03|2012

Sicher
zuhause & unterwegs

Das Magazin der DSH



Sicher zu Fuß – auch im Herbst

Herbstzeit ist Bastelzeit – welcher Kleber ist der richtige?
Pilze sicher sammeln und bestimmen
Ungebetene Gäste in Küche und Bad – was tun gegen Schädlinge?

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



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Liebe Leserin und lieber Leser,

Pilze sammeln macht Spaß, auch wenn man, wie ich, draußen gerade mal Birkenröhrlinge und Steinpilze sicher erkennt und weiß, wie aus ihnen eine zünftige Pilzpfanne wird. Das ist die eine Seite.
Die andere sind Pilzvergiftungen. Auch in diesem Jahr werden die Zeitungen wohl von Menschen berichten, die sich durch den Verzehr selbst gesammelter Pilze schwere Vergiftungen zugezogen haben. Es kann so verflixt schnell passieren, einen Speisepilz wie den Champignon mit einem Giftpilz wie dem Knollenblätterpilz zu verwechseln. Und es gehört schon ein Kennerblick dazu, wenn tatsächlich die Speisemorchel (essbar) und nicht die Frühlingslorchel (giftig) auf dem Teller landen soll. Wir widmen uns diesem Thema auf den Seiten vier und fünf. Dabei erscheint mir der Hinweis besonders wichtig, dass auch Speisepilze mindestens 15 Minuten gegart werden müssen, um Giftstoffe auszuschalten. Wer selbst gesammelte Pilze kürzer erhitzt oder roh isst, riskiert eine Pilzvergiftung.

Ameisen, Fruchtfliegen oder Silberfische sind Tiere, die man nicht unbedingt in der Wohnung haben muss, ganz zu schweigen von größeren ungeliebten Gästen wie Mardern, Ratten und Mäusen. Letztere können Viren, Parasiten, Bakterien oder Pilzsporen übertragen. Sie müssen deshalb aus der Umgebung der Hausbewohner entfernt werden, zum Beispiel mittels Mäuse- oder Rattenfallen. Weitere Tipps, wie man ungebetene Mitbewohner wieder los wird, lesen Sie auf den Seiten acht und neun.

Einen Herbst, der so stürmisch wird, wie Sie ihn sich vorstellen, wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



Ausgabe 3/2012

Inhalt

Aktuell
Sichere Produkte kaufen 6
Erhöhte Sturzgefahr durch Medikamente 6
Rutschfrei durch Herbst und Winter 12/13

Senioren
Nachlassende Sehfähigkeit ist ein Unfallrisiko 3

Freizeit
Sicher in die Pilzsaison starten 4/5
Bäume sägen ist kein Kinderspiel! 10

Haushalt
Nagetiere und Insekten im Haushalt 8/9

Kinder
Hebstzeit ist Bastelzeit 7
Kinderspaß 14

Kurz gemeldet
Zur Sicherheit ein feuchtes Tuch 11
„www.molli-und-walli.de“ 11
Spaß-Pausen statt stupides Büffeln 11
Treppen bergen hohe Unfallrisiken 15

Impressum

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
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk
Redaktionsassistenten: Siv-Carola Bruns und Jan Roden
Redaktionsbeirat:
Karoline Bauer, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Ulrike Renner-Helfmann, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Katrin Rüter de Escobar, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: Paha_L./ClipDealer (Titel, S. 2), DSH (S. 2), contrastwerkstatt/fotolia (S. 3), Sven Weschler, Fred Stevens, Georg Müller, Dan Molter (S. 4), Andy Nowack/Shotshop (S. 5), patrickheagney/istockphoto (S. 6), Michael Hüter (S. 7), trancedrumer/Fotolia (S. 8), Viktar Malyshchyts/istockphoto, shipshit/istockphoto, esolla/istockphoto, pjohnson1/istockphoto, VolkerR/Shotshop (S. 9), BartCo/istockphoto (S. 10), -art-siberia-/istockphoto, Floortje/istockphoto (S. 11), El Gaucho/Fotolia (S. 12), Stanislav Komogorov/Fotolia, Ossenberg GmbH, www.elbestock.com (S. 13), Rätselschmiede (S. 14), gourmecana/Fotolia (S. 16)

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
Essigfabrik, Kanalstraße 26-28, 23552 Lübeck
Telefon: 0451/70 74 98 30, Telefax: 0451/707 25 41
E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,00 EUR, europäisches Ausland 9,00 EUR
Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,40 EUR, europäisches Ausland 2,40 EUR
In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
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.

Nachlassende Sehfähigkeit ist ein Unfallrisiko

Probleme mit den Augen führen dazu, dass viele ältere Menschen sich unsicher bewegen. Die Gefahr zu stolpern oder hinzufallen ist groß. Wie sich das Risiko verringern lässt, weiß der Altersmediziner Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.

Fürs Auge erst einmal ungewohnt: die neue Brille

Ohne Brille kommt im Alter kaum jemand aus. Viele Menschen brauchen ab dem 40. Lebensjahr eine Lesebrille, weil die Elastizität der Augenlinse abnimmt. Wer zusätzlich auch nicht gut in die Ferne sieht, wählt häufig eine Mehrstärkenbrille, die wiederum regelmäßig an die sich verändernde Sehkraft angepasst werden muss. An die damit verbundene Umstellung muss das Gehirn sich erst gewöhnen – und das braucht Zeit: „Wenn ältere Menschen eine Brille mit veränderter Sehschärfe bekommen, dauert es häufig drei bis vier Wochen, bis die räumliche Wahrnehmung wieder funktioniert“, sagt Becker. „Bei jeder Umstellung passieren in den ersten vier Wochen mehr Unfälle. Das haben Untersuchungen gezeigt.“

Ein Risiko sind auch Bifokal- oder Gleitsichtbrillen, deren Gläser oben eine andere Stärke haben als unten. Diese Brillen können, so Becker, bei älteren Menschen, „die etwas wackelig sind“, die Unfallgefahren drastisch steigern.

Das liegt daran, dass bei normaler Kopfhaltung ein Radius von rund anderthalb Meter nicht scharf zu sehen ist. Wer etwa mit einer Bifokalbrille die Treppe hinuntergeht, muss den Kopf extrem nach vorne beugen, weil er im oberen Bereich der Brille durchschauen muss, um scharf zu sehen.

Becker rät deshalb, außerhalb des vertrauten Wohnumfelds eine Einstärkenbrille aufzusetzen.



Wohnberatung bei eingeschränkter Sehkraft

Im Alter nehmen Augenerkrankungen zu, die allmählich zu einem Verlust der Sehfähigkeit führen können. In Deutschland ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) die häufigste Erblindungsursache. Die Erkrankung greift die Netzhaut im hinteren Bereich des Auges an; es kommt zum fortschreitenden Sehverlust im zentralen Gesichtsfeld. Damit steigt auch die Unfallgefahr.

Eine Anpassung der räumlichen Umgebung an die eingeschränkte Sehfähigkeit kann helfen. Becker rät Menschen mit AMD zu einer Wohnberatung, sobald die Lesebeeinträchtigung so schwerwiegend ist, dass zum Beispiel große Überschriften in der Zeitung nicht mehr zu entziffern sind. „In jeder großen Stadt kann man Wohnberatungsstellen aufsuchen. Außerdem kann man auf Rezept den diagnostischen Hausbesuch eines Ergotherapeuten veranlassen. Auch große Sanitätshäuser haben Wohnberater“, so Becker. Ziel einer Wohnberatung ist es, dass die Menschen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung sicherer als zuvor leben können.

Das richtige Licht

Eine gute Beleuchtung ist ebenfalls ein Stück Unfallprävention. Dabei ist hell nicht gleich sicher: Viele Ältere können zwar bei hellerem Licht besser scharf sehen, jedoch kommen Menschen mit AMD mit weniger hellem Licht besser klar. „Man muss mit den Betroffenen ausprobieren, was für sie die optimale Lichtstärke ist, um außerhalb der Stelle des schärfsten Sehens noch gut sehen zu können“, erklärt Becker.

Hilfreich sind auch kontrastreich markierte Schwellen und Treppenstufen.

Gesichtsfeldprüfung nach Schlaganfall

Krankhafte Veränderungen an der Netzhaut, am Sehnerv oder Sehzentrum können das Gesichtsfeld einschränken; der von einem Auge aus sichtbare Ausschnitt der Umwelt wird dann immer kleiner. Ursache dafür kann ein Schlaganfall sein. Becker: „Problematisch ist das vor allem deswegen, weil Betroffene nicht spüren, dass ihnen etwas vom Gesichtsfeld fehlt. Die laufen gegen eine Wand, weil sie nicht sehen, dass sie im Weg ist.“ Der Altersmediziner empfiehlt, nach einem Schlaganfall gezielt untersuchen zu lassen, ob es einen Gesichtsfeldausfall gibt.

Von Kerstin Nees, Journalistin, Hamburg.

Sammeln mit Köpfchen

Sicher in die Pilzsaison starten

Herbstzeit ist Pilzzeit. Wenn im Spätsommer die Regentage wieder häufiger werden, sprießen überall die Pilze aus dem Waldboden. Denn am besten wachsen Champignon, Steinpilz und Co, wenn es feucht, aber noch mild ist.

Ab Mitte August lohnt sich der Sammelausflug in den Wald. Je nach Art gilt es dann, die besten Pilzstellen ausfindig zu machen. Generell sollten Pilzsammler nach feuchten, bemoosten Hängen und Mulden Ausschau halten, da hier die Chancen auf einen Fund besser stehen als auf trockenen, überwucherten Waldböden.
Wer das üppige Pilzangebot voll auskosten möchte, für den stehen die Chancen früh morgens wohl am besten – wenn noch nicht so viele andere Sammler unterwegs sind. Prinzipiell kann man Pilze aber zu jeder Tageszeit finden. Zur Ausrüstung für den Sammelausflug gehören ein scharfes Küchenmesser und ein luftdurchlässiger Korb. In Plastiktüten und anderen luftdichten Gefäßen kann sich Kondenswasser bilden und das Sammelgut verfaulen.

Immer den ganzen Pilz aufsammeln

Für die Pilzbestimmung ist es wichtig, den ganzen Pilz zu betrachten. Deshalb gilt: Immer möglichst dicht über dem Boden abschneiden oder den Pilz herausdrehen; entstehende Bodenlöcher mit Erde wieder verschließen. Der Toxikologe und Pilzberater der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM), Siegmar Berndt, rät: „Sammeln Sie nur die Pilze, die Sie wirklich und ohne jeden Zweifel erkennen." Dafür müsse man auch die giftigen Doppelgänger der gesammelten Speisepilze kennen. Zur Vorbereitung lohnt also ein Blick in einschlägige Literatur oder eine Schulung.

Auch wenn es angesichts einer besonders üppig sprießenden Fundstelle schwer fallen mag: „Pilzesammeln ist nur für den eigenen Bedarf in geringen Mengen von etwa einem Kilo pro Person und Tag erlaubt", so Berndt. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln ganz verboten.
Grob von Schmutz wie Erde und Nadeln befreien sollte man alle gesammelten Pilze direkt an Ort und Stelle, empfiehlt Pilzexperte Berndt. Exemplare, bei denen Zweifel an der Essbarkeit bestehen, können zum Beispiel in einer Extra-Papiertüte vom Rest des Sammelguts getrennt aufbewahrt werden. „Im Zweifel legen Sie diese Pilze vor dem Verzehr einem Pilzberater oder -sachverständigen vor", sagt Berndt.

Giftig oder essbar?

Ungiftige Pilze zu erkennen ist vor allem für Laien nicht einfach. Denn es gibt nicht DAS eine unverkennbare Merkmal, das genießbare von ungenießbaren Exemplaren unterscheidet. Viele beliebte Speisepilze haben gemeinerweise auch noch sehr ähnliche, aber hochgiftige Doppelgänger, zum Beispiel der Schafchampignon mit dem Knollenblätterpilz, der Speisemorchel mit der Frühlingslorchel oder das Stockschwämmchen mit dem Nadelholzhäubling. Eine Verwechslung kann in diesen Fällen tödlich sein.
Der Toxikologe Berndt rät Anfängern, die noch unsicher sind und über geringe Pilzkenntnisse verfügen, sich auf Röhrenpilze zu beschränken. Diese Arten, zu denen zum Beispiel Stein- und Maronenpilze gehören, haben statt „Blättern" oder Lamellen feine schwammähnliche Röhrchen. „Zwar gibt es auch unter den Röhrenpilzen wenige giftige und ungenießbare Arten, aber keine tödlich giftigen", so Berndt.



Schafchampignon



Speisemorchel



Stockschwämmchen



Knollenblätterpilz



Frühlingslorchel



Nadelholzhäubling



Pilz-Apps für das Smartphone – mit Vorsicht zu genießen

Inzwischen scheint es Smartphone-Anwendungen für alles zu geben – und natürlich fehlen auch die Pilz-Apps nicht. Aus Sicht des Experten sind sie bedingt empfehlenswert: „Smartphone-Apps können für einen Sammler, der über das Anfängerstadium hinaus ist, ein Hilfsmittel sein, weitere Pilzarten kennen zu lernen“, so Berndt. „Sie sollten aber niemals dazu verführen, einen als vermeintlich essbar erkannten Pilz ohne weitere Kontrolle durch einen Pilzberater zu verspeisen.“ Gleiches gilt natürlich auch für ganz altmodische Bücher zur Pilzbestimmung.

Im süddeutschen Raum, vor allem in Bayern, müssen Pilzsammler einen weiteren wichtigen Umstand beachten: Radioaktivität. Seit der Katastrophe von Tschernobyl 1986 sind die Pilze hier noch immer mit radioaktivem Cäsium belastet. Während das Bundesamt für Strahlenschutz keine akute Gefahr durch den Verzehr belasteter Pilze sieht, raten Pilzexperte Berndt und das Umweltinstitut München, vorsichtig zu sein. Das gilt besonders für Schwangere und Kinder. Sammlern in der Region bietet das Institut die Möglichkeit, ihr Sammelgut kostenlos auf Radioaktivität testen zu lassen.

Zubereitung: Ausreichend lang und fettarm garen

Vom Pilzsammel-Ausflug in der heimischen Küche angekommen, geht es an die Zubereitung. Vorausgesetzt, es befindet sich kein giftiges Exemplar im Korb, dürfen Sammler sich auf eine schmackhafte und gesunde Mahlzeit freuen. Denn Pilze sind nicht nur eine Delikatesse, sondern enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sind reich an essenziellen Aminosäuren, enthalten kaum Fett, liefern stattdessen wichtige B-Vitamine, Kalzium, Magnesium und Spurenelemente.

Vor der Zubereitung müssen die Pilze geputzt werden, „am besten mit Messer und Pinsel, möglichst nicht waschen“, so Experte Berndt. Immer wieder treten Pilzvergiftungen auf, weil die Pilze nicht lange genug erhitzt wurden. „Deshalb sollte der Garvorgang mindestens 15 Minuten dauern“, sagt Berndt. Für die Bekömmlichkeit förderlich ist außerdem ein sparsamer Umgang mit Fett. Ob Braten, Schmoren oder Dünsten – die Möglichkeiten der Zubereitung sind vielfältig. Nur roh dürfen Wildpilze nicht gegessen werden.

Am besten ist es, die Pilze direkt nach dem Sammeln zu verzehren, denn lagern lassen sie sich nicht gut. Wenn es doch sein muss, sollten sie möglichst kühl und trocken, am besten im Kühlschrank auf einer Papierunterlage liegen und spätestens am nächsten Tag gegessen werden. Getrocknet oder eingefroren sind Pilze dagegen lange haltbar.

Im Notfall: Arzt verständigen, Reste aufheben

Ist doch ein giftiger Pilz in der Pfanne gelandet, sollte sofort ärztliche Hilfe geholt werden. Erste Anlaufstelle ist zum Beispiel der lokale Giftnotruf. Je nach Pilzart und aufgenommener Menge macht sich eine Vergiftung durch unterschiedliche Symptome bemerkbar, Durchfall und Erbrechen gehören dazu. Unbedingt vermieden werden sollte die Anwendung von Hausmitteln wie Salzlösung, um Erbrechen herbeizuführen. Stattdessen gilt: Ruhe bewahren, Pilzreste (auch Reste von Erbrochenem) einpacken und ärztliche Hilfe suchen.

Freude an der Natur nicht verderben lassen

Trotz aller Gefahren: Pilzsammler sollten sich den Spaß nicht verderben lassen. Das sieht auch Berndt so: „Wer Freude an der Natur und eine ausreichende Artenkenntnis hat, soll Pilze ruhig selbst sammeln.“ Auch für Kinder kann das Pilzesammeln aus Sicht des Experten ein wertvolles Erlebnis sein. „So lernen sie früh und nachhaltig Pilze und die Natur kennen und lieben.“

Von Maike Krause, Wissenschaftsjournalistin, München.

Links

Übersicht über giftige und ungiftige Pilze:
- www.gizbonn.de, Rubrik: Pilze

Informationen rund ums Sammeln:
- www.pilzforum.eu

Liste von Pilzsachverständigen, Informationen zu Vergiftungen:
- www.dgfm-ev.de

Sichere Produkte kaufen

„Billig kauft doppelt“ oder „Billig kann ich mir nicht leisten“ – diese Sprüche kennt jeder. Gemeint sind Schnäppchen und Kaufgelegenheiten, die selbst ihren Niedrigstpreis nicht wert sind, weil sie schon kurz nach dem Kauf nicht mehr funktionieren. Allerdings gibt es auch solide Produkte, die preisreduziert ein echtes Schnäppchen sind. Nur: Wie lässt sich im Geschäft das eine vom anderen unterscheiden? Konkrete Tipps für solche alltäglichen Einkaufssituationen haben die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) in der 40 Seiten starken Broschüre „Gefährliche Produkte in Haushalt und Freizeit“ zusammengefasst. Vierzehn Produkte und Produktgruppen werden darin vorgestellt.

Schwerpunkt: „Strom“

Unsichere elektrische Geräte bergen das Risiko eines Stromschlages und eine erhöhte Brandgefahr. Im Schwerpunktthema „Strom“ nimmt das „Schwarzbuch“ deshalb Geräte wie Steckerleisten, Reiseadapter, Lichterketten oder Wasserkocher unter die Lupe. Dabei zeigt sich, dass ähnliche Produkte noch lange nicht gleich sicher sind. Zum Beispiel die Steckerleiste: Im Geschäft greift man schnell zum billigsten Gerät. Doch schon eine kurze Prüfung zeigt, woher die Preisunterschiede rühren: Billige Produkte sparen oft am Material. Kabel sind dünn und unflexibel, Isolierungen sind brüchig, Schutzleiterkontakte sind nicht federnd ausgeführt. Diese Form der Sparsamkeit ist riskant und kann zu einem Kurzschluss oder einem Stromschlag führen. Fehlen Prüfzeichen wie VDE oder GS (steht für „Geprüfte Sicherheit“) oder gibt es keine Angaben zum Hersteller oder Importeur, sollten Qualität und Sicherheit des Produktes in Frage gestellt werden.

Plagiate und Produkt-Piraterie

Schlampige Verarbeitung und minderwertige Materialien sind das eine, die Risiken von Plagiaten und Produktpiraterie das andere. Bei Markenwerkzeug zum Beispiel erwartet der Käufer eine hochwertige Ausführung und zahlt dafür einen höheren Preis. Plagiate, also gefälschte Produkte, sind oft von fragwürdiger Qualität und eingeschränkter Funktionalität. Kaufinteressierte sollten deshalb misstrauisch werden, wenn der Preis für dieses „Markenprodukt“ zu niedrig ist oder wenn der Markenname oder das Logo ungeschickt verfälscht oder „irgendwie fremd“ wirken.

WOE

Bestellwege für „Gefährliche Produkte in Haushalt und Freizeit“



Die Broschüre ist in Einzelexemplaren kostenfrei.
Bestellungen sind möglich
per Post: DSH, „Gefährliche Produkte“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg,
per Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,
per Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt.

Erhöhte Sturzgefahr durch Medikamente



Medikamente können die Sturzgefahr bei älteren Menschen und ihr Risiko erhöhen, einen Knochenbruch zu erleiden. Zu diesem Ergebnis sind Wissenschaftler verschiedener kanadischer und englischer Universitäten gekommen, die Untersuchungen mit knapp 80.000 Teilnehmern im Alter ab 60 Jahren ausgewertet haben.
Bestimmte Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie blutdrucksenkende Arzneien gehören zu den Medikamenten, die das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln beeinträchtigen und so die Sturzgefahr steigern können. Die Kombination verschiedener Arzneien steigert das Sturzrisiko zusätzlich.
Senioren, die das Gefühl haben, dass sie aufgrund der Einnahme von Medikamenten unsicherer gehen, häufig müde oder in ihrer Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt sind, sollten ihren Arzt nach Alternativen fragen.

WOE

Herbstzeit ist Bastelzeit



Die kürzer werdenden Tage im Herbst bieten sich geradezu an, um zuhause gemeinsam zu werkeln. Anlässe gibt es genug: Zu Halloween werden aus Kürbissen Masken. Für Sankt Martin gibt es eine neue Laterne. Die Großeltern freuen sich über einen herbstlichen Türkranz. Doch manches Bastelmaterial enthält Chemikalien, etliche Werkzeuge haben scharfe Kanten. In Kinderhänden kann das gefährlich werden.

Für nahezu jede Bastelei wird ein Schneidewerkzeug benötigt. Scheren mit kleinen Griffen und stumpfen Kanten gehören beim Basteln mit Kindern zur Grundausstattung. „Je älter die Kinder werden, umso schärfer darf die Schere sein", sagt Inke Ruhe von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. in Bonn. Papiere aller Art, aber auch Filz lassen sich damit gut in Form bringen. Wichtig ist: Mit Scheren in der Hand wird nicht herumgelaufen. Nach Gebrauch kommen sie mit der Spitze nach unten zurück in ihr Aufbewahrungsgefäß.

Vorsicht mit Cutter- und Schnitzmessern

Höhere Anforderungen stellen Scherenschnitte, etwa fürs Fenster. Hier sehen Bastelanleitungen oft ein Cutter-Messer vor. „Diese Werkzeuge haben extrem scharfe Klingen, die noch dazu leicht abbrechen. Im Grundschulalter sind sie definitiv nicht empfehlenswert", warnt Ruhe. Auch mit Schnitzmessern für Hölzer oder Kürbisse sind kleine Handwerker oft überfordert. Hier kann ein Kompromiss helfen: Das Kind malt die Fratze auf den Kürbis, Mama oder Papa schneiden sie aus.

Klebstoffe mit Risiken

Klebstoff steht auf nahezu jeder Materialliste. Die riesige Klebstofffamilie hat immer noch zahlreiche Mitglieder, die anorganische Lösemittel enthalten. Sie verdunsten beim Verarbeiten und sorgen dafür, dass der Kleber an der Luft fest wird. Stoffe, die dabei frei werden, können die Schleimhäute belasten und dazu führen, dass die Augen brennen oder es im Hals kratzt. „Auf der sicheren Seite ist man mit Produkten, die entweder als ‚lösungsmittelfrei' oder als ‚Kinder-Bastelkleber' gekennzeichnet sind", rät Ruhe. In ihnen übernimmt Wasser die Funktion der Lösemittel. Sie binden zwar etwas langsamer, jedoch genauso gut. „Es gibt auch, insbesondere für Kinder, Papier- und Bastelklebstoffe auf der Basis von Stärken; die lassen sich aus Kleidung rückstandslos herauswaschen", ergänzt Ansgar van Halteren, Hauptgeschäftsführer des Industrieverbands Klebstoffe e.V. in Düsseldorf. Klebestifte oder Papierklebstoff in Flaschen sind gut dosierbar und deshalb für das Basteln mit Kindern gut geeignet.

Brandgefährlich: Klebepistolen

Riskant sind Klebepistolen, denn sowohl an den heißen Geräten als auch am flüssigen Klebstoff kann man sich höllisch verbrennen. „Auch Klebepistolen gehören nicht in die Hände von Kindern, sondern nur von verantwortungsbewussten Heimwerkern", sagt der Klebstoffexperte. Beim gemeinsamen Basteln müssen sie außer Reichweite der Kleinen aufgestellt werden. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Pistole einen integrierten Abschaltmechanismus hat.

In Bastlerkreisen zurzeit sehr beliebt sind dekorative Windlichter aus Pergamentpapier, deren Benutzung jedoch brandgefährlich ist: Zum einen steht das Licht tief im Papier, so dass man beim Anzünden tief hineingreifen muss und sich leicht verbrennt, wenn das Windlicht unten geschlossen ist. Zum anderen kann das Papier ganz schnell Feuer fangen, wenn die Kerze umfällt. Hübsche und ungefährliche Alternativen sind Windlichter aus niedrigen Marmeladengläsern. Sie lassen sich mit Transparentpapier wunderbar bekleben.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.

Eher lästig als schädlich:

Nagetiere und Insekten im Haushalt



Selbst im saubersten Haushalt können sich ungebetene tierische Gäste einfinden. Heimische Schädlinge und Lästlinge wie Ameisen, Mäuse oder auch Wespen gelangen durch Fenster und Türen, Fugen und Ritzen ins Haus. Aus dem Supermarkt werden Lebensmittelmotten eingeschleppt.

Mäuse oder Ratten verirren sich selten ins Haus, so Rainer Gsell, Vorsitzender des Deutschen Schädlingsbekämpfer-Verbandes: „Sie sind halb blind und orientieren sich deshalb an der Wand entlang. Dass sie dabei ins Haus geraten, ist ein Zufall und nicht das Ergebnis gezielter Suche."
Wenn sich auf ihrem Weg etwas findet, was ihnen nützlich erscheint, beißen die Nager zu. Zum einen benötigen sie ständig etwas zum Nagen, weil ihre spitzen Zähne kontinuierlich nachwachsen. Vor allem Kabelummantelungen bekommen das zu spüren. Wenn sich dann noch etwas Essbares findet, besteht das Risiko, dass sich die Tiere einnisten. Die Hausbewohner bemerken das meist an sich mehrenden Kotbrocken, an denen sich die Nager auch unterscheiden lassen.

Ratten und Mäuse müssen raus!

„Mäuse verlieren fünfzehn bis zwanzig schokoladenkrümelgroße Brocken am Tag, Ratten deutlich weniger und größere Brocken", beschreibt Gsell. Er empfiehlt eine Mäuse- oder Rattenfalle zur Bekämpfung, denn die Tiere können Viren, Parasiten, Bakterien oder Pilzsporen übertragen. Ist das Umfeld des Hauses oder der Wohnung jedoch ein Tummelplatz für Nagetiere, dann werden bald die nächsten ungebetenen Gäste kommen. Wenn sich etwa verwahrloste Hinterhöfe mit Speiseabfällen in der Nähe befinden, bietet es sich an, als weitere Schutzmaßnahme Kellerfenster oder Terrassentüren mit Gittern zu versehen oder sich eine Katze zuzulegen.

Nagetiere oder Insekten auf dem Dachboden

Auch auf manchem Dachboden fühlen sich Nagetiere wohl, zum Beispiel räuberische Marder oder Siebenschläfer. Krabbelnde, unregelmäßige Geräusche können Anzeichen für solche Mitbewohner sein. „Ob es sich dabei um ein Nage- oder Raubtier oder aber um Vögel oder Wespen handelt, kann man oft gar nicht so leicht und höchstens von außen feststellen. In der Regel ist dafür der Profi gefordert", sagt Gsell. „Große materielle Schäden richtet keines dieser Lebewesen an." Die Bewohner müssen also abwägen, wie stark sie sich gestört fühlen, und danach über eine mögliche Bekämpfung der Tiere entscheiden.

Ohne Nahrung bleiben Gäste fern

Das gilt auch für alles, was kreucht und fleucht. Da sind zunächst die Fruchtfliegen, die im Sommer und Herbst kleine Wolken über reifem Obst in der Küche bilden. Ihnen ist am besten mit Nahrungsentzug beizukommen. „Alle Lebensmittel, die in den Kühlschrank dürfen, sollten auch dort lagern. Außerdem sollte der Hausmüll regelmäßig entsorgt werden. Leere Getränkeflaschen sind aus den Wohnräumen zu verbannen“, rät Alexandra Borchard-Becker von der Verbraucherinitiative in Berlin. Basilikum und Gewürznelken in der Nähe des Obstkorbes halten die lästigen Winzlinge ebenfalls fern.





Einfache Hygienemaßnahmen sind auch das Mittel der Wahl, wenn sich Motten oder Käfer in Müsli- oder Mehltüten, im Brotkorb oder in den Nussvorräten breitgemacht haben. Sichtbare Zeichen dafür sind Kot, Häutungsreste und Spinnfäden in den Vorräten. Sie beeinträchtigen Geschmack und Geruch und können beim Verzehr zu gesundheitlichen Schäden wie Darmerkrankungen führen. „Befallene Lebensmittel werden in einer Tüte oder einem Gefäß dicht verpackt und schnellstmöglich aus dem Haus gebracht“, empfiehlt die Verbraucherberaterin. Anschließend werden die Vorratsschränke gründlich inspiziert und gereinigt. Pheromonfallen oder Schlupfwespenkarten sind bewährte Mittel, um in den Wohnräumen herumirrende Einzelgänger einzufangen.

Doch soweit muss es gar nicht erst kommen: Schon beim Kauf sollten Lebensmittel auf Schädlingsbefall kontrolliert werden. Zuhause kommen sie dann in dicht schließende Gefäße aus festem Material und werden nicht zu lange gelagert. Ideal ist ein kühler, gut belüfteter Vorratsraum. Er sollte regelmäßig auf Schädlingsbefall kontrolliert sowie gesäubert werden.

Ameisen mögen weder Zimt noch Lavendel

Zur Massenplage können Ameisen werden. Sie haben ihre Nester meist im Garten oder auf der Terrasse angelegt und finden ihren Weg ins Haus vor allem durch Terrassentüren. Auch bei einer Ameiseninvasion ist Nahrungsentzug die erste und wirksamste Bekämpfungsstrategie. Die zweite zielt auf die Handelswege der Tiere. Sie können zunächst mit Seifenlauge gründlich abgewaschen werden. „Ameisen mögen keine intensiven Düfte. Sehr effektiv ist deshalb, ihre Wege mit Zitronensaft oder Lavendelöl zu beträufeln oder mit Zimt zu bestreuen“, schlägt Verbraucherberaterin Borchard-Becker vor. Mit Leimringen und Paraffinöl werden die Tiere an den Hauseingangstoren abgefangen. Bewährt sind auch Lock-Fallen aus Hefe oder Backpulver, verrührt mit Zucker und Wasser.







Ameisen im Haus zu bekämpfen ist auf jeden Fall sinnvoll, denn auch sie können krankheitsauslösende Keime übertragen oder Allergien verursachen. Aber: „Es gibt hierzulande zig verschiedene Ameisenarten. Für den Umgang mit ihnen ist sehr wichtig zu wissen, um welche Art es sich handelt“, sagt Schädlingsbekämpfer Gsell. So ist zum Beispiel die Braune Wegameise nicht nur ein potentieller Keimüberträger, sondern auch ein so genannter Sekundärschädling. „Die Braune Wegameise braucht zerstörtes, morsches Holz, um sich darin einzunisten. Dort, wo sie auftritt, gibt es also beschädigte Holzsubstanz, etwa mit Pilzen befallenes Gebälk.“ Wird die Ameise einfach nur bekämpft, ohne dass man sich das befallene Holz näher anschaut, kann der Schaden an der Bausubstanz unbemerkt fortschreiten. So gesehen, ist der Ameisenbefall ein Glücksfall für das Haus.

Hauptsache, der Keller ist trocken

Eindeutiger ist die Lage in manchem Keller: In leicht feuchten Räumen nisten sich gern Asseln oder Silberfische ein. Sie kommen durch kleinste Fensterritzen und Fugen ins Gebäude oder werden mit Gartenmaterial eingeschleppt. „Verstecke wie Ritzen oder Risse im Mauerwerk und Putz sollten geschlossen werden“, sagt Borchard-Becker. Hohlräume können mit einem Fön ausgetrocknet und Fugen mit einer Fugendüse abgesaugt werden. Zusätzlich entziehen regelmäßiges Heizen und Lüften den Tieren die Lebensgrundlage. Ergänzend können Klebefallen oder Köderdosen aufgestellt oder feuchte, leicht gezuckerte Tücher ausgelegt werden.

Ein Fall für den Profi

Wenn all diese Bekämpfungsstrategien nicht helfen, liegt der Griff zum chemischen Insektenspray oder Pulver nahe. Doch Vorsicht: Diese Mittel können die Gesundheit schädigen. Bei hartnäckigem Befall ist es stattdessen, unabhängig vom jeweiligen Tier, sinnvoll, einen Fachmann um Rat zu fragen. Qualifizierte Schädlingsbekämpfer sind über den Deutschen Schädlingsbekämpfer-Verband, das Gewerbeaufsichtsamt oder die Umweltberatung der Verbraucherzentralen zu finden.

Von Eva Neumann.

Weitere Informationen

Deutscher Schädlingsbekämpfer-Verband
- www.dsvonline.de

Verein zur Förderung ökologischer Schädlingsbekämpfung
- www.vfoes.de

Bäume sägen ist kein Kinderspiel!

Sicherheit im Wald

Die Wärme eines knisternden Kaminfeuers im eigenen Wohnzimmer – ein Traum! Der offene Kamin erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei Eigenheimbesitzern und Häuslebauern. Auch die steigenden Preise für Heizöl und Gas lassen die Nachfrage nach Holz als Brennmaterial steigen.

Noch romantischer, als vor dem offenen Feuer zu sitzen, erscheint es vielen, das Holz gleich selbst im Wald zu besorgen. So manchen Städter, der sonst eher am Schreibtisch sitzt, reizt nicht zuletzt die archaisch anmutende körperliche Arbeit in der Natur.

So wagen sich immer mehr Menschen mit Axt und Motorsäge in den Wald. Als so genannte Selbstwerber bekommen sie bestimmte Bäume zugewiesen und arbeiten dann Brennholz für den Eigenbedarf auf. Motorsägen sind in Baumärkten inzwischen der Renner.

„Viele haben keinerlei Erfahrung im Umgang mit der Motorsäge. Wer keinerlei Routine hat, bringt sich in größte Gefahr", sagt Dr. Günter Müller-Heidt, Präventionsexperte der Landesunfallkasse Niedersachsen. „Die Zahl der tödlichen Unfälle im Zusammenhang mit dem ungeschulten Umgang mit der Motorsäge dürfte bei über 100 pro Jahr liegen. Die der Verletzten ist mit Sicherheit um ein Vielfaches höher", so Müller-Heidt.

Eine Motorsäge gibt es in jedem Baumarkt. Aber die Arbeit mit solch schwerem Gerät ist äußerst gefährlich und will gelernt sein. Wer die Säge nicht richtig hält, etwa mit der Kettenspitze sägt, riskiert, dass die Säge blitzschnell zurückschlägt. Fast immer sind schwere, oft schwerste Verletzungen an Hals und Kopf oder abgetrennte Gliedmaßen die Folge.



Motorsägen-Kurse mit Qualifikationsnachweis

Forstbehörden und Unfallexperten empfehlen deshalb, den Umgang mit einer Motorsäge in einem Kurs zu lernen und zu üben. Auch Waldbesitzern und Kommunen wird geraten, von Privatpersonen einen Qualifikationsnachweis zu verlangen, wenn sie als Selbstwerber Brennholz für den Eigenbedarf gewinnen wollen. Es gibt Regionen, in denen das Fällen und Sägen durch Selbstwerber nicht mehr zugelassen ist. Für Schäden, die bei der Aufarbeitung des Holzes entstehen, haftet der private Selbstwerber. Auch durch die gesetzliche Unfallversicherung ist er nicht geschützt. Um Haftpflicht- und Unfallversicherungsschutz muss er sich selbst kümmern.

Professionelle Waldarbeiter können einschätzen, wie ein Baum sich beim Fallen verhält, wie seine Form und das Gefälle des Bodens sich auswirken. Sie kennen die Risiken. Arbeitsschutzbestimmungen sorgen für ein hohes Maß an Sicherheit bei der Arbeit im Wald. Für Laien ist ein Kurs zum Umgang mit der Motorsäge unverzichtbar. Viele Forstämter bieten solche Kurse an oder vermitteln qualifizierte Lehrgänge in der Nähe.

Gerade Selbstwerber sollten unbedingt einige grundlegende Regeln zur Sicherheit beachten:

- Nie allein im Wald arbeiten.
- Immer Sicherheitskleidung tragen: Schutzhelm mit Gesichtsschutz, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe, Hörschutz.
- Nur einwandfreies, sicheres Werkzeug benutzen, auf Prüfzeichen (GS-Prüfzeichen oder FPA-Prüfzeichen der DLG) achten.
- Nicht in der Nähe von trockenen, toten Bäumen oder unter hängenden Totholz-Ästen arbeiten.
- Im Radius der doppelten Baumlänge dürfen sich nur Personen aufhalten, die mit der Fällung beschäftigt sind.
- Beim Fällen auf die Umgebung achten: Gibt es in der Nähe Freileitungen, Straßen oder Schienen?
- Auf Alkohol verzichten!

Das frische Holz muss mindestens zwei Jahre lagern, bevor es verbrannt werden kann. Nur dann – mit maximal 20 Prozent Restfeuchte – entspricht es den Anforderungen des Immissionsschutzes.

Von Katrin Rüter de Escobar, Pressereferentin des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft, (GDV), Berlin.

Zur Sicherheit ein feuchtes Tuch

Tipps gegen Schnittverletzungen



Kartoffeln schälen, Brot oder Tomaten schneiden sind eigentlich alltägliche Küchenarbeiten. Und doch kommt es immer wieder zu Unfällen mit oft tiefen Schnittwunden. Schon ein feuchtes Geschirrtuch unter dem Schneidbrett kann hier helfen, denn so gesichert kann das Brett nicht mehr wegrutschen. Ein scharfes Messer ist zudem sicherer als ein stumpfes, mit dem man leicht abrutschen kann. Nach dem Gebrauch sind Messer in einem Messerblock oder, in der passenden Schutzhülle, in einer Schublade sicher aufbewahrt.

WOE

Internettipp

www.molli-und-walli.de

– der sichere Weg im Straßenverkehr

Auf www.molli-und-walli.de lernen Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren spielerisch, welche Gefahren es im Straßenverkehr gibt und wie sie sich unfallfrei auf der Straße bewegen.
Dafür sorgen auf der von der Unfallkasse Hessen eingerichteten Seite kindgerechte Spiele und Informationen sowie Tipps für die ganze Familie. Eltern, Erzieherinnen, Erzieher und Lehrkräfte finden Materialien und Links zur Sicherheit von Kindern im Verkehr. Eine Besonderheit der Site ist ein interaktiver Fußwegplaner:
Eltern und Kinder können darin individuelle Gefahrenpunkte selbst vermerken.

Neben der deutschen ist auch eine türkische Version online.

PM/WOE

Spaß-Pausen statt stupides Büffeln



Stress bei den Hausaufgaben? Muss nicht sein, wenn das Lernen mit Spiel und Bewegung kombiniert wird. Das Kind nimmt die Hausaufgaben dann eher als einen Teil eines abwechslungsreichen, selbst gestalteten Nachmittags wahr.
Nach dem Essen zum Beispiel ist eine Spaß-Pause angesagt, etwa Fußballspielen mit Freunden, Malen, Radfahren oder etwas ganz anderes: Abwechslung eben. Erst dann geht es an die Hausaufgaben. Nach 30 Minuten Schreibtischarbeit kommt die erste kreative Pause. Vielleicht fürs Puppenhaus basteln oder ein schnelles Karten- oder Würfelspiel: „Ziele“ wie diese motivieren Kinder, eine Hausaufgaben-Etappe zügig abzuschließen.
Und noch ein Tipp: Kinder, die nicht ständig hören „Nu‘ sitz doch mal still“, lernen mit mehr Spaß. Wenn sich das Kind etwa auf Zehenspitzen zur Mutter in die Küche schleicht oder sich mit einem Schulbuch aufs Bett verzieht, ist das okay, gut für den Rücken und kein Grund zu schimpfen.

WOE

Rutschfrei
durch Herbst und Winter

Die Vorboten der kalten Jahreszeit sind angekommen. Erst bedeckt der Herbst die Straßen mit nassem Laub, dann kommt der Winter mit Schnee und Eis. Dunkelheit, Nässe und Glätte vollenden die perfekten Bedingungen für eine unfreiwillige Rutschpartie. Doch so weit muss es nicht kommen: Wer ein paar Ratschläge beherzigt, kommt sicher durch Herbst und Winter.

Im Winter verletzen sich mehr Menschen bei einem Sturzunfall als bei einem Autounfall. Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle sind außerdem die häufigste Arbeitsunfallart. Etwa 900.000 dieser Unfälle ereignen sich pro Jahr im Wohnumfeld und auf öffentlichen Wegen, so die letzten repräsentativen Umfragen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Häufigste Verletzungen nach einem Sturz sind Prellungen und Knochenbrüche, gefolgt von Sehnen- und Muskelverletzungen. Besonders oft betroffen sind Beine, Füße und die Hüfte.

Allein um die Balance zu halten, fordert der aufrechte Gang dem Menschen einiges an Koordination ab. Die koordinierenden Prozesse laufen unbewusst ab, doch schon kleine Veränderungen in der Umgebung können das Programm stören und das Gleichgewicht beeinträchtigen. Fehlt etwa der sichere Auftritt, kommt der Mensch ins Rutschen. Feuchtes Laub, Matsch und Schnee sind daher Gefahrenquellen, die oft zu Stürzen führen.

Hohes Sturzrisiko für Senioren

Ältere Menschen tragen ein höheres Risiko, im Herbst und Winter zu stürzen als jüngere. Zum einen verschlechtern sich die Sinne bei Älteren. Das Auge braucht zum Beispiel mehr Zeit, sich an wechselnde Lichtverhältnisse zu gewöhnen. Beim Übergang von der erleuchteten Wohnung ins Dunkle dauert es, bis vorhandene Hindernisse oder der Boden wahrgenommen werden (näheres dazu im Bericht auf Seite drei). Mangelnde Sicht ist eine häufige Unfallursache. Zum anderen ist bei Älteren oft die Mobilität eingeschränkt. Ist ein älterer Mensch gestolpert oder ins Straucheln geraten, reichen seine Koordination und Beweglichkeit oft nicht aus, um den Sturz abzufangen. Die Folge sind schwere und langwierige Verletzungen.

Bei jedem siebten Unfall von über 65-Jährigen spielen laut Untersuchungen der BAuA gesundheitliche Beeinträchtigungen eine Rolle. Ältere sollten deshalb auf einen stabilen Stand achten, etwa, indem sie geeignete Gehhilfen wie einen Geh-



stock oder einen Rollator benutzen, die rutschhemmend ausgeführt sind. Handläufe an Treppen und zusätzliche Haltemöglichkeiten an Türen und Eingängen dienen zudem einer besseren Standfestigkeit.

Risiken auch für Jüngere

Wenn zu Eile, Hast oder mangelnder Konzentration bei schlechter Witterung auch noch ungeeignetes Schuhwerk kommt, ist das Szenario für einen Sturzunfall fast komplett. Gerade Jüngere achten bei Schuhen mehr auf modische Aspekte als auf einen sicheren Auftritt. Sie tragen zum Beispiel Stiefel mit hohen Absätzen und übersehen dabei, dass diese Treter selbst bei guter Witterung und bei einem ebenen, festen Untergrund wenig Standsicherheit bieten. Ein anderes Beispiel für ungeeignetes Schuhwerk sind offene Hausschlappen, die auch dann an den Füßen bleiben, wenn etwa der Müll hinausgebracht werden muss. In diesen offenen Schuhen ohne nennenswerte Profilsohle ist Ausrutschen oder Stolpern ein häufig vorkommender Unfall. Erschwerend kommt hinzu, dass bei bekannten Wegen rund um das Haus darauf verzichtet wird, das Licht einzuschalten – Hindernisse oder Glätte werden dann schnell übersehen. Abhilfe kann hier ein Bewegungsmelder schaffen.

Schuh-Schaft sollte über Fußknöchel reichen

Wichtig ist, dass beim Kauf von Winterschuhen nicht nur die Optik entscheidet. Die Schuhe sollten vielmehr einen Schaft haben, der mindestens ein Stück über den Fußknöchel reicht. „So werden die Außenbänder und Gelenkkapseln geschützt. Ein guter Halt für das Fußgelenk ist gewährleistet“, sagt Matthias Karl, Experte der BAuA in Dresden. Bei der Sohle sind das Profil und das Material wichtige Kriterien. Ein ausgeprägtes Profil schützt vor dem Ausrutschen. Das Sohlenmaterial sollte nicht zu weich sein, denn „bei einer weicheren Sohle besteht die Gefahr, dass sie bei der Kälte spröde wird und dann keinen anständigen Halt bieten kann“, sagt Karl.
Die Sohle sollte stark profiliert und aus möglichst wenig Gummi bestehen, damit sie nicht schnell spröde wird.

Schuhspikes müssen Fersenschutz bieten

Es gibt Anti-Rutsch-Hilfen wie etwa Spikes, die, über die Sohle gestülpt, das Wegrutschen und damit einen Sturz erschweren. Bei Tests erwiesen sich einige Modelle aber als unhandlich und boten keinen richtigen Schutz für die Ferse. Das entscheidende Moment für den Halt ist nämlich nicht das Aufsetzen des Fußballens, sondern das der Ferse. Nur Schuhspikes, die ausschließlich Fersenschutz bieten, sind zu empfehlen. Sie sind im Sanitäts-, Schuh- und Orthopädiehandel erhältlich, einfach zu handhaben und zeigen eine große rutschhemmende Wirkung. Probleme mit ihnen gibt es aber bei der Rückkehr ins Haus: wer vergisst, sie abzulegen, kann seinen Boden zerkratzen. Auf Holzböden und Fliesen erhöhen Spikes die Gefahr auszurutschen, da sie kaum in den Boden eindringen, aber die Standfläche verringern.



Tipps zum Schutz vor Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren in Herbst und Winter

Schuhwerk

- Auf profilierte, griffige, rutschhemmende Sohle achten
- Schaft des Schuhs sollte mindestens ein Stück über den Knöchel reichen (keine Halbschuhe)
- Auf Qualität des Sohlenmaterials achten (weiches Gummi wird schnell spröde)
- Beim Kauf von Spikes auf Fersenschutz achten

Verhalten

- Auf glatten/unübersichtlichen Stellen vorsichtig sein
- Für ausreichend Beleuchtung sorgen
- Häufig begangene Wege frei von Laub und Schnee halten



Selbst aktiv werden

Vorbeugung fängt bereits im eigenen Wohnumfeld an. Wege rund um das Haus oder Grundstück sollten in einem sicheren Zustand sein und gehalten werden. Der Gesetzgeber spricht hier von der „Verkehrssicherungspflicht“.
Fernab aller juristischen Feinheiten ist es auch eine Frage des Selbstschutzes, Gefahrenquellen auf Wegen umgehend zu beseitigen. Zwar ist es mühevoll, Laub zu entfernen, Schnee zu räumen oder bei Glätte zu streuen, aber man gibt damit sich und seinen Mitmenschen Sicherheit gegen einen Sturz. Auch der Hausflur sollte regelmäßig geputzt werden. Gerade in der kalten Jahreszeit lässt es sich nicht vermeiden, dass Laub am Schuh klebt oder ins Haus gebrachter Schmutz rutschige Stellen produziert. Wer diese Gefahrenstellen sofort beseitigt, beugt Unfällen vor und erspart sich Ärger.

Sich der Gefahren bewusst werden

Es hilft schon, sich der Sturzgefahren bewusst zu werden. Speziell im Winter, wenn Schnee und Eis Gefahren mit sich bringen, ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Auch unter Zeitdruck achtet man als Fußgänger besser darauf, seine Geschwindigkeit an die Wegeverhältnisse anzupassen.

Von Mary Hense, Mitarbeiterin in der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund.

Weitere Informationen bietet die Broschüre

„Vermeiden von Unfällen durch Stolpern, Umknicken und Fehltreten“
unter www.baua.de/publikationen



KinderspaB

Mark muss zur Schule und hat nur noch 1/2 Stunde Zeit. Jetzt ist es schon 7.45 Uhr und er muss sich beeilen. Wann beginnt die Schule?



Lösung: _____

Bitte schickt eure Lösung mit eurer Adresse nur per E-Mail! Die Adresse lautet: raetsel@das-sichere-haus.de. Die ersten fünf Einsendungen erhalten per Post eine kleine Überraschung.

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 (Stuttgart), 0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.de

Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
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 - 11 69 oder haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.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 haushalte@guv-braunschweig.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 - 15 oder Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 11 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 Nordrhein-Westfalen
St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

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

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

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

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

Unfallkasse Thüringen
Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10
www.ukt.de

Treppen bergen hohe Unfallrisiken

Rutschfeste Beläge und helles Licht mindern die Sturzgefahr

Treppen im Haus zählen zu den Orten mit den häufigsten Unfällen – vor allem nachts. Riskant sind insbesondere die erste und letzte Treppenstufe, denn sie kann man leicht verfehlen. Weitere Risiken bergen glatte, ausgetretene Stufen, fehlende oder nicht ausreichende Beleuchtung sowie Hindernisse auf dem Treppenabsatz.

Fünf Tipps gegen den Sturz

Rutschhemmende Beläge entschärfen glatte Stufen. Auf Steinstufen sind vor allem Gummistreifen geeignet, auf glatten Holzstufen Teppichmatten, die so verlegt sein müssen, dass sie keine Falten schlagen.

Sinnvoll sind nachtleuchtende Sicherheitsstreifen zumindest für die erste und letzte Stufe. Sie sorgen dafür, dass Anfang und Ende der Treppe gut zu erkennen sind. Die Streifen „laden“ am Tag das Tageslicht und geben es nachts wieder ab.

Wer eine neue Treppe plant, kann für die erste und letzte Stufe eine andere Farbe wählen als für die restlichen Stufen. Je deutlicher der Farbunterschied, desto besser sind Treppenanfang und -ende zu erkennen.

Am Beginn und am Ende der Treppe sollte ein bequem zu erreichender Lichtschalter installiert sein. Ideal ist ein Schalter, der mit einer Steckdose für ein Nachtlicht kombiniert ist.

Treppen sind keine Abstellflächen für Blumenvasen, Nippes oder für Sachen, die beim nächsten Mal mit nach oben genommen werden sollen. Diese Kleinigkeiten sind Stolperfallen!

Übersicht behalten: Wer nach oben oder unten geht, sollte sich nur so viel aufladen, dass er noch sieht, wo er hintritt. Volle Wäschekörbe zum Beispiel, auf die dann noch die dicken Winterjacken für den nächsten Flohmarkt gestapelt werden, nehmen die Sicht und begünstigen einen Sturz.

WOE

Kostenfreie Broschüre



Weitere Tipps gegen Stürze im Haushalt bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“.

Bestellungen sind möglich
per Post: DSH, „Sturz“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg,
per Mail: bestellung@das-sichere-haus.de,
per Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren.

Verlag: Bodendörfer | Kellow · Kanalstraße 26-28 · 23552 Lübeck



Ihr Haushalt ist in guten Händen.

Ihre Haushaltshilfe auch.

Danke! Sie haben Ihre Hilfe in Haus oder Garten zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch gern 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.

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bundesland _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an: DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg