

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



Nur keinen Stress ...

**Gut geplant ist Weihnachten wirklich das schönste Fest
Wenn Silvesterraketen ins Auge gehen
Experteninterview zu Osteoporose**



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



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich bekenne: Zeitweise zähle auch ich zu diesen superorganisierten Menschen, die über das ganze Jahr hinweg Weihnachten mit im Kopf haben. Die immer mal zwischendurch Geschenke ersinnen, erspähen und kaufen, egal, ob März ist oder September. Wenn Mutti zum Beispiel eine Pflanzschale aus Terrakotta zum Verlieben findet, bin ich bestimmt am nächsten Tag beim Händler und habe ein Weihnachtsgeschenk. Wie gut, dass Mutti nicht mehr so schwer heben will und niemals auf die Idee käme, das rot-braune Monstrum selbst zu kaufen und

nach Hause zu schleppen. Das wäre es dann nämlich gewesen mit meiner tollen Idee ...

Schatzi dagegen spielt Gitarre. Und wie immer, fällt ihm im Laufe auch dieses Jahres garantiert auf, dass er die solidesten Saiten aller Zeiten noch nicht besitzt, dass sie nun doch gerissen sind oder dass er sie nicht wiederfindet. Gehört, behalten, gekauft. Abgehakt. Dass Kleinigkeiten einen so stolz machen können!

Bestätigt in diesem Treiben fühle ich mich nun auch von staatlicher Seite. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) rät auf den Seiten vier und fünf dieser Ausgabe von SICHER zuhause & unterwegs, Weihnachten langfristig strategisch anzugehen und nicht etwa auf den letzten Drücker. Geschenkelisten bringen Struktur, Gutscheine in schneier Verpackung tarnen geschickt den Verdacht von Ideenlosigkeit. Selbstgemachtes soll, so die BAuA, auch ganz hoch im Kurs stehen. Aber das probiere ich lieber nicht aus.

Der Geschenke-Aspekt wäre also rechtzeitig abgehandelt, bleibt mithin Zeit, an sonnigen Adventstagen in Ruhe einen Spaziergang zu machen und die Seele baumeln zu lassen. Bewegung und Licht – beides sind gute Mittel gegen eine drohende Winterdepression. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Eine wunderbare Vorweihnachtszeit wünschen Ihnen und Ihren Lieben

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



Ausgabe 4/2015

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 Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB)
Nil Yurdatap, Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: eyetronic/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2), YinYang/iStockphoto, GDV – Ihre Deutschen Versicherer (S. 3), Rich Legg/iStockphoto, SOYHAN ERIM/iStockphoto (S. 4), Nataly-Nete/Fotolia, jehandmade/iStockphoto (S. 5), zest_marina/iStockphoto, EDELRID GmbH & CO. KG (S. 6), DdDeco. Lizenziert unter CC BY 2.5 über Wikimedia Commons (S. 7), Gruener/iStockphoto (S. 8), contrastwerkstatt/Fotolia, Pieps GmbH (S. 9), Privat, Alex-Prog500/iStockphoto (S. 10), contrastwerkstatt/Fotolia (S. 11), ROMAOSLO/iStockphoto (S. 12), Philips GmbH Market DACH (S. 13), Illustration/Andreas Teutsch (S. 14), Illustrationen Titel Upsi-Bücher/Christian Hager (S. 15)

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

Aktuell

Winterdepression? Mehr Licht! 12/13

Freizeit

Sichere Augenblicke in der Silversternacht 3
Mit Spaß auf die Piste 8/9

Kinder

Spielen, rätseln, lernen 14
Upsi und der giftgrüne Kaktus 15

Senioren

Osteoporose vorbeugen 10/11

Haushalt

Besinnliche Weihnachten! 4/5
Achtung, Winter im Anmarsch! 6/7

Sichere Augenblicke in der Silvesternacht

Silvester ist für die Augen das gefährlichste Fest des Jahres. Ein Fünftel aller Verletzungen durch Böller und Raketen betrifft das empfindliche Sehorgan, Augenkliniken haben Hochkonjunktur. Dabei kann ein umsichtiger Umgang mit den Knallern das Schlimmste verhindern.

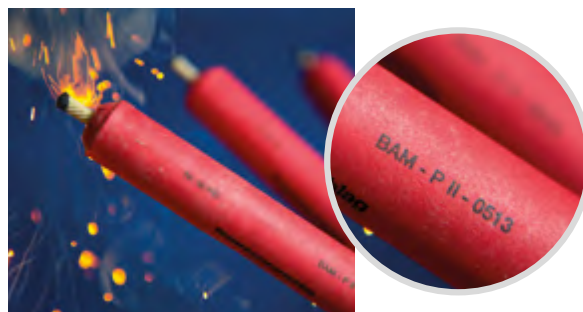
„Am häufigsten sind oberflächliche Verletzungen“, weiß Prof. Dr. Christian Ohrloff, Pressesprecher der Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Das können etwa Verbrennungen am Augenlid, der Binde- oder Hornhaut sein. „Obwohl sie sehr schmerzhaft sind, können sie gut verheilen.“

Wenn aber zu viel Hitze auf die Hornhaut einwirkt, trübt sie sich irreversibel ein. Um die Sehkraft wieder herzustellen, muss die Hornhaut durch eine Transplantation ersetzt werden. Noch gravierender ist es, wenn der Augapfel durch den hohen Druck einer Explosion birst. Dann kann oft auch eine Notoperation nicht mehr helfen.

Betrunkene werfen Böller in Menschenmengen

„Unter allen Feuerwerkskörpern sind Böller wegen ihrer hohen Explosivkraft für die Augen am gefährlichsten“, so Ohrloff. Auf das Böller-Konto gehen zwei Drittel aller Augenverletzungen, so eine Studie der Universitäts-Augenklinik Leipzig. „Menschenmengen sollte man daher an Silvester meiden“, mahnt Ohrloff, „denn immer wieder werfen Betrunkene Böller in die Menge.“ Aber auch Raketen können Schäden anrichten. „Einmal hatten wir einen Patienten, der einfach nur in den Himmel schaute, als ihn der herabschießende Holzstab einer abgebrannten Rakete senkrecht ins Auge stach“, erinnert sich der Experte.

Schon beim Einkauf der Knaller ist Vorsicht geboten; man sollte sie nur bei seriösen Händlern kaufen und dabei auf die Kennzeichnung „BAM-PI“ oder „BAM-PII“ achten. Diese Feuerwerkskörper sind von der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung zugelassen und enthalten nur die erlaubte Menge an Schwarzpulver. Wer mit Kinder feiert, sollte wissen, dass unter 12-Jährige nicht mit Feuerwerk hantieren dürfen. Feuerwerkskörper der Klasse PI, zu denen Knallerbsen und Tischfeuerwerk gehören, sind ab dem 12. Geburtstag erlaubt. Feuerwerkskörper der Klasse PII wie Böller oder Raketen dürfen nur von Volljährigen entzündet werden.



Sicherheitsgeprüfte Silvesterraketen tragen das BAM-Zeichen

Schutzbrillen beugen Schäden an den Augen vor

Besonnenes Hantieren ist auch bei ausgelassener Stimmung Pflicht. Böller dürfen nicht in der Hand entzündet werden, sondern gehören auf einen festen Untergrund, auch, um einer der in der Silvesternacht häufigen Handverletzungen vorzubeugen. Raketen stehen stabil in einer leeren Flasche, die wiederum in einer Getränkebox steht. Die Raketen selbst sollten beim Entzünden von den Umstehenden fortzeigen. „Wenn ein Böller oder eine Rakete nicht zu zünden scheint, nähern Sie sich dem Gegenstand auf keinen Fall oder heben ihn gar auf“, warnt Ohrloff. Zu groß sei die Gefahr, dass der Explosivstoff doch noch zündet.

Die DOG empfiehlt zudem, für alle Familienmitglieder Sicherheitsbrillen anzuschaffen. Es gibt sie in jedem Baumarkt. In skandinavischen Ländern hat sich diese Maßnahme bewährt. So kann auch in Zukunft nichts ins Auge gehen.

Tipps zum Weiterlesen

Legale von illegalen Feuerwerkskörpern unterscheiden: Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung: www.bam.de, Stichwort: Silvesterraketen.

Weitere Informationen zu Augenverletzungen durch Feuerwerkskörper: www.dog.org, Stichwort: Silvester.

VON BETTINA WEIGAND, JOURNALISTIN, HAMBURG.



Besinnliche Weihnachten!

Weihnachtsstress, den kennt wohl jeder. Zwar stehen die Schokoladenweihnachtsmänner schon seit Wochen in den Regalen, doch mit den persönlichen Weihnachtsvorbereitungen beginnen wir oft viel zu spät. Geschenke kaufen und verpacken, Weihnachtskarten aussuchen, schreiben und verschicken, die Familienfeier planen und vorbereiten. Da kann schnell Hektik aufkommen. Dabei ist Weihnachten doch eigentlich ein besinnliches Fest.



Nach Feierabend noch schnell einige Geschenke besorgen, dann das Paket fürs Patenkind zur Post bringen. In der Weihnachtszeit kann das alles etwas länger dauern, denn Parkplätze sind rar, die Innenstädte überfüllt und an den Kassen bilden sich lange Schlangen. Nicht jeder mag das. Viele Menschen sind angespannt, der Umgangston ist gereizter als sonst. Und dann meldet auch noch der Körper, dass es ihm zu viel wird. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme stellen sich ein, das Immunsystem ist angeschlagen, die nächste Erkältung lauert schon.

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass subjektiver und als Belastung empfundener Stress dort entsteht, wo der Mensch glaubt, seine Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können.

Die folgenden Tipps können helfen, die Weihnachtszeit wieder zu dem zu machen, was sie sein sollte, nämlich gemütlich, besinnlich und nach Zimtsternen duftend.

1. Frühzeitig mit den Überlegungen beginnen, Liste anlegen

Vermutlich einer der meistgefassten Vorsätze, der nicht eingehalten wird. Dabei ist schon viel gewonnen, wenn man Ideen und Anregungen, die einem im Laufe des Jahres einfallen, immer gleich notiert. Sinnvoll ist es, vor dem Kauf deren Aktualität zu prüfen. Der Enkel, der sich vor einem halben Jahr einen neuen Fußball gewünscht hat, kann den inzwischen schon längst besitzen. So oder so freut er sich sicher, dass man sich seinen Herzenswunsch gemerkt hat – und schon das kann ja ein Geschenk sein.

2. Listen führen (Wer bekommt was und wo bekomme ich es?)

Wenn feststeht, wer was bekommen soll, hilft eine Liste mit Geschäften und anderen Bezugsquellen. Nun kann der Einkauf gut geplant werden, doppelte Wege entfallen.

3. Geschenke gleich verpacken und mit Namensschild versehen

Sind die Geschenke frühzeitig gekauft, werden sie sogleich verpackt und mit Namensschildchen versehen, damit am Heiligabend nicht das große Rätselraten beginnt.

4. Stoßzeiten vermeiden

Deutsche Innenstädte sind in der Weihnachtszeit maßlos überfüllt. Klug ist es, die Weihnachtseinkäufe schon früh abzuschließen. Wer dennoch im Dezember etwas besorgen muss, sollte dem großen Ansturm aus dem Weg gehen und vormittags in die Stadt fahren.

5. Gutscheine verschenken

Gutscheine können schnell lieblos und beliebig wirken, doch das lässt sich mit originellen Ideen und einer schönen Verpackung vermeiden. Wie wäre es zum Beispiel damit, den Gutschein für einen Abend beim Italiener nicht einfach in einen Umschlag zu stecken, sondern ihn zusammen mit einem Rezept für ein köstliches Tiramisu an eine Flasche guten Chianti zu binden?



6. Online kaufen

Eine allweihnachtlich sehr beliebte Stressvermeidungsstrategie ist das Onlineshopping. Ohne Frage hat man hier die größte Auswahl, kann leicht die Preise vergleichen und vermeidet Parkplatzprobleme. Was einem entgeht, ist das sinnliche Vergnügen, das Weihnachtseinkäufe schließlich auch haben. Und bei manchen Produkten, etwa Elektrogeräten, ist es sinnvoll, das Gewünschte einmal gesehen, in den Händen gehalten und ausprobiert zu haben.

Auch der Umtausch ist im stationären Handel oft leichter als online, zumal der Weg in den Paket-Shop nach Weihnachten automatisch an das Ende der dortigen Warteschlange führt. Auch ist es gut zu wissen, welche Kosten im Falle einer Retoure entstehen und wie die Umtauschbedingungen aussehen.



7. Selbstgemachtes

Sehr beliebt und gleichzeitig besinnlich ist das Verschenken von gelungenem Selbstgemachten. Wer seinen Lieben etwas näht, strickt, häkelt oder bastelt, schenkt immer etwas ganz Persönliches, hat bei der Handarbeit Stress abgebaut und seinem Körper Ruhe gegönnt.

8. Weniger ist mehr

Bislang klingen die Tipps so, als ginge es zu Weihnachten ausschließlich um Geschenke. Für jüngere Menschen mag das noch zutreffen, doch mit zunehmendem Alter schätzen viele Menschen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen Besuch oder ein langes Telefonat mehr als jedes Geschenk.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, doch manches hat sich eingeschliffen und niemand weiß warum. Deshalb lohnt es sich, Gewohnheiten zu überprüfen und durchaus auch abzustellen. Müssen wirklich Geschenke für 20 Leute besorgt werden? Reichen statt der acht nicht auch vier verschiedene Sorten Plätzchen? Ein nüchterner Blick auf die geplanten Vorhaben, verbunden mit der Frage: „Warum mache ich das eigentlich?“, kann zu einer entspannten Weihnachtszeit ebenso beitragen wie Arbeitsteilung bei der Vorbereitung und beim Aufräumen. Wer zum Beispiel bringt den Nachtschiff mit? Wer die Vorspeise? Und wer räumt den Tisch ab und die Spülmaschine ein?

In diesen Zusammenhang passt auch das Stichwort „Weihnachtsfeier mit Chef und Kollegen“. Mit diesen Feiern dankt der Arbeitgeber seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die geleistete Arbeit, unter den Kollegen wird das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt. Doch auch der Tennisverein, die Walkinggruppe und die Freunde des Stadtmuseums sind in Sachen Weihnachtsfeier unterwegs. Anders ausgedrückt: Alle wollen im Dezember essen gehen. Das kann ganz schön anstrengend werden. Noch ein Termin, noch ein Stressfaktor! Wie wäre es, die gemeinsame Veranstaltung einfach in den Sommer zu verlegen? Sinn und Zweck der Weihnachtsfeier sollten doch auch bei Sonnenschein umsetzbar sein.

9. Bewusst Auszeiten nehmen

Was im Arbeitsleben gilt, kann für die Freizeit nicht falsch sein. Zufrieden und leistungsstark wird und bleibt man durch eine gute „Work-Life-Balance“. Selbstverständlich müssen alle Dinge pünktlich erledigt sein, aber mit einer guten Planung ist auch die eine oder andere Pause drin. Bei gutem Wetter ein kleiner Spaziergang, bei schlechtem Wetter ein gemütliches Bad oder ein Nachmittag in der Sauna. Das bringt Kraft, steigert die Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und verleitet uns dazu, wieder Vorfreude auf das Fest zu empfinden.

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



Achtung, Winter im Anmarsch!

Der Winter nähert sich mit riesigen Schritten. Wir können uns darauf verlassen, dass er außer romantischen Waldspaziergängen auch in diesem Jahr die eine oder andere Schlitterpartie mit sich bringen wird. Bevor Schnee und Eis Einzug halten, heißt es also Vorsorge treffen.

Rutschfeste Schuhe für den Alltag, Spikes für den Notfall

Wer in der kalten Jahreszeit täglich das Haus verlässt, braucht robustes, gut sitzendes Schuhwerk. Sohlen aus Leder sind genauso ungeeignet wie harte, glatte Sohlen oder gar hohe Hacken. „Eine rutschfeste, stabile Sohle ist ein bis zwei Zentimeter dick und besteht aus Gummi oder Gummigemisch“, beschreibt Claudia Schulz vom Deutschen Schuhinstitut in Frankfurt/Main. Das Profil sollte aus größeren und kleineren Stollen und dazwischen in verschiedene Richtungen verlaufenden Rillen bestehen. „Das sichert die Haftung auch bei schwierigen Bodenverhältnissen und gibt zugleich dem Fuß Flexibilität.“ Hochwertige Schuhe oder Stiefel haben an stark belasteten Stellen, zum Beispiel an den Ballen, besonders abriebfeste Einsätze aus Polyurethan.



Schuhspikes geben Bodenhaftung bei Eis und Schnee.

Für extreme Witterungsbedingungen, Glatteis oder auch steile Wege lohnt sich die Anschaffung von Spikes. Modelle, bei denen Metallkrallen auf einer Teilsohle aus Gummi be-

festigt sind, werden mit Kunststoffriemen über den Schuh gezogen und passen meist auf mehrere Größen. Sie sind also für mehrere Familienmitglieder nutzbar.

Die Alternative sind Systeme mit Metallketten, vergleichbar den Schneeketten beim Auto. Diese Spikes haben den Nachteil, dass sie die Oberfläche des Schuhs beschädigen können. Auf dickem Eis oder Schnee geben Spikes Sicherheit. Wenn man jedoch mit den Stahlpickeln über geräumte, gestreute Flächen geht, ist das nicht nur unbequem, es kann sogar noch rutschiger werden. „Als erste Hilfe etwa bei Blitzeis kann man auch ein Paar dicke Woll- oder Frotteesocken über die Schuhe stülpen. Die halten zwar nicht kilometerweit, machen jedoch den Weg zur nächsten Haltestelle von Bus oder Bahn deutlich sicherer“, schlägt Claudia Schulz vor.

Trotz aller Hilfsmittel gilt für Fußgänger dieselbe Sicherheitsregel wie für Auto- und Radfahrer, nämlich dass die Geschwindigkeit den Bedingungen angepasst sein muss. Das kann auch bedeuten, dass man für den Arbeitsweg zur Sicherheit ein paar Minuten mehr einplant, damit man langsam gehen, vollflächig auftreten und notfalls zusätzlichen Halt an Geländern oder Wänden suchen kann.

Mit stabilem Winter-Werkzeug gut gerüstet

Schnee oder Eisregen kommen meist dann, wenn man nicht darauf eingestellt ist. Am besten liegt das Winter-Werkzeug

deshalb griffbereit nahe der Haustür. „Die Grundausrüstung zum Schnee- und Eisräumen besteht aus einem stabilen, möglichst leichten Schneeschieber, einem Straßenbesen und einem Eimer mit Streugut“, zählt Alexander Wiech von der Eigentümergemeinschaft Haus & Grund Deutschland auf. Streu- und Auftausalz lassen Eis innerhalb kürzester Zeit schmelzen und machen so die Wege zuverlässig sicher. Salz ist jedoch in den meisten Kommunen auf privaten Flächen verboten, weil es der Umwelt schadet. „Sand oder Granulate haben sich bewährt, um glatte Flächen abzustumpfen und damit die Rutschgefahr zu mindern“, sagt Alexander Wiech. „Größeren Eisflächen kann man mit einem scharfkantigen Schaber zu Leibe rücken.“

Rückenschonendes Schneeräumen

Frisch gefallene Flocken lassen sich leicht beiseitekehren. Einmal festgetreten, bildet die weiße Pracht jedoch schnell hartnäckige Placken, und eine Schneeschicht, die im Laufe des Tages antaut, wird zur schweren, pappigen Masse. Unschön, und spätestens jetzt macht das Schneeräumen keinen Spaß mehr, sondern wird zu einer erheblichen körperlichen Belastung. Schmerzhaftes Verspannungen und Muskelkater lassen sich mit einem Schieber verhindern, dessen langer Stiel ein rückenschonendes Arbeiten in aufrechter Körperhaltung erlaubt.

Apropos Körperhaltung: Kraftschonend ist es, Schnee einfach vom Weg zur Seite zu schieben und nicht zu einem Haufen hochzuwuchten. Muss doch mal eine volle Schaufel angehoben werden, dann am besten in Schrittstellung und mit geradem Oberkörper. Zur Seite abgekippt wird die schwere Ladung mit einer Drehung des ganzen Körpers, nicht nur des Rumpfes. Außerdem sollte die Schaufel oder der Besen abwechselnd mit dem linken und rechten Arm geführt werden.

Vorsicht, Dachlawine!

Dass Eis und Schnee nicht nur Wege rutschig machen, sondern auch auf dem Dach zur Gefahr werden können, vergisst man leicht. In Schneeregionen oder bei steilen Dächern sind Schneefanggitter vorgeschrieben, die Dachlawinen aufhalten. Darüber hinaus können sie zum Beispiel direkt über dem Eingang sehr hilfreich sein.

Eiszapfen oder überhängende Schneebretter auf dem Dach sind für Bewohner nicht immer erreichbar. „Bei dem Versuch, sie zu entfernen, sollte man sich auf keinen Fall selbst in Gefahr bringen, sondern lieber Passanten mit einem Schild oder einer Ab-

sperrung warnen und einen Dachdecker oder notfalls die Feuerwehr zu Hilfe rufen“, rät Alexander Wiech. Von Flachdächern auf Garagen oder Carports drohen zwar keine Lawinen, allerdings sind sie nicht immer für hohe Lasten ausgelegt. Es macht also durchaus Sinn, lockeren Schnee von ihnen zu entfernen.

Wer ist fürs Schneeräumen zuständig?

- ▶ Für die Sicherheit auf seinem Grundstück ist immer der Eigentümer zuständig. Er muss dafür Sorge tragen, dass auch Gäste oder Dienstleister, etwa der Postbote, sicher von der Gartenpforte zur Haustür gelangen können.
- ▶ Die Verkehrssicherungspflicht für kommunale Straßen und Gehwege obliegt zunächst der Gemeinde. Die meisten Kommunen haben diese Pflicht jedoch auf die Straßenanlieger, also die Hauseigentümer, übertragen. In der jeweiligen kommunalen Satzung sind alle Details zur Räumspflicht geregelt.
- ▶ Ein Hauseigentümer, der seine Immobilie nicht selbst bewohnt, kann seine Verkehrssicherungspflicht auf den Mieter übertragen, wenn dieser dem zustimmt. Das sollte im Mietvertrag festgehalten sein. Bei Eigentümern in Mehrfamilienhäusern gibt es meist einen Verwalter, der auch für den Winterdienst zuständig ist.
- ▶ Sowohl Hauseigentümer als auch Mieter können einen Dienstleister mit dem Schneeräumen beauftragen. Mit ihm müssen die Räumpflichten vertraglich exakt geregelt werden. Der Dienstleister sollte eine Betriebshaftpflichtversicherung nachweisen.
- ▶ Falls eine Person auf dem Weg vor oder zum Haus zu Schaden kommt, kann das für den Eigentümer teuer werden. Für diesen Fall kann er sich durch eine Versicherung schützen. Für Einfamilienhausbesitzer, die ihr Eigentum selbst nutzen, übernimmt die private Haftpflichtversicherung den Schaden. Für Vermieter steht die Haus- und Grundstücksbesitzerhaftpflichtversicherung ein.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.



Je nach Schneemenge und körperlicher Konstitution bieten sich unterschiedliche Modelle von Schneeschibern an.



Mit Spaß auf die Piste

Jedes Jahr machen rund 14 Millionen Deutsche einen Winterurlaub. Die meisten reisen in die schneebedeckten Berge, zum Ski- oder Langlaufen, Wandern oder Tourengehen. Immer wieder kommt es dabei zu ernsthaften Verletzungen. Eine gute Vorbereitung und rücksichtsvolles Verhalten auf und neben der Piste können das Unfallrisiko mindern.

Unfälle beim Wintersport sind keine Seltenheit. Über 41.000 Deutsche verletzen sich pro Jahr alleine beim Skifahren, so die Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU). Dass davon auch Profis betroffen sein können, zeigen prominente Beispiele wie das von Michael Schumacher, der bei einem Skiunfall im Dezember 2013 schwere Kopfverletzungen davongetragen hat. Auch Bundeskanzlerin Angela Merkel sorgte mit einer vergleichsweise leichten Verletzung während eines Skilanglaufs im Januar 2014 für Aufmerksamkeit. Ihr Beispiel zeigt, dass Unfälle beim Wintersport nicht zwingend mit hoher Geschwindigkeit einhergehen.

Tourengänger: Vorsicht vor Kollisionsunfällen

Auf einen „besorgniserregenden“ Trend hat der Deutsche Skiverband (DSV) zuletzt hingewiesen: den seit drei Wintersportsaisons ansteigenden Trend der Kollisionsunfälle. Über 18 Prozent aller Verletzungen resultierten in der Saison 2013/2014 aus Kollisionen. Damit sind

Zusammenstöße mit Gegenständen und Personen gemeint, die zu einem stationären Aufenthalt in einem Krankenhaus geführt haben. Ein Grund für den hohen Wert könnte die wachsende Zahl alternativer Wintersportarten sein, die ebenfalls auf den Skipisten ausgeübt werden. So nutzen zum Beispiel immer mehr Tourengänger die Pisten im organisierten Skiraum für einen vermeintlich sicheren und einfacheren Aufstieg. Das schützt sie zwar vor Gefahren im offenen Gelände, nicht aber vor Zusammenstößen mit den anderen Skisportlern. Denn wer auf einer Piste ins Tal saust, rechnet nicht unbedingt mit Gegenverkehr von unten.

Um Unfällen entgegenzuwirken, hat der Deutsche Alpenverein (DAV) gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband „DAV-Regeln für Skitouren auf Pisten“ erstellt. Sie geben Tourengängern konkrete Hinweise, wie sie sich bei Aufstiegen und Abfahrten auf Skipisten verhalten sollen, um Unfallrisiken zu mindern. So sollen sie stets nur am Pistenrand aufsteigen

und dabei hintereinander, nicht nebeneinander, gehen. Vor allem Engpassagen und Kuppen bergen große Risiken. Denn hier werden die Tourengänger von den schnelleren Skifahrern oft erst spät gesehen. Deshalb mahnen die Regeln besondere Vorsicht bei Kuppen an, die das gesamte Sichtfeld des Skifahrers einschränken. Vorsicht ist auch beim Queren der Pisten geboten. Generell sind Querungen in unübersichtlichen Bereichen zu vermeiden. Viele Skigebiete haben mittlerweile schon von sich aus auf die immer beliebter werdenden Skitouren reagiert und Aufstiegsspurten für Tourengänger eingerichtet. Diese Trassen sind in der Regel beschildert und sollten von Tourengängern nicht verlassen werden.

Fit in den Winterurlaub starten

Viele Unfälle beim Wintersport passieren auch aufgrund mangelnder Vorbereitung. Wer das Risiko für einen Unfall senken möchte, sollte sich frühzeitig, am besten das ganze Jahr über, mit Skigymnastik fit halten. Vor allem der Rücken

muss beim Wintersport eher unüblichen Belastungen standhalten. „Beim Skifahren zum Beispiel werden Wirbelsäule und Muskulatur ungewohnten Stoß- und Sprungbelastungen ausgesetzt“, erläutert Dr. Christian Schaller, Leitender Oberarzt am Klinikum Garmisch-Partenkirchen. Der Teamarzt des Deutschen Skiverbandes empfiehlt eine regelmäßige Skigymanstik, um den Rumpf zu stabilisieren sowie Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren. „Auf der Skipiste passieren viele Unfälle morgens oder in den Nachmittagsstunden – also wenn der Körper noch nicht warm oder bereits erschöpft ist“, weiß Schaller. Ein regelmäßiges Training helfe dabei, beweglicher und länger belastbar zu werden.

Dies gilt nicht nur für die Belastbarkeit des Rückens, sondern auch des Knies, das nach wie vor die häufigste Verletzungsregion für Skifahrer darstellt; insgesamt betrifft mehr als jede dritte Verletzung im Skisport das Kniegelenk. Bei Männern lag der Anteil der Knieverletzungen zuletzt bei 28 Prozent, bei Frauen sogar bei über 44 Prozent. Eine oft verkannte Verletzung, denn neben den hohen direkten Behandlungskosten und der langen Arbeitsunfähigkeit können Knieverletzungen auch dazu führen, dass vorher körperlich aktive Menschen langfristig keinen Sport mehr treiben können, da sie das Kniegelenk nicht mehr belasten dürfen.

Ein positiver Trend: mehr Helme auf der Piste

Auch die richtige Ausrüstung kann dazu beitragen, dass Wintersportler auf der Piste unfallfrei bleiben. Dank moderner Schuhe und Bindungstechniken sind bereits heute Verletzungen der unteren Extremitäten eher selten. Auch der Anteil der Kopfverletzungen beim Skifahren geht weiter zurück. Nur noch gut sechs Prozent aller Verletzungen in der Skisaison 2013/2014 betrafen den Kopf. Fachleute vermuten, dass dies vor allem der gestiegenen Helmquote zu verdanken ist. Vielerorts besteht eine Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zu 14 oder 15 Jahren, so etwa in Italien, Kroatien, Slowenien und in einigen Bundesländern Österreichs.

Dies gilt zwar nicht für Erwachsene, doch tragen dank erfolgreicher Aufklärungskampagnen in den Skigebieten in Öster-



Regelmäßige Skigymanstik trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur

reich und der Schweiz mittlerweile rund 90 Prozent der Wintersportler freiwillig einen Helm. Für sie sind die Zeiten längst vorbei, in denen Skihelme als „unbequem“ oder einfach „hässlich“ verschrien waren. Die Hersteller von Helmen haben sich in den letzten Jahren bemüht, das Image aufzubessern; sie bieten viele Modelle in modernen Designs an. Beim Kauf eines Helms empfiehlt es sich, unbedingt die Skibrille mitzunehmen und den Sitz des Helms ausgiebig im Geschäft zu testen. Der Helm darf weder rumschlackern noch drücken. Er sitzt gut, wenn er bei geöffnetem Kinnriemen nicht vom geneigten Kopf rutscht.

Sofortmaßnahmen bei Lawinen

Neben den Unfällen besteht im Winterurlaub jedoch auch eine andere Gefahr: Lawinen. Sie können insbesondere außerhalb der präparierten Pisten zu einer tödlichen Gefahr werden. Wer den Schritt



3-Antennen-Lawinensuchgerät (LVS) mit großer Reichweite

auf eine nicht-präparierte Piste wagt, sollte daher immer ein Lawinensuchgerät (LVS) bei sich tragen, um im Fall einer Verschüttung schneller aufgefunden werden zu können. Kann der Lawine nicht mehr ausgewichen werden, gilt: Skier so schnell wie möglich lösen, Skistöcke und Gepäck abwerfen, Kauerstellung einnehmen und Unterarme und Fäuste mit etwas Abstand vor das Gesicht halten, um Platz zum Atmen zu schaffen. So hat man die besten Chancen, weitestgehend unverletzt gefunden zu werden.

Im Notfall

Wer einen Unfall auf der Skipiste beobachtet, sollte umgehend Hilfe holen!

Europaweit gilt die 112 als Notrufnummer.

Diese ist auch ohne SIM-Karte wählbar und nutzt jeweils die stärkste verfügbare Netz-Anbindung.

Bei Meldung eines Notfalls gelten auch bei Unfällen im Schnee die „5 W“:

- ▶ Wo ist etwas passiert?
- ▶ Was genau ist passiert?
- ▶ Wie viele Verletzte oder Vermisste gibt es?
- ▶ Welche Verletzungen liegen vor?
- ▶ Warten auf Rückfragen.

VON SANJA ZEC, JOURNALISTIN, WIESBADEN.

Osteoporose vorbeugen

Interview mit dem Geriater Professor Dr. med. Clemens Becker



PROFESSOR DR. MED. CLEMENS BECKER
Leiter der Abteilung für Geriatrische Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Wie lässt sich das Risiko von Knochenbrüchen und Stürzen im Alter vermindern? Der Osteoporose-Experte Professor Clemens Becker leitet seit mehr als zehn Jahren die Abteilung „Geriatrische Rehabilitation“ im Robert-Bosch-Krankenhaus und kennt vorbeugende Maßnahmen, die sogar Spaß bringen.

► **SICHER zuhause & unterwegs:**

Was ist Osteoporose? Und warum ist sie ein Risiko für Senioren?

Professor Becker:

Osteoporose bedeutet, dass die Knochenmenge und die Knochenqualität um meist mehr als 80 Prozent abgenommen haben. Dadurch steigt die Gefahr von Brüchen der Wirbelsäule und der Knochen. Gleichzeitig kommt es im Alter häufiger zu Stürzen. Wir wissen: 30 Prozent der Frauen, die nach den Wechseljahren keine Vorsorge betreiben, werden aufgrund von Osteoporose einen Knochenbruch erleiden, der oft zu einem Krankenhausaufenthalt führt. Mit entsprechender Prophylaxe kann man das Risiko um mehr als die Hälfte senken.

► **Leiden denn nur Frauen unter diesem Knochenschwund?**

Nein, aber Frauen sind aufgrund ihrer geringeren Muskelmasse und ihrer veränderten Hormonausstattung nach der Menopause dreimal häufiger betroffen als Männer.

► **Woran erkennt man Osteoporose? Gibt es Warnhinweise?**

Die Diagnose kann tatsächlich nur ein Arzt stellen. Aber es gibt einen einfachen Hinweis: die Körpergröße. Wenn sie um mehr als drei Zentimeter abnimmt, wird es höchste Zeit vorzubeugen.

► **Welche Rolle spielt eine familiäre Vorbelastung? Ist die Veranlagung zu Osteoporose erblich?**

Ja, wir wissen, dass das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, erhöht ist, wenn Mutter und Großmutter oder Tanten bereits darunter gelitten haben. Insofern gibt es einen genetischen Hintergrund. Aber wie bei vielen anderen Krankheiten auch ist er allein nicht entscheidend.

► **Wie kann Osteoporose denn verhindert werden? Welche Nahrungsmittel sollten unbedingt auf dem Speiseplan stehen?**

Knochen brauchen Kalzium. Und das kann über Mineralwasser aufgenommen werden, wir sollten ja alle ein- bis anderthalb Liter Wasser pro Tag trinken. Empfehlenswert sind Wasser mit 500 Milligramm Kalzium. Auch alle Milchprodukte haben einen relativ hohen Kalziumgehalt. Aber: Um das Kalzium zu verarbeiten, braucht der Körper Vitamin D. Es steuert den Stoffwechsel des Knochens. Doch fast alle älteren Menschen in Deutschland leiden im Herbst und Winter unter einem Vitamin-D-Mangel.



► **Vitamin D muss also zusätzlich eingenommen werden?**

Richtig. Die Sonneneinstrahlung nördlich der Alpen reicht von Oktober bis März für Senioren nicht aus, um genug Vitamin D zu bilden. Deshalb wird empfohlen, in dieser Zeit täglich 800 oder 1000 Einheiten Vitamin D einzunehmen.

► **Kann man dafür auf Produkte aus der Drogerie zurückgreifen, oder sollten sie vom Arzt verordnet werden?**

Grundsätzlich sollte man immer erst mit seinem Arzt sprechen, denn es gibt Menschen, die kein Vitamin D nehmen dürfen. Er wird die notwendigen Untersuchungen vornehmen. Und wenn der Arzt Vitamin D verordnet, kann man sich die Mittel in der Apotheke besorgen.

► **Und wie gelingt es, die körpereigene Produktion von Vitamin D anzukurbeln?**

Im Frühling und Sommer reicht es, wenn wir das Gesicht täglich eine halbe Stunde in die Sonne halten, möglichst um die Mittagszeit. Mehr aber auch nicht ohne Sonnenschutz, sonst kann verstärkt Hautkrebs auftreten.

► **Sonne, Kalzium und Vitamin D – reicht das zur Vorbeugung?**

Nein. Das dritte große Thema ist Bewegung. Wir wissen, dass sich etwa 75 Prozent aller älteren Menschen zu wenig bewe-

gen. Doch im Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtssinn ab, wenn sie nicht trainiert werden. Dadurch steigt die Gefahr zu stürzen. Mit zwei einfachen Übungen kann sich jeder testen. Erstens: Wie oft können Sie in 30 Sekunden von einem festen Stuhl aufstehen? Weniger als zehnmal weist auf ein beginnendes Kraftdefizit hin. Zweitens: Können Sie mindestens fünf Sekunden sicher auf einem Bein stehen? Spätestens wenn einer dieser Tests nicht mehr gut gelingt, oder wenn Sie merken, dass Sie unsicherer gehen, ängstlicher werden, wird es höchste Eisenbahn, mit einem Bewegungsprogramm zu beginnen.

► **Das heißt, Senioren sollten sich vermehrt im Fitnessstudio anmelden?**

Nein, das muss nicht sein. Und viele mögen diese Art Sport auch nicht, aus welchen Gründen auch immer. Ich glaube ohnehin, es ist wichtiger, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Es nützt schon, immer mal wieder zu Fuß einkaufen zu gehen. Und wer dabei noch den schweren Rucksack auf dem Rücken trägt, betreibt schon ein gutes Training. Als Faustregel gilt: Wer fünfmal in der Woche mindestens eine halbe Stunde flott spazieren geht, intensiv mit den Enkeln spielt oder im Garten arbeitet, hat bereits einen Großteil der Ernte eingefahren. Zusätzlich kann man sich ein paar lustige Elemente einfallen lassen, um sich bei täglichen Routinen mehr zu bewegen.

Informationen

Weitere Informationen finden Sie in zwei neuen Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die kostenlos erhältlich sind:

„Gleichgewicht & Kraft, Einführung in die Sturzprävention“ und „Gleichgewicht & Kraft – Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“.

Die Broschüren können Sie bestellen

per Post an: BZgA, 50819 Köln;

per Fax an: 0221 / 8 99 22 57,

oder per E-Mail an: order@bzga.de.

Telefonische Bestellungen sind nicht möglich.



Außerdem finden Sie auf der Webseite der Zentralen Prüfstelle Prävention alle von den Krankenkassen geprüften Präventionsangebote in Deutschland. Mehr als 200.000 Kurse für Senioren sind hier bereits gelistet: <http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de>

► **Welche wären das zum Beispiel?**

Normalerweise organisieren wir uns unser Leben ja möglichst bequem. Wir können es uns mit kleinen Tricks aber auch extra etwas unbequemer gestalten. Wir können beispielsweise auf einem Bein die Zähne putzen. Wenn Sie das zweimal am Tag machen, haben Sie schon einen Trainingseffekt. Oder Sie stellen die Lieblingstassen in das unterste Küchenregal, und absolvieren auf diese Weise schon bei jedem Herausholen automatisch Kniebeugen. Auch solche kleinen Übungen bringen eine Menge.

► **Und was empfehlen Sie älteren Menschen, die zusätzlich etwas für sich tun möchten?**

Alle Formen des Tanzens, egal ob Seniorentanz oder Tango, stimulieren das Gleichgewicht und die Muskeln. Langsame Bewegungsformen wie Qigong oder Tai-Chi trainieren ebenfalls die Balance hervorragend und fordern gleichzeitig die Koordination und das Gehirn. Schwimmen und Radfahren hingegen sind zwar gut für die Fitness, bringen aber wenig für die Knochengesundheit.



Tai-Chi trainiert die Balance und das Gehirn

► **Gibt es denn genügend passende Angebote, auch auf dem Land?**

Das ist in der Tat ein Thema. In den meisten deutschen Städten gibt es genügend Kurse. Im ländlichen Raum müssen noch neue Aktivitäten geschaffen werden. Darum bemüht sich die Bundesinitiative Sturzprävention, der ich angehöre. Zusammen mit starken Partnern wie der Aktion DAS SICHERE HAUS, dem Deutschen Landfrauenverband und dem Deutschen Turnerbund wollen wir Versorgungslücken schließen. Wir erstellen zum Beispiel Informationsmaterial, auch zum Selbsttraining, und organisieren neue Angebote und mehr Kurse in ländlichen Gebieten.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ELISABETH HÜBNER, JOURNALISTIN, HAMBURG.



Winterdepression? Mehr Licht!

Kein Antrieb, keine Energie, müde und immer hungrig? Das könnten Symptome einer Winterdepression sein. Sie zeigt sich besonders in der Zeit von November bis Februar. Ursache ist vor allem der Lichtmangel, der mit der dunklen Jahreszeit einhergeht. Die gute Nachricht: Eine Winterdepression lässt sich in der Regel mit einfachen Mitteln erfolgreich behandeln.

Sie verkriechen sich in Höhlen, Baumstämmen oder Gebäuden und bewegen sich nur noch wenig oder gar nicht mehr: Manche Tiere halten in der kalten Jahreszeit einen Winterschlaf und schalten in den „Energiesparmodus“. So überbrücken sie die extreme Kälte und die Nahrungsknappheit im Winter. Viele Menschen würden es ihnen am liebsten gleichtun. Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, gehört es zum natürlichen Verhalten, etwas fauler zu sein, mehr zu schlafen und sich ein wenig Winterspeck anzufuttern.

Ein winterliches Stimmungstief ist noch keine Depression. Doch wenn neben einem gesteigerten Schlafbedürfnis und Heißhunger-Attacken Freud- und Interesselosigkeit das Seelenleben erheblich beeinträchtigen, kann dies auf eine Winterdepression hindeuten, die Fachleute auch „Seasonal Affective Disorder“, kurz SAD, nennen. Die Winterdepression ist also – wie die englische Bezeichnung schon sagt – eine saisonale Depression.

Frauen sind häufiger betroffen

Rund 400.000 Menschen in Deutschland, so schätzen Fachleute, plagt die saisonale Depression. Frauen sind viermal häufiger betroffen als Männer, wobei sich die Symptome mit steigendem Lebensalter sogar verstärken. „Es gibt Menschen, die eine Veranlagung zur Winterdepression haben“, weiß Dr. Christa Roth-

Sackenheim, Vorsitzende des Bundesverbandes deutscher Psychiater. „Studien zeigen, dass ihr Biorhythmus extrem auf den Umschwung in die dunkle Jahreszeit reagiert. Schuld daran ist unter anderem der durch ausgedehnte Dunkelperioden hervorgerufene hohe Melatonin-Spiegel, der dafür sorgt, dass die Betroffenen sehr müde und lustlos werden.“

Wer unter einer Winterdepression leidet, zeigt viele typische Symptome einer „ganzjährigen“ Depression. Dazu gehören Antriebslosigkeit und eine gedrückte Stimmung. Allerdings unterscheidet sich die Winterdepression in zwei Punkten erheblich: Statt der üblichen Schlaflosigkeit entwickeln saisonal depressive Menschen ein extrem erhöhtes Schlafbedürfnis. Und statt vor Appetitlosigkeit keinen Bissen herunter zu bekommen, stürzen sie sich häufig auf kalorienhaltige Nahrungsmittel, sind insbesondere dem Süßen sehr zugetan.

Die Mehrheit der Betroffenen beginnt im Oktober und November, auffällig stark unter den Symptomen zu leiden. Erst im März hebt sich ihre Stimmung wieder, wenn die Tage spürbar länger werden. Auch die zugenommenen Pfunde purzeln dann meist wieder schnell. „Fast scheint es so, als ob man es mit zwei völlig voneinander getrennten Persönlichkeiten zu tun hätte“, so Roth-Sackenheim.

Licht über das Auge aufnehmen

„Antidepressiva helfen weniger als üblich bei der Behandlung“, erklärt die Psychiaterin. Sie rät in erster Linie zu Licht – und zwar in rauen Mengen. Hierzu sollten sich Betroffene einer Lichttherapie mithilfe einer speziellen Therapielampe unterziehen, die helles Tageslicht simuliert. „Bei einer regelmäßigen Behandlung mit mindestens 10.000 Lux, besser sind 20.000, geht es vielen Patientinnen und Patienten schnell wieder besser.“



Spezielle Therapielampen sind ein wirksames Mittel gegen die Winterdepression.

Die Lichttherapie können Betroffene ganz einfach zu Hause durchführen: „Die Lampen können im Internet oder Fachhandel erworben werden und sind heutzutage gar nicht mehr teuer“, so Roth-Sackenheim. „Wir empfehlen, in den Wintermonaten jeden Morgen eine Stunde lang immer mal wieder für ein paar Sekunden direkt in die Lampe hineinzublicken. Sie sollte dabei etwa einen Meter entfernt aufgestellt stehen.“ Der direkte Blick in die Lichtquelle sei wichtig, da nur so die Lichtimpulse über die Augen an das Gehirn weitergegeben werden könnten. „Manche Menschen meinen, Winterdepression habe mit einem Vitamin-D-Mangel zu tun. Doch dabei handelt es sich um einen vollkommen anderen Mechanismus. Hier geht es nicht um die Lichtaufnahme über die Haut, sondern die Netzhaut des Auges. Wer unter einer Winterdepression leidet, wird sich also nach einem Solariumbesuch nicht wesentlich besser fühlen.“

Ein gutes Paar: Bewegung und Licht

Ein weiteres sehr wirksames Mittel gegen die Winterdepression sei Bewegung. „Ob drinnen oder draußen, es ist erwiesen, dass sportliche Aktivität den Serotonin-Spiegel im Gehirn erhöht. Und das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.“ Besonders effektiv sind viele Spaziergänge an der frischen Luft, egal bei welchem Wetter. Dabei sollte man immer wieder ganz bewusst in den Himmel blicken. Selbst wenn die Sonne nicht scheint, ist die Lichteinstrahlung an einem bedeckten Wintertag mit etwa 2.000 Lux immer noch erheblich höher als in einem Büro mit etwa 250 bis 750.

Schließlich kann auch eine gesunde Ernährung dazu beitragen, die Winterdepression im Zaum zu halten. „Wir empfehlen den Verzehr von eiweißreichen Lebensmitteln. Eiweiß ist ein unentbehrlicher Bau- und Reparaturstoff unserer Gehirnzellen. Eine proteinreiche Ernährung steigert nachweislich die körperliche und die geistige Leistungsbereitschaft.“ Zu den eiweißreichen Lebensmitteln gehören Milch, Eier und viele Käsesorten wie Hartkäse, Harzer Käse, Gouda oder Tilsiter. Zudem liefern auch Rinderfilets, mageres Schweine- sowie Putenfleisch Proteine. Generell in den Speiseplan aufgenommen werden sollte Fisch. Vegetarier und Veganer erhalten Eiweiß aus Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Kidneybohnen und Linsen. Auch viele Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli, Zucchini und Rosenkohl sind reich an Eiweiß.

Wer den Verdacht hat, unter einer Winterdepression zu leiden, sollte sich an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden. Diese können abschätzen, ob eine echte Winterdepression oder nur eine depressive Verstimmung vorliegt. Wird tatsächlich eine Winterdepression diagnostiziert, erhalten die Betroffenen auf ihr Krankheitsbild passende Therapien. Frühe Hilfe ist dabei das A und O: „Je früher eine Depression behandelt wird, desto milder verläuft sie und desto besser sind die Heilungsaussichten“, so Roth-Sackenheim.

Infobox

Häufigste Symptome der Winterdepression

- ▶ Extreme Antriebslosigkeit
- ▶ Erhöhtes Schlafbedürfnis
- ▶ Verstärkter Appetit, insbesondere auf kohlenhydratreiche Lebensmittel
- ▶ Gewichtszunahme
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Gefühl der inneren Leere
- ▶ Gefühl, nutzlos zu sein
- ▶ Traurigkeit

Fünf Tipps gegen die Winterdepression

- ▶ **Bewegung an der frischen Luft**
Jeder Schritt zählt. Hauptsache, der Kreislauf kommt in Schwung.
- ▶ **Viel Licht**
Im Winter jeden Morgen in eine Therapielampe mit mindestens 10.000 Lux blicken. Draußen so oft wie möglich in den freien Himmel schauen.
- ▶ **Gesunde Ernährung**
Eiweißreiche Lebensmittel unterstützen die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist.
- ▶ **Etwas tun, was einem Spaß macht**
Der Winter kann bewusst auch für Aktivitäten genutzt werden, die im Sommer zu kurz kommen, wie zum Beispiel Bücher lesen oder Filme schauen.
- ▶ **Unter Leute gehen**
Das sorgt für Ablenkung und vertreibt das Gefühl der Einsamkeit.

VON SANJA ZEC, JOURNALISTIN, WIESBADEN.

SPIELEN RÄTSELN LERNEN

Einen Iglu bauen

Für einen tollen Eskimo-Iglu braucht Ihr richtig viel pappigen Schnee, ein quaderförmiges Gefäß aus Kunststoff (zum Beispiel eine Spielzeugkiste), eine Schaufel, wasserabweisende Kleidung und reichlich Zeit. Der Iglu wird aus Schneeblocken gebaut. Einen Schneeblock erhaltet Ihr, indem Ihr Schnee in die Kiste füllt, ihn darin zusammenpresst und vorsichtig wieder herauslöst. Aus den ersten Blöcken bildet Ihr einen dichten Kreis. Auf diesen Kreis wird dann eine Halbkugel aus weiteren Schneeblocken gesetzt.

Schritt für Schritt zum eigenen Iglu

* Schaufelt Schnee in eine Kiste. Verdichtet die Schneemenge in der Kiste, indem ihr auf den Schnee stampft oder Euch einfach draufsetzt. Fertig ist ein Schneeblock.

* Löst die Schneeblocke jeweils vorsichtig aus der Kiste und setzt sie dicht kreisförmig nebeneinander. Dabei entstehen Zwischenräume, die mit Schnee gefüllt werden, der so dicht gepresst sein sollte wie die Schneeblocke. Der Schnee ist dann so eine Art Mörtel.

Tip: Probiert es erst einmal mit einem kleinen Kreis, damit die Bauzeit nicht zu lange dauert!

* Ab der zweiten Reihe werden die Schneeblocke ein bisschen gegeneinander nach innen geneigt. Damit die Reihen von Anfang an gut halten, wird stets der Zwischenraum der ersten beiden Blöcke innen und außen sofort mit Schnee gefüllt und festgeklopft.

* Das Loch oben wird jetzt immer kleiner; Zeit für das Dach. Dafür werden zwei Schneeblocke wie ein First gegeneinander gelehnt. Zwei weitere Blöcke werden mit der Schneeschaukel in Form gebracht und verschließen die Seiten. Die Lücken von außen mit Schnee füllen.

* Zum Schluss wird der Eingang vorsichtig herausgeschnitten. Das kann zum Beispiel ein Erwachsener mit einer Säge übernehmen.

Schneeballschlacht

Klar, Schneeballschlachten machen Spaß. Aber passt auf, dass Ihr keinen Stein und keine Erde in den Schneeball einarbeitet – das passiert ziemlich schnell, wenn nur wenig Schnee liegt! Wer den Schnee-Stein-Erdball ins Auge bekommt, kann sich daran gefährlich verletzen. Deshalb auch: Niemals auf das Gesicht des anderen zielen.



Kann/darf man Schnee essen?

Es spricht nichts dagegen, frisch gefallenen Schnee zu probieren. Schnee, der schon länger liegt, sollte auch liegen bleiben – wer kann sagen, wie viele Leute mit schmutzigen Schuhen darüber gelaufen sind oder ob darauf gespuckt wurde. Für „gelben Schnee“ gilt auch ganz klar: nicht essen!



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

Unfallkasse Baden-Württemberg

Hauptsitz Stuttgart, Augsburg Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (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@ukbremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 12 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse NRW

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

Upsi und der giftgrüne Kaktus

Ein Kinderbuch zu Vergiftungen

Viele Kinder vergiften sich,
weil Reinigungsmittel mit
Getränken oder Tabletten mit
Bonbons verwechselt werden.
Im neuen Buch der Upsi-Reihe,
herausgegeben von der Unfall-
kasse Berlin und der Aktion
DAS SICHERE HAUS (DSH),
geht es genau um eine solch
gefährliche Verwechslung.



Eine (fast) tolle Idee: Oma Käthes „Wünsch-dir-was-Farbmaschine“

Oma Käthe, Kapitänin und Erfinderin auf dem Schiff „Sturm-
tüte“, hat eine Maschine erfunden, die eine anfangs durchsich-
tige Farbe herstellt. Erst beim Malen wird daraus die Farbe, die
man sich wünscht. Aber: Diese Wunder-Farbe darf niemals in
eine normale Wasserflasche gefüllt werden! Doch leider hat
Oma Käthe gerade kein anderes Gefäß zur Hand und schon
trinkt der Kaktus, der auch auf dem Schiff lebt, aus Versehen
aus der Farb-Wasser-Flasche. Ganz schlecht ist ihm, er redet
wirres Zeug und sieht außerdem schrecklich bunt aus.
Natürlich schaffen es Upsi, seine Handpuppe Jojo und Oma
Käthe irgendwie, den kranken Kaktus zu heilen. Wie sie das
anstellen und was sie dabei auf hoher See noch alles erleben, wird
hier natürlich nicht verraten.

Jetzt neun Bücher in der Upsi-Familie

„Upsi und der giftgrüne Kaktus“ ist das neunte Buch der Upsi-
Familie; die Upsi-Bücher sollen die gesunde Entwicklung von
Kindern fördern. Auch die früheren Bücher behandeln Themen
zur Sicherheit und Gesundheit, etwa Feuer machen, Schwim-
men lernen oder erste Verkehrsregeln.

Ein Upsi-Paket mit allen neun Büchern kostet 32 Euro.

Bestellwege

Bestellwege für das Einzelbuch:

Post: DSH, „Upsi Gift“,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.
Bitte vier Briefmarken im Wert von je einem Euro beilegen.
Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder.

Bestellweg für das Upsi-Paket:

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



DR. SUSANNE WOELK



IHR GEHWEG IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHR HELFER AUCH.

tacojim/istockphoto

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