

# SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 3 | 2023

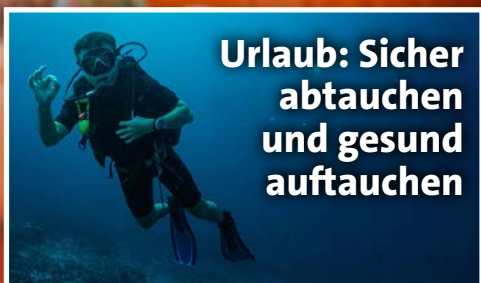
& unterwegs

 **UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

## Sehr frische Luft Gärtnern im Herbst



**Urlaub: Sicher  
abtauchen  
und gesund  
auftauchen**



**Gut gehalten:  
Bäder ohne  
Barrieren**



**Feuer: Eigene  
Löschversuche  
nicht übertreiben!**

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

neulich in den Mails: Ellen H. aus Bielefeld berichtet von einer Familienfeier im März. Den vorfrühlingshaften Temperaturen auf der Terrasse wurden damals zwei Gasheizstrahler entgegengesetzt. Einer von ihnen stand wohl zu nah an der Wohnzimmer-Fensterscheibe mit Doppelverglasung. Plötzlich fielen Ellen H. in der Abstrahlrichtung des Heizpilzes Risse auf der Scheibe auf.

Es handelte sich um sogenannte „thermische Risse“. Sie werden durch starke Temperaturschwankungen verursacht, die zu einer erhöhten Zugspannung innerhalb der Glasscheibe führen können – bei Doppelverglasungen deutlich häufiger als bei Einscheibensicherheitsglas. Auch bollernde Heizkörper direkt unter dem Fenster bei Minusgraden draußen oder Sonnenschutzfolien, die das Sonnenlicht stark absorbieren, können thermische Risse verursachen.

Von einem thermischen Riss geht keine direkte Unfallgefahr aus. Dennoch bestätigt mich das Erlebnis von Ellen H. darin, auch die nicht allzu offensichtlichen Risiken auf dem Schirm zu haben. Spontan fallen mir dazu bunte Waschmittel Pods und ihre Anziehungskraft auf Kinder ein. Und die Brandgefahr beim Aufladen von E-Bike-Akkus. Und das Verwecheln von Bärlauch mit der giftigen Herbstzeitlosen. Und ... Nein, ich höre jetzt besser auf ...



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

## 2022: Über 8.000 Unfälle mit E-Scootern

Die Zahl der E-Scooter-Unfälle mit Personenschaden ist 2022 auf 8260 Fälle gestiegen, so das Statistische Bundesamt. Das ist eine Steigerung von 49 Prozent gegenüber 2021. Häufigste Unfallursache: falsche Benutzung der Fahrbahn oder der Gehwege (18,6 Prozent). Wer E-Scooter fährt, muss Fahrbahnen oder Seitenstreifen nutzen. Zweithäufigste Unfallursache: Fahren unter Alkoholeinfluss (18 Prozent). Auch bei E-Scootern gilt die allgemein übliche 0,5-Promille-Grenze.

40,2 Prozent der verunglückten E-Scooter-Fahrenden waren jünger als 25 Jahre.

Quelle: Finanztest 7/2023



## Inhalt

### KURZ GEMELDET

Allergisch gegen Putzmittel .....	3
Vertragen sich alle meine Tabletten? .....	3
Leserbrief .....	3
Hausnummern beleuchten .....	3

### SENIOREN

Das barrierefreie Bad ....	4
Starke Knochen, starkes Leben .....	8

### HAUSHALT

Kleine Feuer richtig löschen .....	10
Sicher tauchen im Urlaub .....	11

### FREIZEIT

Der „Zwiebellook“ hält warm und gesund .....	12
--	----

### KURZ GEMELDET

Wimmelbilder zum Ausmalen .....	14
Toasted-Skin-Syndrom .....	14
Hilfe für Ältere im Umgang mit Technik ...	14
Was rät Oma? .....	14
Impressum .....	15

## Allergisch gegen Putzmittel



Viele Allergiker reagieren empfindlich auf Gerüche und chemische Reizstoffe, zum Beispiel in Putzmitteln. Auch alkoholhaltige Produkte, Desinfektionsmittel, Essigsäure und Reinigungsmittel aus Sprühflaschen können die Atemwege angreifen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) kennzeichnet gut verträgliche Putzmittel mit seinem Logo. Eine Liste empfohlener Produkte findet sich auf der Homepage des Vereins: [www.daab.de](http://www.daab.de), Stichwort: daab-logo.

Woe

## Vertragen sich alle meine Tabletten?

Wer täglich mehr als fünf ärztlich verordnete Medikamente einnimmt, kann sich in der Apotheke kostenlos zu unerwünschten Wechselwirkungen beraten lassen. Diese Medikationsanalyse ist jetzt eine Kassenleistung und ein Mal pro Jahr möglich. Bestandteil der Analyse ist neben möglichen Wechselwirkungen oder Doppelverordnungen auch eine Kontrolle der Dosis und der Einnahmezeitpunkte.

Am besten in der Stammapotheke nachfragen, ob sie eine Medikationsanalyse anbietet, denn dafür braucht es eine spezielle Schulung.

Woe



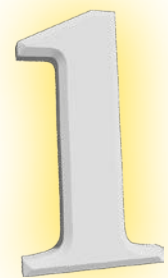
## Leserbrief

Im Artikel „Sicher im Garten“ in der Sommerausgabe vermisste Herr Kornelius B. aus Dortmund die Schutzbrille – und das aus eigener leidvoller Erfahrung: Beim Rasenmähen streifte das spitze Ende eines Astes sein Auge. Nachts hatte er starke Schmerzen. Der Augenarzt stellte am folgenden Tag eine Erosion der Netzhaut fest. Sie konnte mit Heilsalbe und Schmerzmittel behandelt werden. Es hätte auch schlimmer ausgehen können, hätte der Ast zum Beispiel Dornen gehabt.

Seit diesem Vorfall hat Kornelius B. bei der Gartenarbeit immer eine Schutzbrille mit Seitenschutz vor den Augen.

Anmerkung der Redaktion: Danke für diesen wichtigen Hinweis. Auf Seite 12 f. in diesem Heft ist die persönliche Schutzausrüstung im Garten wieder ein Thema – mit Schutzbrille.

## Hausnummern beleuchten



Hauseigentümer sind nach § 126 des Baugesetzbuchs verpflichtet, ihre Immobilie mit einer Hausnummer zu versehen. Nur in den Bundesländern Berlin und Hamburg besteht zusätzlich die Pflicht, dass Hausnummern in der Dunkelheit ununterbrochen leuchten. Rettungskräfte finden das Haus im Notfall schneller, und der Eingangsbereich ist zusätzlich beleuchtet. Die Investition lohnt sich also auch auf freiwilliger Basis. Praktisch sind Leuchten, die sich bei Einbruch der Dunkelheit automatisch einschalten.

Woe

# Das barrierefreie Bad

Nachhaltig in Sicherheit und Komfort investieren



Ein Badezimmer ohne Barrieren unterstützt die Eigenständigkeit alter oder beeinträchtigter Menschen, die zu Hause leben. Mit durchdachter Planung und passgenauen Maßnahmen profitieren davon sogar alle Familienmitglieder.

Waschen, Zähne putzen, duschen, auf die Toilette gehen – wer diesen Bedürfnissen eigenständig nachgehen kann, macht sich kaum Gedanken über mögliche Hindernisse im Bad. Ein schwellenloser Zugang, Haltegriffe und andere Erleichterungen sind, so denken viele, nur für Rollator- oder Rollstuhlnutzende wichtig. Tatsächlich aber bedeutet Barrierefreiheit im Badezimmer, dass sich dort alle Familienmitglieder, ob mit oder ohne Einschränkungen, selbstbestimmt und sicher aufhalten können.



## Barrierefrei = sicher

Bei der Frage, ob Menschen im hohen Alter, nach schweren Krankheiten oder mit Behinderungen weiterhin zu Hause leben können, ist die Nutzbarkeit des Badezimmers häufig entscheidend. Schließlich steigt das Sturzrisiko enorm, wenn die Duschwanne spiegelglatt ist, neben der Toilette ein Haltegriff fehlt oder der

Badewannenrand unüberwindbar wird.

Durch verschiedene Hilfsmittel und Umbaumaßnahmen kann das Badezimmer den individuellen Fähigkeiten angepasst werden. Dabei ist es wichtig, nicht nur die eigenen Bedürfnisse in den Fokus zu nehmen: „Auch mögliche Pflegepersonen sollten die täglichen Handgriffe im privaten Badezimmer rückschonend und sicher ausführen können“, sagt Antje Voss, Fachberaterin beim Hamburger Verein **Barrierefrei Leben e. V.**



### Unterstützung bei der Badplanung

Von Handläufen und bodengleichen Duschen über höhenverstellbare Waschtische bis hin zur sprachgesteuerten Beleuchtung gibt es viele Varianten und Preiskategorien für die barrierefreie Ausstattung des Badezimmers. Ohne externe Unterstützung ist es schwer, einen realistischen Überblick zu erhalten. „Sobald das Thema auf Sie zukommt, können Sie sich an einen Pflegestützpunkt oder an eine Wohnberatungsstelle wenden“, empfiehlt Antje Voss. „Hier erhalten Interessierte herstellerneutrale Informationen und auch Hilfe bei akutem Umbaubedarf.“ Für die Zeit nach einem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt hilft auch das Entlassmanagement der Klinik weiter.



### In der richtigen Reihenfolge vorgehen

Die fachgerechte Planung ist das A und O für einen nachhaltigen Ausbau zum barrierefreien Bad. „Schauen – denken – handeln“, so lautet für Jens Wischmann, Geschäftsführer der **Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)**, die Devise für anstehende Maßnahmen. „Zuerst fragen Sie alle Familienmitglieder, die das Bad nutzen, nach konkreten Wünschen. Erst danach schauen Sie, was im Rahmen des Budgets möglich ist.“ Wer im Internet nach Umbaufirmen sucht, sollte bei vermeintlich günstigen Angeboten unklaren Ursprungs misstrauisch werden. Besser ist es, bei der Handwerkersuche über Dachverbände wie die VDS

## Informationen zum barrierefreien Bauen

- Pflegestützpunkte
- Wohnberatungsstellen (Liste auf [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de))
- Aktion Barrierefreies Bad ([www.aktion-barrierefreies-bad.de](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de))
- Handwerkskammern (Fachbetriebe finden auf [www.handwerkskammer.de](http://www.handwerkskammer.de))
- Verein Barrierefrei Leben e. V. ([www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de). Persönliche Beratung nur für Menschen, die in Hamburg leben.)

oder über die Handwerkskammern zu gehen. Seriöse Firmen klären die baulichen Voraussetzungen sowie die individuellen Bedürfnisse bei einem Vor-Ort-Termin und erstellen daraus ein detailliertes Angebot, das auch Grundlage für mögliche Genehmigungen und zu beantragende Fördermittel ist. „Um rechtlich auf der sicheren Seite zu sein, dürfen die Baumaßnahmen erst nach der schriftlichen Zustimmung aller Seiten beauftragt werden“, betont Antje Voss.



### Umbau in Mietwohnungen

Wer zur Miete lebt, braucht bei Eingriffen in die Bausubstanz sowie in Elektro- oder Wasserleitungen ein Einverständnis des Vermieters oder der Vermieterin. „Die bauliche Veränderung des Badezimmers ohne vorherige Abstimmung kann ein Kündigungsgrund sein“, warnt die

Fachberaterin. Der Vermieter könne einen Umbau jedoch nicht verweigern, solange er der Barrierefreiheit und der Mobilität der Bewohnenden diene und weder Brandschutz, Statik noch Rettungswege beeinträchtigt.

Der Deutsche Mieterbund (DMB) rät auf seiner Webseite zu einer schriftlichen Modernisierungsvereinbarung, die sämtliche Maßnahmen genau beschreibt und auch das Vorgehen nach Ende des Mietverhältnisses, etwa eine Rückbauverpflichtung, regelt.



### Zustimmung der Eigentümerversammlung

Wohnungseigentümer oder -eigentümerinnen können ihr Badezimmer nur in einem bestimmten Rahmen ohne vorherige Absprachen mit der Eigentümergemeinschaft umbauen. „Der Einbau eines höhenverstellbaren Waschbeckens oder das Entfernen der Duschwanne betrifft das Sondereigentum und brauchen normalerweise keine Zustimmung der Eigentümergemeinschaft“, erklärt Kathrin Reinhardt vom Verein **Wohnen im Eigentum e. V.** Diese Zustimmung werde aber erforderlich, wenn etwa eine Tür in einer tragenden Wand verbreitert würde oder Leitungen und Rohre verändert werden müssten, die sich (in einer Wand) in Gemeinschaftseigentum befänden. „Es besteht zwar Rechtsanspruch auf Veränderungen im Sinne der Barrierefreiheit, aber die Eigentümergemeinschaft muss den Maßnahmen zustimmen und kann Vorgaben zur Durchführung machen.“ Je gründlicher Umbauwilige ihren Genehmigungsantrag vor der Eigentümerversammlung vorbereiten, desto besser könnten sie das Vorhaben in ihrem Sinne lenken.

## So wird das Badezimmer mit unterschiedlichen Budgets barrierefrei:



Viele Hilfsmittel der unteren Kategorie werden bei Pflegebedürftigkeit oder Behinderungen von der Kranken- oder Pflegekasse übernommen. Die Materialpreise variieren stark, hinzu kommen Kosten für die Arbeitszeit sowie notwendige Vor- und Nacharbeiten. Deshalb können sich die hier genannten Summen auch mehr als verdoppeln.



### Badmodernisierung braucht Zeit und Geld

Der Start der Umbaumaßnahmen kann sich nicht nur aus diesen Gründen verzögern. „Viele Handwerksbetriebe sind derzeit stark ausgelastet“, sagt Jens Wischmann. Wenn es schnell gehen soll, ist es eine Überlegung wert, auf personalintensive Tätigkeiten wie Abbruch-, Stemm- oder großflächige Fliesenarbeiten zu

verzichten; einen kleineren Auftrag können Betriebe zeitlich leichter vorziehen als eine große Maßnahme. Zudem lassen sich Arbeitszeiten und Kosten sparen. „Eine umfassende Badsanierung ist aufgrund gestiegener Lohn-, Material- und Transportkosten deutlich teurer als bisher.“ Für die Demontage des alten Bades sowie den Neubau einer barrierefreien Variante können zwischen 20.000 und 30.000 Euro anfallen. „Gute Fachbetriebe finden aber für ganz unterschiedliche Budgets individuell passende Lösungen“, betont Jens Wischmann.



### Kostengünstige (Übergangs-) Lösungen

Manchmal muss das alte Bad sehr schnell verändert werden – etwa, wenn Menschen nach einem Krankenhausaufenthalt heimkommen oder plötzlich pflegebedürftig werden. In diesem Fall sollten Betroffene keine Kompromisse machen oder auf unseriöse Angebote eingehen, nur um das Badezimmer

schnell fertig zu bekommen. „Not ist ein schlechter Ratgeber“, darin sind sich Voss und Wischmann einig. Beide schlagen vor, die akute Situation übergangsweise mit Hilfsmitteln an verschiedenen Stellen zu überbrücken, bis der fachgerechte Umbau abgeschlossen ist. Viele Produkte aus dem Sanitätshaus ließen sich mieten und danach wieder zurückgeben.



### Hausbesuche in Hamburg: Nur jeder zehnte Haltegriff ist fachgerecht montiert

Wer sich übergangsweise oder aus finanziellen Gründen für einfach umsetzbare Lösungen wie Haltegriffe, Toilettensitzerhöhungen oder Badewannenlifter entscheidet, sollte auf die Materialqualität und die richtige Befestigung achten. „Viele unterschätzen das Gewicht, das auf die Hilfsmittel einwirkt“, sagt Wischmann. „Modelle mit Saugnäpfen halten der Belastung meistens nicht stand. Manchmal reißen Saugnäpfe auch Fliesen ab, die für das Gewicht nicht ausreichend verklebt sind. Schraublösungen sind nur stabil, wenn sie mit geeigneten Dübeln an massiven Wänden befestigt sind.“

Nur etwa jeder zehnte Haltegriff, den der Verein **Barrierefrei leben** bei Hausbesuchen im Hamburger Raum vorfindet, sei fachgerecht montiert, berichtet Antje Voss. „Wenn ein Griff herausbricht, weil er aus schlechtem Material besteht oder nicht richtig befestigt wurde, steigt das Sturzrisiko – und das Vertrauen in die Unterstützung schwindet.“ Die Montage der Hilfsmittel ist daher Sache der Sanitätshäuser oder Fachbetriebe.



### Komfort für alle Generationen

Die Entscheidung für umfassende Umbaumaßnahmen dürfte Menschen, die ein Haus oder eine Wohnung besitzen, leichter fallen als Mieterinnen und Mietern: „Eine Badmodernisierung bedeutet im Grunde eine Wertsteigerung der Immobilie in Höhe der Investitionskosten“, schätzt Antje Voss. Dank moderner Gestaltungsmöglichkeiten müssten barrierefreie Bäder auch nicht mehr wie Bäder aussehen, die man oft aus Krankenhäusern kennt, sagt Wischmann. „Praktikable Lösungen können ebenfalls zeitlos und schön sein. Und auch multifunktionale Produkte helfen: Etwa, wenn ein Handtuchhalter gleichzeitig als Haltegriff fungiert oder ein Reling System, in das man später einen Duschsitz einhängen kann.“ Unter diesen Voraussetzungen haben alle Familienmitglieder sowie nachfolgende Generationen etwas von einem barrierefreien und komfortablen Bad.



### Fördergelder für den Umbau zum barrierefreien Bad

Viele Maßnahmen, die der Barrierefreiheit im Badezimmer dienen, können bezuschusst werden. Förderungen sind möglich durch

- **Krankenkasse:** Bei einer ärztlichen Verordnung übernehmen die Krankenkassen unter Umständen die Kosten für Hilfsmittel, die in bestimmten Verzeichnissen gelistet sind. Für gesetzlich beziehungsweise privat versicherte Personen gelten unterschiedliche Richtlinien.

- **Pflegekasse:** Liegt ein Pflegegrad vor, fördert die Pflegekasse „wohnraumverbessernde Maßnahmen“ bis zu 4.000 Euro. Dafür muss nachgewiesen sein, dass diese der Selbstständigkeit dienen oder für die Pflege notwendig sind. Leben mehrere Pflegebedürftige in einem Haushalt, kann der Zuschuss für jede Person beantragt werden.
- **Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW):** Die Staatliche Förderbank gewährleistet bis 10 Prozent der Kosten oder maximal 5.000 Euro Zuschuss für Einzelmaßnahmen zum Barrierenabbau. Da die Mittel begrenzt und nicht immer verfügbar sind, lohnt sich eine schnelle Antragstellung, sobald neue Fördergelder bereitstehen. Alternativ vergibt die KfW auch Förderkredite.
- **Landesförderbanken:** Einige Bundesländer gewähren Zuschüsse für barriere-reduzierende Umbauten.
- **Finanzamt:** Bei Nachweis einer Schwerbehinderung lassen sich die Kosten für den Umbau unter Umständen als „außergewöhnliche Belastungen“ steuerlich geltend machen.

Für einen Antrag auf Erstattung oder Bezuschussung wird üblicherweise der Kostenvoranschlag eingereicht. Die Hilfsmittel oder Maßnahmen dürfen erst **nach** der Zusage der Förderstelle angeschafft oder beauftragt werden – ansonsten verfällt der Anspruch. Zudem sollten Privatpersonen keine Abtretungserklärung an Gewerke abgeben (damit diese direkt mit den Förderstellen abrechnen). Denn sonst können sie die Zahlungen nicht selbst steuern oder bei Mängeln zurückhalten.

Von Carolin Grehl, Journalistin,  
Maikammer

# Starke Knochen, starkes Leben



Osteoporose vorbeugen mit richtiger Ernährung, Licht und viel Bewegung

Starke gesunde Knochen sind keine Selbstverständlichkeit; in Deutschland leiden geschätzt bis zu acht Millionen Menschen unter Osteoporose (Knochenschwund). Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, auch viele jüngere Menschen weisen eine geringe Knochendichte auf.

„Trotz der hohen Anzahl der Betroffenen und moderner therapeutischer Möglichkeiten wird nur etwa ein Viertel der Patienten behandelt“, sagt Gisela Klatt, Präsidentin des Bundes-

selbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. (BfO). Ein Grund ist der sehr schleichende Verlauf der Krankheit – poröser und instabiler werdende Knochen verursachen im Frühstadium keine Beschwerden. Wenn der Knochen bricht, ist die Krankheit häufig schon so weit fortgeschritten, dass die Behandlung erschwert ist.

Je besser Menschen über Osteoporose informiert sind und je eher die Krankheit erkannt wird, umso höher ist die Chance für eine erfolgreiche Therapie. Doch auch das ist nur die zweit-

beste Lösung – an erster Stelle sollte die Prävention stehen. Denn auch wenn das „Knochenkonto“ durch Ernährungsweisen und Umfang der Bewegung schon im Kindes- und Jugendalter aufgebaut wird, „kann und sollte man für gesunde Knochen sein Leben lang etwas tun“, rät Gisela Klatt.

So können Sie Osteoporose und Knochenbrüchen vorbeugen:



Weitere Informationen im Internet:

[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)

[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

Kostenloses

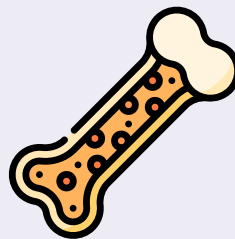
Senioren-sicherheitspaket der DSH:

<https://das-sicherehaus.de/broschueren/sicher-alt-werden>



## Was ist Osteoporose?

Osteoporose (von osteo = Knochen und porus = offen, löchrig) entsteht, wenn die Anzahl der Knochenbälkchen im Knocheninnern und deren Verknüpfung untereinander vermindert ist. Das bedeutet: Die Knochenmasse ist verringert, der Knochen wird zunehmend porös und verliert an Stabilität. Das Risiko für schmerzhafteste Knochenbrüche steigt. Typische Bruchstellen sind Wirbelsäule und Hüfte (Oberschenkelhals), aber auch das Handgelenk.



## Gesunde Ernährung

Kalzium ist ein wichtiges Knochenmineral. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 1.000 Milligramm (mg) Kalzium zu sich zu nehmen. Wichtige Quellen sind Milch und Milchprodukte: Ein halber Liter Milch deckt mit rund 500 mg Kalzium bereits die Hälfte des Tagesbedarfs. Auch Buttermilch (ca. 220 mg/200 ml), Joghurt (170-180 mg/150g-Becher) sowie Käse (z. B. Emmentaler 514 mg/50 g) sind gute Kalziumquellen.

Wer keine Kuhmilch verträgt oder darauf verzichtet, kann auf mit Kalzium angereicherte Milchersatzdrinks (z. B. Hafer- oder Mandel-drinks) ausweichen. Weitere gute Lieferanten sind kalziumreiche Mineralwässer sowie Grünkohl, Leinsamen, Mandeln oder Sesam. Sie liefern neben gut verwertbarem Kalzium weitere „knochenfreundliche“ Nährstoffe wie Eiweiß, die Vitamine A, D, E und K sowie Phosphor. Bei kalziumarmer Ernährung oder Vitamin-D-Mangel kann in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin ein Nährstoffpräparat sinnvoll sein.

## Regelmäßige Bewegung

Bei Bewegung wird durch wechselnden Druck und Zug auf die Muskulatur der Knochenstoffwechsel angeregt und vermehrt Kalzium in den Knochen eingelagert. Besonders geeignet sind körperliche Aktivitäten, die die Muskelkraft steigern und den Knochen belasten. Dazu zählt z. B. Krafttraining sowie regelmäßiges Laufen, (Nordic-)Walken oder Wandern. Sportarten wie Tanzen und Gymnastik schulen zusätzlich die Koordination. Tai Chi sorgt für mehr Stand- und Gangsicherheit und kann Studien zufolge Knochen-schwund bremsen.

## Knochenfreundlich leben

Diese Risikofaktoren für Osteoporose sind bekannt und können oft vermieden werden:

- Untergewicht (Body-Mass-Index <18,5): Durch den hierbei sinkenden Östrogenspiegel und durch Mangelernährung steigt das Knochenbruchrisiko.
- Übergewicht (BMI >26) führt zu einer Mehrbelastung der Knochen.
- Rauchen: Nikotin verengt die Blutgefäße, der Knochen wird schlechter mit Sauerstoff und Kalzium versorgt.
- Alkohol und Koffein: nur in Maßen konsumieren.
- Medikamente, die eine Osteoporose und/oder Stürze begünstigen können: Beispiele sind kortisonhaltige Tabletten gegen Diabetes, kortisonhaltige Tabletten, Mittel gegen Epilepsie, Psychopharmaka, Überdosierung von Schilddrüsenhormonen, Schlafmittel).
- Stürze: Vorbeugung. Tipps bietet das Seniorensicherheitspaket der DSH.

## Knochendichtemessung

Eine Knochendichtemessung zur Abklärung des Osteoporose-Risikos ist für Frauen ab 70 und Männer ab 80 Jahren empfehlenswert, ebenso bei Wirbelkörperbrüchen im Rahmen einer alltäglichen Situation sowie bei Frauen ab 60 und Männern ab 70 Jahren mit Untergewicht, Nikotinkonsum sowie früheren Knochenbrüchen, mehr als zwei Stürzen im Jahr ohne äußeren Anlass und eingeschränkter Gehfähigkeit.

Auch bei Einnahme hoch dosierter kortisonhaltiger Tabletten über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten, bei Überfunktion der Schilddrüse, Nebennieren oder Nebenschilddrüsen ist ein Hormonstatus sinnvoll. Das Gleiche gilt bei rheumatoider Arthritis, Epilepsie, Typ-1-Diabetes, Einnahme sturzbegünstigender Medikamente wie Schlafmittel oder Antidepressiva, Behandlung mit Aromatasehemmern nach Brustkrebs oder Antihormonen nach Prostatakrebs.

Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen.

## Vitamin D: Jetzt Sonne tanken



Wer sich, abhängig vom Hauttyp, täglich mindestens 10 bis 30 Minuten bei Sonnenlicht im Freien bewegt, hilft dem Körper bei der Produktion von Vitamin D. Das wiederum reguliert den Kalziumspiegel und trägt zum Erhalt der Knochengesundheit bei. Im Herbst und Winter sinkt die Strahlungsintensität der Sonne und damit auch die Vitamin-D-Bildung. Deshalb: Jetzt mit Spaziergängen, auch an bedeckten Tagen, die Vorräte auffüllen; der Körper kann Vitamin D im Muskel- und Fettgewebe über Monate speichern.

## Funktionstraining

Bei nachgewiesener Osteoporose oder bei Vorliegen von Risikofaktoren kann ein Funktionstraining ärztlich verordnet werden. Die Krankenkassen übernehmen meist die Kosten für die ersten 24 Monate. Dieses Funktionstraining wird als Warmwassergymnastik oder Trockengymnastik angeboten und ist speziell auf die Bedürfnisse von Osteoporose-Patienten zugeschnitten. Es soll dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern oder zumindest nicht zu verschlechtern. Interessierte sollten einen Kurs unter professioneller therapeutischer Anleitung vor Ort besuchen. Bei nachgewiesener Osteoporose oder entsprechenden Risikofaktoren kann ein Funktionstraining ärztlich verordnet werden.



# Brände im Haushalt

## Kleine Feuer richtig löschen

Die Pfanne mit dem heißen Fett wird auf dem Herd vergessen, eine Kerze fackelt ohne Aufsicht vor sich hin – solche Szenen münden schnell in einem Brand. Gut, wenn man sofort reagieren und das Feuer selber löschen kann.



Eigene Löschversuche sollten sich auf kleine Feuer oder Entstehungsbrände beschränken. Größere Brände sind Sache der Feuerwehr. Eine Faustregel des Deutschen Feuerwehrverbandes e. V. definiert „kleine Feuer“ so: Der Brandherd, also die Ursache des Brandes, ist noch sichtbar, und das Löschmittel kann mit ausgestrecktem Arm aufgebracht werden. Im Zweifelsfall ist Rückzug die klügste Entscheidung – vor allem dann, wenn sich Rauch schnell ausbreitet.

### Welcher Feuerlöscher für welchen Brand?

Die häufigsten Brände im Haushalt betreffen Textilien, Holz, Fette und Lacke sowie Speiseöle und -fette. Zur schnellen Bekämpfung eignet sich in der Küche nahe der Kochstelle ein Feuerlöschspray für die Brandklassen „ABF“. Das „F“ ist wichtig, denn es zeigt an, dass das Löschmittel auch für Fettbrände geeignet ist.

In der Wohnung sollte an einer gut zugänglichen, nicht störenden Stelle ein

größerer ABF-Schaumfeuerlöscher vorhanden sein. Achten Sie beim Kauf auf Qualität. Ein Feuerlöscher sollte mindestens das CE-Zeichen tragen, besser noch das GS-Zeichen, das für „geprüfte Sicherheit“ steht.

So löschen Sie häufige Brände im Haushalt:

**Pfanne oder Topf:** Herd ausschalten, möglichst den Deckel auflegen, dann die Pfanne von der heißen Platte schieben. Fettbrand niemals mit Wasser löschen! Es droht eine Fettexplosion.

**Kerzen:** Bei einer einzelnen Kerze hilft ein Feuerlöschspray, das allerdings eine sehr begrenzte Kapazität hat. In der Nähe von Adventskranz oder Weihnachtsbaum sollte ein Eimer Wasser oder Feuerlöscher stehen.

„Feuerlöscher für zu Hause“: Film der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und der DSH: [www.youtube.com/watch?v=AngA1aRCY7Q](https://www.youtube.com/watch?v=AngA1aRCY7Q).

Von Stella Cornelius-Koch.

### Wie verhalte ich mich richtig, wenn es zu Hause brennt?

- Zuerst die Feuerwehr (112) rufen und Menschen in Sicherheit bringen.
- Nur bei kleinen Bränden oder Entstehungsbränden versuchen, selbst zu löschen.
- Sich selbst nicht in Gefahr bringen, vor allem bei starker Rauchentwicklung.
- Sich in Sicherheit bringen, wenn eigene Löschaktionen den Brand nicht eindämmen.
- Tür zum Brandraum schließen.
- Keine Fenster öffnen, um den Rauch loszuwerden. Sauerstoffzufuhr!
- Fluchtwege nutzen und auf die bereits alarmierte Feuerwehr warten.
- Die Feuerwehr in Empfang nehmen und sich bemerkbar machen.

# Sicher tauchen im Urlaub

Abtauchen und faszinierende Unterwasserwelten einmal von nahem entdecken – für viele Reisende sind solche Erlebnisse die Höhepunkte ihres Urlaubs. Wer auch gesund wieder auf-tauchen will, kommt um die folgenden Hinweise nicht herum.

## Vorher zum Gesundheitscheck

Tauchen setzt körperliche Fitness voraus. Eine Untersuchung zur Tauchtauglichkeit bei einem Tauchmediziner oder einer Tauchmedizinerin ist vor der Abreise daher eine dringende Empfehlung. Die Vorlage dieser Bescheinigung ist bei manchen Tauchbasen oder -zentren Pflicht. Die Untersuchung umfasst unter anderem den Gehörgang, die Mundhöhle sowie Herz, Lunge und den Bewegungsapparat.

## Am besten unter Anleitung

In vielen Urlaubsregionen herrschen ideale Tauchbedingungen. Vor allem ungeübte Personen sollten sich jedoch nach einer längeren Tauchpause nicht ohne weiteres unter Wasser begeben. Empfehlenswert ist ein Grund- oder Auffrischkurs in einer Tauchscheule, die einer der weltweiten Ausbildungsorganisationen wie PADI, SSI oder CMAS angehört. Diese Tauchscheulen sind zertifiziert und erfüllen wichtige Sicherheitsstandards. Idealerweise ist die Unter-

richtssprache hier Deutsch oder Englisch, denn im Notfall kann eine gute Verständigung entscheidend sein. Die Kurse lassen sich meist innerhalb einer Woche absolvieren.

## Seriöse Verleiher erkennen

Eine geliehene Tauch-Ausrüstung muss sauber, gepflegt, desinfiziert und regelmäßig gewartet sein. Rost oder Löcher darf es nicht geben. Tauchanzüge, -jackets und -schuhe sollten in verschiedenen Größen vorhanden sein; das Personal sollte sich Zeit nehmen und alle Fragen ausführlich beantworten. Weist die Ausrüstung augenscheinliche Mängel auf, sollten Sie die Finger davon lassen und einen anderen Verleiher aufsuchen.

## Auf den Körper hören

Um Ihren Körper nicht zu überfordern, sollten Sie sich vor dem ersten Tauchgang mindestens zwölf Stunden akklimatisieren. Dies ist nach einer Zeitverschiebung mit Jetlag besonders wichtig. Informieren Sie

sich vorher über mögliche Gefahren im Tauchrevier. Tauchen Sie nur dann, wenn Sie sich wirklich körperlich fit fühlen, und verzichten Sie unbedingt auf Alkohol. Am besten tauchen Sie nur in Begleitung und zunächst nur in geringen Tiefen von bis zu 20 Metern. Mehr als ein bis zwei Tauchgänge am Tag sollten es nicht sein.

**Tipp:** Wer im Urlaub tauchen möchte, sollte rechtzeitig eine Reisekrankenversicherung abschließen die auch die Behandlung nach einem Tauchunfall abdeckt.

Von Stella Cornelius-Koch.

i

## Tauchtauglichkeitsuntersuchung:

Adressen von spezialisierten Ärzten und Ärztinnen gibt es bei der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin: [www.gtuem.org](http://www.gtuem.org).

Gartenarbeit in Herbst und Winter:

# Der „Zwiebellook“ hält warm und gesund



Im nächsten Sommer soll es im Garten prachtvoll grünen und blühen. Vorbereitungen dafür fallen in die kühlere Jahreszeit. Bäume und Sträucher werden zurückgeschnitten, neue Stauden gepflanzt und Blumenzwiebeln gesetzt. Wie können Hobbygärtnerinnen und -gärtner sich dabei vor Erkältungen und Gelenksbeschwerden schützen?

## Schutz vor Wind und Wetter

Herbst und Winter warten häufig mit Nässe, Kälte oder Zugluft auf, gleichzeitig kommen Garten-Fans bei der Arbeit leicht ins Schwitzen. Feuchte Witterung und schweißdurchnässte Kleidung sind allerdings eine gefährliche Kombination: Körper und Muskulatur kühlen aus, es drohen Erkältungen und Gelenksbeschwerden. Um Körper und Gesundheit bei der winterlichen Gartenarbeit zu schützen, rät Thomas Kirsch, Geschäftsführer des Bundesverbands Einzelhandelsgärtner (BVE) im Zentralverband Gartenbau (ZVG): „Unterkleidung aus Baumwolle oder Wolle wärmt, darüber kommt eine wind- und wasserdichte Jacke. Wer mehrere Kleidungsstücke nach dem Zwiebelprinzip kombiniert, kann die Einzelteile spontan aus- oder anziehen, wenn es warm, kalt oder nass wird.“ Die Textilien sollten atmungsaktiv sein

und dürfen die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Gleichzeitig sollten sie eng genug am Körper anliegen, um sich nicht in Ästen oder im Gestrüpp zu verfangen.

## Funktionale Schichten

Die Wahl der Bekleidung hängt von der Tätigkeit, vom Wetter sowie vom individuellen Wärme- und Kälteempfinden ab. Im „Zwiebellook“ lassen sich verschiedene Schutzschichten und -funktionen problemlos kombinieren:

- Die **äußere Schicht schützt** den Körper vor Kälte, Niederschlag und Wind. Hierzu gehören zum Beispiel wasserdichte Regenjacken sowie gefütterte Winterjacken. Sie sollten Wind und Feuchtigkeit zuverlässig abweisen und zugleich atmungsaktiv sein.
- Die **mittlere Schicht isoliert und wärmt**. Lange Oberteile und Hosen

aus Baumwolle, Stretch- oder Softshell-Material lassen sich bei milden Temperaturen auch ohne die äußere Schicht tragen. Spezielle Funktionskleidung hält die körpereigene Wärme und leitet Feuchtigkeit ab.

- Die **untere Schicht** liegt direkt am Körper und hält ihn trocken. Unterbekleidung aus synthetischen Fasern transportiert den Schweiß schnell nach außen und entfaltet bei Bedarf auch eine antibakterielle Wirkung. Thermowäsche aus Naturfasern wärmt zusätzlich.

An kalten Tagen gehören außerdem dicke Socken, nicht zu warme Baumwollmützen sowie flexible Schlauchschals zur Ausstattung von Gärtnerinnen und Gärtnern.

## Rutschfeste Schuhe

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Schuhwerk: „Bei kaltfeuchter Witterung besteht Rutschgefahr, daher

sollten Schuhe oder Stiefel eine Profilsohle haben“, betont der Gartenbauexperte. „Für Arbeiten am Gartenteich oder auf matschigem Boden sind wasserdichte Gummistiefel die erste Wahl. Beim Graben oder beim Hantieren mit Steinen eignen sich rutschhemmende Schnürschuhe mit Zehenkappe besser.“ Idealerweise stehe beides griffbereit.

### Gartenhandschuhe für jeden Zweck

Die Hände müssen bei der Gartenarbeit fest zupacken und brauchen daher Schutz vor Kälte, starker Beanspruchung und vor Verletzungen. „Wer mit dornigen Pflanzen und Ästen zu tun hat, kann robuste Handschuhe aus Leder tragen. Bei feuchter Witterung oder beim Einsatz von Hochdruckreinigern ist zusätzlich eine wasserfeste Außenbeschichtung optimal“, erläutert Thomas Kirsch. Auch Gartenhandschuhe mit wärmendem oder schweißabsorbierendem Innenfutter gäbe es. Kirsch rät, zwei bis drei unterschiedliche Paar Gartenhandschuhe vorzuhalten, die wechselweise gelüftet und getrocknet werden können.

### Persönliche Schutzausrüstung

Der Schutz vor der Witterung hat in der kalten Jahreszeit hohe Priorität, ebenso wichtig ist der Schutz vor mechanischen oder chemischen Belastungen. „Augenverletzungen sind immer noch Unfallursache Nummer 1 bei der Arbeit mit Gartengeräten“, verdeutlicht der Experte. „Daher ist es auch im Winter wichtig, zum Beispiel beim Heckenschneiden oder Häckseln eine Schutzbrille zu tragen.“ Zur persönlichen Schutzausrüstung (PSA) gehören neben Brille, Sicherheitsschuhen und -handschuhen auch Gehörschutz und Helm.

### Beschwerden und Erkältungen vorbeugen

Wer ergonomische Geräte verwendet, beispielsweise mit Teleskopstiel, muss sich bei Kälte und Näs-

se nicht ständig hinknien, -hocken oder bücken. Ganz vermeiden lässt sich das allerdings nicht. Polster, die in die Kniepolstertaschen der Arbeitshose geschoben oder mit Gummiband äußerlich befestigt werden, schonen die Gelenke beim Jäten oder bei Steinarbeiten.

Beim Bücken können Hemd oder Shirt aus der Hose rutschen; die untere Rückenpartie wird kalt, es drohen Erkältungen oder Blasenentzündungen. Schutz vor Kälte bieten vor allem Unterhemden, die hinten länger sind als vorn, und Nierenwärmer aus Wolle, die als Schlauch oder Klettband um die Hüfte getragen werden. Auch Schulterwärmer leisten in Herbst und Winter gute Dienste.

### Vorher mobilisieren – hinterher aufwärmen

Nicht nur die Kleidung, sondern auch das individuelle Verhalten trägt dazu bei, gesund durch die herbstliche Gartenarbeit zu kommen: „Erwärmen und dehnen Sie sich, bevor Sie im Garten arbeiten“, rät Thomas Kirsch. „So mobilisieren Sie Muskeln und Gelenke, beugen Beschwerden vor und kommen nicht gleich ins Schwitzen.“

Außerdem ist es wichtig, regelmäßig Pausen im Haus einzulegen, um sich unter der Dusche, am Kamin oder mit einer Tasse heißem Tee aufzuwärmen und neue Kraft zu tanken.

### Milde Temperaturen nutzen

Der Experte empfiehlt, die Gartenarbeit vorzugsweise an mildereren Wintertagen zu erledigen: „Extreme Kälte ist nicht nur für Menschen eine Belastung. Auch Pflanzen können Schaden nehmen, wenn sie bei Frost zugeschnitten oder gewässert werden.“ Daher sei es eine echte Win-win-Situation, die Gartenarbeit bei klirrender Kälte ruhen zu lassen.

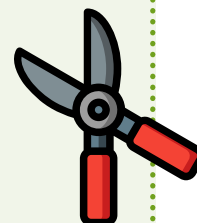
Von Carolin Grehl.

## Gartenlicht: Sicher in der Dämmerung arbeiten



Wenn die Arbeit bis in die Dämmerung hinein dauert, macht eine funktionale Beleuchtung im Garten Stolperfallen sichtbar und bewahrt vor Stürzen. <https://das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-im-garten/den-garten-sicher-gestalten/beleuchtung-im-garten>

## Gartengeräte richtig lagern



Reinigen und pflegen Sie Ihre Gartengeräte, bevor Sie sie in Garage, Keller oder Schuppen einlagern. Die Geräte sind dann im Frühjahr schnell wieder einsatzbereit.

## Strapazierte Haut eincremen

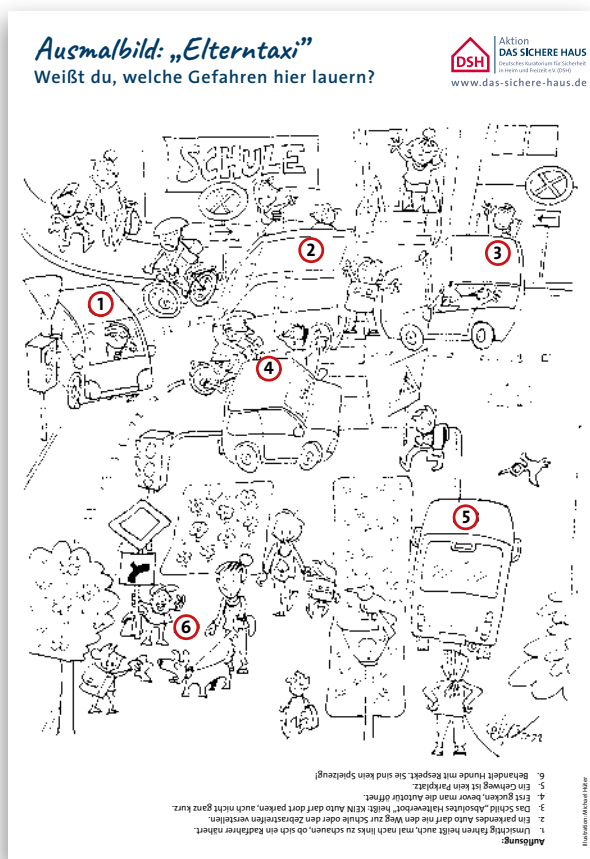


Wind, Kälte oder das feuchtwarmer Milieu in Gartenhandschuhen lassen die Hände trocken und rissig werden. Das Gesicht ist direkt der Witterung ausgesetzt. Fettreiche Cremes fördern den Schutz und die Regeneration der Haut. Sie sollten pH-neutral und frei von Konservierungs- und Duftstoffen sein.

## Wimmelbilder zum Ausmalen

Kinder mit detektivischem Spürsinn lieben Wimmelbilder, zum Beispiel die interaktiven Angebote der Aktion Das sichere Haus (DSH) mit einem Gewusel von Unfallgefahren im Park, im Schwimmbad, in der Küche oder auf dem Schulweg.

Die fünf beliebtesten Motive gibt es jetzt auch zum Herunterladen und Ausmalen. Geeignet sind die Suchbilder für Kinder ab fünf Jahren und für Eltern, Großeltern und andere Erziehende, die unabhängiger sein wollen von elektronischen Medien.



Die meisten Kinder wissen, wo Gefahren lauern. Elterntaxis vor der Schule gehören dazu, aber auch Glasscherben und Fäkalien auf dem Spielplatz. Die Ausmalbilder schärfen das Gefahrenbewusstsein der Kinder allgemein und ganz nah an ihrer Lebenswelt.

Die Wimmelbilder zum Ausmalen können kostenlos hier heruntergeladen werden: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de), Suchbegriff: Wimmelbild.

## Hilfe für Ältere im Umgang mit Technik



Für viele ältere Menschen ist die Einrichtung und Nutzung von technischen Geräten eine Herausforderung. Das Projekt Digitaler Engel will hier Abhilfe schaffen. Ein Expertenteam fährt dafür durch alle 16 Bundesländer und zeigt Seniorinnen und Senioren, wie zum Beispiel eine App installiert oder WLAN eingerichtet wird. Anzutreffen sind die digitalen Engel auf Seniorentreffs, Marktplätzen oder in Online-Veranstaltungen. Träger des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell geförderten Projekts ist der gemeinnützige Verein „Deutschland sicher im Netz“.

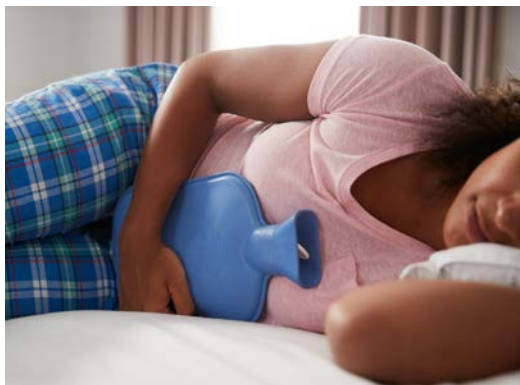
Veranstaltungstermine und Schulungsvideos:

[www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)

Woe

## Toasted-Skin-Syndrom

Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder ein auf dem Bauch abgestellter Laptop: Wirken Temperaturen von 40 bis 50 Grad Celsius über längere Zeit auf die Haut ein, können Hitzeschäden entstehen. Sie zeigen sich als rötlich-braune Verfärbungen, auch „Toasted-Skin-Syndrom“ genannt. Gesicherte Erkenntnisse zu den Folgen liegen noch nicht vor; vermutlich aber schädigt die Wärme die Blutgefäße. Hautärztinnen und -ärzte empfehlen, das rot-bräunliche Netz auf der Haut untersuchen zu lassen, da es auf Krankheiten hindeuten kann.



## Was rät Oma?

Oma liebt Kartoffeln. Und Kartoffelschalen, denn daraus stellt sie ihr Geschirrspülmittel her. Dafür wandern die Schalen in ein Einmachglas, werden mit kochendem Wasser aufgefüllt und nach dem Abkühlen mehrmals geschüttelt. Dann noch Abseihen, und schon ist der Sud einsatzbereit.



**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, Augsburg Str. 700, 70329 Stuttgart  
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0  
oder [www.ukbw.de/kontakt/](http://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](mailto: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](mailto:haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de)

**Unfallkasse Brandenburg**

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: [info@ukbb.de](mailto: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  
[Haushaltshilfen@bs-guv.de](mailto:Haushaltshilfen@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](mailto:Tim.Becker@ukbremen.de)

**Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover**

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 112 oder  
[hauspersonal@guvh.de](mailto: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](mailto:haushalt@ukh.de)

**Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern**

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 111  
[postfach@unfallkasse-mv.de](mailto: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](mailto:haushaltshilfen@uk-nord.de)  
[www.uk-nord.de](http://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](mailto:privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de), [www.unfallkasse-nrw.de](http://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](mailto:haushalte@guv-oldenburg.de)

**Unfallkasse Rheinland-Pfalz**

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 143 oder  
[www.ukrlp.de](http://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](mailto: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](http://www.uksachsen.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](http://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](http://www.ukt.de)

**Impressum**

**Ausgabe 03/2023**

**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](mailto:info@das-sichere-haus.de)

**Internet:** [www.das-sichere-haus.de](http://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.); F.S. Kimmel. (3); ©shutterstock.com/Viktoriia Hnatiuk (Titel)/AlexDreamliner (Titel u. l.)/Andrey\_Popov (Titel u. r.)/New Africa (3 o.)/udra11 (8)/Drawlab19 (10)/AlexDreamliner (11)/Halfpoint (12)/Roman Samborskyi (14 o. r.)/Monkey Business Images (14 u. l.)/Ozgur Coskun (16); ©stock.adobe.com/manassanant (Titel u. m.)/Jörg Lantelme (4); ©freepik.com (3 u. l.)

**Illustrationen:** ©freepik.com (2 u. l., 3 u. r., 4-7, 8-9, 13); Michael Hüter (14 o. l.); Sarah Gertzen – GMF (14 u. r.)

**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, [www.gmf-design.de](http://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](mailto:info@das-sichere-haus.de)

# Helfen Sie uns, anderen zu helfen.

Sie suchen einen attraktiven und abwechslungsreichen Ausbildungsplatz, der eine sinnvolle Beschäftigung mit Perspektive bietet?

Dann starten Sie mit uns im Herbst 2024 ins **duale Bachelor-Studium** oder machen Sie eine **Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten**.

Sie beraten unsere Versicherten kompetent zu den umfassenden Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung, steuern die Heilbehandlung und gewähren Geldleistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) VII.

Das bieten wir Ihnen:

- eine individuelle Ausbildungsbetreuung mit hohem Praxisbezug
- abwechslungsreiche Praxisphasen
- kostenfreies Wohnen auf dem Campus während der Lehrgänge und Hochschulphasen
- eine familienfreundliche Personalpolitik und flexible Arbeitszeiten
- ein festes monatliches Gehalt
- sichere, gesundheitsförderliche und moderne Arbeitsplätze
- Chancengleichheit und Vielfalt
- aktive Nachwuchsförderung und Führungskräfteentwicklung
- Vorteile des öffentlichen Dienstes

Alles rund um unser Ausbildungsangebot und dem Bewerbungsprozess finden Sie unter [www.unfallkasse-nrw.de/karriere](http://www.unfallkasse-nrw.de/karriere).

Oder informieren Sie sich auf unserem Youtube-Kanal:



Für die  
**Menschen**  
in NRW