SICHER ZUHAUSE
& unterwegs

Ausgabe 3 | 2022

UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

DSH Aktion
DAS SICHERE HAUS
www.das-sichere-haus.de

Stabil durch den Alltag
Fitness für zu Hause

Licht an! Tipps für die Außenbeleuchtung

Güte- und Qualitätszeichen – was sagen sie aus?

Sicher gärtnern mit Leiter, Säge, Häcksler

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

im letzten Editorial hatte ich über Schwimmanfänger geschrieben und Eltern ermuntert, mithilfe des „Schweizer Grundlagenmodells“ ihren Kindern selbst das Schwimmen beizubringen.

Daraufhin schrieb eine Leserin, dass es das eine sei, Kinder das Schwimmen zu lehren, das andere jedoch, dafür zu sorgen, dass sie ihre frisch erworbenen Fähigkeiten nicht wieder verlernten. Regelmäßiges Schwimmengehen sei nötig, ähnlich dem Lesenlernen; als Lesepatin an einer Grundschule wisse sie, wovon sie spreche ...

Sie hat recht, doch scheitern gute Vorsätze oft an der Praxis. Konkret: geschlossene Schwimmhallen, hohe Eintrittspreise, Schwimmvereine mit Aufnahmestopp. Vielleicht hat das Schwimmen inzwischen auch seinen Rang als Kulturgut verloren, ohne dass es jemandem aufgefallen ist.

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

Aber das ist kein Grund, es nicht zu versuchen. Der nächste Sommer kommt bestimmt. Dann haben, hoffentlich, die Freibäder wieder geöffnet, geschultes Personal wacht über die Sicherheit der großen und kleinen Schwimmenden und es gibt genügend Sonnentage zum Lehren, Üben und Plantschen.

Molli und Walli auf der Abenteuerinsel

App mit Spiel und Spaß für Kita- und Vorschulkinder rund um die Verkehrssicherheit

Die schlaue Molli und ihr bester Freund, das kleine Nilpferd Walli, sind mit ihren Freundinnen und Freunden auf der Abenteuerinsel unterwegs. In der neuen App der Unfallkasse Hessen lernen sie dabei viel über die Verkehrssicherheit und den künftigen Schulweg. Spiel und Spaß sind garantiert. Dazu gibt es Kita-Songs sowie Herausforderungen und Rätsel, die Molli und Walli nur mit Hilfe der Kinder lösen können.
Eltern finden die App im App-Store von Apple und im Google-Play-Store unter „Molli und Walli“. *UKH/DSH*

Inhalt

KURZ GEMELDET

3 Fragen an... 3
Herznotfall-App 3
Was rät Oma? 3

SENIOREN

Stabil durch den Alltag 4
Smarte Schutzengel für Senioren 7

HAUSHALT

Richtigstellung zum Artikel „Leuchten sicher anbringen“ (szuu 2/2022) . . . 8
Verkehrsregeln: Kenntnisse auffrischen 8
Holzhackschnitzel sicher lagern 8
Sichere Außenbeleuchtung . 9
Was steckt hinter diesen Zeichen? 10

FREIZEIT

Gartenarbeiten im Herbst . . 12

SCHLUSSWORTE

Hilfeleistende sind gesetzlich unfallversichert . . 14
Fußgymnastik für zwischendurch 14
Impressum 15

Homeoffice

3 Fragen an...

... **Dr. Luisa Backhaus,** Fachärztin an der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Unfallkrankenhaus Berlin.

Welche Körperteile sind durch einen Unfall mit dem E-Bike am häufigsten betroffen?
Wir sehen bei E-Bike-Unfällen häufig Verletzungen des Kopfes und der Halswirbelsäule sowie der oberen und unteren Extremitäten. Verschiedene Studien zeigen, dass verunfallte E-Bike-Fahrer im Durchschnitt älter sind als mit dem konventionellen Fahrrad verunfallte, häufiger Vorerkrankungen aufweisen und auch öfter sogenannte Antikoagulanzien (umgangssprachlich „Blutverdünner“) einnehmen. Dies begünstigt auch das Auftreten schwerer Hirnblutungen nach Kopfanprall. Beim älteren Menschen kommt es nach einem Sturz auf die Hüfte, begünstigt durch die häufig begleitend vorliegende Osteoporose, häufig zu hüftgelenksnahen Oberschenkelbrüchen, die meist operativ versorgt werden müssen.

Wie kann man solchen Unfällen vorbeugen?
Das Fahren mit einem E-Bike und die Handhabung muss man so lange trainieren, bis man das Fahrzeug wirklich im Griff hat. Die eingebauten Motoren und Batterien machen E-Bikes schwerer als konventionelle Fahrräder. Dadurch ist das Auf- und Absteigen ebenso erschwert wie der allgemeine Umgang mit dem Fahrzeug. Die Höchstgeschwindigkeit von bis zu 25 km/h wird von E-Bike-Fahrenden häufig unterschätzt, ebenso der Bremsweg. Ich empfehle die Verwendung eines Fahrradhelms. Eine wichtige Rolle spielt auch eine gute Kaufberatung im Fahrradladen.

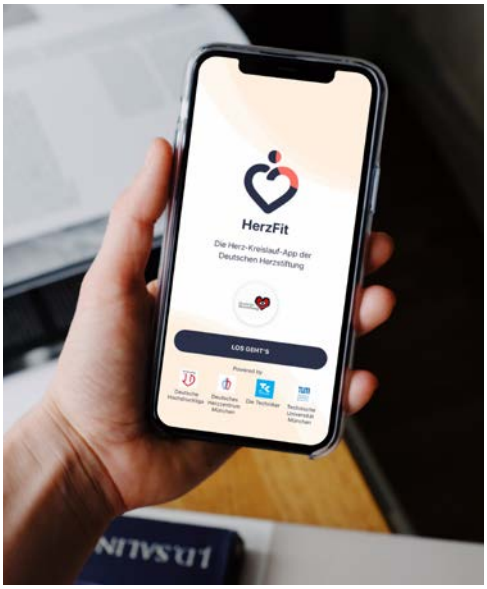
Gibt es Personengruppen, denen Sie raten würden, ganz und gar auf ein E-Bike zu verzichten? Und wenn ja, warum?
Generell abraten möchte ich keiner Personengruppe, da E-Bikes zur Autonomie älterer und körperlich eingeschränkter Verkehrsteilnehmer beitragen. Sollten nach den eigenen Überlegungen noch Unsicherheiten bestehen, ob die körperliche Verfassung die Nutzung eines E-Bikes zulässt, kann sicherlich auch ein vertrauensvolles Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt hilfreich sein.

Die Fragen stellte Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH).

Herznotfall-App

Mit einer App der Deutschen Herzstiftung können Ersthelfende Menschen mit einem Herzinfarkt oder einem Herz-Kreislauf-Stillstand schnell und richtig helfen. Die App leitet die Herzdruckmassage an und ermöglicht den direkten Notruf 112.
Die App ist kostenlos unter **www.herzstiftung.de/app** abrufbar.

DSH



Was rät Oma?

Oma versteht gar nicht, warum bei manchen Leuten die Milch ständig überkocht. Eigentlich ist es doch ganz einfach: Vor dem Aufkochen der Milch wird ein wenig Wasser in den Topf gegeben. Der hauchdünne Wasserfilm auf dem Topfboden sorgt dafür, dass die Milch nicht so schnell anbrennt. Rühren ist bei dieser Methode allerdings tabu.
Im Grunde genommen, sagt Oma, nützt es alles nichts:
Die sicherste Methode ist wohl immer noch, die Milch nur langsam zu erhitzen und am Herd stehen zu bleiben.

Stabil durch den Alltag

Wer regelmäßig Kraft und Balance trainiert, bleibt mobil und verringert die Sturzgefahr

Viele ältere Menschen fühlen sich zu alt oder zu schwach, um (noch) Sport zu treiben. Tatsächlich lassen Kraft und Gleichgewichtssinn über die Jahre hinweg nach. Doch diese Einschränkungen sollten eher eine Motivation denn ein Hindernis sein, etwas für die Fitness zu tun.

Wiederholte Bewegungsabläufe im Stehen

Warum Fitness für die Teilhabe am Alltagsleben vor allem für ältere Menschen so wichtig ist, erläutert Professor Dr. Kilian Rapp, ärztlicher Leiter der Geriatrie am Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK): „Wenn man unsicher geht oder Probleme beim Aufstehen hat, neigt man häufiger zu Stürzen. Man geht deshalb seltener hinaus und hat weniger soziale Kontakte."
Um mobil zu bleiben, dem Muskelabbau entgegenzuwirken und für ein stabiles Gleichgewicht zu sorgen, empfiehlt der Experte das regelmäßige Training von Kraft und Balance. Wiederholte Bewegungsabläufe im Stehen sind dabei besser geeignet als Aktivitäten wie Walken oder Schwimmen. Letztere sind zwar auch gesund, fördern aber eher die Ausdauer.

Multifunktions-Fitnessgerät? Ein einfacher Stuhl tut es oft auch

Viele Fitnessstudios bieten Trainings speziell für ältere Menschen an, die allerdings oft den Aufwand für den Besuch eines Sportcenters oder das ungewohnte Umfeld scheuen. Tatsächlich können Seniorinnen und Senioren Kraft und Balance auch optimal in den eigenen vier Wänden trainieren – ohne dafür extra ein kompliziertes Fitnessgerät mit Gewichten oder Kabelzügen anschaffen zu müssen. „Wir raten in den meisten Fällen von der Nutzung multifunktionaler Geräte zuhause ab", sagt Kilian Rapp. Felix Buhnar, Sportwissenschaftler und Trainer in der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des RBK, ergänzt: „Wer ohne fachliche Anleitung an größeren Geräten loslegt, kann bei den Einstellungen und in der Bedienung viel falsch machen. Das gilt insbesondere für Ältere, die vorher nie in einem Fitnessstudio waren und die korrekten Bewegungsabläufe nicht kennen."

Wer eigenständig zuhause trainieren möchte, kann im Grunde direkt loslegen, denn das ideale Sportgerät für Senioren hat jeder zuhause: einen Stuhl. „Es gibt viele einfache Übungen für Kraft und Balance, die ungefährlich sind und außer einem Stuhl keine Hilfsmittel erfordern", betont

Das **„Senioren-Sicherheits-Paket"** der Aktion Das sichere Haus (DSH) mit Broschüren und Flyern rund um das Thema Sturzprävention gibt es kostenfrei unter: **www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden**

Sicher und alltagstauglich: 3 Übungen für Kraft und Balance

Ohne Geräte oder Vorbereitung gleich loslegen – mit folgenden drei Übungen geht das ganz einfach. Für ein besseres Gleichgewicht kann man sich bei allen drei Übungen an einem Stuhl abstützen.

Kniebeugen

... kräftigen Oberschenkel, Waden, Po und Bauch und fördern die Balance

1. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit, Knie und Zehen zeigen nach vorne, Fersen bleiben am Boden
2. Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen (mit Stuhl: eine Hand seitlich am Stuhl)
3. Knie langsam beugen, wie zum Hinsetzen (nur so tief, wie es angenehm ist), dann wieder hochkommen

10 mal wiederholen

Zehengang

... kräftigt die Waden und fördert die Balance

1. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit
2. langsam die Fersen anheben
3. auf den Zehenspitzen 10 Schritte (mit Stuhl: 3 Schritte) nach vorne gehen
4. Füße vor dem Absetzen der Fersen wieder parallel stellen
5. umdrehen und dasselbe in die andere Richtung

5 mal wiederholen

Beinheben seitlich

... kräftigt die Hüftmuskulatur und fördert die Balance

1. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit, Fußspitze nach vorne
2. Ein Bein langsam seitlich hochheben (bis 3 zählen) und wieder senken (bis 5 zählen)
3. Dabei den Körper nicht zur Seite lehnen, sondern aufrecht stehen und nach vorne schauen (ggf. auf Stuhl abstützen)
4. für eine kurze Pause auf beiden Füßen stehen

10 Wiederholungen pro Bein

Diese und weitere kleine Trainingseinheiten finden Interessierte in einem PDF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Titel **„Gleichgewicht und Kraft – Das Übungsprogramm“** (https://shop.bzga.de, Suche: Übungsprogramm).

Anleitungsvideos mit Kraft-, Balance-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen, die Senioren ohne Hilfsmittel und Vorbereitung in den Alltag integrieren können, finden Interessierte in der Mediathek der BZgA (https://www.bzga.de/mediathek/themen/aelter-werden-in-balance/).

Kilian Rapp. Schon zwei Trainingseinheiten wöchentlich über 20 bis 30 Minuten könnten viel bewirken (Infokasten 1).

Kleine Hilfsmittel steigern Effekt

Insbesondere für ältere Menschen ist es wichtig, sich beim Training nicht zu überlasten und nur Bewegungen durchzuführen, die dem Körper guttun. Sobald eine Übung ohne Anstrengung möglich ist, kann man den Trainingseffekt leicht steigern,

Klein, aber effektiv: 3 Fitnessgeräte für zuhause

Folgende Geräte sind gut für Senioren geeignet und erfordern wenig Platz und Investitionen. Beim Kauf im Sanitätshaus oder Sportfachhandel (statt im Internet) kann man sie vorher ausprobieren und sich beraten lassen.

Balance-Kissen

Nutzt man die etwa 5 cm dicke Schaumstoffmatte als Untergrund, fördert dies die Balance und stärkt die Tiefenmuskulatur. Je kleiner und nachgiebiger die Matte, desto anspruchsvoller die Übungen. Ein mittelgroßes Kissen der Maße 50 x 40 cm (eckig) oder mit dem Durchmesser 30 cm (rund) kostet zwischen 20 und 70 Euro.

Gewichtsmanschette

Die Manschette wird per Klettverschluss fest über Hand- oder Beingelenk gelegt, wo sie das Gewicht erhöht und die Muskulatur stärkt. Mit entnehmbaren Päckchen oder Bleigranulat kann das Gewicht flexibel angepasst werden. Eine Manschette wiegt zwischen 0,2 und 1,5 Kilogramm; Kosten pro Paar: 15 bis 40 Euro.

Theraband/Fitnessband

Das dehnbare Latexband erhöht den Widerstand von Bewegungen und stärkt Kraft und Balance. Bei den Übungen wird es straffgezogen, indem man es festhält oder um Arm- und Beinpartien wickelt. Die Farben zeigen den Widerstand an (von gelb = schwach bis schwarz = stark). Zwischen 5 und 20 Euro pro Band.

etwa indem man die Zahl der Wiederholungen, den Widerstand oder die Schwierigkeit erhöht.

Kleine Hilfsmittel wie Therabänder oder Gewichtsmanschetten für Arme und Beine (Infokasten 2) steigern den Kraftaufwand spürbar. Balance-Übungen werden anspruchsvoller, wenn der Untergrund instabil ist. „Wegen der Sturzgefahr sollten Seniorinnen und Senioren sich aber nicht auf Wackelbretter, sondern auf spezielle Schaumstoffmatten stellen“, warnt Kilian Rapp. „Man kann das Gleichgewicht zusätzlich fordern, indem man die Füße enger zusammenstellt oder die Augen schließt.“ In einem Übungstagebuch lassen sich Tag und Intensität des Trainings notieren und Erfolge besser nachvollziehen.

Wenige Voraussetzungen – wenige Ausreden

Gesunde Seniorinnen und Senioren bräuchten vor dem Training kaum etwas zu beachten, so der Experte für Altersmedizin: „Im Gegensatz zum Ausdauertraining belasten Kraft- und Balanceübungen nicht das Herz-Kreislauf-System.“ Bei Unsicherheiten, Vorerkrankungen oder nach einer Operation kann das Training mit einem Hausarzt abgeklärt werden.

Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder fehlender Motivation für regelmäßiges Training gibt es eine Art Minimaltraining: Die Balance wird auch gefördert, wenn man beim Zähneputzen auf den Zehenspitzen steht oder ein Bein anhebt. Muskeln werden auch dann gestärkt, wenn man beim Bücken in die Knie geht. „Viele Übungen lassen sich ganz einfach in den Alltag einbauen. Deshalb gibt es keine Ausreden – und die meisten von uns könnten sicherlich mehr für ihre Fitness tun“, so Rapp.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Digitale Assistenzgeräte

Smarte Schutzengel für Senioren

Touch-Screens, Sprachassistenten und Smart-Home-Technologien sorgen für Komfort im Haushalt und sind nicht nur für junge Leute interessant. Digitale Assistenzsysteme können auch dazu beitragen, dass ältere Menschen ihren Alltag möglichst eigenständig, sicher und gesund bewältigen.

„Viele altersbedingte Einschränkungen, etwa nachlassende Sehkraft, Mobilität oder Aufmerksamkeit, lassen sich mit digitalen Anwendungen ausgleichen“, sagt Felizitas Bellendorf, Referentin für Gesundheit und Pflege der Verbraucherzentralen. Eine mit Bewegungsmeldern gekoppelte Lichtsteuerung sorgt zum Beispiel für bessere Orientierung und verringert die Sturzgefahr. Schließmechanismen für Fenster und intelligente Haushaltsgeräte ersetzen körperlich fordernde Bewegungen. „Saug- und Mähroboter sind ebenfalls eine Entlastung – vorausgesetzt, sie werden nicht zur Stolperfalle“, so die Expertin.

Alarm bei Notfällen

Digitale Anwendungen können Gefahren erkennen, verhindern oder melden: Wassermelder alarmieren bei unbemerktem Wasseraustritt und bewahren so vor großen Sachschäden. Abschaltautomatiken kappen den Strom nach langer Inaktivität, Sensormatten schlagen Alarm, wenn Hilfsbedürftige aus dem Bett stürzen. Hausnotrufsysteme informieren per Knopfdruck oder über Sturzsensoren den Rettungsdienst oder gespeicherte Telefonkontakte. Bestimmte medizinische Geräte überwachen wichtige Vitalparameter oder Blutzuckerwerte und melden Unregelmäßigkeiten per App an Angehörige oder Ärzte.

Einzellösungen mit Fernbedienung als Alternative

„Für Senioren geeignete Assistenzsysteme sollten zuverlässig funktionieren und einfach zu bedienen sein“, betont Felizitas Bellendorf. Interessierte, die weder einen Internetanschluss noch Endgeräte besitzen, könnten auch Einzellösungen mit Fernbedienung nutzen. Sie sind bei geringerem Installationsaufwand auch kostengünstiger als komplexe Systeme. Wenn sowieso Renovierungen anstehen, neue Kabel verlegt oder Geräte angeschafft werden, lohne es sich, über vernetzte Smart-Home-Lösungen nachzudenken. Aber: „Die Systeme müssen zum eigenen Leben passen“, so Bellendorf.

Bereitschaft, sich mit der Technik auseinanderzusetzen

„Neue Technologien erfordern fachliche Unterstützung und die Bereitschaft, sich mit den Geräten auseinanderzusetzen.“ Sobald diese auf persönliche Daten oder Standorte zugreifen, sollten auch Aspekte wie Datenschutz mitgedacht werden. „Viele Senioren legen ihre Zurückhaltung gegenüber digitalen Systemen ab, wenn sie deren Vorteile für die Sicherheit und Gesundheit erkennen.“ Noch existiert kein bundesweites Informationsangebot, doch Pflegestützpunkte, Wohnberatungsstellen und Verbraucherzentralen können Interessierte vor Ort beraten.

Von Carolin Grehl.

Was können digitale Helfer für Senioren? Antworten gibt es hier: **www.verbraucherzentrale.de** (Suchbegriff: Assistenzsysteme).

Hereinspaziert!

In der virtuellen Musterwohnung des Kompetenzzentrums Pflege 4.0 kann man von Raum zu Raum navigieren und sich über digitale Hilfsmittel für Pflegebedürftige informieren: **www.lebenpflegedigital.de/virtuelle-musterwohnung/.**

Dank den aufmerksamen Lesern

Richtigstellung zum Artikel „Leuchten sicher anbringen“ (szuu 2/2022)

Zu dem Beitrag „Leuchten sicher anbringen“ in der Sommerausgabe dieser Zeitschrift gab es kritische Rückmeldungen von Lesern.

Der Artikel würde dazu ermuntern, Leuchten selbst anzubringen, obwohl dies mit dem Risiko eines Stromschlags behaftet sei. Zudem zeige die Grafik im Artikel einen unzulässigen, potenziell riskanten Anschluss.

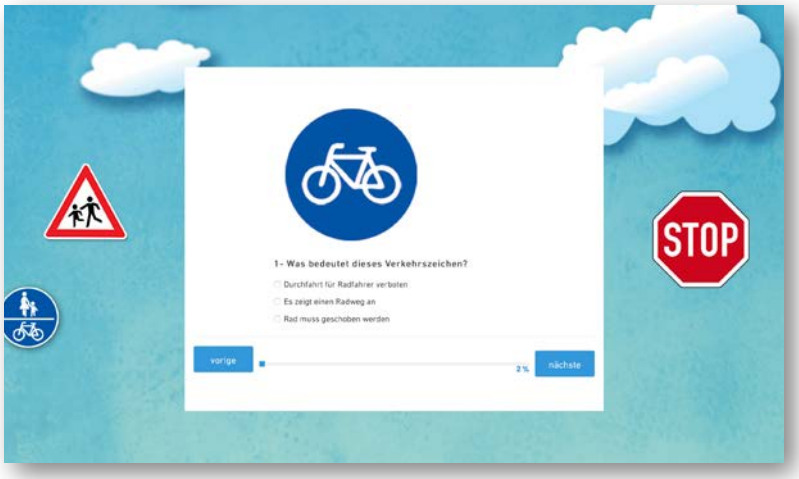
Die Aktion Das sichere Haus (DSH) rät davon ab, Leuchten in Wohnräumen selbst zu installieren. Doch die Realität sieht anders aus. Die meisten Leuchten werden von Laien selbst befestigt und die Drähte mit der Elektroleitung verbunden.

Damit dies sicher geschieht, hat die DSH diesen Vorgang am Beispiel der am meisten verbreiteten, dreiteiligen Lüsterklemme beschrieben. Die Grafik der Lüsterklemme zeigt die „klassische Nullung“, die in Altbauten noch häufig anzutreffen ist.

Die DSH empfiehlt, diese älteren Anlagen zu modernisieren und Leitungen zu installieren, in denen der Neutral-/Nullleiter und der Schutzleiter/die Erdung getrennt geführt werden.
Zusätzlichen Schutz bieten Fehlerstromschutzschalter (RCDs), die für Stromkreise in Neuanlagen inzwischen vorgeschrieben sind. In älteren Gebäuden sollten sie nachgerüstet werden, um sie an heutige Sicherheitsstandards anzugleichen.
Die DSH hat die Grafik aus der Online-Ausgabe der Zeitschrift entfernt und einen Warnhinweis gegeben.

Ich danke den Lesern für ihre Hinweise und ihr aufmerksames Lesen.
Dr. Susanne Woelk, Chefredakteurin.

Verkehrsregeln: Kenntnisse auffrischen



Wer kennt schon alle Verkehrsregeln – vor allem, wenn es um E-Bikes, Pedelecs oder Fahrradanhänger für Kinder geht? Wer sein Wissen testen und auffrischen möchte, hat dazu jetzt mit 50 Multiple-Choice-Fragen die Gelegenheit. Ins Netz gestellt hat sie der gemeinnützige Verein „Homburger Wollen Helfen“. Sprachen: Deutsch, Englisch und Arabisch.

Klicken und teilnehmen: **www.verkehrsquiz-mehrsprachig.de**, auf dem Button die passende Sprache wählen. *DSH*

Holzhackschnitzel sicher lagern

Holzhackschnitzel entstehen im Sommer bei Wald- und Forstarbeiten, verwendet werden sie in Herbst und Winter als Brennmaterial bei der Wärmeerzeugung. In den Monaten dazwischen kann sich ein Haufen Holzhackschnitzel selbst entzünden. Grund für die Erwärmung sind die Aktivitäten der sich im Holz befindlichen Mikroorganismen. Wer darauf achtet, nur trockene, möglichst grobe Holzschnitzel zu lagern und den Anteil an Nadeln, Blättern und anderem Grün gering zu halten, mindert das Risiko der Selbstentzündung erheblich.

Quelle: Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF), Merkblatt 11.

Sichere Außenbeleuchtung

Selbst wenn der Zugangsweg zum Haus nur kurz ist: Übersehene Stufen und Steine können im Dunkeln zur Sturzfalle werden. Eigentümer sind auch deshalb dazu verpflichtet, Gehwege, Eingänge und Vorgärten gut auszuleuchten, um Unfällen vorzubeugen. Was ist dabei zu beachten?

Wege gleichmäßig ausleuchten

Gleichmäßiges Licht ohne starke Hell-Dunkel-Kontraste sorgt für Sicherheit auf dunklen Wegen zur Haustür, zu Briefkasten und Mülleimer oder zur Garage. Hierfür bieten sich Poller-, Mast-, Wand- oder Sockelleuchten an. „Sie lassen die Beschaffenheit des Bodens, Hindernisse und Höhenunterschiede sichtbar werden“, sagt Dr. Jürgen Waldorf, Geschäftsführer des Fachverbandes Licht im Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie (ZVEI). Für den Abstand zwischen den Lichtquellen gilt: Je niedriger die Lichtpunkthöhe, desto kleiner sollte der Abstand zur nächsten Leuchte sein.

Stolperfallen gezielt beleuchten

Es empfiehlt sich, mögliche Stolperfallen wie Treppen, einzelne Stufen oder Schrägen gezielt zu beleuchten. Auf und an Treppen verbessern Orientierungs- und Markierungsleuchten die Sicherheit. Sie werden an der treppenbegleitenden Wand montiert oder in Setzstufen integriert.

Pollerleuchte

Mastleuchte

Wandleuchte

Sockelleuchte

Alternative: die erste und letzte Stufe mit einem Spotlicht markieren.

Auf Blendfreiheit achten

Blendendes Licht kann ebenfalls das Sturzrisiko erhöhen. „Oft lässt sich das durch Verdrehen und veränderte Einstellungen vermeiden“, sagt Michael Henze, Umweltreferent im Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (GaLaBau). Auch eine Opal- oder Milchglasabdeckung senkt aufgrund der breiteren Streuung des Lichts das Risiko, geblendet zu werden.

Erdkabel richtig verlegen

Bei der Installation der Außenbeleuchtung dürfen Leitungen nicht lose über Wege und Flächen liegen und zur Gefahrenquelle werden. Ideal ist eine spatensichere Verlegung des Kabels 60 Zentimeter tief unter der Erde – an besten durch Fachpersonen.

Eine Alternative zu kabelgebundenen Systemen sind Solarleuchten; ihre Stecker lassen sich flexibel einsetzen. Baumarktprodukte sind mitunter nicht langlebig, deshalb lohnt es sich, in ein etwas teureres Qualitätsprodukt zu investieren. Die Leuchten sollten so platziert sein, dass genügend Tageslicht den Akku laden kann.

Auch an Insekten denken

Achten sie darauf, dass nachtaktive Tiere wie Igel oder Insekten nicht durch eine Dauerbeleuchtung gestört werden. Sinnvoll sind daher Zeitschaltuhren, Dämmerungsschalter oder Präsenzmelder, die zusätzlich Strom sparen helfen. Auch beleuchtete Pflastersteine irritieren Insekten kaum.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen

Gut sichtbare Hausnummer

Das Baugesetzbuch verpflichtet Hauseigentümer, eine gut sichtbare Hausnummer anzubringen. Genaue Angaben zu Größe, Schrift, Farbe, Material oder Beleuchtung stehen in den landesrechtlichen Vorschriften. Auskunft geben Gemeinde- oder Stadtverwaltungen.

1.000 und ein Gütesiegel

Was steckt hinter diesen Zeichen?

Verbraucherinnen und Verbraucher orientieren sich beim Kauf von Produkten gern an Gütesiegeln und Prüfzeichen. Deren Vielzahl kann verwirren. Wir stellen fünf gängige Kennzeichnungen und ihre Bedeutung vor.

Die Aussagekraft von Labeln ist oft schwer einzuordnen – kein Wunder bei etwa 1.000 Kennzeichnungen allein in Deutschland. Etliche dienen der Vermarktung, andere beziehen sich auf Normen oder Richtlinien oder bescheinigen, dass bestimmte Aspekte geprüft wurden. „Ein seriöser Zeichengeber legt die Vergabekriterien offen“, sagt Kerstin Effers, promovierte Chemikerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Umwelt und Gesundheitsschutz bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Diese Kriterien sollten nicht von den Herstellern allein, sondern gemeinsam mit anderen entwickelt worden sein, etwa mit Behörden, neutralen Prüfstellen und Verbraucherschutzorganisationen.
Wodurch unterscheiden sich Label, die hierzulande sehr verbreitet sind?

Praktische Hilfen im Alltag

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen informiert über ausgewählte Label, Prüfzeichen und Siegel unter: **www.verbraucherzentrale.nrw/siegel**

Informationen zur Produktsicherheit bieten Datenbanken der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): **www.baua.de**

Eine unabhängige Bewertung in Bezug auf Glaubwürdigkeit, Umweltfreundlichkeit und Sozialverträglichkeit gibt es vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ): **www.bmz.de**, **www.siegelklarheit.de**

CE

CE-Kennzeichnung

Viele Produkte, zum Beispiel Elektrogeräte und Spielzeug, dürfen im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR), in der Schweiz und der Türkei nur verkauft werden, wenn sie eine CE-Kennzeichnung („Conformité Européenne“) tragen. Der Hersteller oder Importeur erklärt damit, dass das Produkt mit den einschlägigen EU-Richtlinien und -Verordnungen übereinstimmt und die geltenden Anforderungen an die Sicherheit, den Gesundheits- oder Umweltschutz erfüllt. „Der Hersteller muss aber meist keine Prüfung durch eine neutrale Prüfstelle nachweisen“, erläutert Effers. Die ist nur bei Produkten mit einem höheren Sicherheitsrisiko Pflicht. Ansonsten obliegt es dem Hersteller, durch Tests zu gewährleisten, dass das Produkt den Anforderungen der EU entspricht.

GS-Zeichen

Die Abkürzung „GS“ bedeutet „Geprüfte Sicherheit“. Dieses deutsche Sicherheitszeichen ist das bislang einzige gesetzlich geregelte Prüfzeichen in Europa. Zu finden ist es zum Beispiel auf Elektro- und Haushaltsgeräten, Handwerkzeugen, Lampen und Leuchtmitteln. Die Hersteller lassen ein Baumuster ihres Produkts freiwillig von einer unabhängigen, staatlich zugelassenen Stelle überprüfen, ob es die gesetzlichen Anforderungen in Bezug auf Sicherheit und Schadstoffe einhält. „Bei den PAK, den polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, sind die Anforderungen sogar strenger als gesetzlich vorgeschrieben“, sagt Effers. Zu einem vollständigen GS-Zeichen gehört immer auch die Nennung der Prüfstelle und in der Regel auch eine Prüfidentifikationsnummer. Ein GS-Zertifikat gilt höchstens fünf Jahre lang, der Hersteller kann eine erneute Prüfung beantragen.

RAL-Gütezeichen

Der Verein RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung vergibt seit mehr als 90 Jahren Gütezeichen. Nach eigenen Angaben kennzeichnen sie „Produkte und Dienstleistungen, die über eine über den gesetzlichen Bestimmungen liegende, besonders hohe Qualität verfügen und Sicherheit, Zuverlässigkeit und Wirtschaftlichkeit versprechen.“ Zu den bekanntesten der rund 150 verschiedenen Gütezeichen zählen „RAL Farben“, das „Goldene M“ für Möbel und „RAL Kerzen“. Die spezifischen Güte- und Prüfbestimmungen erarbeiten Hersteller, Anbieter, Wirtschafts- und Verbraucherverbände, Prüfinstitute sowie Behörden gemeinsam. Regelmäßige Eigen- und Fremdkontrollen stellen sicher, dass sie eingehalten werden. Die Anforderungen werden zudem aktualisiert.

TÜV-Prüfzeichen

Ob Autos, Staudämme, Brustimplantate oder Managementsysteme – die TÜV-Unternehmen prüfen und zertifizieren im In- und Ausland Produkte, Dienstleistungen, Verfahren und Prozesse. In zahlreichen Fällen ist die Prüfung Pflicht und die Prüffrist vorgegeben, etwa bei Fahrzeugen, Aufzügen oder Röntgenanlagen. Des Weiteren gibt es die freiwillige Zertifizierung nach nationalen, europäischen oder internationalen Standards. Die TÜV-Prüfzeichen geben mit einem Begriff oder einer Normnummer an, was geprüft oder zertifiziert wurde. „Darauf sollte man achten“, rät Kerstin Effers. „Wenn beispielsweise die Ergonomie eines Bürostuhls TÜV-geprüft ist, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass er auch auf Schadstoffe geprüft wurde.“ Das Prüfdatum und die Gültigkeit der Zertifikate lassen sich in den Zertifikatsdatenbanken der TÜV-Gesellschaften online recherchieren.

Vorsicht Verwechslungsgefahr

Das „China Export“-Zeichen sieht dem CE-Zeichen sehr ähnlich, unterscheidet sich aber im Abstand zwischen den beiden Buchstaben. Oft ist der Mittelstrich des „E“ genauso lang wie der obere und untere Strich. Produkte mit diesem Zeichen entsprechen mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht den europäischen Sicherheitsstandards.

VDE-Prüfzeichen

Der VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik und Informationstechnik vergibt über das 1920 gegründete VDE-Institut 15 verschiedene Prüfzeichen für Elektroprodukte. Bekannt ist das VDE-Zeichen für elektrotechnische Erzeugnisse wie zum Beispiel Akkuschrauber oder elektrische Zahnbürsten. Es bescheinigt den Produkten, mit den VDE-Bestimmungen beziehungsweise den europäischen oder international harmonisierten Normen konform zu sein und die zutreffenden Schutzanforderungen zu erfüllen. Bei sachgemäßem Gebrauch sind sie im Hinblick auf elektrische, mechanische, thermische, toxische, radiologische und sonstige Gefährdung sicher. Die Prüfung erfolgt freiwillig, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des VDE Instituts kontrollieren die Produkte und überwachen regelmäßig die Fertigung. Der VDE bietet ebenfalls eine Online-Suche nach VDE-geprüften Produkten sowie eine Zeichenmissbrauch-Datenbank an.

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

Gartenarbeiten im Herbst

Die Beete sind abgeerntet, viele Blumen verblüht. Dennoch gibt es im Garten auch jetzt noch viel zu tun. Beim Hantieren mit Säge, Häcksler oder Leiter ist Vorsicht geboten, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

Scheren, Messer und Sägen

Viele Hecken, Sträucher und Bäume vertragen bei noch milden Temperaturen einen Pflegeschnitt, um im nächsten Frühjahr stark austreiben zu können. Setzen Sie scharfes Schneidwerkzeug ein und achten Sie darauf, eine elektrische Heckenschere stets mit beiden Händen vom Körper wegzuführen, um Schnittverletzungen zu umgehen. Stumpfe Sägeketten können bei Scheren- und Messerschleifereien oder Werkzeugherstellern sowie in Bau- oder Gartenmärkten je nach Nutzungshäufigkeit zwischen fünf und zehn Mal pro Kette nachgeschärft werden, bevor eine neue Kette aufgezogen werden sollte. Beim Arbeiten mit einer Kettensäge gehört neben Schutzbrille, Gehörschutz und Schutzhandschuhen auch ein Schutz für die Beine zur persönlichen Schutzausrüstung, zum Beispiel eine Schnittschutzhose. Schnittschutzstiefel sind eine sinnvolle Ergänzung. Die Sägeblätter von Ketten- und Astsägen sind nach Gebrauch und Reinigung in der mitgelieferten Tasche oder Box sicher aufbewahrt. Für schwer erreichbare Äste lohnt sich die Anschaffung einer Teleskop-Astsäge oder -schere.

Informationen zu Giftpflanzen bietet das Giftinformationszentrum Bonn: **www.gizbonn.de.**

Eine Positivliste ungiftiger Gartenpflanzen kann von der Webseite der DSH heruntergeladen werden: **www.das-sichere-haus.de**, Stichwort: Positivliste.

Häckseln und schreddern

Füllen Sie in Häcksler nur Material ein, für das der Häcksler geeignet ist. Greifen Sie nicht in die Einfüllöffnung, wenn das Gerät eingeschaltet ist. Achten Sie beim Häckseln und Schreddern von Grünschnitt, Zweigen und Holz darauf, nicht mit der Hand zu nah an das Messerwerk zu geraten oder gar hineinzugreifen. Stattdessen kommt ein Schieber zum Einsatz, zum Beispiel ein passendes Holzscheit. Der

Häcksler sollte stabil stehen und nach und nach befüllt werden. Denken Sie an Arbeitshandschuhe und Schutzbrille.

Ernten auf Leitern

Herbstfrüchte ernten, Äste zurückschneiden oder Laub aus der Regenrinne entfernen – diese Arbeiten erfordern eine sichere Leiter. Überprüfen Sie deren Sprossen und Holme regelmäßig und sortieren Sie eine beschädigte Leiter aus. Ist der Boden rutschig oder uneben, bieten sich Traversen zur Montage an der Leiter und Stabilisationsstützen an. Auf unbefestigtem Untergrund (Rasen, Wiese) sind auch Erdspitzen aus Metall eine gute Wahl. Anlegeleitern zur Obsternte sollten in einem Winkel von 75 Grad angestellt werden (siehe Kasten). Mit einer Pflücktasche zum Umhängen haben Sie beide Hände frei und können sich mit einer Hand an der Leiter festhalten. Personen, die sich auf Leitern nicht sicher fühlen, gelangen mit einem Obstpflücker vom Boden aus sicher an die Früchte. Bei hohen Hecken oder Bäumen ist ein Gerüst sicherer als eine Leiter.

Der letzte Rasenschnitt

Vor dem Winter sollte noch ein letzter Rasenschnitt erfolgen. Suchen Sie den Rasen vorher gründlich auf Steine, Zapfen und andere Fremdkörper ab, die beim Mähen hochgeschleudert werden könnten. Schalten Sie den Rasenmäher aus, wenn Sie sich entfernen, die Schnitthöhe verstellen oder Grasbüschel entfernen möchten. Rotierende Messer können zu Verletzungen an Händen und Füßen führen. Bei Elektromähern darf das Kabel nicht zur Stolperfalle werden. Vorsicht auch bei defekten Ummantelungen – sie können zu gefährlichen Stromschlägen führen. Tragen Sie beim Mähen rutschfeste Schuhe.

Laub entfernen

Elektrische Laubbläser und -sauger sind eine Arbeitserleichterung, schaden jedoch Insekten und anderen am Boden lebenden Tieren. Garten und Fußwege werden auch mit dem Einsatz von Rechen und Besen laubfrei. Falls es doch ein Laubbläser oder -sauger sein soll, sind leise und leichte Modelle, die sich mit einem Tragegurt befestigen lassen oder wie ein Rucksack auf den Rücken geschnallt werden, beim Kauf die Favoriten. Beide Arme sind dann frei zum Arbeiten. Tragen Sie bei der Arbeit Schutzbrille und Gehörschutz.

Algen und Moos entfernen

Moos verwandelt Gehwege und Terrassen bei Feuchtigkeit und Nässe schnell in eine gefährliche Rutschbahn. Daher sollten sie die Beläge nicht nur im Frühjahr, sondern auch im Herbst entfernen, um eine großflächige Verbreitung im Winter zu verhindern. Hierzu eignet sich ein Hochdruckreiniger. Wichtig: Den Strahl immer vom Körper weg halten und lange dichte Kleidung sowie rutschfeste Schuhe tragen. Achten Sie wegen der Rückstoßgefahr beim Anlaufen auf sicheren Stand. Bei empfindlichen Bodenplatten sind Seifenlauge und Bürste die bessere Wahl.

Stauden teilen

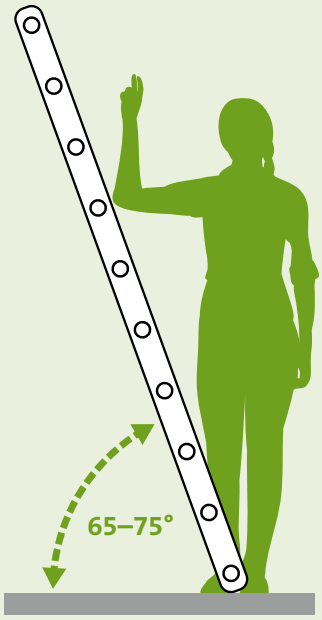
Jetzt ist die ideale Zeit, um zu groß gewordene Stauden zu teilen und umzupflanzen, denn der Boden ist noch warm und die Pflanzen können bis zum Winter gut anwachsen. Hantieren Sie vorsichtig mit Spaten, Schaufel oder Axt, um Hand- und Fußverletzungen zu vermeiden und tragen Sie schnittfeste Handschuhe und Arbeitsschuhe. Wer große, schwere Stauden in einer Schubkarre transportiert, entlastet den Rücken spürbar. Geräte mit ergonomisch geformten Stielen und Griffen erfordern beim Graben weniger Kraft und schonen ebenfalls den Rücken.

Neu pflanzen

In den Beeten entstandene Lücken lassen sich gut durch neue Pflanzen – auch schon für die nächste Saison – füllen. Doch aufgepasst: Gemeine Herbstzeitlose, Pfaffenhütchen, Eisenhut, Goldregen oder Tollkirsche sind hübsch, jedoch sehr giftig. Fragen Sie in Ihrer Gärtnerei vor dem Kauf, welche Blumen und Sträucher unbedenklich sind. Auch im Internet erhalten Sie Informationen über giftige Pflanzen. Das ist besonders wichtig, wenn Tiere und kleine Kinder in Ihrem Haushalt leben. Eine Positivliste mit ungiftigen Pflanzen bietet die Aktion Das Sichere Haus (DSH) auf ihrer Webseite.

Von Stella Cornelius-Koch

Anlegewinkel



Mit der Ellenbogen-Methode kann der ideale Anlegewinkel einer Leiter ermittelt werden. Dafür befindet sich die Person aufrecht neben der Leiter; ein Fuß steht, parallel zu den Sprossen, am Fußpunkt des Leiterholms. Der Oberarm wird angehoben und der Unterarm im rechten Winkel abgewinkelt. Die Leiter steht im richtigen Winkel, wenn der Ellenbogen sie gerade noch berührt.

Hilfeleistende sind gesetzlich unfallversichert

Wer anderen Menschen in einer Notlage hilft und dabei selbst verletzt wird, hat Anspruch auf Unterstützung durch die Gesellschaft. Das ist das Prinzip der gesetzlichen Unfallversicherung für Menschen, die zum Beispiel bei einem Verkehrsunfall oder einem Brand Erste Hilfe leisten. Auch wer Andere aus erheblicher Gefahr rettet, indem er zum Beispiel einen Einbrecher aufhält, ist automatisch gesetzlich unfallversichert.

> Adressen der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand in Deutschland finden Sie auf der nächsten Seite und auf **www.dguv.de**.

Die Sozialversicherung trägt die Kosten der Rehabilitation körperlicher oder psychischer Verletzungen, ersetzt aber auch bei der Hilfeleistung ruinierte Kleidung oder beschädigtes Eigentum.

Die gesetzliche Unfallversicherung ist für Hilfeleistende kostenfrei. Sie wird finanziert durch Länder, Städte und Gemeinden. Träger sind die Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand in jedem Bundesland – meist Unfallkassen.

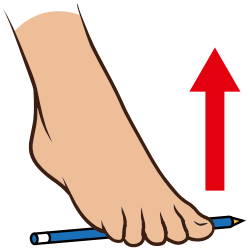
Ist der helfenden Person bei der Ersten Hilfe ein Schaden entstanden sollte sie dies dem zuständigen Unfallversicherungsträger melden. Behandelnde Ärztinnen und Ärzte müssen wissen, dass es sich um einen Unfall im Zusammenhang mit einer Hilfeleistung gehandelt hat. Sie rechnen direkt mit dem Unfallversicherungsträger ab.

Ersthelferkarte

In vielen Bundesländern bekommen Hilfeleistende von der Polizei oder Feuerwehr eine Ersthelferkarte. Auf der von der Unfallkasse Berlin entwickelten Karte stehen wichtige Angaben zum Versicherungsschutz und Kontaktdaten. *Woe/DSH*

Fußgymnastik für zwischendurch

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Zeit, auch mal etwas für sie zu tun. Leichte Gymnastikübungen für zwischendurch kräftigen die Fußmuskeln, sorgen für beweglichere Zehen und können Fußproblemen vorbeugen:



- Heben Sie einen Stift nur mit den Zehen vom Boden auf.

- Ebenfalls eine Übung im Sitzen: Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, dann wird der eine Fuß angehoben und kreist zehn Mal im Uhrzeigersinn, dann zehn Mal dagegen. Dann ist der andere Fuß an der Reihe. Wer diese Übung abschließend mit beiden Füßen gleichzeitig schafft, trainiert auch seine Bauchmuskeln.

- Gehen Sie kürzere – oder auch längere – Strecken auf den Zehenspitzen …

- Zerreißen Sie, auf einem Stuhl sitzend, eine Zeitung nur mit den Zehen in viele kleine Schnipsel.

- … oder auf den Fersen.

DSH

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

Unfallkasse Baden-Württemberg
Hauptsitz Stuttgart, Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0
oder www.ukbw.de/kontakt/

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 / 724 217
www.uksachsen.de

Unfallkasse Sachsen-Anhalt
Käsperstraße 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 03/2022
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) | **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: ©DSH (2 o.,); Dorothea Scheurlen DGPh (3 o.); ©shutterstock.com/Kzenon (Titel)/Nnchp29 (Titel u. l.)/Olesya Kuznetsova (Titel u. r.)/Prostock-studio (4)/Andrew Angelov (7)/AmyLv (8 u.)/Bespaliy (9 o.)/ RgStudio (12)/Syda Productions (16); ©freepik.com (10); ©istockphoto.com/RgStudio (12)
Illustrationen: Sarah Gertzen – GMF (3 u. r.); ©freepik.com (5, 6, 9, 13, 14 u.)
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 Beiträge 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 Kundennummer (siehe Adressetikett): info@das-sichere-haus.de

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 29 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