

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Messer: So schneiden Kinder gut ab**

**Drachen steigen lassen – und dabei selbst am Boden bleiben  
Von gestern? Stromleitungen in Altbauten**



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

man kann es so sehen: Kinder, die mit Messer, Gabel und Schere hantieren, können sich verletzen. Ja. Ist so. Man kann es aber auch so sehen: Kinder, die mit solchen Werkzeugen früh umgehen, lernen etwas fürs Leben. Eine kleine Schnittwunde, sollte es überhaupt dazu kommen, verheilt schnell und ist bald vergessen. Der Lerneffekt indes bleibt. Und der heißt, dass schon Dreijährige bald wissen, wie sie ein Messer mit dem richtigen Druck gefühlvoll und sicher führen. Sie erkennen eine potenzielle Gefahr und gehen souverän mit ihr um. Das macht stolz

und ein Stück mehr erwachsen!

Selbstverständlich findet das Ganze in einer gesicherten Umgebung statt, unter Aufsicht und mit klaren Anweisungen. Das Schneidgut – Bananen eignen sich gut – liegt auf einer rutschfesten Unterlage. Und selbstverständlich kommt für den Einstieg nicht das Schlachtermesser zum Einsatz, sondern das Modell aus dem Kasten mit dem Kinderbesteck. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 13 dieser Ausgabe von SICHER zuhause & unterwegs.

„Die schlaue Wohnung der Zukunft“ heißt der hochaktuelle Beitrag auf den Seiten acht und neun. Es geht um Assistenzsysteme, die es Senioren erleichtern sollen, möglichst lange selbstständig zu Hause zu leben. Ein Sensor im Bad erkennt zum Beispiel, ob in der Dusche Wasser fließt, Detektoren an Türen und Fenstern wissen, ob diese geöffnet sind. Die Daten werden gesammelt und ausgewertet. Weicht dann eine Information vom Alltäglichen ab, etwa eine zu lange offen stehende Haustür, registriert das System diese Auffälligkeit und schlägt, je nach vorab programmiertem Ablauf, Alarm. Architekten und Forscher sind fasziniert, Datenschützer warnen. Dazwischen befinden sich einige sinnvolle Erleichterungen, die einen Gedanken wert sind.

Einen sonnigen Herbst wünschen Ihnen

*Susanne Woelk*

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



## Ausgabe 3/2015

### 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  
**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns  
**Redaktionsbeirat:**  
**Stefan Boltz**, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
**Stephan Schweda**, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
**Ulrike Renner-Helfmann**, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)  
**Christian Schipke**, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Kirsten Wasmoth**, Unfallkasse Berlin (UKB)  
**Nil Yurdatap**, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (UK NRW)

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** Alena Ozerova/123RF (Titel, S. 2), DSH (S. 2), Harald Biebel/istock, Qwert1234\_Wikipedia, Athantor\_Wikipedia, VoDeTan2\_Wikipedia, Jebulon\_Wikipedia, Kollage Bodendörfer|Kellow (S. 3), LEKI Lenhart GmbH, © LEKI\_Trekking, © RomanHermann 2013-5 (S. 4), © Michael Hüter (S. 5), Privat, Bodendoerfer|Kellow (S. 6), © Günter Andersen Shopper Manufaktur (S. 7), © CIBEK technology + trading GmbH (S. 8), © ermuendigung.de (S. 9), Ellie Nator/Fotolia, © as – Schwabe GmbH/Kollage BoKe (S. 10), © blauer-engel.de, Jürgen Fälschle/Fotolia (S. 11), tinadefortunata/Fotolia, Inga Nielsen/Fotolia (S. 12), © Opinel.com (S. 13), © Hädecke Verlag GmbH & Co.KG, altocumulus/Fotolia, Anatolii/Fotolia, Petrik/Fotolia (S. 14)

**Layout & Vertrieb:** Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag  
Alte 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 5,20 EUR, europäisches Ausland 9,20 EUR  
**Einzelheft:** innerhalb Deutschlands 1,80 EUR, europäisches Ausland 2,80 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.**

## Inhalt

### Freizeit

Herbstzeit ist Pflanzzeit .....	3
Mit Wanderstöcken unterwegs .....	4
Hoch hinaus! .....	5
Lasten lieber rollen statt tragen .....	7
Den Garten winterfest machen .....	10/11
Sichere Obsternte .....	12

### Kinder

App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ .....	3
Zum sicheren Umgang mit Haushaltsmessern .....	13
Spielen, Rätseln, Lernen .....	14

### Senioren

Die schlaue Wohnung der Zukunft .....	8/9
---------------------------------------	-----

### Haushalt

Strom in Altbauten .....	6
--------------------------	---

### Kurz gemeldet

Broschüre „Sichere Kindermöbel“ .....	15
Vorausschauend barrierefrei bauen .....	15
Ein Video gegen Stürze .....	15

# Herbstzeit ist Pflanzzeit

## Giftiges gehört nicht in Hecke oder Staudenbeet

Der Herbst ist eine gute Zeit, um neue Stauden ins Beet zu setzen oder eine Hecke zu pflanzen. Giftiges sollte allerdings nicht dabei sein, gleichwohl viele Pflanzen giftige Bestandteile enthalten. Meist führen sie nur zu leichten Vergiftungen mit Symptomen wie Benommenheit, Erbrechen oder Schwindel. Doch auch davor sollte man sich schützen. Kinder reagieren zudem oft empfindlicher auf giftige Stoffe als Erwachsene. Drei besonders verbreitete Pflanzen und ihre ungiftigen Alternativen stellen wir im Folgenden vor.



ungiftig: Schlehe

### Gefährlich: Thuja, Kirschlorbeer, Goldregen

Die Thuja ist eine beliebte und oft verwendete Heckenpflanze. Doch Vorsicht ist geboten, denn alle Pflanzenteile sind giftig, vor allem die Zweigspitzen und die Zapfen, die ätherisches Öl enthalten. Die Zweige reizen die Haut. Wer Pflanzenbestandteile verzehrt, muss mit Übelkeit, Durchfall und Leibschmerzen rechnen.

Ein Stammgast in Hecke und Beet ist auch der Kirschlorbeer. Hier sind vor allem die Blätter und Samen giftig. Der Goldregen zählt zu den stärker giftigen Gehölzen. Riskant sind alle Pflanzenteile, die höchste Konzentration der Giftstoffe steckt in den reifen Samen; 15-20 von ihnen gelten als tödliche Dosis für Kinder.

### Die Alternativen: Feldahorn, Schlehe, Hainbuche

Robuste Alternativen zu giftiger Flora gibt es zuhauf. Dazu zählen Feldahorn und Hainbuche als wuchsfreudige Heckenpflanzen, die Schlehe, deren nektarreiche Blüten schon im März und April eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten sind, und die verlässlich blühende Weigelie.

### Weitere Infos

#### Broschüre

Weitere Informationen zu giftigen Pflanzen und Vergiftungen bei Kindern allgemein bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“. Herausgeber sind der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft und die Aktion DAS SICHERE HAUS.

Bestellwege:

**Post:** DSH, Stichwort „Gift“,  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

**Mail:** [bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de),  
Stichwort „Giftbroschüre“

**Internet:** [www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder)



ungiftig: Weigelie



giftig: Thuja



giftig: Kirschlorbeer



giftig: Goldregen

WOE

## App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“

Das Bundesinstitut für Risikoforschung hat die App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ entwickelt. Sie enthält Hinweise zu Inhaltsstoffen von chemischen Produkten, Medikamenten, Pflanzen und Pilzen, dem Vergiftungsbild und den Maßnahmen zur Ersten Hilfe. Durch die Möglichkeit, mit Hilfe der App jederzeit direkt den nächstgelegenen



Giftnotruf anzuwählen, kann im Vergiftungsfall umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden. Die App gibt es für Smartphones mit den Betriebssystemen Android und iOS. In den jeweiligen App-Stores kann sie kostenfrei heruntergeladen werden.

WOE

# Mit Wanderstöcken unterwegs

Als Mitte der 70er Jahre die ersten verstellbaren Wanderstöcke auf den Markt kamen, rümpfte manch erfahrener Wanderer die Nase. Seither sind aus den mobilen Hilfsmitteln High-Tech-Sportgeräte geworden. Vor allem bei Touren auf rutschigem Boden oder Geröll, auf schwierigen Strecken oder unebenem Terrain sind passende Stöcke wertvolle Begleiter.

„Wenn sie richtig eingesetzt werden, können Wanderstöcke die Knie und alle anderen Gelenke der unteren Extremitäten hervorragend entlasten. Sie lenken die Belastung um auf die oberen Extremitäten, zum Beispiel die Arme“, beschreibt Karl-Dieter Heller von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) den Effekt von Stöcken. Der ganze Körper wird dann gleichermaßen beansprucht, die Dynamik beim Gehen unterstützt. Das sorgt für zusätzliche Stabilität in den Bewegungsabläufen. Besonders ältere, gangunsichere Menschen und wenig geübte Wanderer wissen das zu schätzen.

Bei allen Vorteilen gibt es jedoch auch kritische Stimmen. Sie befürchten, dass der stete Stockeinsatz das Gleichgewichtsgefühl verändert. Gelenke und Muskeln könnten daran gehindert werden, sich Belastungen anzupassen. Gesunde, junge bis mittelalte Wanderer sollten die Stöcke nur auf anspruchsvollen Routen nutzen.



Teleskopstock,  
Längen Anpassung durch Klemmechanismus



Faltstock,  
Push-Button-Release-Mechanismus

## Vielfalt der Modelle

Ein moderner Teleskopstock ist meist aus Aluminium oder Carbon, extrem leicht, robust und sehr flexibel – bergauf wird er einfach kürzer eingestellt, bergab etwas länger. Möglich machen dies verschiedene Klemmsysteme. Dabei haben Außenklemmverschlüsse und Faltsysteme gegenüber Drehverschlüssen den Vorteil, dass sie auch bei starker Belastung nicht durchrutschen. Ein Plus für Faltstöcke ist zudem, dass sie sich auch in jeden noch so vollen Rucksack quetschen lassen.

Damit ist der Modellreichtum aber noch nicht ausgereizt; es gibt zum Beispiel gedämpfte und nicht gedämpfte Stöcke. Erstere schonen Handgelenke, Ellbogen und Schultern. Ein Vorteil vor allem bei hartem Untergrund. Allerdings geben gedämpfte Stöcke auch nach; in steilem Gelände kann das zu einem unsicheren Gefühl führen. Ungedämpfte Stöcke sind dann die bessere Wahl. Wenn es steil wird, ist übrigens eine Spitze aus Metall unverzichtbar, die auch auf Stein oder Asphalt lange spitz bleibt.

Zum sicheren Gehen gehören auch ein angenehmer Griff und die richtigen Schlaufen. Kunststoffgriffe haben den Nachteil, dass sie Schweißbildung und Blasen an den Händen fördern; komfortabler und auch leichter sind Griffe aus Kork oder Neopren. Die Schlaufen sollten gepolstert und stufenlos verstellbar sein.

Diese und weitere Eigenheiten erfordern ausgiebiges Testen und ein Beratungsgespräch beim Kauf, denn nur der Stock, der zum Wanderer passt, erfüllt dessen individuelle Anforderungen. Ein Detail ist aber immer gleich: Bei ausgezogenem Stock sollte der Unterarm am Ellenbogen einen rechten Winkel bilden.

## Infos

### ► [www.outdoor-magazin.com](http://www.outdoor-magazin.com)

In der Rubrik „Service“ findet sich eine Fotostrecke zur Handhabung von Wanderstöcken.

### ► [www.trekkinguide.de](http://www.trekkinguide.de)

Die Seite bietet umfangreiche Informationen zu Gehtechniken, inkl. Übungen.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.



# Hoch hinaus!

**Drachen steigen lassen ist ein zeitloses und altersunabhängiges Hobby. Ungefährlich ist es aber nicht. Nur wer sich an gesetzliche Vorgaben hält und gewisse Risiken berücksichtigt, fliegt auch sicher hoch hinaus.**

Herbstzeit ist Drachenzzeit! Im frischen Wind zeigt die Natur ihr farbenfrohes Gewand, und wo die Temperaturen schon nach einer dicken Jacke verlangen, hält einen das Zusammenspiel von Wind und Drachen in Bewegung.

Dabei haben komplexe Lenkdrachen den einleinen Spielgefährten aus Kindertagen vielfach abgelöst, das Sortiment ist groß und bietet für jeden Kenntnisstand und jede Altersgruppe etwas.

## Gesetzliche Bestimmungen

Aber egal ob als Kind oder Erwachsener, als Einsteiger oder versierter Drachenflieger: Ungefährlich ist das luftige Vergnügen nicht. Deshalb gibt es gesetzliche Bestimmungen wie die maximale Flughöhe von 100 Metern oder das Verbot, Drachen in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Flughäfen und Menschenmengen steigen zu lassen. Die Bestimmungen gewährleisten ein Mindestmaß an Sicherheit; ein Restrisiko bleibt trotzdem. Deshalb ist es wichtig, zunächst den passenden Drachen für sich zu finden. Carsten Gutgesell, Gesellschafter eines Drachenvertriebs, rät davon ab, preisgünstige Drachen im Supermarkt zu kaufen. „Als Laie ist es schwierig zu erkennen, ob das Gerät vollständig ist. Deshalb raten wir, sich im Fachhandel beraten zu lassen. Drachen sind beratungsintensive Produkte.“

## Einleiner Drachen für Kinder

Kinder bis zu acht Jahren starten am besten mit einem einleinen Drachen. Der lässt sich zwar nicht lenken, bekommt aber auch nicht so viel Auftrieb, dass er die Nachwuchs-Drachenbändiger mitreißt. Aber auch schon bei einleinen Drachen empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Sie verhindern Schnittwunden oder Verbrennungen an den Händen. Vorsicht im Umgang mit der Schnur ist grundsätzlich geboten – nicht umsonst warnen Aufdrucke auf der Verpackung vor Strangulierungsgefahr. Steigen lässt man den Drachen am besten auf einer großen Wiese, einem abgeernteten Feld oder am Strand. Weder Stromleitungen, Bäume noch dichtes Gebüsch sollten in der Nähe

sein, aber auch nicht zu viele Menschen. Ob am Meer oder auf dem Feld: Beim Drachensteigen muss der Hobbyflieger immer die Passanten in der Umgebung im Auge behalten, um sie nicht zu gefährden. „Große Lenkdrachen mit Glasfaser- oder Carbongestänge können eine hohe Geschwindigkeit entwickeln und durchaus jemanden verletzen, wenn sie unkontrolliert herunterkommen“, weiß Carsten Gutgesell.

Um den Drachen zu beherrschen, empfiehlt der Experte, immer Spannung auf der Leine zu halten. Das gelingt, wenn die Schnur komplett abgewickelt ist. Kontrolliert zurück zur Erde kommt der Drache, wenn man die ganze Schnur langsam wieder aufwickelt. Lenkdrachen werden gezielt an einen windstillen Ort gelotst, wo sie selbständig zu Boden fallen.

Aber nicht nur der Blick gen Himmel garantiert Sicherheit, auch der Boden sollte im Auge behalten werden, damit aus Unebenheiten keine Sturz- und Stolperfallen werden. Es ist deshalb ratsam, das Gebiet vor dem Start einmal abzulaufen, um große Steine und andere Hindernisse zu orten. Dabei sollte auch ausgeschlossen werden, dass sich Hochspannungsmasten in der



Nähe befinden. Denn ein in der Stromleitung verheddeter Drache bedeutet Lebensgefahr! Ein Risiko sind auch Gewitter. Zieht eins auf, holt man den Drachen unbedingt ein, egal, wie viel Spaß es gerade macht. Und dann ab nach Hause, einen heißen Tee oder warmen Kakao trinken. Denn der Herbst bietet noch mehr als Drachensteigen.

VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.

# Strom in Altbauten

## Basteleien von Laien bergen große Risiken



FI-Schutzschalter



ANDREAS HOLFELD  
VdS-anerkannter Sachverständiger  
für elektrische Anlagen

In vielen Altbauten werden Stromleitungen oft über Jahre nicht kontrolliert oder erneuert. Dadurch können Gefahren drohen. Wie erkennen Mieter und Eigentümer, ob ihre Elektroanlage noch auf der Höhe der Zeit ist? Was ist zu tun, wenn dies nicht der Fall ist?

Darüber sprachen wir mit Andreas Holfeld, VdS-anerkannter Sachverständiger für elektrische Anlagen.

### ► SICHER zuhause & unterwegs:

Herr Holfeld, was erwartet mich, wenn ich in eine alte Immobilie ziehe?

#### Andreas Holfeld:

Viele ältere Elektroanlagen sind fehlerhaft. Leitungen entsprechen nicht mehr dem Stand der Technik. An Steckdosen sind durch Malerrollen übermalte Schutzkontakte nach hinten gedrückt oder abgebrochen. Dosen werden nach einer Renovierung falsch wieder angeschlossen.

Dann kommt es vor, dass ältere Klemmstellen vielfach noch mit Schraubverbindungen hergestellt sind, die sich lockern können. Besonders gefährdet sind in den alten Bundesländern Anlagen, die vor 1973 installiert wurden. Sie haben nur zwei Adern ohne separaten Schutzleiter, der auch nicht nachgerüstet werden musste. Der geerdete, sogenannte Null-Leiter übernimmt in diesen alten Anlagen gleichzeitig die Funktion des Schutzleiters und des Rückleiters. Durch Lockerung der Klemme infolge Alterung oder durch angebohrte Kabel wird der Schutz durch Erdung aufgehoben und es kann an den Schutzkontakten zu riskanten Berührungsspannungen von mehr als 50 Volt kommen. Das ist der gefährliche Fall des Neutralleiterbruchs.

### ► Was kann passieren?

Bei einem Neutralleiterbruch ist in dem Fall nicht mehr der Neutralleiter die Stromrückführung zur Erde, sondern die vor einem defekten Gerät mit Metallgehäuse stehende Person. Ihr Körper nimmt quasi die Rolle des Schutzleiters ein. Durch diese Person fließt ein Strom, sie bekommt einen „Schlag“.

### ► Ein Laie kann den Zustand der elektrischen Anlage meist nicht erkennen. Wie kann ich das als Mieter herausfinden, ohne es mir gleich mit dem Vermieter zu verderben?

Eine direkte gesetzliche Verpflichtung für Eigentümer zur Überprüfung bestehender Elektroanlagen gibt es nicht. Ein erster Hinweis auf Sicherheit ist allerdings ein FI-Schutzschalter, auch RCD („Residual Current protective Device“) genannt.

Den findet auch ein Laie im Sicherungskasten. Mehrere RCDs und aktuelle Prüfplaketten weisen auf verantwortungsvolles Handeln des Vermieters hin, denn in geschätzt vierzig bis fünfzig Prozent der Bäder und in achtzig Prozent der restlichen Räume gibt es noch keinen RCD für Endstromkreise.

### ► Und was mache ich als Besitzer bei Modernisierungsbedarf? Reicht der E-Check?

Der E-Check ist eine umfassende Prüfung der Elektroinstallationen samt Messungen an allen relevanten Stromkreisen und Betriebsmitteln. Hinzu kommt die Empfehlung zu notwendigen Reparaturen oder Verbesserungen der Anlage und ein passendes Angebot, um die Mängel abzustellen. Der E-Check wird von eingetragenen Innungsbetrieben der Elektroinnung angeboten und nach den Richtlinien des Zentralverbandes der deutschen elektrotechnischen und informationstechnischen Handwerke ausgeführt. Ich kann das nur empfehlen.

Der VDE empfiehlt für Wohnungen eine Inspektion der elektrischen Anlage alle zehn Jahre oder bei Mieterwechsel. Nur Elektrofachkräfte dürfen Elektroarbeiten ausführen.

### ► Was mache ich, wenn eine Modernisierung nötig ist?

Bei den örtlichen Energieversorgern gibt es Verzeichnisse der eingetragenen berechtigten Installationsfirmen. Weitere Ansprechpartner sind die Elektroinnungen oder Handwerkskammern. Bei Problemen kann man anerkannte Sachverständige der Elektrotechnik konsultieren. Sie sind bei den Handwerkskammern, bei der IHK oder auch beim VdS gelistet.

### ► Kann ich einige leichtere Arbeiten auch selbst ausführen?

Die immer wieder vorgenommene Bastelei von Laien an elektrischen Anlagen ist ein großes Risiko. Davon kann ich nur abraten. Ich finde auch Baumärkte unverantwortlich, die komplette Installationspakete zum Selbstbau der Elektrik eines Einfamilienhauses verkaufen. Dem Einzelnen wird vorgegaukelt, dass Elektroinstallation ein Kinderspiel sei. Das stimmt aber nicht. Ein Elektrolaie kann Gefahren nicht immer erkennen und so handeln, dass sie vermieden werden.

Wenn die Leitung einmal verlegt und verputzt ist, kann auch ein Fachmann nicht mehr sicher bestätigen, dass alles in Ordnung ist.

### ► Haben Sie ein konkretes Beispiel zum Thema „Eigen“-Installationen?

Vor kurzem sprach mich eine Frau an, die einige Jahre zuvor zusammen mit ihrem Lebensgefährten einen Elektroherd in „Eigenleistung“ angeschlossen hatte. Bei bestimmten Berührungen und Einstellungen spüre sie seitdem ein „elektrisches Kribbeln“. Jetzt, wo sie ein Kind erwarte, wolle sie ein eventuelles Risiko ausschließen. Bei der Überprüfung wurde festgestellt, dass bei Anschluss des Herdes eine Stromleitung angebohrt worden war. Das zeigt deutlich die große Gefahr von eigenen Basteleien an Altanlagen.

Das Gespräch führte Dr. Susanne Woelk.



# Lasten lieber rollen statt tragen

**Haltung bewahren!** Dies gilt auch beim Einsatz von rollenden Hilfsmitteln wie Sackkarre oder Griffroller. Die wendigen Helfer erleichtern den Transport von Lasten deutlich, sollten allerdings nicht zu einer Belastung für den Rücken werden. Tipps dafür gibt die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.

Ob Blumenerde, Paketanlieferung oder Getränkekisten: Rollen ist oft besser als tragen. „Doch beim Ziehen und Schieben kann der Hand-Arm-Schulter-Bereich besonders belastet sein“, sagt Professor Dr. Rolf Ellegast, stellvertretender Leiter des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). „Abhängig vom Kraftaufwand und von der Körperhaltung können zudem die Lendenwirbelsäule sowie die Hüft- und Kniegelenke in Mitleidenschaft gezogen werden.“ Um diese Belastungen weitestgehend zu vermeiden, empfiehlt der Experte, folgende Hinweise zu beachten:

- ▶ **Haltung bewahren!** Die beladenen Hilfsmittel sollten nicht ruckartig angehoben, gezogen oder geschoben werden. Beim Transport sind eine aufrechte Körperhaltung und ein gerader Rücken hilfreich.
- ▶ **Auf das richtige Hilfsmittel setzen!** Nicht jedes Hilfsmittel ist für jede Last und jeden Transport geeignet. Wer etwa Stufen überbrücken muss, sollte einen Treppenkarren nutzen. Ist der Untergrund uneben und nicht befestigt, etwa im Garten, braucht das Hilfsmittel ausreichend große Reifen mit tiefem Profil.
- ▶ **Auf das Maximalgewicht achten!** Die Hilfsmittel sollten nicht über das von den Herstellern angegebene Maximalgewicht überladen werden. Die Last sollte möglichst mittig aufgesetzt werden.
- ▶ **Richtig einkaufen!** Wer schon beim Kauf auf das GS-Zeichen achtet („geprüfte Sicherheit“), erspart sich Folgekosten und unangenehme Überraschungen. Falls mehrere Personen mit dem Hilfsmittel arbeiten, sollte die Griffhöhe verstellbar sein.



## Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“



In der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

PM/WOE





## Die schlaue Wohnung der Zukunft

Assistenzsysteme ermöglichen ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Dabei muss es nicht immer Hightech sein. Kleine Helfer, einfach zu installieren und bezahlbar, setzen sich immer mehr durch.

Wenn die 84-jährige Elisabeth Breuer nachts aufwacht, weil die Blase drückt, betätigt sie als Erstes den großen Schalter auf ihrem Nachttisch. Jetzt ist der Weg vom Schlafzimmer bis ins Bad so hell beleuchtet, dass sie mit ihrem Rollator sturzfrei zur Toilette gelangen kann. Dort, im Bad, unterstützen Haltestangen das sichere Bewegen.

Am Morgen hilft ihr das Bett beim Aufstehen, denn die Matratze klappt elektrisch in eine Sesselposition hoch. In der Küche lässt Elisabeth Breuer den Küchenschrank zu sich herunterfahren, um die Kaffeedose zu entnehmen. Bevor sie zum Einkaufen das Haus verlässt, knipst sie auf den General-Aus-Schalter – Kaffeemaschine und Herd sind nun mit Sicherheit ausgeschaltet. Während ihrer Abwesenheit lüftet ihre Wohnung dank elektrischer Fensteröffner gut durch, bis die Luftfeuchtigkeit wieder optimal ist.

Dies ist ein fiktives Szenario. Doch könnte der Alltag in vielen deutschen Seniorenwohnungen so aussehen. „Technisch ist heute schon sehr viel möglich“, sagt Birgit Wilkes, Leiterin des Instituts für Gebäudetelematik an der Technischen Hochschule Wildau. Immer neue Entwicklungen kommen auf den Markt; „Ambient Assisted Living“ (AAL, auf Deutsch etwa: Leben in angepasster Umgebung) boomt. Das hat einen guten Grund. Schon 2030 werden nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes 22 Millionen Deutsche und damit fast ein Drittel der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Verständlicherweise möchten viele Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben, auch bei einer Erkrankung oder eingeschränkter Mobilität. Doch bisher fehlt es an geeigneten Wohnungen.

### Sicherer Komfort wird bezahlbar

Viele der verfügbaren technischen Möglichkeiten werden bisher wenig genutzt. Grund dafür ist vor allem der Preis. „Aber langsam kommen wir in den bezahlbaren Bereich. Vor allem einfache Hilfsmittel setzen sich immer mehr durch“, sagt AAL-Expertin Wilkes. Dazu gehört etwa das hauseigene Notrufsystem. Heute ist noch der mobile Notrufknopf weit verbreitet, der „Funkfinger“, den Senioren bei sich tragen müssen. Er wird nach Einschätzung der Expertin künftig durch ein System unterschiedlicher Sensoren abgelöst. „Die Wohnung passt dann auf ihre Bewohner auf“, so Wilkes. Im Bad misst ein Durchfluss-Sensor, wann und wie viel Wasser fließt. Detektoren an Türen und Fenstern erkennen, ob diese geöffnet sind. Ein Mikrofon in der Küche nimmt den Geräuschpegel auf. Eine Software wertet alle Informationen aus und sucht



Barrierefreies Badezimmer

nach Unregelmäßigkeiten: Ist schon mehrere Tage kein Wasser in der Dusche geflossen? Steht die Haustür länger offen als gewöhnlich? Sind die Fenster regelmäßig für mehrere Minuten geöffnet? Ist es zu lange still in der Küche? Registriert das System solche Auffälligkeiten, schlägt es Alarm.

„Was normal und was auffällig ist, lernt die Software im Laufe der Zeit“, sagt Wilkes. „Außerdem können die Bewohner und ihre Angehörigen selbst Regeln festlegen.“ Steht die Wohnungstür tagsüber zehn Minuten offen, könnte ein Schwätzchen mit dem Nachbarn dahinterstecken. Nachts ist eine geöffnete Tür allerdings schon merkwürdig. „Die Technik sollte immer dazu da sein, mir zu helfen. Sie muss unter meiner Kontrolle bleiben“, so die AAL-Expertin. Dazu gehört für Wilkes auch, dass die Bewohner und ihre Angehörigen selbst entscheiden können, wer im Zweifelsfall alarmiert werden soll. „Wenn ich mal vergesse, den Wasserhahn abzudrehen, muss nicht gleich der Pflegedienst gerufen werden“, sagt Wilkes. Eine automatische Benachrichtigung an Nachbarn oder die Familie reiche in einem solchen Fall. Diese können dann vorbeigehen oder anrufen, um zu fragen, ob alles in Ordnung ist.

### Datenschützer warnen

Assistenzsysteme – unsichtbar, lernfähig, individualisierbar und leicht zu bedienen – klingen noch wie Zukunftsmusik, doch es gibt sie bereits und das sogar relativ preiswert. Einzelne Sensoren kosten meist zwischen 50 und 100 Euro, Komplettpakete sind ab etwa 700 Euro verfügbar. Doch die Systeme sollten nicht bedenkenlos eingesetzt werden, da die Sensoren umfassend Informationen über den persönlichen Lebensraum aufzeichnen. „Im AAL-Bereich erhobene und verarbeitete personenbezogene Gesundheitsdaten gelten nach dem Bundesdatenschutzgesetz als be-

sonders sensibel“, sagt Bernd Schütze, Leiter des Bereichs Datenschutz und IT-Sicherheit im Gesundheitswesen der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Informatik. Datenschützer mahnen einen umsichtigen Einsatz der Sensoren an und empfehlen, auf größtmögliche Transparenz und Kontrollmöglichkeiten zu achten. „Wichtige Fragen, die Sie einem Anbieter stellen sollten, sind: Wer hat wann unter welchen Bedingungen welchen Zugriff auf welche Daten? Wie wird der Zugriff kontrolliert? Kann ich hinterher auch nachvollziehen, was geschah?“, empfiehlt Schütze. Ein seriöser Anbieter sollte transparent erklären, wofür er die erhobenen Daten verwendet. In jedem Fall müssen die Bewohner einer Wohnung zustimmen, bevor ein System installiert wird, das Daten erhebt.

Ohne datenschutzrechtliche Bedenken, dafür einfach zu installieren und erschwinglich, ist eine Flurbeleuchtung, die den nächtlichen Gang zur Toilette sicherer macht. In der Berliner Musterwohnung des Projekts „Ermündigung“, dessen Schirmherrin Wilkes ist, löst der „Toilettengang“ regelmäßig Begeisterung aus. Ein Funkschalter, der an jede gewünschte Stelle geklebt werden kann, schaltet mit einem Klick die Nachtlampe, LED-Lichter entlang der Fuß-

bodenleiste im Flur und das Licht im Bad an. Damit sinkt das Risiko für einen nächtlichen Sturz. Die reinen Materialkosten liegen bei etwa 150 Euro, hinzu kommt der Lohn für einen Elektriker, der den Empfänger einbauen muss. Je aufwändiger die Technik ist, umso teurer wird sie. Motorisierte Fensteröffner, absenkbare Herdplatten oder das Pflegebett mit Aufstehhilfe erfordern deutlich größere finanzielle Investitionen. Unterstützungsmöglichkeiten beim altersgerechten Wohnungsumbau bietet zum Beispiel die KfW-Bank. Auch über die Pflegekasse gibt es bei Vorliegen einer Pflegestufe Zuschüsse für technische Hilfsmittel.



Fenster mit manuell absenkbarer Gardinenstange

### Hilfsmittel früh ins Wohnen integrieren

AAL-Systeme zielen zwar darauf ab, alten Menschen ein selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen. Aus Sicht der Expertin lohnt es sich aber, Hilfsmittel schon früher einzuführen. Durch ihre Erfahrung in verschiedenen Musterwohnungen weiß sie, dass auch Jüngere den Komfort zu schätzen wissen, etwa die manuell absenkbaren Gardinenstangen. Auch für den frei platzierbaren Funklichtschalter gibt es „junge“ Ideen, etwa dessen Anbringen auf kinderfreundlicher Höhe.

### Informationen

- ▶ Informationsportal des Bundesministeriums für Bildung und Forschung zum Thema AAL: [www.aal-deutschland.de](http://www.aal-deutschland.de)
- ▶ Musterwohnung des Projekts „Ermündigung“: [www.ermuendigung.de](http://www.ermuendigung.de)
- ▶ Infos der KfW-Bank zum altersgerechten Umbau mit AAL: [www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung](http://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung)
- ▶ Der Verein Barrierefrei Leben e.V. bietet deutschlandweit Wohnberatung: [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)
- ▶ Deutschlandweites Verzeichnis von Wohnberatungsstellen: [www.bag-wohnungsanpassung.de/adressen.html](http://www.bag-wohnungsanpassung.de/adressen.html)

VON MAIKE JASPERS, JOURNALISTIN, MÜNCHEN.



## Den Garten winterfest machen

Mit dem kalendarischen Herbstanfang am 23. September naht das Ende der Gartensaison. Jetzt beginnen die Aufräumarbeiten. Bäume und Sträucher bekommen ihren Herbstschnitt, Gartenmöbel und Geräte werden winterfest gemacht und empfindliche Pflanzen ins Haus geholt. Die folgenden Tipps sollen dazu beitragen, dass es beim herbstlichen Gärtnern nicht zu Unfällen und Gesundheitsschäden kommt – denn immerhin 200.000 Menschen verunglücken pro Jahr bei der Gartenarbeit.

### Laub beseitigen

Wer das gefallene Herbstlaub regelmäßig entfernt, muss sich im Frühjahr nicht über kahle Stellen im Rasen ärgern. Früher wurde mit Besen oder Rechen gekehrt; auch heute ist dies die umweltverträglichste Lösung, insbesondere für Tiere und menschliche Ohren. Die Realität aber heißt Laubpuster. Wer mit ihm arbeitet, braucht einen Gehörschutz, denn die Geräte können eine Lautstärke von 80 bis 100 Dezibel erreichen, wobei das Gehör des Menschen bereits ab 85 Dezibel dauerhaft Schaden nimmt. Beim Kauf eines Gehörschutzes ist eine Beratung sinnvoll, damit der Schutz nicht unterdimensioniert ist.

Auch sollte man sich, besonders in Wohngebieten, an die nach dem Bundesimmissionsschutzgesetz vorgeschriebenen Betriebszeiten halten. Demnach darf ein Laubpuster montags bis samstags zwischen 9 und 13 Uhr und zwischen 15 und 17 Uhr laufen. An Sonn- und Feiertagen müssen Laubpuster stillstehen. Das Laub auf der Wiese kann man übrigens auch mit einem Rasenmäher beseitigen, der über einen Auffangbehälter verfügt.

Schnittverletzungen drohen, wenn etwa der Auffangbehälter des Rasenmähers bei laufendem Motor geleert wird. Darum

gilt: Erst den Motor abstellen, dann den Behälter leeren! Das Stromkabel eines Elektro-  
rasenmähers kann zur Stolper-  
falle oder einfach übergemäht  
werden. Davor und vor einem  
Stromschlag schützt grellfarbiges  
Klebeband, das in regelmäßigen Abständen um das meist  
schwarze Kabel geklebt wird, damit es besser zu sehen ist.



### Herbstschnitt – Sägen, Äxte, Heckenscheren

Der Herbst ist Schnittzeit für viele Bäume und Sträucher. Wer dafür neue Geräte anschaffen will, hat die Qual der Wahl. Die Palette an Sägen, Gartenscheren, Heckenscheren und Äxten ist groß. Wer auf Qualität und Ergonomie achtet, zum Beispiel eine leichtgängige Garten- oder Astschere mit ergonomischem Griff kauft, tut seiner Gesundheit einen Gefallen. Eine Schnittschutzhose wiederum schützt vor Schnitt- und Stichverletzungen. Bei Arbeiten mit motorgetriebenen Schneidewerkzeugen ist ein Augenschutz unabdingbar, zum Beispiel ein Helm mit Sichtschutz.

Vor dem Kauf sollte man das Gerät ausprobieren oder zumindest anhand einer „Trockenübung“ prüfen, ob es gut in der Hand liegt und stabil ist.

Auf leise Geräte weist der Blaue Engel als EG-Umweltzeichen hin. Außerdem sind Hersteller dazu verpflichtet, den Schallleistungspegel (LWA) anzugeben. So kann die Geräuschkentwicklung von Maschinen gleicher Art leicht verglichen werden.



### Billig kauft doppelt und damit teuer

Grundsätzlich gilt bei jedem Kauf: Hände weg von „Billigware“. Deren Risiken zeigt das Produktsicherheitsportal der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) auf. Zur Orientierung in Sachen Qualität gibt es verschiedene Kennzeichen auf den Produkten. Mit dem CE-Zeichen sichert der Hersteller zumindest zu, dass das Produkt den Mindestanforderungen des Produktsicherheitsgesetzes entspricht. Darüber hinausgehend weist das GS-Zeichen darauf hin, dass ein unabhängiges Institut das Produkt geprüft hat.

Haben die Geräte ihren letzten Einsatz des Jahres vollbracht, müssen sie gesäubert und ebenso trocken wie sicher gelagert werden. Schneideblätter von Garten- und Astscheren etwa, die schmutzig überwintern, sind im nächsten Frühling stumpf. Pflanzenschutzmittel und Biozide sollten an einem frostfreien Ort überwintern, da Frost ihre Wirksamkeit mindern kann.



### Überwinterung

Kübelpflanzen wie Oleander, die den Winter im Freien nicht überstehen, können an einem kühlen, hellen Ort auf den nächsten Frühling warten. Meistens sind die Kübel und Blumentöpfe schon so schwer, dass man gar nicht erst versuchen sollte, sie alleine zu heben. Aber auch bei Teamwork gilt: Immer aus den Knien heben, denn wer die Last aus dem Rücken hebt, schadet seinen Bandscheiben – selbst dann, wenn der Kübel auf einen praktischen rollenden Untersatz gestellt wird.

Bei Arbeiten an Pflanzen, die im Beet bleiben, sollte man sich das Knien auf dem Boden wenigstens mit einem Polster erleichtern oder gleich eine Gartenhose mit Kniepolstern tragen.

Grundsätzlich sollten bei der Gartenarbeit einseitige Belastungen vermieden werden. Das gelingt, indem öfters die Körperhaltung oder die Tätigkeit gewechselt wird. Es schadet ja nicht, wenn der Kirschbaum seine Verjüngungskur an zwei aufeinanderfolgenden Tagen erhält und zwischenzeitlich Blumenzwiebeln eingegraben werden.

Außerdem sollte man sich nie zu viel zumuten. Viele Unfälle geschehen aus Überlastung und durch übertriebenen Ehrgeiz. Dann doch lieber mal eine Pause einlegen und zufrieden das Geschaffte betrachten.

## Infobox

### Ergonomische Gartenarbeit

- ▶ Bei der Anschaffung auf Ergonomie der Geräte achten.
  - Liegen die Geräte gut in der Hand?
  - Verfügen die Geräte über mehrere Griffe?
  - Kann ich den Rasenmäher auf meine Körpergröße einstellen?
  - Geräte vor dem Kauf zumindest mit „Trockenübung“ testen.
  - Hände weg von „Billigware“!
- ▶ Auf Sicherheitskennzeichen achten.
- ▶ Beim Laubblasen immer einen angemessenen Gehörschutz tragen.
- ▶ Nie zu lange einer Tätigkeit nachgehen. Belastungen wechseln.
- ▶ Bücken vermeiden, lieber mit Polster hinknien.
- ▶ Immer aus den Knien, niemals aus dem Rücken heben.
- ▶ Gärtnern ist kein Wettkampf. Pausen einlegen.

### Zum Weiterlesen

- ▶ Weitere Informationen zum sicheren Gärtnern und allgemein zur Sicherheit im Alltag finden Sie in den beiden Broschüren „Mit Sicherheit den Alltag meistern“, herausgegeben von der BAuA und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) sowie in der Broschüre „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“ (Herausgeber: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft und DSH).

Die Broschüren sind in Einzelexemplaren kostenlos und zu beziehen unter [www.das-sichere-haus.de/broschueren](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren), oder bei der DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

- ▶ Das Produktsicherheitsportal der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin informiert regelmäßig über unsichere und gefährliche Produkte und stellt wichtige Informationen zur Kaufentscheidung bereit. Das Angebot ist verfügbar unter: [www.produkt sicherheitsportal.de](http://www.produkt sicherheitsportal.de)

- ▶ Das Umweltbundesamt stellt auf seiner Internetseite den Ratgeber „Gestörte Idylle“ bereit, der über die Kennzeichnung lärmarmere Gartengeräte und Taktiken zur Lärmvermeidung informiert. Der Ratgeber kann als PDF heruntergeladen werden unter: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)



VON DR. NORA MANZKE, EHEMALIGE VOLONTÄRIN IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

# Sichere Obsternte



Viele Gartenbesitzer erfreuen sich nicht nur an einem schönen Ziergarten, sondern unterhalten zusätzlich einen Nutzgarten mit Kräutern, Gemüse und Obstgehölzen. Bei den Obstgehölzen, insbesondere dem Kern- und Steinobst, stellt sich jedes Jahr die spannende Frage: „Wie und womit holen wir die Früchte sicher vom Baum?“



Grundsätzlich sollte alles Obst, das sich vom Boden aus mit der Hand oder mittels einer (teleskopierbaren) Pflückstange ernten lässt, auch auf diese Art und Weise vom Baum geholt werden. Meistens ist das aber nicht möglich; eine Leiter ist unverzichtbar, vor allem bei alten Hochstammsorten mit ihren ausgeprägten und stark verzweigten Kronen.

Wenn Sie auf die Leiter steigen müssen, sollten Sie im Vorfeld und auch am Tag der Obsternte folgende Überlegungen anstellen:

- ▶ Bin ich körperlich fit und ist mein Kreislauf stabil?
- ▶ Habe ich Medikamente eingenommen, die zum Beispiel die Reaktionsfähigkeit senken?
- ▶ Haben meine Arbeitsschuhe eine starke und griffige Sohle?
- ▶ Ist die Oberkörperbekleidung eng anliegend? Äste sollten sich darin weder einfädeln noch verhaken können.
- ▶ Ist am Tag der Ernte eine zweite Person dabei? Sie kann im Notfall Erste Hilfe leisten oder aber Hilfe herbeirufen.
- ▶ Sind erforderliche Arbeitsmittel wie Pflückstange und Eimer griffbereit und in einem einwandfreien Zustand?

## Bauteile von Leitern regelmäßig überprüfen

Die Leiter und ihre Bestandteile sollten regelmäßig, vor allem aber rechtzeitig vor ihrem Einsatz, überprüft werden, damit eventuell fällige Reparaturen rechtzeitig erledigt sind. Zu diesem Check gehören vor allem diese Punkte:

- ▶ Haben die Gummi- oder Kunststoffkappen an den Holmen noch genügend Profil?
- ▶ Bei mehrteiligen Leitern und Stehleitern müssen die Führungsscharniere, die Leiterhakensicherung, die Druckstreben und Spreizsicherungen einwandfrei funktionieren.
- ▶ Knicke oder anderen Beschädigungen an Sprossen und Holmen sind ein Ausschlusskriterium für die Leiter! Die Sprossen müssen ein gutes Profil haben, um ein Abrutschen zu verhindern.

Anlegeleitern, ob ein-, zwei- oder sogar dreiteilig, sind stets so anzustellen, dass beide Holme an einem ausreichend starken Ast anlehnen und der Leiterkopf mit mindestens zwei bis drei Sprossen übersteht. Falls der Ast plötzlich wegnickt, sollte die Leiter sich in jedem Fall erneut in der Baumkrone verfangen können. Ein Leitergurt, der die Leiter am Anlegepunkt fixiert, verhindert, dass der Leiterkopf zur Seite wegrutscht.

Freistehende Steh- oder Mehrzweckleitern müssen mit passenden Hilfsmitteln absolut gerade aufgestellt sein. Das ist vor allem mit zunehmender Steighöhe wichtig. Auf gewachsenen Böden/Rasenflächen sind daher Bogentraversen obligatorisch, auf denen sich die Leiter leicht verschieben und fixieren lässt. Leiterfuß-Spitzen an den Holmen beziehungsweise an den Endkappen der Bogentraverse sind ein Garant dafür, dass vor allem Anlegeleitern auf Rasenflächen nicht nach hinten wegrutschen.

## Und zu guter Letzt:

Vermeiden Sie bei allen Leitertypen seitliches Hinauslehnen oder das diagonale Heranziehen von mit Früchten besetzten Ästen und Zweigen. Vor allem bei freistehenden Leitern wird dies sehr schnell sehr gefährlich.

VON DIRK PARGMANN, LEITER DER ABTEILUNG PRÄVENTION DES GEMEINDE-UNFALLVERSICHERUNGSVERBANDES OLDENBURG.



Schnippeln für Anfänger

# Zum sicheren Umgang mit Haushaltsmessern

„Messer, Feuer, Wasser, Schere, Licht, sind für kleine Kinder nicht.“ Dieser Spruch wird auch heute noch von übervorsichtigen Eltern zitiert und umgesetzt. Tatsächlich aber gilt er nur für die Aller kleinsten, denn schon Kindergartenkinder im Alter von drei bis vier Jahren können lernen, mit einem Messer zu arbeiten.



Kinder-Küchenmesser mit Fingerschutz

„Je früher Kinder lernen, mit diesen Gefahren umzugehen, umso besser. Damit gewinnen sie früh Sicherheit, entwickeln ein Bewusstsein für die Gefahren und sind gewappnet für spätere kritische Situationen“, sagt Fred Babel von der Unfallkasse Nord. Schritt für Schritt herantasten ist dabei die beste Devise.

„Am Anfang ist ein Messer aus einem Kinderbesteck ideal. Es liegt gut in der Hand, eignet sich zum Schieben und Drücken und hat die richtige Größe sowie den richtigen Hebel. Die Alternative ist ein Haushaltsmesser, das in die Jahre gekommen ist. Es sollte jedoch keine Säge, sondern eine gerade Klinge haben“, schlägt Inke Ruhe vor, Projektleiterin bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder. Eine Banane ist das ideale Objekt, um mit einem solchen Messer das Schneiden zu üben. Sie kann auch mit einem vergleichsweise stumpfen Messer gut geschnitten werden. Und sie ist groß genug, dass eine kleine Kinderhand sie gut umfassen und sicher halten kann. Zudem stehen Bananen als Zwischenmahlzeit ganz hoch im Kurs. Das steigert die Lernmotivation.

## Klare Schneide-Regeln

Sicherheitsregeln müssen vorher geklärt sein! So muss derjenige, der schneiden will, auf einem stabilen Stuhl am Tisch sitzen und eine rutschfeste Unterlage für sein Schneidegut haben. Wer wild mit dem Messer fuchtelt, muss es abgeben. Die Schneidehand wird ruhig gehalten und bleibt immer auf dem Tisch. Rutscht ein Messer mal vom Tisch, wird es erst vom Boden aufgehoben, keiner darf versuchen, nach dem fallenden Messer zu greifen. Beim Tischdecken oder Abräumen ist Rennen tabu. Die Klinge des Messers zeigt beim Transport ebenso wie später in der Spülmaschine nach unten. Im Besteckkasten liegt das Messer am besten hinten.

Mama und Papa sind zunächst Vorbilder, dann Anleiter und Korrektoren. Bei den allerersten Übungen können sie die Hände des Kindes führen und erklären, was wie gemacht wird. „Mit einem pauschalen ‚Sei vorsichtig!‘ kann ein Kind nichts anfangen. Wichtig sind einfache, nachvollziehbare Anweisungen“, rät Fred Babel. Je mehr praktische Erfahrung die Kleinen mit dem Messer sammeln, desto sicherer werden sie. Hilfreich ist, wenn die Erziehung zuhause und in der Kindertagesstätte dabei Hand in Hand geht. „Wir beobachten, dass Montessori-Kindergärten sehr viel Wert auf die Entwicklung der Feinmotorik legen. Aber auch in anderen Kitas tut sich ganz viel in dieser Hinsicht“, erläutert Inke Ruhe.

## Realitätsnah üben

Möglichst rasch sollten Messer mit einer scharfen, jedoch unbedingt vorne abgerundeten Klinge ins Lernprogramm aufgenommen werden, so die Empfehlung von Fred Babel: „Kinder müssen erfahren, dass Messer scharf und damit gefährlich sind. Aber zuhause in der Küche können schon Vierjährige lernen, mit einem scharfen Messer umzugehen.“ Zu Übungszwecken taugen neben Bananen auch Birnen oder Salatgurken, wenn sie halbiert sind und auf der Schnittfläche liegen. Zu Banane und Birne noch einen Pfirsich, ein paar Aprikosen, Pflaumen und einen Apfel dazu – fertig ist der Obstsalat, die erste selbst zubereitete Mahlzeit.

VON EVA NEUMANN.

## Korrektur Ausgabe 2/2015

In der Ausgabe 2/2015 ist uns auf Seite 13 ein Fehler hinsichtlich der Dosierangaben bei der Verdünnung von Flüssigkeiten unterlaufen. „Die Verdünnung von Flüssigkeiten etwa im Verhältnis 1:10 besagt, dass man neun Teile Wasser mit einem Teil der Substanz vermengen soll“, hieß es. Diese Angabe ist leider falsch.

Richtig ist vielmehr, dass man zehn Teile Wasser mit einem Teil der Chemikalie oder sonstigen Substanz vermengen muss. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

DIE REDAKTION

# SPIELEN RÄTSELN LERNEN



**Kastanien:** Die meisten Kastanien, die in Parks oder an Straßen wachsen, sind Rosskastanien. Ihre Früchte haben eine glatte, glänzende Schale und sind für Menschen giftig. Also: Nicht essen, sonst kann Euch so übel werden, dass Ihr Euch übergeben müsst. Mit Kastanien kann man prima basteln, sie gelten aber auch als Hausmittel gegen Motten im Schrank und gegen Fruchtfliegen. Ganz schön vielseitig, oder?

**Eicheln:** Die rohen Früchte der hierzulande verbreiteten Stieleiche sollte man nicht verzehren. Sie enthalten Gerbstoffe, die viele Menschen nicht gut vertragen. In Notzeiten wurden Eicheln dennoch zu Lebensmitteln wie Kaffeeersatz, Mehl oder Mus verarbeitet. Dafür musste man sie aber zum Beispiel lange rösten, wässern und/oder kochen.



**Bucheckern:** Eine kleine Menge Bucheckern könnt Ihr auch roh essen, bei größeren Mengen kann das zu Kopfschmerzen führen. Bekömmlicher ist es, die Bucheckern in der Pfanne oder im Backofen zu rösten. Dann springt auch die Schale auf und man kommt leichter an den ölhaltigen Kern.

**Buchtip:** Köstliches von Waldbäumen bestimmen, sammeln und zubereiten von Markus Strauß. 80 Seiten, Hädecke-Verlag 2011. 9,80 Euro. ISBN 978-3775005852



## Lieblings- rezepte gesucht

Heute gibt es kein Rätsel.

Dieses Mal suchen wir nämlich kleine Köche und Köchinnen, die schon einmal aus Wald- und Herbstfrüchten etwas gekocht oder gebacken haben. Wir freuen uns auf Eure Rezepte, Berichte und Fotos!

Für die fünf besten Beiträge gibt es zur Belohnung eine prall gefüllte Spielesammlung.

Schreibt uns an  
DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

## Rezept: Karamellbonbons mit Bucheckern

Zutaten: 60 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 150 Gramm Bucheckern

Die Bucheckern im Ofen rösten. Nach dem Abkühlen die Kerne aus der aufgeplatzten Schale lösen. Butter und Zucker in einer Pfanne zergehen lassen und etwa 10 Minuten braun karamellisieren. Die Masse ist gut, wenn etwas Karamell an einem kleinen Löffel fest wird. Nun die geschälten Bucheckern zum Karamell geben und noch 1-2 Minuten mit karamellisieren. Die Masse auf ein geöltes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Während der Karamell abkühlt, wird er in kleine, viereckige Stückchen geschnitten.

## 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, Augsburgstr. 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 - 13 52 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 - 112 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 - 111  
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

## Weitere Infos zum Weiterlesen

### Broschüre „Sichere Kindermöbel“

Der DIN-Verbraucherrat hat eine Broschüre zum Thema „Sichere Kindermöbel“ veröffentlicht. Sie informiert darüber, wie wichtig es ist, beim Kauf von Kindermöbeln auf sicherheitstechnische Anforderungen zu achten. Thematisiert werden Reisekinderbetten, Etagen- und Hochbetten, Wickeleinrichtungen, Kinderlaufstühle und -hochstühle sowie Schutzgitter. Ein weiteres Thema ist die sichere Nutzung der Möbel. So raten die Herausgeber, vor der Benutzung stets die Gebrauchsanleitung durchzulesen und die dort aufgeführten Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen zu beachten. Die Broschüre „Sichere Kindermöbel“ kann als PDF-Datei heruntergeladen werden: [www.verbraucherrat.din.de](http://www.verbraucherrat.din.de). Suchbegriff: Kindermöbel.



PM/WOE

### Vorausschauend barrierefrei bauen

Wer schon beim Bau eines Hauses oder beim Kauf einer Wohnung an das Alter denkt und altersgerecht plant, hat es später leichter, wenn Kräfte und Beweglichkeit nachlassen. Der Verband Privater Bauherren (VPB) hat dafür den Leitfaden „Vorbauen und umbauen: barrierearm und altersgerecht“ mit Hinweisen und Checklisten herausgegeben. Er kostet fünf Euro plus Versandkosten. Bestellweg: [www.vpb.de](http://www.vpb.de), Suchbegriffe: vorbauen und umbauen.



PM/WOE

### Ein Video gegen Stürze

Stürze sind das mit Abstand höchste Unfallrisiko für Senioren. Nachlassende Kraft, Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen zählen zu den bedeutenden Risikofaktoren. Mit passendem Training können Senioren ihre Fitness steigern und Stürzen vorbeugen. Die Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung bietet dazu im Internet das Video „3x3 Übungsprogramm für den Alltag“ an. Die einfachen, sich steigernden Übungen zielen auf die Oberschenkelmuskulatur und den Gleichgewichtssinn. Sie gelingen ohne Trainer oder andere externe Helfer.

Im Internet unter:

[www.stuerze.bfu.ch](http://www.stuerze.bfu.ch), dann herunterscrollen.



WOE



IHR GARTEN IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHR GÄRTNER AUCH.

lightpoet/veer

Danke! Sie haben Ihre Haushaltshilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.



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

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGBVII) 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:



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

**DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS**  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg