4 o.)/Cornelius Koch (6, 7);
©shutterstock.com/Robert Kneschke (Titel)/
Andrey_Popov (Titel u.l.)/AntonSokolov (Titel u.m.)/
hedgehog94 (3)/Shebeko (4 u.)/Halfpoint (8)
Hananeko_Studio (12)/Daniel Jedzura (16)
©freepik.com (Titel u.r., 4, 5, 10, 12-13, 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 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