SICHER ZUHAUSE
& unterwegs

Ausgabe 2 | 2023

UK Sachsen
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

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

Kinder lernen schwimmen

E-Bikes im Urlaub ausprobieren

Was gehört in die Reise-apotheke?

Medikamente erhöhen das Sturzrisiko

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„man kann ja gar nicht so blöd denken, wie es manchmal läuft“, lautet ein Spruch. Einer, der sehr realitätsnah ist, wie ich jüngst feststellen musste.

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

Richtfest. Der angehende Hausherr hatte einen Gasheizofen in den Rohbau gestellt, um es frostempfindlichen Gästen etwas angenehmer zu machen. Richtspruch, anstoßen, Fassadeninspektion, plötzlich ein Knall. Der Ofen stand in Flammen, nahe dran Dämmstoffe und allerhand aus Holz für den Innenausbau. Großer Schreck, geistesgegenwärtiges Abstellen der Gaszufuhr, noch mal Glück gehabt. Gerüchteweise hieß es, dass ein Gast sich an den hakeligen Kippschaltern des Geräts zu schaffen gemacht hatte, um es noch ein bisschen muckeliger zu haben. Aber das blieb ein Gerücht. Farbe bekannte niemand.

Lehre 1 daraus: Offenes Feuer nie (nie!!!) unbeaufsichtigt lassen.
Lehre 2: Immer ein paar Decken mehr bereithalten.

Wimmelbilder zum Ausmalen

Unfallrisiken in ihrer Umgebung mit detektivischem Blick aufzuspüren – das können Kinder mit den interaktiven Wimmelbildern der Aktion Das sichere Haus. Die beliebtesten Motive gibt es jetzt auch zum Ausmalen. Sie sind ein Angebot an Eltern, Großeltern und andere Erziehende, die Kindern unabhängig von elektronischen Medien einen altersgerechten Zugang zum eigenen Unfall- und Gesundheitsschutz bieten wollen.

Von Elterntaxi bis Spielplatz

Elterntaxi, Freibad, Hallenbad, Spielplatz und Straßenverkehr sind Orte und Situationen, die Kinder kennen. Meist wissen sie auch, wo Gefahren lauern. Morgens vor der Schule zum Beispiel, wenn ein Elterntaxi sich an das nächste reiht und die Lage reichlich unübersichtlich ist. Auch über Glasscherben und Fäkalien auf dem Spielplatz wissen Kinder Bescheid.

Aber nicht alles ist geläufig. Deshalb appellieren die Ausmalbilder an die Aufmerksamkeit der Kinder, zum Beispiel wenn ein Hund warnend knurrt oder ein Wettlauf auf rutschigen Schwimmbad-Kacheln vielleicht doch keine so gute Idee ist.

Die Wimmelbilder zum Ausmalen können kostenlos hier heruntergeladen werden:
www.das-sichere-haus.de,
Suchbegriff „Wimmelbild“

Inhalt

KURZ GEMELDET

3 Fragen an 3

Sicher im Garten 3

KINDER

Schwimmen lernen selbst gemacht. 4

FREIZEIT

Ich packe meinen Koffer... und die Reiseapotheke 6

Sicher unterwegs mit geliehenem E-Bike 7

Gärtnern ohne chemische Keule 8

HAUSHALT

Weg vom offenen Fenster! . . 10

Alleskönner Essig 11

Grillen in Innenräumen ist lebensgefährlich 11

HAUSHALT / SENIOREN

App „Up & Go“ – Kraft und Gleichgewicht testen mit neuer App 11

Was rät Oma? 11

SENIOREN

Erhöhtes Sturzrisiko durch falsch dosierte Medikamente 12

SCHLUSSWORTE

Check fürs Gartentrampolin . 14

Mehr Sport! 14

Barrierefreier Hauseingang . 14

Impressum 15

Kopfsprünge

3 Fragen an …

… Dr. Christopher Spering, Oberarzt an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie der Universitätsmedizin Göttingen und Vorstand der Sektion Prävention der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)

Warum sind Kopfsprünge in unbekannte Gewässer gefährlich?
Man weiß nicht, ob es tief oder seicht und der Untergrund matschig, steinig oder felsig ist. Daher besteht das Risiko, mit dem Kopf aufzuprallen. Wird der Kopf dabei auf den Brustkorb aufgedrückt oder nach hinten in den Nacken zurückgeschlagen, ist das für die Wirbelsäule sehr gefährlich. Sie muss gar nicht einmal brechen, aber die Bandscheiben reißen und somit auch das Rückenmark.

Welche Folgen haben solche Verletzungen?
Im schlimmsten Fall stirbt man. Im zweitschlimmsten Fall führt es zu einer Querschnittlähmung der Halswirbelsäule: Arme und Beine können nur noch teilweise oder gar nicht mehr bewegt, Stuhlgang und Wasserlassen nicht mehr kontrolliert werden. Häufig kommt es zu einem begleitenden Schädel-Hirn-Trauma – je nach Schwere beeinträchtigt es die geistigen Fähigkeiten dauerhaft. Solche Badeunfälle passieren vor allem Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dabei sind diese Unfälle vermeidbar. Sie geschehen aus einer Laune heraus oder weil die Gefahr völlig unterschätzt wurde.

Wie lassen sich solche Badeunfälle vermeiden?
Eltern und der Schwimmunterricht sollten Kindern vermitteln, nicht in unbekannte Gewässer zu springen. Aber auch, wo und wie sie sicher springen. Jugendliche und junge Erwachsene sollten sich immer wieder bewusst machen, dass Gewässer kein Ort für Mutproben oder Angeberei sind. Und Alkohol und Drogen nehmen einem die Fähigkeit, die Gefahren beim Schwimmen und Baden richtig einzuschätzen.

Das Interview führte Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

Sicher im Garten

Neue Rubrik auf der Webseite der Aktion Das sichere Haus (DSH)

Mehr als 200.000 Menschen verletzen sich pro Jahr bei der Gartenarbeit. Tipps für mehr Sicherheit bietet die neue Rubrik „Sicher im Garten“ auf der Webseite der Aktion Das sichere Haus (DSH). Es geht vor allem um die sichere Gestaltung eines Gartens und um die persönliche Schutzausrüstung.

Kinder und ältere Menschen

Ein sicher gestalteter Garten ist vor allem für Kinder wichtig, Beispiele sind ein gesicherter Gartenteich, standfeste Gartentrampoline und ungiftige Pflanzen, über die die DSH eine Positivliste zusammengestellt hat.

Seniorinnen und Senioren schätzen einen barrierefreien Garten mit sicheren Wegen und Treppen und einer ausreichenden Beleuchtung. Auch besonders pflegeleichte, robuste Pflanzen wie Dickmännchen, Funkien und Spieren senken die Unfallgefahr.

Persönliche Schutzausrüstung und Hautschutz

Schutzhandschuhe, Gehörschutz und der Schutz der Atemwege sind Bestandteile der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) im Garten. Auch Hautpflege ist hier Pflicht; beim Kontakt mit Wasser, Erde, Sand, Dünger und Pflanzenschutzmittel sowie durch wechselnde Temperaturen werden insbesondere die Hände schnell pflegebedürftig.

Hier geht es zur Rubrik „Sicher im Garten“:
https://das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-im-garten

Die Positivliste mit ungiftigen Gartenpflanzen gibt es hier:
https://das-sichere-haus.de/fileadmin/pdf/Positivliste-Pflanzen-DSH-2022-PDF-Webseite.pdf.

Schwimmen-lernen selbst gemacht

So können Eltern und Großeltern Kindern das Schwimmen beibringen

Immer mehr Hallenbäder schließen, Schwimmkurse sind Mangelware, oft ist die Zeit knapp. Trotzdem sollten Kinder schwimmen lernen. Wie können Eltern und Großeltern vorgehen, die im Sommer Schwimmunterricht in Eigenregie leisten wollen? Was gibt es zu beachten?

Mit fünf Jahren sind Kinder im besten Schwimmlern-Alter. Sie sind meist schon an das Wasser gewöhnt und können sich über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten gut konzentrieren. Früher wurde das Brustschwimmen als erster Schwimmstil gelehrt, heute ist es vielfach das Rückenschwimmen, bei dem die Atmung nicht mit Schwimmbewegungen koordiniert werden muss.
Am Anfang des Rückenschwimmens steht für das Kind gleich eine große Herausforderung: Es muss lernen, auf dem Wasser zu „schweben", und darauf zu vertrauen, dass das Wasser es trägt. Die Übung dazu heißt die „Seerose" und stammt aus dem mehrstufigen „Schweizer Modell", nach dem viele Schwimmschulen unterrichten:

Übung 1: Die Seerose

Das Kind legt sich in standtiefem Wasser in Rückenlage gestreckt auf das Wasser, die Arme sind leicht abgewinkelt. Eine helfende Person unterstützt das Kind, indem sie ihre Unterarme stabilisierend unter seinen Rücken schiebt. Wichtig ist, dass das Kind den Körper anspannt und sich so streckt, dass der Po möglichst nah an der Wasseroberfläche ist („Stelle Dir vor, Du liegst im Bett."). Der Kopf ist leicht überstreckt, um die Wasserlage zu halten. Nach und nach kann die Hilfestellung reduziert werden.

Wenn das Kind es schafft, fünf Sekunden ruhig auf dem Wasser zu liegen, ist diese Übung erfolgreich abgeschlossen.

Schwimmhilfen

Wer das Kind immer im Auge und in Greifweite hat, braucht für die beschriebenen Übungen keine Schwimmhilfe.

Wie Eltern motivieren können

- Geduld haben. Die hier beschriebenen Übungen können abhängig von der Häufigkeit des Übens und der Motivation aller Beteiligten mehrere Tage dauern.
- Loben, es aber damit nicht übertreiben, sondern eher zum nächsten Schritt motivieren.
- Genau erklären, was als nächstes kommt, vor allem dann, wenn die Hilfestellung reduziert wird. Proteste der Kinder ernst nehmen und Lerntempo drosseln.
- Erkennen, wann es genug ist, bevor alle Beteiligten keine Lust mehr haben. Schwimmen soll Spaß machen.

Für die „Seerose“ braucht die lehrende Person Geduld. Es kann eine Zeit dauern, bis das Kind sich traut, die Füße vom sicheren Boden zu lösen. Die verlässliche Hilfestellung, gutes Zureden und ein dickes Lob sind immens wichtig!
Wenn das Kind die Seerose beherrscht, kommt die Beinbewegung hinzu.

Übung 2: Seehund-Schwimmen in Rückenlage

Die locker gestreckten Beine werden abwechselnd auf und ab geschlagen. Sie sind dabei möglichst immer unter Wasser. Auch jetzt ist die Körperspannung wichtig. Die Hilfestellung kann darin bestehen, dass die helfende Person mit dem Handrücken das Gesäß des Kindes stützt. Der Kopf des Kindes bleibt in leicht überstreckter Haltung; die helfende Person unterstützt, indem sie, hinter dem Kind stehend, dessen Kopf in die Hände nimmt und ihn vorsichtig so hält, dass das Kind nach oben und nicht zu seinen Füßen schaut. Die Hände des Kindes können seitlich am Körper im Wasser paddeln. Für die stabile Wasserlage ist es allerdings besser, wenn die Arme gestreckt über dem Kopf im Wasser liegen.

Ist die Seehund-Phase geschafft, folgt abschließend die Armbewegung. Wie zuvor ist auf die gestreckte Körperhaltung und auf den nach oben gerichteten Blick zu achten. Die Grundstellung „Seerose“ und das Seehund-Schwimmen können daher zur Sicherheit gar nicht oft genug wiederholt werden.

Übung 3: Rückenschwimmen

Die Arme liegen seitlich am Körper, die Hände sind in Höhe der Oberschenkel. Nun wird ein Arm aus dem Wasser gehoben und über Wasser möglichst gestreckt am Kopf vorbei nach hinten geführt und ins Wasser getaucht. Unter Wasser wird der Arm mit einer kraftvollen Bewegung wieder in Richtung Oberschenkel gedrückt. Dann ist der andere Arm an der Reihe. So geht es immer abwechselnd weiter.
Am Ende der drei Übungsschritte kann das Kind einige Meter in kompletter Rückenlage schwimmen.

Schwimmen zu lernen ist Arbeit

Für viele Kinder ist das Schwimmenlernen eine große Herausforderung. Sie müssen sich überwinden, um einem Element zu vertrauen, in dem alles verschwommen aussieht, wo sich Geräusche ganz anders anhören als an der Luft und das immer schaukelt.

Es ist völlig normal, wenn Kinder deshalb vorsichtig und skeptisch sind, wenn ihre Bewegungen hakelig aussehen oder es viele Anläufe und Zwischenschritte braucht, bis ein Kind zum Beispiel vom Beckenrand springt, einen Tauchring vom Boden hochholt oder unter Wasser ausatmet.

Am Ziel – vielleicht sogar das Seepferdchen?

Das erste offizielle Schwimmabzeichen ist das Seepferdchen. Es sollte beim Schwimmenlernen nicht im Vordergrund stehen, ist aber für das Kind ein wichtiger Meilenstein, manchmal sogar eine Trophäe.
Das Seepferdchen-Abzeichen, das auch in Rückenlage abgelegt werden kann, besagt, dass das Kind an das Wasser gewöhnt ist. Es bedeutet aber nicht, dass das Kind sicher schwimmt. Diese Fähigkeit wird erst mit dem Schwimmabzeichen Bronze ausgewiesen.
Kleine „Seepferdchen“ müssen deshalb in der Nähe von und im Wasser stets im Auge behalten werden.

Von Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH) und ehrenamtliche Schwimmlehrerin, Hamburg.

Das Schweizer Modell

Die im Text beschriebenen Übungen sind dem **„Grundlagentest 1-7“** der Schweizer Organisation „swimsports“ entnommen. Die aufeinander aufbauenden Übungen machen Kinder auf spielerische Weise mit dem Element Wasser vertraut. Vermittelt werden Wassergewöhnung sowie die grundlegenden Kompetenzen Gleiten, Antreiben, Schweben, Atmen und Tauchen.
www.swimsports.ch/grundlagentest-1-7

Das Seepferdchen-Abzeichen

- Sprung vom Beckenrand. Anschließend 25 Meter schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage. (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von Baderegeln

Ich packe meinen Koffer … und die Reiseapotheke

Ob am Meer, in den Bergen oder in fernen Ländern – Verletzungen und Krankheiten machen keinen Urlaub und sind immer ein unschönes Reiseerlebnis. Je nach Urlaubsort und Landessprache kann es kompliziert sein, im Akutfall Arzneimittel zu besorgen. Deshalb steht auf der Kofferpackliste immer auch die Reiseapotheke; für jeden Urlaub sollten Verbandmaterial und Arzneimittel neu zusammengestellt werden.

Ort und Art des Urlaubs entscheiden

Unabhängig vom Reiseziel gehören Verbandmaterial und Salben im Falle von Schnitt- und Schürfwunden sowie Mittel gegen Erkältungen, Fieber und Magen-Darm-Infekte ins Gepäck. Ansonsten variiert der Inhalt der Reiseapotheke je nach Urlaubsziel, den reisenden Personen und deren Aktivitäten. Während beim Trekking das Blasenpflaster nicht fehlen darf, sind in Ländern mit niedrigen Hygienestandards Mittel gegen Durchfall unabdingbar. Kinder benötigen immer altersgerechte Arzneimittel.

Was gehört in die Reiseapotheke?

Es ist keine gute Idee, bei Verletzungen im Urlaub auf das Erste-Hilfe-Set im Auto zurückzugreifen, denn das Material muss bei Unfällen helfen und dafür auch vollständig bleiben. Mit speziellen Erste-Hilfe-Sets für die Reise ist die Erstversorgung sichergestellt. Hinzu kommen Arzneimittel gegen häufige Krankheiten sowie individuelle Medikamente.

Diese Checklisten helfen beim Zusammenstellen der Reiseapotheke:

Verband- und Erste-Hilfe-Material

- ✓ Heft- und Blasenpflaster
- ✓ Schnellverbände, sterile Wundkompressen
- ✓ Mullbinden, elastische Binden
- ✓ Wund-Desinfektionsmittel
- ✓ Heilsalbe
- ✓ Gel gegen Insektenstiche
- ✓ Kleine Schere, Pinzette, Zeckenzange
- ✓ Einweghandschuhe

Hilfreich und vorbeugend wirksam

- ✓ Sonnencreme mit hohem UV-Schutz
- ✓ Hand-Desinfektionsgel
- ✓ FFP2-Masken
- ✓ Insekten- und Zeckenschutzmittel
- ✓ Moskitonetz

Arznei- und Hilfsmittel bei Krankheiten

- ✓ Schmerz- und Fiebermittel
- ✓ Fieberthermometer
- ✓ Medikamente gegen Erkältung (Schnupfen, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen)
- ✓ Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Achtung: Bei Kindern auf die richtige Dosierung und Verabreichungsform (Zäpfchen/Saft) achten

Individuelle Medikation

- ✓ (z. B. Herz-Kreislauf-Medikamente, Asthmaspray, Antibabypille)

Wer die Umverpackungen aus Platzgründen entfernt, sollte die Beipackzettel dennoch dabeihaben. Zudem ist zu beachten, dass manche Arzneimittel kühl gelagert und transportiert werden müssen.

Fern- und Flugreisen

Vor Fernreisen ist rechtzeitige Information über das Zielland wichtig und ob zum Beispiel eine Schutzimpfung oder Mittel gegen Malaria empfohlen werden. Auf Langstreckenflügen kann eine Thromboseprophylaxe sinnvoll sein. Medikamente im Handgepäck mitzuführen, ist generell erlaubt.

Medizinische Hilfe aufsuchen

Wenn Säuglinge krank werden sowie bei schwereren Verletzungen oder Krankheitssymptomen ist der Gang in eine Arztpraxis oder ins Krankenhaus das einzig Richtige; Krankenkassenkarte und Impfpass gehören unbedingt ins Reisegepäck.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

Tipps für die Reiseapotheke

gibt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V.
www.abda.de,
Suchwort: Checkliste Reiseapotheke

Sicher unterwegs mit **geliehenem E-Bike**

Der Urlaub bietet eine gute Gelegenheit, ein E-Bike auszuleihen und das Fahren mit Motorunterstützung einmal auszuprobieren. Worauf ist zu achten, damit dabei nichts schiefgeht?

Elektrofahrräder werden im In- und Ausland zunehmend beliebter; in immer mehr touristischen Regionen gibt es daher auch E-Bikes zu mieten. Doch Vorsicht: Wer keine Erfahrung mit dem Radfahren per Motorunterstützung hat, kann die Geschwindigkeit leicht unterschätzen. E-Bikes sind zum Beispiel, bedingt durch Motor und Akku, deutlich schwerer als herkömmliche Fahrräder. Das wirkt sich sowohl auf das Fahrverhalten als auch auf das Bremsen aus.
Sehenswürdigkeiten lenken die Aufmerksamkeit auf sich – und damit weg von Hindernissen wie Bordsteinkanten oder Passanten. Ältere und/oder untrainierte Menschen sind zudem gefährdet, sich bei einem Sturz schwer zu verletzen, da sie sich nicht so gut abfangen können.

Wichtig ist daher, mit etwas Vorbereitung auf ein E-Bike zu steigen. Folgende Punkte sollten Sie dabei beachten:

Städtetour oder Landschaft

Überlegen Sie vorher, für welchen Zweck Sie das E-Bike mieten möchten. Für eine Städtebesichtigung eignet sich ein City-Bike, bei unwegsamem Gelände oder Steigungen eher ein E-Trekking- oder E-Mountainbike mit breiteren Reifen und einer Federgabel.

Pedelec, S-Pedelec oder E-Bike

Ein Pedelec reicht zum Ausprobieren im Urlaub meist aus. Es hat maximal 250 Watt und unterstützt während des Tretens bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. Schnellere S-Pedelecs sind etwas für erfahrene Nutzende, da sie erst ab 45 km/h abschalten. Sie erfordern außerdem, ebenso wie reine E-Bikes, bei denen der Elektroantrieb mithilfe eines Drehgriffs oder Schaltknopfs gestartet wird, einen Führerschein.

Einweisung

Lassen Sie sich die Handhabung des E-Bikes gut erklären und testen Sie sich, das Bike und das Fahrverhalten möglichst bei einer kurzen Probefahrt auf sicherem Gelände. Auch wenn das Fahren mit Motorunterstützung leichter geht: Muten Sie sich keine zu langen oder riskanten Strecken zu.

Helm

In Deutschland besteht keine Helmpflicht für Pedelecs bis 25 km/h. In anderen Ländern, zum Beispiel in Italien, gibt es durchaus eine Helmpflicht, zum Teil sind sogar Motorradhelme Pflicht. Doch auch wenn kein Helm vorgeschrieben ist, sollten Sie ihn sicherheitshalber dazumieten, da er bei einem Unfall vor schweren Verletzungen schützen kann. Zusätzlich sinnvoll ist eine reflektierende Weste.

Wartung

Leihräder werden meist regelmäßig gewartet. Lassen Sie das E-Bike im Zweifel stehen, falls Sie offensichtliche Mängel an sicherheitsrelevanten Bauteilen wie Bremsen oder Beleuchtung feststellen. Achten Sie auch auf einen vollgeladenen Akku, der für die von Ihnen geplante Strecke ausreicht.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

Zur Vorbereitung auf einen E-Bike-Urlaub kann ein Fahrtraining sinnvoll sein. Der Allgemeine Deutschen Fahrrad-Club (ADFC), die Deutsche Verkehrswacht und der Verkehrs-Club Deutschland (VCD) bieten regelmäßig Kurse an. Weitere Infos gibt es unter: **https://e-radfahren.vcd.org/e-rad-kurse/**

Natürlicher Pflanzenschutz

Gärtnern ohne chemische Keule

Pflanzenschädlinge und -krankheiten können die Freude am eigenen Garten trüben. Dabei gibt es wirkungsvolle und preiswerte Maßnahmen, Pflanzen auf natürliche Weise zu schützen und zu stärken.

Viele Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner kennen das: Man hat viel Mühe und Zeit in die Aufzucht seiner Rosen oder Salatpflanzen investiert. Umso frustrierender ist es, wenn sie von Läusen befallen werden oder Schnecken alles kahlgefressen haben. Kann biologischer Pflanzenschutz hier etwas ausrichten oder schlägt die Stunde der chemischen Keule? Natürliche Mittel sind ein Versuch wert, denn biologischer Pflanzenschutz schont Umwelt, Gesundheit, Geldbeutel und spart häufig auch Zeit. Ein naturnaher Garten kann sich zudem leichter selbst regulieren, sodass Unkräuter und Schädlinge seltener vorkommen. Was dabei zu beachten ist:

Widerstandsfähige Sorten

Wählen Sie bei Gemüse- und Zierpflanzen resistente oder tolerante Sorten. Sie sind an Kennzeichnungen wie zum Beispiel „ADR“ für besonders robuste und blühfreudige Rosen zu erkennen. Prüfen Sie beim Kauf vor allem die Blattunterseiten, häufig verbergen sich hier Läuse oder Eigelege. Außerdem sollte die Pflanze möglichst feine weiße Wurzeln haben, die Topferde sollte nicht unangenehm riechen. Verwenden Sie kein Saatgut von schimmeligen, schwachen oder mit Schädlingen befallenen Pflanzen.

Schnecken fernhalten

Im Fachhandel gibt es Schneckenzäune, die von den Weichtieren nicht überklettert werden können. Innerhalb des Beetes können Sie auch Bierfallen aufstellen. Bei starkem Befall ist regelmäßiges Absammeln der Tiere ratsam. Am besten gelingt dies unter hohl liegenden Brettern mit pflanzlichen Abfällen als Köder oder großen Blättern, unter denen sich Schnecken gerne verstecken. Schnecken mögen Feuchtigkeit. Halten Sie daher den Boden offen, damit er gut abtrocknen kann. Bieten Sie, wenn möglich, natürlichen Feinden wie Igeln oder Kröten einen Lebensraum in Ihrem Garten.

Nachbarpflanzen

In Mischkulturen werden Pflanzen mit unterschiedlichen Eigenschaften und Bedürfnissen zusammen angebaut. Diese Art der Bepflanzung beugt Bodenmüdigkeit vor und sorgt dafür, dass die Gewächse gesünder bleiben und Krankheiten, Pilze oder Schädlinge schwerer durch die Reihen dringen. Außerdem helfen sich Pflanzen gegenseitig, indem sie etwa Duftstoffe freisetzen, die Fressfeinde abhalten. „Gute Nachbarn“ von Kopfsalat sind zum Beispiel Buschbohnen, Dill, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Gurken und Karotten. Kartoffeln kommen gut mit Buschbohnen, Dill, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Mais und Spinat aus. Auch Blumen wie Kornblume, Ringelblume oder Zinnie helfen gegen Schädlinge im Gemüsebeet.

Fruchtfolge

Ein Wechsel der Kulturen im Gemüsebeet erhöht die Ernte bei weniger Düngereinsatz und verhindert ebenfalls, dass der Boden auslaugt. Die Folge: starke und gesunde Pflanzen. Sinnvoll ist es, nach „Starkzehrern“ mit hohem Nährstoffbedarf wie Tomaten, Zucchini und Kürbissen „Mittelzehrer“ wie Möhren, Mangold oder Fenchel zu pflanzen. In der nächsten Saison folgen dann „Schwachzehrer“ wie Radieschen, Bohnen, Zwiebeln oder Feldsalat. Im vierten Jahr ist eine Gründüngung mit Lupine, Zottel-Wicke oder Luzerne ratsam, damit sich der Boden erholen und mit Stickstoff anreichern kann.

Internet

www.nabu.de
www.umweltbundesamt.de

Tierische Helfer

Nützlinge wie Florfliegen, Schlupfwespen und Marienkäfer fressen Blattläuse. Bei der natürlichen Eindämmung von Nacktschnecken helfen viele Laufkäfer- und Feuerkäferarten. Obstschädlinge wie Apfel- und Pflaumenwickler sind bei Schlupfwespen, Laufkäfern und Blumenwanzen begehrt. Die tierischen Helfer lassen sich durch viele heimische Blütenpflanzen, Gebüsche, offene Bodenstellen, Nistplätze sowie auf dem Boden liegengelassenes Totholz anlocken. Auch ein Insektenhotel dient nützlichen Florfliegen, Schlupfwespen und Wildbienen als Nisthilfe und Winterquartier.

Hausmittel einsetzen

Vor allem junge Saatunkräuter im Rasen können Sie mit heißem Wasser bekämpfen. Gegen Bewuchs in den Fugen von Terrassen oder Wegen hilft der Einsatz eines Hochdruckreinigers. Eine Pflanzenjauche ist ein bewährtes Mittel, um Schädlinge abzuschrecken. Dafür werden 1 Kilogramm frische oder 100 bis 200 Gramm getrocknete und grob zerkleinerte Pflanzenteile (z. B. Brennnessel) mit 10 Litern (Regen-)Wasser vermischt. Die Jauche regelmäßig umrühren, 14 Tage an einem warmen Ort ziehen lassen und im Verhältnis 1:10 mit der Gießkanne verteilen. Da die Jauche sehr unangenehm riecht, sollten Sie mit ihren Nachbarn absprechen, wann Sie die Jauche ausbringen. Ein Zwiebeltee (75 Gramm auf 10 Liter Kochwasser) wirkt gegen Pilzbefall. Dieser wird alle zwei Wochen unverdünnt auf die Pflanzen aufgesprüht.

Optimalen Standort wählen

Achten Sie darauf, zum Standort passende Pflanzen zu wählen. Ungeeignete Standorte führen zu kümmerlichem Wuchs, die Pflanzen sind anfällig für Krankheiten und Schädlinge. „Sonnenanbeter“ wie Rosen, Tomaten oder Lavendel sollten deshalb zum Beispiel nicht im Schatten stehen. Auch Wasser- und Nährstoffbedarf sind zu beachten. Rosen bevorzugen nährstoffreichen, frischen Lehmboden, Lavendel dagegen einen durchlässigen Boden mit gutem Wasserabzug.
Setzen Sie die Pflanzen nicht zu eng, da sonst das Risiko eines Befalls mit Krankheiten und Schädlingen steigt.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

Vergiftungen vermeiden

Viele chemische Pflanzenschutzmittel (Pestizide), Unkrautvernichter (Herbizide) sowie Schneckenkorn können für Haustiere und Kleinkinder gefährlich werden. Diese Präparate sollten daher nur im Notfall gemäß der Gebrauchsanweisung eingesetzt und stets außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Verzichten Sie auf selbst hergestellte Pflanzenschutzmittel, die oft alles andere als harmlos sind; Nikotinbrühe zum Beispiel ist für Menschen potenziell lebensgefährlich. Bei Verdacht auf eine Vergiftung sollten Sie eine Giftnotrufzentrale anrufen (Rufnummern im Internet, z. B. 0228/19240). Informieren Sie den Notruf 112 oder den tierärztlichen Notdienst, falls Ihr Kind oder Haustier Anzeichen einer Vergiftung wie Erbrechen, Krampfanfälle oder Bewusstlosigkeit zeigt.

Kindersicherheit

Weg vom offenen Fenster!

Kleine Kinder sind von Natur aus neugierig. Diese Eigenschaft kann ihnen jedoch an offenen Fenstern und auf Balkonen zum Verhängnis werden. Umso wichtiger ist es für Eltern zu wissen, wie sie Sturzunfälle ihrer Jüngsten vermeiden können.

Dieser Schreckensmoment! Das Fenster ist nur kurz zum Lüften geöffnet und doch sieht man plötzlich sein Kind auf der Fensterbank herumklettern. In den meisten Fällen lässt sich der Nachwuchs rechtzeitig in Sicherheit bringen. Doch leider nicht immer. In den Frühlings- und Sommermonaten stürzt durchschnittlich ein Kind pro Woche aus dem Fenster oder vom Balkon, weiß die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V. Besonders häufig sind Kinder unter sechs Jahren betroffen. Sie tragen aufgrund der Höhe oft lebensgefährliche oder gar tödliche Verletzungen davon.

Neugier macht erfinderisch

Zum Verhängnis wird Kindern vor allem ihre Neugier – schließlich ist es interessant, aus dem offenen Fenster oder über das Balkongeländer zu schauen. Dabei erweist sich der Nachwuchs mitunter als überaus erfinderisch und schiebt sich einen Stuhl oder eine andere Steighilfe heran. Da der Körperschwerpunkt von Kleinkindern höher liegt und der Kopf in Relation schwerer ist als bei Erwachsenen, geraten sie beim Nach-vorne-Beugen schnell aus dem Gleichgewicht.

So weit muss es jedoch nicht kommen. Zwar lassen sich Sturzunfälle nicht in jedem Fall verhindern. Mit folgenden einfachen Maßnahmen können Eltern das Risiko jedoch deutlich reduzieren:

- Lassen Sie beim Lüften Ihr Kind nie unbeaufsichtigt im Raum zurück oder auf dem Balkon spielen. Auch schräg verlaufende Dachflächenfenster stellen für Kinder ein Sicherheitsrisiko dar.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Steighilfen wie Stühle, Tische, Regale, Koffer oder Pflanzenkübel nahe am Fenster oder Balkongitter stehen.
- Sichern Sie Querstreben an Balkongeländer gegen Klettern ab. Eine einfache, wirkungsvolle Maßnahme besteht darin, Balkonkästen innen statt außen am Geländer aufzuhängen.
- Versehen Sie Fenster und Balkontüren mit kindersicheren, abschließbaren Griffen, die leicht nach- oder umgerüstet werden und zusätzlich den Einbruchschutz verbessern können. Eine Alternative sind Fenstergriffe mit Druckverschluss.
- Sicherheitssperren verhindern, dass sich Fenster und Türen mehr als einen Spaltbreit öffnen lassen. Auch Tür- und Fenstergitter bieten Schutz vor Stürzen.
- Horizontal zweigeteilte Fenster mit einer unten liegenden Festverglasung ermöglichen den Kleinen den Ausblick und lenken gleichzeitig von den Fenstergriffen ab.
- Bei Dachflächenfenstern sollten sich die Griffleisten an der Oberkante befinden und somit unerreichbar für Kinder sein. Es gibt Modelle mit einer entfernbaren Verschlusshülse, die die Schwingfunktion des Fensters blockiert.

Von Stella Cornelius-Koch

Alleskönner Essig

Essig und Essigessenz gehören in jedes häusliche Putzmittel-depot.

Sie wirken gegen ...

... Kalk: Essigwasser ist schnell gemacht und wirkt überall dort, wo Kalk und Fett haften. Auf einen Liter Wasser braucht es etwa einen Deziliter Essigessenz oder 5 Deziliter Haushaltsessig. Für hartnäckige Verkalkungen Tücher mit einer höheren Dosis Essigwasser tränken und länger einwirken lassen.

... Bakterien: Essig wirkt antibakteriell und ist ein Lebensmittel – praktisch für die Küche, wo sich Schneidebrettchen oder Arbeitsflächen mit Essigwasser hygienisch abwischen lassen.

... Schlieren: Beim Fensterputzen verhindert Essigwasser die Bildung von Schlieren. Fenster innen und außen mit einem mit Essigwasser getränkten Lappen gründlich reinigen, abziehen, trockenwischen, fertig – und die Fensterrahmen gleich mitputzen.

... Gerüche: Essig neutralisiert Gerüche, zum Beispiel im Kühlschrank. Er wird einfach mit etwas höher dosiertem Essigwasser ausgewischt.

Tipp:
Marmorflächen, Steinböden, Silikonfugen und Gummidichtungen sollten nicht mit Essig in Kontakt kommen; Essigsäure kann bei diesen Materialien schaden. Essigessenz wirkt ätzend und muss deshalb so aufbewahrt werden, dass Kinder keinen Zugriff haben.

Grillen in Innenräumen **ist lebensgefährlich**

Wer einen Holzkohlegrill oder dessen Restwärme in Innenräumen nutzt, riskiert sein Leben. Hochgiftiges Kohlenmonoxid, das beim Verbrennen der Holzkohle ohne ausreichenden Sauerstoff entsteht, zieht in Innenräumen kaum ab – selbst wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Kohlenmonoxid ist besonders tückisch, weil es so gut wie keine Reizungen hervorruft und sich deshalb unbemerkt im Raum ausbreiten kann. Bereits nach kurzer Zeit kann es zum Tod führen. Von einer CO-Vergiftung Betroffene müssen umgehend vom Notarzt durch Sauerstoffgabe und Beatmung behandelt werden. *Pm/woe*

App „Up & Go“ – Kraft und Gleichgewicht testen mit neuer App

Mit der neuen kostenlosen App „Up & Go“ können ältere Menschen ihre Kraft und das eigene Gleichgewicht testen. Die App wertet die Ergebnisse aus und weist auf mögliche Probleme hin, zum Beispiel die Gefahr eines Sturzes. „Wir wollen damit erreichen, dass auch Menschen im hohen Alter möglichst lange mobil bleiben, ihre individuelle Gesundheitssituation richtig einschätzen und ein Screening oder Monitoring zu Hause durchführen können“, sagt Professor Clemens Becker, Experte der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Leiter der Abteilung Digitale Geriatrie an der Universitätsklinik Heidelberg. Becker hat mit seinem Team die wissenschaftliche Grundlage für die App geliefert und empfiehlt den Einsatz auch im Alltag. Die „Up & Go“-App kann im Google Play Store abgerufen werden. *PM/Woe*

Was rät Oma?

Oma ist das ewige Pulen an den Etiketten leid, die hartnäckig an ihren Marmeladengläsern kleben. Um das Glas „Erdbeeren 2018“ hat sie deshalb ein mit Essigessenz getränktes Tuch gelegt und einige Stunden einwirken lassen. Der Aufkleber ist jetzt ganz leicht zu entfernen. Und das Glas bereit für „Brombeere 2023“.

Erhöhtes Sturzrisiko durch falsch dosierte Medikamente

Besonders ältere Menschen nehmen täglich Arzneimittel. Stimmt die Dosis nicht, steigt die Gefahr, zu stürzen. Die Folgen sind für die Betroffenen oft verheerend.

Morgens drei weiße Tabletten, mittags eine rote Kapsel und abends noch 20 Tropfen – oder waren es 10? Häufig bekommen Seniorinnen und Senioren mehrere Medikamente verschrieben, und nicht immer ist es leicht, den Überblick zu behalten. So kann es passieren, dass sie versehentlich die falsche Dosis einer Arznei einnehmen. Etwa, weil sie die Anweisung zur Einnahme vergessen haben oder Medikamente verwechseln. Mitunter wird ein vertrautes Arzneimittel durch ein günstigeres Präparat ersetzt, und die Tabletten sehen anders aus. Manche Menschen verfahren nach dem Motto „viel hilft viel“ und nehmen mehr ein, weil sie das Gefühl haben, das Medikament wirke nicht ausreichend oder schnell genug.

Schlafmittel bleiben bis zu fünfmal länger im Körper

„Der häufigste Fehler ist jedoch, dass Ärztinnen und Ärzte Dosierungen verordnen, die nicht an die Nierenfunktion von älteren Menschen angepasst sind“, sagt Martin Wehling. Der Professor für Klinische Pharmakologie war Gründer und langjähriger Leiter des Zentrums für Gerontopharmakologie an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg. Das Problem: Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel; die Nierenfunktion lässt nach, Leber und Nieren verstoffwechseln Medikamente langsamer. Das wiederum hat zur Folge, dass Wirkstoffe bei älteren Menschen länger im Körper bleiben als bei jüngeren. Nimmt ein 80-Jähriger zum Beispiel die gleiche Dosis eines Schlaf- oder Beruhigungsmittels wie ein junger Mensch, steigt sein Sturzrisiko. „Die Halbwertzeit kann sich verfünffacht haben, das heißt, das Schlafmittel bleibt fünfmal länger im Körper“, erläutert der Experte.

20 bis 30 Prozent der Arzneimittel fehldosiert

Die Zahl der Betroffenen ist erheblich. „Wir wissen, dass zwischen 20 und 30 Prozent der Arzneimittel fehldosiert werden“, sagt Wehling. Bestimmte Substanzen sollten bei älteren Menschen außerdem überhaupt nicht eingesetzt werden, da sie mehr schaden als nützen. Wehling entwickelte deshalb das Konzept „Forta – Fit for the Aged”. Es handelt sich um die weltweit einzige Positiv-Negativ-Arzneimittelliste zur Alterstauglichkeit. Sie teilt knapp 300 Substanzen für 30 alterstypische Erkrankungen nach ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit ein. Mit der kostenfreien Forta-App können Ärztinnen und Ärzte prüfen, ob das Medikament bei älteren Patientinnen und Patienten durch eine Alternative ersetzt oder gar nicht gegeben werden sollte, weil es mehr schadet als nutzt. Hilfreich ist auch die „Priscus-Liste“. Sie umfasst ebenfalls zahlreiche Wirkstoffe aus verschiedenen Stoffklassen, die bei älteren Menschen problematisch sein können, und nennt Alternativen.

Etliche Medikamente steigern die Gefahr für einen Sturz

Zu den Arzneimitteln, die einen Sturz begünstigen, gehören:

- Anticholinergika, die etwa bei Asthma bronchiale oder Blasenfunktionsstörungen eingesetzt werden
- Antidepressiva wie MAO-Hemmer, Serotonin-Wiederaufnahmehemmer („SSRIs“) oder trizyklische Antidepressiva
- Beruhigungs- und Schlafmittel wie Benzodiazepine und deren Analoga („Z-Drugs“)

- Blutdrucksenker wie ACE-Hemmer, Kalziumantagonisten und Sartane, wenn sie den Blutdruck zu stark senken
- Diuretika, also entwässernde Präparate („Wassertabletten“)
- Neuroleptika und Antipsychotika
- Prostatamedikamente wie Alphablocker
- sedierende Antihistaminika, sie werden meist als Schlafmittel eingesetzt und sind rezeptfrei erhältlich

Körper gibt häufig keine Warnsignale

Mögliche Anzeichen für eine erhöhte Sturzgefahr durch Medikamente sind laut Professor Wehling Schwindel, Benommenheit, Denkstörungen – etwa beim Lösen von Kreuzworträtseln – oder Verwirrtheit und selbst Inkontinenz. Doch ist das nicht zwangsläufig so, oft gibt es keine Warnsignale. „Einige dieser Medikamente werden von älteren Menschen über Jahre und sogar Jahrzehnte hinweg zur Behandlung chronischer Krankheiten eingenommen“, sagt der Pharmazeut Dr. Yong Du vom Robert-Koch-Institut (RKI), und ergänzt: „Die Einnahme dieser Medikamente ist Teil ihres täglichen Lebens, so dass sie das potenzielle Sturzrisiko möglicherweise nicht bemerken.“ Yong Du hat an einer RKI-Studie zum Gebrauch von Medikamenten und Alkohol im Alter mitgewirkt. Die Untersuchung ergab, dass mehr als 30 Prozent der teilnehmenden 60- bis 79-Jährigen fünf oder mehr Medikamente einnimmt. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen und somit das Risiko von Stürzen.

Alkohol nicht mit Arznei kombinieren

Auf Alkohol reagiert der Körper im Alter ebenfalls anders: Man verträgt weniger. So kann für Frauen mehr als ein Glas Sekt und für Männer mehr als ein halber Liter Bier schon riskant sein – auch im Hinblick auf die Sturzgefahr. Gefährlich ist die Kombination von Alkohol und Arznei. „Ältere Menschen trinken zwar nicht so viel Alkohol wie jüngere Erwachsene, aber sie nehmen mit größerer Wahrscheinlichkeit mehrere Medikamente ein, die mit Alkohol interagieren“, sagt Yong Du. Dazu gehören Psychopharmaka, Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Insulin und manche Diabetes-Medikamente, aber auch rezeptfrei erhältliche Schlafmittel. So kommt es etwa bei sedierenden Medikamenten und Alkoholgenuss zu einer Wechselwirkung: „Alkohol potenziert dann das Risiko zu stürzen“, warnt Professor Wehling. „Wenn man solche Mittel nimmt, ist jedes Glas Alkohol eine Überdosierung.“

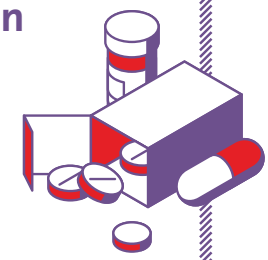
Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

Lesetipps

Die Broschüre **„Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?“** vom Bundesministerium für Bildung und Forschung macht Laien die Informationen der „Priscus-Liste“ zugänglich. Es gibt sie kostenfrei zum Herunterladen unter: **www.bmbf.de**, in der Rubrik „Service“ auf „Publikationen“ klicken und den Suchbegriff „Medikamente im Alter“ eingeben.

Die Broschüre **„Medikamente im Alter: Risiken und Wechselwirkungen vermeiden“** der Deutschen Seniorenliga gibt es zum Bestellen oder kostenfreien Herunterladen unter: **www.medikamente-im-alter.de**.

Falscher Dosierung vorbeugen



Folgendes können Sie tun, um das Sturzrisiko durch falsch dosierte Medikamente oder Wechselwirkungen zu verringern:

- Ändern Sie nicht eigenständig die Dosis Ihres Medikaments – viel hilft nicht viel.
- Lesen Sie den Beipackzettel des Medikaments. Wird vor Alkoholgenuss während der Dauer der Einnahme gewarnt, beachten Sie das unbedingt.
- Wenn Sie mehr als drei verordnete Medikamente einnehmen, lassen Sie sich einen Medikamentenplan erstellen und erläutern. Geben Sie dazu an, welche freiverkäuflichen Arzneien und Nahrungsergänzungsmittel Sie einnehmen. In der Regel stellt die Hausärztin oder der Hausarzt den Medikamentenplan aus. Legen Sie den Medikamentenplan auch bei Ihrer Fachärztin oder Ihrem Facharzt vor. Ändert sich die Medikation, muss der Medikamentenplan aktualisiert werden.
- Fragen Sie die Ärztin oder den Arzt, ob die verordnete Dosis an Ihr Alter angepasst ist.
- Bitten Sie die Ärztin oder den Arzt, anhand der „Forta-Liste“ oder mit der kostenfreien „Forta“-App der Universität Heidelberg zu prüfen, ob das Medikament in Ihrem Alter geeignet ist.

Check fürs **Gartentrampolin**

Fröhliche Kinder, die auf ihrem Trampolin herumhüpfen, sieht man jetzt in vielen Gärten. Zum Spaß kommt hinzu, dass Kraft und Koordination gefördert werden. Doch das Trampolin birgt auch Risiken; die Zahl der Unfälle ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Fast ein Drittel der Unfälle hat schwere Folgen wie Knochenbrüche, Wirbelsäulenverletzungen oder eine Gehirnerschütterung.
Am häufigsten verletzen sich Kinder, weil das Sicherheitsnetz nicht korrekt angebracht wurde oder porös ist. Springen mehrere Kinder mit unterschiedlichem Körpergewicht, entsteht ein Katapulteffekt. Er bewirkt, dass die Sprünge immer unkontrollierter werden, das kleinere Kind viel zu hoch fliegt und die Kinder zusammenstoßen können.

Verhindern lassen sich diese Unfälle durch zum Beispiel:

- Schuhe ausziehen sowie Schlüsselbänder und Schmuck ablegen
- Bälle und anderes Spielzeug dürfen nicht mit auf das Trampolin
- Beim Springen muss das Netz immer geschlossen sein
- Kinder springen alleine, um Zusammenstöße oder den Katapulteffekt zu vermeiden
- Essen und Trinken sind beim Springen tabu
- Für Kinder unter sechs Jahren ist Trampolinspringen nicht geeignet, da ihre Muskulatur für sicheres Springen und Landen noch nicht stark genug ist

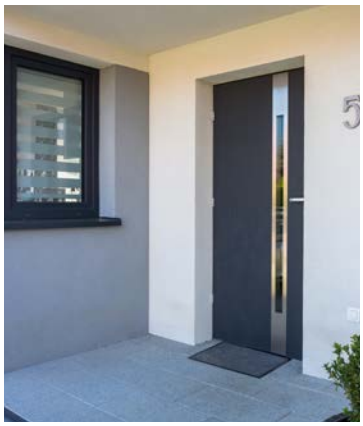
Ein Gartentrampolin sollte nach Herstellerangaben aufgebaut werden, am besten auf einer Rasenfläche, die Erschütterungen durch das Springen dämpft. Das Gestell muss mit Befestigungshaken im Boden fest verankert und rostfrei sein. Alle Stangen und Federn sind mit Schaumstoffverkleidungen versehen.

Weitere Hinweise bietet der Film „Gartentrampoline für Kinder“: **www.das-sichere-haus.de**, Stichwort „Gartentrampolin“.

Mehr **Sport!**

Erwachsene sollten pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Ausdauerbelastungen oder mindestens 75 bis 150 Minuten intensive körperliche Belastungen absolvieren. Das rät die WHO in ihren Leitlinien zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten. Ratsam seien zudem regelmäßiges Krafttraining, eine Verringerung der Zeit im Sitzen und, insbesondere für Ältere, Gleichgewichtsübungen. Geeignete Übungen bietet unter anderem die kostenlose Broschüre **„Krafttraining für ältere Menschen. Anleitung und Tipps“**: **www.das-sichere-haus.de**, Stichwort „Krafttraining“. *Woe*

Barrierefreier Hauseingang



Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen können Hauseingänge Stolperfallen bergen. Die rheinland-pfälzische Landesberatungsstelle Bauen und Wohnen rät, in Neubauten ein großes, ebenes Podest vor der Tür einzuplanen und insbesondere auf Stufen mit Untertritten und Überständen zu verzichten. Vor der Tür sollten statt schwer begeh- und befahrbarer Kokos- oder Bürstenmatten rutschfeste Fußmatten ohne Kanten liegen. *Woe*

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
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

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 02/2023
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

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.,); F.S. Kimmel. (3); ©shutterstock.com/Cast Of Thousands (Titel)/Microgen (Titel u.l.)/ New Africa (Titel u.m.)/ Sorapop Udomsri (Titel u.r.)/ goodluz (4)/Umomos (7)/Maria Sbytova (8 o.)/Gorloff-KV (10)/Africa Studio (11 o.)/wavebreakmedia (12)/ Martin Novak (14 o.)/Patryk Kosmider (14 u.)/Syda Productions (16);
Illustrationen: ©freepik.com (3 u., 4 u., 6, 8-9, 11); Sarah Gertzen – GMF (11 u. r.);
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

Bonifatius GmbH • Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn

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.

Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, muss sie zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Wenn Sie Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer beschäftigen, müssen Sie sie bei der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden, sofern es sich nicht um einen Minijob handelt. Für einen geringen Beitrag ist Ihre Hilfe dann gut abgesichert.

Hier können Sie Informationen anfordern!

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Bundesland: _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an:

UK Sachsen
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Unfallkasse Sachsen
Rosa-Luxemburg-Str. 17a
01662 Meißen