

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Essbare Blüten. Hübsch! Lecker! Giftig?**

**Kohlenmonoxid – das unsichtbare, schnell tödliche Gift**

**Rasenmähroboter – worauf ist zu achten?**



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

Kornblumen und Kapuzinerkresse sind essbar. Das könnte auch all jene auf den Geschmack bringen, die bislang fanden, dass Beete und Äcker die passenden Aufenthaltsorte dieser Pflanzen sind. Doch manches Kraut ist tatsächlich nicht nur eine dekorative Aufwertung, sondern auch noch gesund.

Das Pflanzenlexikon ermuntert zum Beispiel dazu, es einmal mit der Kornblume zu probieren. Eine ellenlange Liste belehrt uns über die Heilwirkung von *Centaurea cyanus* L. Diese blaue Blume wirkt antirheumatisch, zudem hustenstillend und blut-

reinigend. Außerdem ist sie stärkend für Galle und Leber und förderlich für die Verdauung im Allgemeinen, um nur ein paar der zuträglichen Eigenschaften zu nennen. Wenn das so ist, könnte man ja vielleicht doch zugreifen. Es kommt schließlich schon mal vor, dass einem bei widrigen Lebensumständen die Galle hochkommt. „Abwarten und Tee trinken“ ist in solchen Fällen eh ein altes Hausmittel, dann schadet es vielleicht nicht, wenn es sich um einen Kornblumen-Tee handelt. Doch ist es ratsam, Vorsicht walten zu lassen, denn die Kornblume kann auch allergische Reaktionen auslösen.

Mehr zu essbaren Blüten und ein raffiniertes Rezept für einen Salat mit Kapuzinerkresse und Joghurt-Sauce gibt es auf Seite sechs dieser Ausgabe von SICHER zu Hause & unterwegs.

Doch Sommer heißt ja nicht nur Garten-, sondern für viele Menschen auch Grill-Freuden. Dass der Holzkohlegrill dabei nicht in geschlossenen Räumen benutzt werden sollte, ist eine Binsenweisheit. Dennoch kommt es immer wieder zu lebensgefährlichen Kohlenmonoxid-Vergiftungen durch heiße Holzkohlegrills, die an kühlen Abenden den Wintergarten aufheizen, oder durch eine Grill-Party, die bei einsetzendem Regen kurzerhand nach drinnen verlegt wurde. Tun Sie sich das nicht an!

Einen unvergesslichen und unfallfreien Sommer wünschen Ihnen

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



## Ausgabe 2/2016

### 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  
**Redaktionsassistentinnen:**  
Siv Bruns, Annemarie Wegener  
**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:** Hetizia/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2), © GARDENA Deutschland GmbH, © abus.de | pd-f (S. 3), GDV & DSH (S. 4), dpa, Privat (S. 5), BoKe (S. 5, 7, 11, 13) womue/Fotolia, pixarno/Fotolia, emer/Fotolia, lucky\_marinka/Fotolia, ExQuisine/Fotolia, Marty Kropp/Fotolia, Africa Studio/Fotolia, vainillaychile/123RF (S. 6), © WERU GmbH (S. 7), AleksandarNacic/iStock (S. 8), Privat, © TOPRO GmbH (S. 9), artoptimum/iStock, Gün-ter Blaszczyk/WAZ Fotopool, Arkady Chubykin/Fotolia (S. 10/11), yanlev/Fotolia (S. 12/13), Illustration/© Michael Hüter (S. 14), © Robert Bosch GmbH & Co KG (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 5,80 EUR, europäisches Ausland 9,60 EUR  
**Einzelheft:** innerhalb Deutschlands 2,10 EUR, europäisches Ausland 3,20 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

### Kurz gemeldet

Rasenmäroboter: Praktisch oder verzichtbar? .....	3
Schwere Verbrennungen durch vergrabene Einmalgrills .....	3
Helmpflicht in Europa .....	3
Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Feuer .....	7
Weg vom (offenen) Fenster! .....	7
Persönliche Schutzausrüstung für Heimwerker .....	15

### Haushalt

Risiko Treppe .....	4
Kohlenmonoxid – ein tückisches Gift .....	10/11

### Freizeit

Saatkörner vom eigenen Beet – das Risiko wächst mit .....	5
Blüten – zum Verzehr freigegeben .....	6
Hitzestress bei sommerlichen Autofahrten .....	8
Die Sonne sicher genießen .....	12/13

### Senioren

Der Rollator ist oft eine Pseudohilfe .....	9
---	---

### Kinder

Kinderrätsel: Im Schwimmbad .....	14
-----------------------------------	----



# Rasenmähroboter: Praktisch oder verzichtbar?

Noch vor wenigen Jahren bäugten Gartenbauer und Hobbygärtner die ersten Rasenmähroboter neugierig und zugleich zweifelnd. Inzwischen halten die Geräte Einzug in öffentliche Parks und private Gärten.

Im Prinzip funktionieren alle Mähroboter ähnlich. Rund um die Mähfläche wird ein Begrenzungsdraht ausgelegt und fixiert. Im Betrieb schickt eine Ladestation ein pulsierendes Magnetfeld durch den Draht, so dass der Roboter seine Grenzen spürt. Eine Stoßsensorik erkennt frei stehende Gehölze oder andere robuste Hindernisse. Beet- oder Teichränder müssen jedoch mit Draht extra begrenzt werden. Zum Schluss wird die Ladestation in der Nähe einer Steckdose positioniert und ein Mähplan programmiert; ein automatischer Timer passt die Betriebszeiten an die Größe des Gartens und seine Nutzung an.

Ist der Rasen frei von Spielzeug und Gartenschläuchen, Tannenzapfen und Steinen, kann es losgehen. Die meisten Roboter drehen willkürliche Kreise und verändern die Richtung, wenn sie auf ein Hindernis stoßen. Dabei häckselt das Gerät die Grashalme so klein, dass sie als Mulch liegen bleiben können. Ist der Akku nahezu leer, fährt das Gerät zum Stromtanken eigenständig zur Ladestation.

## Verletzungen nicht ausgeschlossen

Die Stiftung Warentest hat 2014 acht Rasenmähroboter getestet und nur zwei Modelle mit „gut“ bewertet. Vor allem in puncto Sicherheit gab es Kritik; kein Gerät sei so sicher, dass es unbeaufsichtigt im Garten herumfahren sollte, wenn sich dort Kin-



Rasenmähroboter mähen den Rasen vollautomatisch.

der aufhalten. „Wir hatten Modelle, deren Messer beim Hochheben nicht sofort gestoppt haben, und auch ein Gerät, das an einem Bein hochgefahren ist“, erläutert Thomas Müller von der Stiftung Warentest. Für Kinder könne das extrem gefährlich werden, denn „ein Mähroboter übt auf sie eine große Anziehungskraft aus und weckt den Spieltrieb.“ Je besser die Messer durch das Gehäuse abgeschirmt sind, umso geringer ist das Verletzungsrisiko. Doch Laien können das nicht auf Anhieb erkennen; für sie sind Tests und Empfehlungen wie die von „Test“ hilfreich.

Auch ein Mähroboter braucht Kontrolle und Pflege. Das gilt vor allem für die Schneiden, die wöchentlich gesäubert und hinsichtlich ihrer Schärfe kontrolliert werden sollten.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

## Schwere Verbrennungen durch vergrabene Einmalgrills

Heiße Einmalgrills dürfen nicht im Sand oder in der Erde vergraben werden, denn die Kohle heizt noch lange nach und sorgt für eine glühend heiße Oberfläche. Wer dort arglos hintritt, kann schwere Verbrennungen an den Fußsohlen erleiden.

Doch nicht nur die heißen Reste eines Einmalgrills sind ein Risiko. Auch beim „normalen“ Grillen zu Hause sollte die glühende Holzkohle immer im Grillgerät auskühlen und schließlich mit Wasser gelöscht werden – nicht aber auf dem Rasen, im Beet oder auf einem Acker: Kinder ziehen sich immer wieder schwere Verbrennungen zu, weil sie in die Glut hineinkrabbeln oder -treten. Die Restglut darf zudem weder in den Abfalleimer noch in die Mülltonne: Brandgefahr!

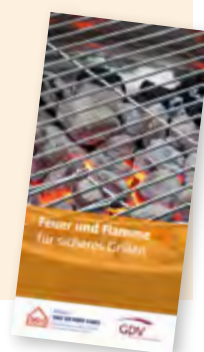
### Faltblatt „Feuer und Flamme für sicheres Grillen“

Der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) haben das Faltblatt herausgegeben.

Es kann kostenlos heruntergeladen werden unter:

[www.das-sichere-haus.de/broschueren/garten-freizeit-urlaub/](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/garten-freizeit-urlaub/)

WOE



## Helmpflicht in Europa

In den meisten europäischen Ländern müssen Radfahrer keinen Helm tragen. Ausnahmen sind Finnland und Malta; hier gibt es eine Helmpflicht. Ebenso in der Slowakei und in Spanien, allerdings in diesen Ländern nur außerhalb geschlossener Ortschaften. Spanien wiederum lässt helmloses Radeln bei langen Steigungen, starker Hitze oder einer medizinischen Indikation zu.

Kinder und Jugendliche dürfen in Estland, Island, Kroatien, Litauen, Österreich, Schweden, Slowenien, der Slowakei und Tschechien generell nur behelmt auf dem Drahtesel unterwegs sein. Die Altersgrenze liegt meist bei unter 15 oder 16 Jahren.

Quelle: Ökotest/DVR.

WOE



# Risiko Treppe

Treppen und Stufen bergen ein hohes Unfallrisiko; in Deutschland sterben pro Jahr mehr als 1.100 Menschen durch Stolpern, Ausrutschen oder Fehlritte. Besonders gefährdet sind Senioren ab dem 75. Lebensjahr, allerdings steigen die Zahlen schon bei Menschen aus der Generation 55+ deutlich. Darauf weisen der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV)

und die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) mit Bezug auf das Statistische Bundesamt hin. Häufige Gründe für einen Treppensturz sind fehlende Beleuchtung, rutschige Stufen und fehlende Handläufe. Auch persönliche Faktoren spielen eine Rolle, etwa mangelnde Aufmerksamkeit, eine Sehschwäche oder Schuhe mit glatter Sohle. woe

## Gefahrenstellen an Treppen

### Maßnahmen

- 1 Erste und letzte Treppenstufe mit Kontrastfarbe oder Leuchtstreifen vom Fußboden abheben.
- 2 Rutschhemmende Beläge sorgen für Sicherheit auf den Stufen.
- 3 Halbkugelleuchten schaffen blendfreies Licht.
- 4 Lichtschalter am Anfang und Ende der Treppe anbringen.
- 5 Handläufe befinden sich möglichst auf beiden Seiten der Treppe.

### Vorsicht!

- 6 Treppen sind keine Ablageflächen!
- 7 Sich lösende Aufklebernatten sind Stolperfallen!



Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) & Aktion DAS SICHERE HAUS e.V. (DSH)

## Tipps: sicher unterwegs auf Treppen

- ▶ **Optische Signale:** Die meisten Unfälle passieren auf der ersten und letzten Stufe. Leuchtstreifen oder farbiges Klebeband an der Stufenkante markieren die Übergänge deutlich.
- ▶ **Rutschhemmung:** Stein- oder Holzstufen sind oft sehr glatt. Teppichfliesen, fest montierte Antirutschkanten und rutschhemmende Klebestreifen bieten den Füßen Halt. Ideal sind Streifen in Signalfarben, die auch im Dunkeln leuchten.
- ▶ **Beleuchtung:** Halbkugelleuchten, die ihr Licht nach unten abgeben, können die Stufen vollständig ausleuchten. Sicher und zugleich schick sind Geländer mit integrierter LED-Leiste.
- ▶ **Halt finden:** Auf beiden Seiten der Treppe sollten Handläufe sein. Ideal ist ein zusätzlicher niedrigerer Handlauf für Kinder. Der Handlauf muss sicher zu umgreifen sein und mindestens über die gesamte Treppenlänge reichen.
- ▶ **Keine Ablage:** Pflanzen, Wäschekörbe oder Haustiere sind auf der Treppe vor allem eins: Stolperfallen.

# Saatkörner vom eigenen Beet – das Risiko wächst mit

**Im Herbst 2015 starb ein Rentner nach dem Verzehr einer Zucchini, die er im eigenen Garten angebaut und geerntet hatte. Nach Angaben der Ehefrau habe die Zucchini sehr bitter geschmeckt und sei eigentlich ungenießbar gewesen. Ein Warnzeichen, das der Rentner übersehen hatte? Wie konnte es zu diesem tragischen Todesfall kommen?**



*Zucchini produzieren bei extremen Wetterbedingungen Bitterstoffe.*

Im Sommer 2015 herrschten große Hitze und Trockenheit. Beim Menschen führen diese extremen Wetterbedingungen zu körperlichem Stress, der mit erhöhter Aufnahme von Getränken gemildert werden kann. Pflanzen „empfinden“ ähnlich und brauchen mehr Wasser, vornehmlich in den Abendstunden, damit der Stresspegel in der Pflanze sinkt. Wo der menschliche Körper in der Ausnahmesituation auf Stress mit Unwohlsein wie Kopfschmerzen und Muskelverspannung reagiert, haben auch Pflanzen eine Abwehrhaltung, die sie über Generationen erprobt haben. Die Zucchini zum Beispiel produziert bei Stress verstärkt giftige Bitterstoffe. In der freien Natur ist dies auch ein wirksames Mittel gegen erhöhten Insektenbefall – die Plagegeister hassen Bitteres. Im Laufe der Pflanzenzüchtung jedoch hat der Mensch den Zucchini und den zur gleichen Pflanzenfamilie gehörenden Kürbissen diese normale Produktion abgewöhnt. So wurden die großen Früchte für den Menschen essbar.

## Inzucht auf dem Acker

Doch wie kommt es dann, dass die todbringende Zucchini wie ihre Vorfahren giftige Bitterstoffe produziert hat? Ermittlungen im Fall des Rentners ergaben, dass er für die Aussaat über Jahre Saat aus den Früchten des jeweiligen Vorjahres verwendet hatte. Um zu verstehen, welche Folgen dies hat, hilft die Vererbungslehre weiter. Auch bei den Pflanzen finden wir das weibliche Geschlecht mit Fruchtknoten, Eizelle und Stempel sowie

das männliche Geschlecht, den Pollen. Beim Verschmelzen von Eizelle und Pollen werden die unterschiedlichen genetischen Eigenschaften auf das neue Saatkorn übertragen. Eine Pflanze, die aus diesem Saatkorn entsteht, besitzt die Eigenschaften der „Mutterpflanze“ und der „Vaterpflanze“. Auf dem Zucchini-Beet des Rentners, der immer wieder die Saatkörner seiner Pflanzen zur Aussaat im nächsten Jahr genommen hatte, entstand über die Jahre eine Inzuchtlinie; im Garten wuchsen über Jahre nur direkt miteinander verwandte Zucchini. Dabei erhielt die durch Züchtung eigentlich in den Hintergrund geratene Information, giftige Bitterstoffe zu produzieren, wieder Oberwasser.

## Frisches Saatgut kaufen

Wie kann man sich nun davor schützen? Kaufen Sie im Handel frisches Saatgut. Dieses trägt meistens den Hinweis F1 oder F1-Hybride. Dieser Hinweis bedeutet, dass das Saatgut, das Sie am Ende der Kultur aus den Früchten ernten, nicht die Eigenschaften der vorhergehenden Generation aufweist.

Folgekulturen haben somit nicht die gleichen Eigenschaften wie die Sorte, die ursprünglich ausgesät wurde.

Und was ist mit den vielen Menschen, die sich für den Erhalt alter Sorten engagieren? Sie sind schließlich darauf angewiesen, Saatgut aus eigener Ernte weiterzuverwenden. Zur Entwarnung sei gesagt, dass es sich bei den alten Gemüsesorten nicht immer um F1-Hybride handelt, sondern um Pflanzen, die sortenreines Saatgut hervorbringen, vorausgesetzt, die Biene spielt nicht „Pflanzenzüchtung“ und bringt den falschen Pollen.

Letztendlich kann nur der klare Menschenverstand vor einem derartigen Vergiftungsunfall schützen. Schmeckt etwas nicht wie erwartet oder ist es gar ungenießbar, muss man dringend von dem Verzehr abraten.



*Frisches Saatgut verhindert Vergiftungen.*



*Helge Masch ist Leiter des Botanischen Sondergartens Hamburg-Wandsbek.*

VON HELGE MASCH.



# Blüten – zum Verzehr freigegeben

Blumen sind hübsch anzuschauen, und viele von ihnen verwenden wir als Teeaufguss oder Bestandteil von Kosmetik. Aber Blumen und Blüten als Zutat für Salate, Suppen oder andere Gerichte? Das ist noch immer ungewöhnlich, obwohl schon vor 2.000 Jahren essbare Blüten verarbeitet wurden.



essbar: Rosenblätter



essbar: Kornblume



essbar: Begonie



essbar: Primel



essbar: Holunderblüten



essbar: Asters

Rosenblüten und Begonien sind dabei genauso verwertbar wie Kornblumen, Primeln oder Asters. Besonders schmackhaft ist die Kapuzinerkresse dank ihres bitter-herben Eigenaromas.

Aber so lecker und heilsam einige Blumen sind, viele sind auch giftig. Das Risiko, durch Vergiftungen zu Schaden zu kommen, ist besonders hoch, weil essbare Blumen und Pflanzen nicht zum Sortiment im Supermarkt gehören, wo man ziemlich sicher sein kann, dass die angebotenen Produkte ungiftig sind. Diese Gewissheit fehlt bei Selbstgepflücktem vom Wegesrand, aus dem Wald oder dem eigenen Garten. Zu essbaren Blüten von Zierpflanzen aus dem Blumengeschäft sollte man übrigens nicht greifen, denn sie „sind mit Düngemittel und Pflanzenschutzmitteln behandelt und deshalb weder eine Delikatesse noch unbesorgt zu verzehren“, warnt Dr. Lioba Hofmann, Ökotoxikologin aus Troisdorf bei Köln.

Aber auch das Angebot in der freien Natur ist nicht unbedenklich für den Laien. Hofmann rät, nur Blüten und Pflanzen zu pflücken, die man hundertprozentig kennt. Ein Pflanzenkundebuch, das die Bestimmung erleichtert und Tipps zum Sammeln gibt, ist oft unerlässlich, um etwa Bärlauch von den giftigen Blättern der zierlichen Maiglöckchen zu unterscheiden. Auch die Nachfrage bei einem versierten Gärtner sichert ab.

## Säen und Ernten mit Überlegung

Unbedenklich ernten können die Pflanzenkulinariker, die im eigenen Garten anbauen. Für geeignetes Saatgut empfiehlt

Hofmann Biosupermärkte, Naturkostläden und einen spezialisierten Internetversand. Aber auch diejenigen, die nicht selbst anbauen wollen, können in den Genuss von Malven, Holunderblüten und Dahlien kommen. „In der freien Natur eignen sich Wiesen und Wege, die sich nicht an befahrenen Straßen befinden“, sagt die Ernährungsexpertin. Andernfalls sind Verunreinigungen durch zum Beispiel Straßenschmutz ziemlich wahrscheinlich. Im Sommer erntet man am besten frühmorgens, wenn die Blüten noch im Schatten stehen oder Knospen oder Blüten sich gerade erst geöffnet haben. Insekten und Erde können durch vorsichtiges Ausschütteln entfernt werden, oder man reinigt die Blüten vorsichtig unter kaltem Wasser und tupft sie behutsam trocken.

Ein weiterer Tipp, um das Aroma der Pflanzen zu erhalten, ist der sorgfältige Transport und die Aufbewahrung. „Am besten verarbeitet man sie unmittelbar nach dem Pflücken“, sagt Hofmann und rät, Blütenblätter erst kurz vor dem Servieren zu zupfen, weil sie dann besonders frisch bleiben.

Vorsicht ist bei Blüten geboten, die allergische Reaktionen auslösen können. Allergiker sollten die Verträglichkeit der Blüten vorsichtig testen.



giftig: Chrysantheme

VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.

## Rezept: Kapuzinerkressesalat mit Joghurtsauce

### Zutaten für 2 Portionen:

- 30 Blätter Kresse (Kapuzinerkresse), möglichst junge
- 4 Blüten von der Kapuzinerkresse
- 2 EL Joghurt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Zucker
- 1 Mandarine oder Orange
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Salz
- 1 Handvoll Walnüsse, gehackt, nach Bedarf

Die Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden. Die Mandarine oder Orange schälen, von der weißen Haut befreien und in kleine Stückchen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten, die Sauce darübergeben und mit den Blüten der Kapuzinerkresse verzieren. Die frischen Walnüsse darüberstreuen.

QUELLE: WWW.CHEFKOCH.DE



## Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Feuer

Die Broschüre „Faszination Feuer! Kinder lernen den verantwortungsvollen Umgang mit Feuer – ein Spielvorschlag“ war lange vergriffen – jetzt kann sie bei der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) wieder bestellt werden.

Die reich bebilderte Broschüre, herausgegeben von der Unfallkasse Berlin und der DSH, zeigt Kindern Schritt für Schritt, wie sie zum Beispiel ein Streichholz sicher anzünden können. Der Trick: Das Streichholz wird zunächst nicht mit dem Zündkopf, sondern mit der Holzseite an die Reibfläche gelegt. Es folgt eine kräftige Streichbewegung weg vom Körper, dann wird das Streichholz mit ausgestrecktem Arm nach oben gehalten.

So anschaulich und in kleinen Schritten geht dieser Feuer-Workshop weiter. Geeignet ist er für mindestens zwei Kinder ab fünf Jahren und einen Erwachsenen (Spilleiter). Geübt werden das „echte“ Anzünden eines Streichholzes, einer Kerze und das Feuermachen mit einem Feuerzeug.

Spiele-Ideen und Tipps rund um das Thema „Feuer und Kinder“ runden das Informationsangebot der Broschüre ab.



### Bestellweg:

Die Broschüre „Faszination Feuer! Kinder lernen den verantwortungsvollen Umgang mit Feuer – ein Spielvorschlag“ kostet zwei Euro und kann so bestellt werden:

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

**Post:** DSH, Stichwort „Feuer“,  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
(Bitte Briefmarken im Wert von zwei Euro beilegen.)

Für größere Mengen gibt es eine Preisstaffel, die im Internet veröffentlicht ist.

woE

## Weg vom (offenen) Fenster!

Meldungen darüber, dass Kleinkinder aus dem offenen Fenster oder vom Balkon stürzen, füllen im Sommer mit erschreckender Regelmäßigkeit die Zeitungen. Sobald Kinder laufen und klettern können, werden Fenster für sie besonders interessant – und damit zu einem großen Risiko. Viele dieser Unfälle verlaufen glimpflich, allerdings gibt es auch Stürze mit Todesfolge.

Die Anlässe für Balkon- und Fensterstürze sind oft nicht vorherzusehen. Liegt zum Beispiel die Dreijährige schlafend in ihrem Bett, öffnet die Mutter schnell noch das Fenster, um zu lüften. Wacht das Kind dann plötzlich auf, hat das offene Fenster eine große Anziehungskraft. Deshalb sollte ein Zimmer entweder nur dann gelüftet werden, wenn sich darin kein Kleinkind befindet, oder aber, wenn das Kind beaufsichtigt wird.

Auch die Kräfte der Kinder werden leicht unterschätzt, was die Unfallgefahr steigern kann: Schon kleine Kinder können Stühle oder Tische ans Fenster schieben und darauf hochklettern. Deshalb gehören leicht bewegbare Möbel nicht in Fensternähe.

Gute Dienste leisten auch Fenstersperren und -sicherungen, die verhindern, dass ein Kind den Fenstergriff selbstständig betätigt oder ein Fenster weit öffnet.

### Der kindersichere Balkon

Auch Kinder, die auf dem Balkon spielen, brauchen eine Aufsicht. Balkonverkleidungen sollten aus Längslatten bestehen, da die Kinder Querlatten zum Hochklettern benutzen können. Eine



abschließbarer Griff

selbstverriegelnder Griff

angebautes Schließsystem

hübsche und effektive Barriere, die Kinder vom Hochklettern abhält, sind auf der Innenseite des Balkons hängende Blumenkästen.

Grundsätzlich sollten Blumenkübel, Gartenmöbel und Getränkekisten an der Wandseite des Balkons stehen, nicht in der Nähe des Geländers, wo Kinder darauf klettern und in die Tiefe stürzen könnten.

woE

# Hitzestress bei sommerlichen Autofahrten

Wir sehnen uns nach Sonne und Wärme – doch ist die Hitze erst einmal da, kann sie auch zur Qual werden, zum Beispiel für Autofahrer. Dabei machen schon wenige Tricks das Autofahren bei Hitze erträglicher und sicherer.



Das Innere eines in praller Sonne stehenden Autos gleicht nach kurzer Zeit einem Backofen. Besonders für Kleinkinder, ältere Menschen oder auch Haustiere bedeutet das Lebensgefahr: „Schon innerhalb von fünf bis zehn Minuten kann sich eine derartige Bruthitze entwickeln, dass eine Person oder ein Haustier einen Kreislaufkollaps erleidet. Es macht dabei keinen Unterschied, ob ein Fenster einen Spalt weit geöffnet ist oder nicht“, sagt Jacqueline Lacroix vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Selbst während eines schnellen Einkaufs beim Bäcker darf also niemand in einem Wagen zurückbleiben, der in der prallen Sonne geparkt ist.

„Ist das Auto aufgeheizt, macht man am besten erst mal alle Fenster und Türen auf und sorgt ein paar Minuten lang für Durchzug“, rät Jacqueline Lacroix. Aber Vorsicht: Lenkrad, Armaturenbrett, Schaltknäufel und Lederbezüge können beim Einsteigen noch so heiß sein, dass sie die Haut verbrennen.

## Klimaanlage erhöht Verkehrssicherheit

Eine Klimaanlage schafft es meist, den Innenraum innerhalb kurzer Zeit auf angenehme 20 bis 25 Grad Celsius abzukühlen. Dabei sollte das Gebläse nie direkt auf den Körper oder das Gesicht zielen, denn Zugluft führt leicht zu Muskelverspannungen

oder Bindehautentzündungen. Wenn die Klimaanlage jedoch streikt oder von vornherein fehlt, kann das Autofahren bei Hitze nicht nur quälend, sondern auch gefährlich werden. Die Herzfrequenz steigt, hinzu kommen Schweißausbrüche und zunehmende Nervosität. Konzentration und Reaktionsvermögen lassen nach. „Aktuelle Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Innenraumtemperatur und Unfallhäufigkeit gibt es in Deutschland nicht“, sagt Jacqueline Lacroix. Ältere Studien belegen jedoch, dass bereits eine Wärmebelastung von 27 Grad Celsius mit deutlich erhöhten Unfallzahlen einhergeht.

## Viel trinken

Forscher der Universität Loughborough haben Anfang 2015 zu der Frage geforscht, wie sich Austrocknung auf das Fahrverhalten auswirkt. Ihr Ergebnis lautete, dass Autofahrer in dehydriertem Zustand in etwa die gleiche Fehlerquote hervorbringen wie alkoholisierte Fahrer. „Viel trinken“, lautet deshalb die Devise für das Fahren bei hohen Temperaturen. Zudem sollte die Mittagshitze möglichst gemieden werden. Hilfreich sind regelmäßige Pausen zum Lüften und Trinken. Leichte Kleidung hilft, das Körperklima zu regulieren. Mit nackten Sohlen oder auch Flipflops an den Füßen sollte man

sich jedoch nicht ans Steuer setzen, so DVR-Expertin Lacroix: „Nur Schuhe, die den Fuß ganz umfassen, aus denen man also nicht herausrutschen kann, sind wirklich verkehrssicher.“ Zum Parken ist ein Schattenplatz gefragt; wer clever ist und die Auswahl hat, rechnet dabei seine Parkdauer und die Wanderung der Sonne ein. Sonnenschutzfolien, -rollos und -pads verzögern das Aufheizen des Innenraumes. Helle Tücher schützen Lenkrad und Sitzflächen.

## Das darf an heißen Tagen nicht fehlen

- ▶ Getränkevorräte (Wasser, Saftschorle, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee) sorgen dafür, dass alle Insassen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Sinnvoll ist eine Kühltasche.
- ▶ Eine gute Sonnenbrille mit geschliffenen und entspiegelter Gläsern schützt gegen direktes und zu intensives Tageslicht und gegen Blendungen.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.



# Der Rollator ist oft eine Pseudohilfe

Interview mit Prof. Klaus-Michael Braumann



PROF. KLAUS-MICHAEL BRAUMANN,  
Präsident der Deutschen Gesellschaft  
für Sportmedizin und Prävention  
(DGSP)

Wenn das Gehen beschwerlicher wird, können Rollatoren Halt und ein Gefühl der Sicherheit geben. Doch oft werden sie zu früh und falsch eingesetzt. Darauf weist der Sportmediziner Professor Klaus-Michael Braumann hin. Er lehrt an der Universität Hamburg und ist seit 2012 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

## ► SICHER zu Hause & unterwegs:

In Deutschland werden immer häufiger Rollatoren verschrieben. Um 38 Prozent sind die Verordnungen in den letzten fünf Jahren gestiegen. Der stärkste Anstieg ist vor allem bei vergleichsweise jungen Nutzern, den 60- bis 69-Jährigen, zu verzeichnen. Werden diese Gehhilfen zu früh und zu häufig eingesetzt?

Ich glaube tatsächlich, Rollatoren werden häufig zu schnell und leichtfertig verschrieben. Denn sie sind oft nur eine Pseudohilfe. Sie geben zwar das Gefühl, einen Halt zu bieten, und dieses Gefühl ist ohne Zweifel wichtig, wenn beispielsweise gelegentlich Schwindel auftritt. Doch ob dieser Effekt eine solch inflationäre Verordnungsweise rechtfertigt, wage ich zu bezweifeln. Denn gleichzeitig verführt der Rollator viele ältere Menschen dazu, sich weniger zu bewegen. Weil er für sie ein Indiz ist, dass sie gehandicapt sind. Ich denke, statt Senioren mit einem Rollator auszustatten, sollte man sie häufiger motivieren, sich aktiv zu bewegen und ihre Muskulatur zu kräftigen.

## ► Warum verordnen die Ärzte denn so viel häufiger Rollatoren? Können Sie sich das erklären?

Nein, das kann ich schlecht einschätzen. Aber vielleicht wollen viele Patientinnen und Patienten einen Rollator, weil sie denken, sie bräuchten eine passive Hilfe. Viele wissen vermutlich nicht, dass sie mit einem aktiven Training ihrer Muskulatur sehr viel bessere Effekte erzielen können. Ich denke aber, das wird sich im Laufe der Zeit herumsprechen. Und vielleicht haben sich nur wenige Mediziner bisher einmal ausführlicher mit der Biomechanik des Rollator-Gehens beschäftigt.

## ► Was meinen Sie damit?

Die allermeisten Benutzer und Benutzerinnen stehen und gehen nicht aufrecht, wenn sie den Rollator benutzen, sondern sie gehen vornübergebeugt, so, als würden sie dem Rollator hinterherrennen. Und dieser Gang ist eine Katastrophe für die gesamte Rückenmuskulatur, weil sie dadurch überlastet wird und Schmerzen verursacht.

## ► Das heißt: Eigentlich bräuchten die Senioren eine Gehschule für den Rollator?

Genau. Wenn ein Rollator verschrieben wird, sollte gleichzeitig verordnet werden, dass das richtige Gehen damit geübt wird. Denn nur, wenn wir gerade stehen, wenn sich der Körperschwerpunkt senkrecht über dem Becken im Lot befindet, verfügen wir über eine stabile Statik. Und die können wir in jedem Alter trainieren.

## ► Mal ganz konkret: Wann halten Sie den Einsatz eines Rollators für sinnvoll? Und wann sollte man lieber darauf verzichten?

Diese Diskussion kenne ich aus Erfahrungen mit meiner Mutter, die auch lange einen Rollator benutzt hat, obwohl sie noch ganz gut ohne ihn klarkam. Ich denke, der Rollator ist zum Beispiel bei längeren Strecken eine Hilfe, weil man sich dann auch mal zwischendurch hinsetzen und ausruhen kann, falls einem schwindelig wird. Auch wenn Einkäufe transportiert werden müssen, ist es natürlich sinnvoller, den Rollator zu benutzen, statt die Tüten zu schleppen. Aber zu Hause oder auf kurzen Strecken, wann immer es möglich ist, sollte man auf ihn verzichten. Auch wenn es nur ein paar Schritte oder Meter sind, können so immer mal wieder kleine Trainingseffekte erzielt werden.

DAS INTERVIEW FÜHRTE: ELISABETH HÜBNER, JOURNALISTIN, HAMBURG.



# Kohlenmonoxid – ein tückisches Gift

**Ob in der Wohnung, beim Grillen oder in der Shisha-Bar: Immer wieder ereignen sich schwere Unfälle durch Kohlenmonoxid – oft mit tödlichem Ausgang. Experten erklären, wie es zu den Vergiftungen kommen kann, und empfehlen Schutzmaßnahmen.**

Es riecht nicht, ist unsichtbar, reizt weder Haut noch Augen – und es wirkt sehr schnell: Kohlenmonoxid (CO) ist ein tückisches Gift. Und ein extrem gefährliches. 122 der 130 Menschen, die 2014 in Deutschland durch einen CO-Unfall ums Leben kamen, starben daran in ihren eigenen vier Wänden oder in der Freizeit. CO ist offensichtlich ein viel zu unbekanntes Risiko.

Noch glimpflich kamen die zehn Bewohner eines Mehrfamilienhauses im nordrhein-westfälischen Hagen Anfang dieses Jahres davon. Ein Ehepaar war durch das Einatmen des Gases schon bewusstlos und schwebte in Lebensgefahr. Gerettet wurde es durch den Einsatz einer speziellen Druckkammer. Die anderen acht Bewohner wurden nur leicht verletzt. Schuld an der hohen Kohlenmonoxid-Konzentration war vermutlich eine Gastherme, die zu wenig Sauerstoff aus der Umgebungsluft ziehen konnte.

## Hausbesitzer in der Pflicht

Ob das Haus in Hagen kurz vor der Beinahe-Katastrophe saniert und gedämmt wurde, ist nicht bekannt. Tatsächlich können aber bauliche Maßnahmen, die für behagliche Wärme sorgen sollen, solche fatalen Folgen haben. Dann nämlich, wenn alle Fugen so abgedichtet werden, dass Frischluft und Abgase weder eindringen noch entweichen können. „Darum muss der Schornsteinfeger unbedingt kommen, wenn zum Beispiel neue Fenster und Türen eingebaut worden sind. Und zwar unverzüglich“, sagt Stephan Langer, Sprecher des Bundesverbandes der Schornsteinfeger. Dies ist sogar per Gesetz vorgeschrieben. Doch viele Menschen

würden die Kehr- und Überprüfungsordnung (KÜO) nicht kennen, stellt Langer immer wieder fest. Dabei gilt sie bereits seit 2013 und besagt, dass derjenige, der die baulichen Maßnahmen veranlasst hat – also in den allermeisten Fällen der Hausbesitzer – auch dafür sorgen muss, dass der Schornsteinfeger gleich nach der Fertigstellung zur Überprüfung angefordert wird.

Unbedingt gerufen werden sollte der Schornsteinfeger auch, wenn auffallend oft Dohlen das Haus umkreisen und dabei vielleicht noch Stöckchen und Moos im Schnabel tragen. Denn seit es den großen Rabenvögeln an natürlichen Nistplätzen fehlt, bauen sie ihre Nester gern in Schornsteinen. In Ahlen löschte so ein Nest 2014 eine ganze Familie aus. Mutter, Vater und zwei Kinder erstickten an Kohlenmonoxid, weil die Vögel den Kamin verstopft hatten und das giftige Gas nicht entweichen konnte.

Mehrmals in der Woche müssen bundesweit Schornsteinfeger ausrücken, um Dohlennester aus den Schloten zu beseitigen, sagt Stephan Langer. Doch leider käme es mindestens ein Mal im Jahr zu einem schweren Kohlenmonoxid-Unfall, verursacht durch ein Dohlennest. Deshalb rät der Fachmann: „Wer in einer Gegend wohnt, in der diese Vögel leben, sollte ein Dohlenschutzgitter auf den Kamin setzen.“ Die gibt es in einer Preisspanne von 30 bis 150 Euro in vielen Baumärkten oder im Internet. Vor selbstgebauten Schutzgittern warnt Langer allerdings. Die Vögel seien sehr geschickt und könnten beispielsweise einen zu feinen Draht leicht aufhebeln.



*Dohlenschutzgitter für Schornsteine*



Doch Kohlenmonoxid kann sich nicht nur beim Heizen entwickeln, sondern immer, wenn etwas verbrannt wird, das Kohlenstoff enthält. Normalerweise bildet sich dann in Kombination mit Sauerstoff harmloses Kohlendioxid. Ist aber nicht genug Sauerstoff vorhanden, wird die verbrauchte Luft erneut verbrannt und giftiges Kohlenmonoxid produziert. Deshalb kann dieses Gas auch beim Grillen oder beim Rauchen von Wasserpfeifen zu einer tödlichen Gefahr werden – allerdings nur in geschlossenen Räumen.

### Holzkohlegrills nicht drinnen benutzen

Dennoch gibt es aber immer wieder Menschen, die auf die Idee kommen, drinnen zu grillen. So wie eine Familie aus Lehrte Anfang Dezember letzten Jahres. Warum sie den Holzkohlegrill in der Wohnung benutzte, konnte nicht geklärt werden. Vater und Mutter erlitten schwere Kohlenmonoxid-Vergiftungen, konnten allerdings noch selbst den Notarzt rufen.

„Nur mit einem Elektrogrill können Sie auch im Haus grillen“, sagt dazu Carsten-Michael Pix, Pressesprecher des Deutschen Feuerwehrverbands, „dann stinkt zwar die Bude auch, aber das ist zumindest nicht gefährlich.“ Wird der Grill jedoch mit Holzkohle betrieben, sollte er niemals im Wohnzimmer, Keller oder Wintergarten benutzt werden. Auch nicht für kurze Zeit, etwa, weil es plötzlich zu regnen anfängt oder der laue Sommerabend zur fortgeschrittenen Stunde doch nicht mehr ganz so lau ist. Denn das Risiko, dass eine tödliche Konzentration Kohlenmonoxid entsteht, ist hoch, selbst wenn die Kohle nur noch ausglühen soll. Und die Symptome, die bei einer Überdosis Kohlenmonoxid auftreten, sind unspezifisch und nicht unbedingt alarmierend. Bei Kopfschmerzen, Übelkeit oder grippeähnlichen Beschwerden denkt man nicht gleich an eine schwere Vergiftung, doch das Einatmen von Kohlenmonoxid kann innerhalb kürzester Zeit tödlich sein.

Laut Pressesprecher Pix seien zwischenzeitlich viele Feuerwehrlaute mit Meldern ausgestattet, die Alarm schlagen, wenn bei einem Einsatz Gefahr durch Kohlenmonoxid besteht. „Und diese sogenannten CO-Melder schlagen viel häufiger an, als wir zunächst gedacht haben“, berichtet er. Genaue Statistiken werden allerdings bundesweit nicht geführt.



Offener Kamin oder Feuer

### CO-Melder installieren

Solche CO-Melder können aber nicht nur Feuerwehrlaute schützen. Sie sind auch in einem Haus oder in einer Wohnung eine sinnvolle Schutzmaßnahme und müssen dort angebracht werden, wo die Verbrennung stattfindet – also zum Beispiel direkt neben der Gastherme. Kostenpunkt: ab 30 Euro.

Doch auch ohne CO-Melder gibt es einen deutlichen Hinweis auf zu viel Kohlenmonoxid in der Wohnung. Zum einen dann, wenn Spiegel und Scheiben beschlagen sind – ohne dass gerade geduscht oder gebadet wurde. „Wer das feststellt, sollte sofort die Fenster aufreißen und den Schornsteinfeger rufen – der kommt dann auch so schnell er kann“, sagt Pressesprecher Langer.



CO-Melder

Carsten-Michael Pix von der Feuerwehr nennt einen weiteren Warnhinweis, der ernst genommen werden sollte: „Wenn man merkt, dass zu Hause immer gleich Kopfschmerzen auftreten oder eine schlagartige Müdigkeit einsetzt, sollte man unbedingt prüfen lassen, ob sich dauerhaft zu viel Kohlenmonoxid in der Wohnungsluft befindet.“ Bestünde tatsächlich die Angst vor einer Vergiftung durch Kohlenmonoxid, sollte sofort die Feuerwehr alarmiert werden.

Mit einem Schrecken kamen im September letzten Jahres Besucher einer Düsseldorfer Shisha-Bar davon. Das Rauchen dieser Wasserpfeifen gilt als exotisch und ist seit einiger Zeit besonders bei Jugendlichen in Mode. Da der Tabak bei einer Shisha aber mit Holzkohle erhitzt wird, kann sich in geschlossenen Räumen eine Überdosis Kohlenmonoxid entwickeln. Und Kohlenmonoxid ist nicht nur beim Einatmen gefährlich – es ist auch explosiv. In der Shisha-Bar löste das Gas eine Verpuffung aus. Schwer verletzt wurde glücklicherweise zwar niemand, zwei Gäste erlitten allerdings ein „Knalltrauma“.

VON ELISABETH HÜBNER.



Shisha-Pfeife



# Die Sonne sicher genießen

Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit im Jahr. Und ob in den Bergen, am Meer, im Park oder im heimischen Garten – der echte Sommer findet draußen statt. Doch so erquickend Sonnenstrahlen auch auf das Gemüt wirken mögen, sie haben ihre Tücken. Eine davon heißt ultraviolette Strahlung und ist Teil der Sonnenstrahlen.

Trifft ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) auf Haut oder Augen, kann sie die Zellen auf unterschiedliche Weise verändern. Langanhaltende UV-Belastung und Sonnenbrände können zum Beispiel Hautkrebs verursachen. Auch vorzeitige Hautalterung kann auf das Konto von UV-Strahlung gehen. Dabei ist Sonnenschutz gar nicht so aufwendig. Richtig geschützt, können Sonnenanbeter die Sonne genießen und gleichzeitig Hautkrebs sowie vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

## Wann und wie schütze ich mich richtig?

Welche Schutzmaßnahmen getroffen werden sollten, hängt von der Sonnenbrandwirksamkeit der UV-Strahlung ab, die anhand des UV-Indexes bestimmt wird. Der wiederum ist in erster Linie vom Stand der Sonne abhängig und variiert daher sowohl mit der Jahres- als auch mit der Tageszeit. Je höher die Sonne steht, desto größer ist die Sonnenbrandgefahr. Am Wasser oder im Schnee ist die Strahlenbelastung sogar hö-

her, da helle und glänzende Oberflächen das Sonnenlicht reflektieren. Ein Sonnenbrand kann also auch im kalten Skiurlaub drohen.

Der UV-Index ist weltweit gültig und umfasst einen Wertebereich von 0 bis 11+. Er ist in verschiedene Gefährdungsbereiche eingeteilt, die von keiner oder geringer Gefährdung bis hin zu extre-

mer Gefährdung reichen. Den jeweiligen Gefährdungsstufen sind verschiedene Schutzempfehlungen zugeordnet. Um sich zu informieren, wie hoch der UV-Index am Tag ist, lohnt sich ein Besuch auf den Internetseiten des Bundesamtes für Strahlenschutz und des Deutschen Wetterdienstes. Hier werden im Sommerhalbjahr die tagesaktuellen Werte veröffentlicht. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) nennt für Deutschland zwischen April und September Tageshöchstwerte von drei oder mehr. Grundlage sind Daten, die die Technische Universität Dresden regelmäßig ermittelt.

## Die richtige Kleidung wählen

Den sichersten Schutz gewährt die richtige, den Körper möglichst umfassend bedeckende Kleidung. Je

**Sonnenschutz ist Arbeitsschutz**

**Ab UV-Index\* 3:**

- schützende Kleidung tragen, nicht mit freiem Oberkörper arbeiten
- Unbekleidete Körperstellen reichhaltig eincremen (Lichtschutzfaktor mindestens 20)
- Sonnenbrille tragen

**Ab UV-Index\* 6:**

- Direkte Sonne meiden

[www.baua.de/sommertipps](http://www.baua.de/sommertipps)

\* Der UV-Index (UVI) beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen ultravioletten Strahlung.

UVI	Belastung	Schutzmaßnahmen
0-2	gering	keine
3-5	mittel	<b>Schutzmaßnahmen erforderlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleidung, Hut, Sonnenbrille tragen</li> <li>• Sonnenschutzcreme mit LSF <math>\geq</math> 20 auftragen</li> </ul>
6-7	hoch	<b>Schutzmaßnahmen erforderlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittags Schatten aufsuchen</li> <li>• Kleidung, Hut, Sonnenbrille tragen</li> <li>• Sonnenschutzcreme mit LSF <math>\geq</math> 20 auftragen</li> </ul>
8 und höher	sehr hoch	<b>Besondere Schutzmaßnahmen erforderlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• von 11 bis 15 Uhr (MEZ) möglichst Tätigkeiten im Schatten ausüben; direkte Sonne meiden</li> <li>• Kleidung, Hut, Sonnenbrille tragen</li> <li>• Sonnenschutzcreme mit LSF <math>\geq</math> 20 auftragen</li> </ul>

UV-Schutz-Tipps zum Einstecken von der BAuA



senkrechter die UV-Strahlen auf den Körper treffen, desto stärker wirken sie auf die Haut ein und umso schneller kommt es zum Sonnenbrand. Einige Körperteile neigen daher besonders schnell zum Verbrennen; zu diesen typischen „Sonnenterrassen“ zählen Schulterpartie, Kopfhaut, Ohren und Nasenrücken. Auf Hut oder Mütze sollte daher nicht verzichtet werden und, klar: Wer sich in Badehose, im Bikini oder nackt am Strand reckt, bietet der Sonne mehr Angriffsfläche.

Um die Sonne abzuhalten, sollte das Gewebe möglichst dicht sein. Dabei ist in unseren Breiten spezielle UV-Schutzkleidung nicht unbedingt nötig. Untersuchungen der BAuA zeigen, dass handelsübliche Oberbekleidung vollkommen ausreicht. Die UV-Belastung nimmt jedoch zum Äquator hin zu. Wer also einen Urlaub in den Tropen plant, sollte auf jeden Fall ausgewiesene Schutzkleidung einpacken. Die Schutzwirkung von Kleidung wird durch den UV-Schutzfaktor (Ultraviolet Protection Factor: UPF) angegeben. Der Faktor gibt darüber Auskunft, um wie viel sich die Dauer der eigenen Schutzfunktion der Haut verlängert. Wer Urlaub in äquatornahen Regionen macht, sollte Kleidung mit einem UPF von mindestens 40 tragen.

### Gut eincremen!

Neben Kleidung gehört Sonnencreme zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen, denn sie verfügt über Lichtschutzfaktoren (LSF), die den Eigenschutz der Haut verlängern. Sie reichen von 6 bis 50+. Der erforderliche Lichtschutzfaktor hängt sowohl vom eigenen Hauttyp als auch von der Sonnen-Intensität ab. Es werden sechs Hauttypen unterschieden. Sie reichen von heller und empfindlicher Haut, die schnell verbrennt, bis hin zu eher dunkler Haut, die erst nach längerer Zeit zu Sonnenbrand neigt. Grundsätzlich gilt: Je heller die Haut und je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Welche Sonnencreme die richtige ist, zeigt die auf der Verpackung angegebene Schutzleistung. Sonnencreme sollte über einen ausgewiesenen UVA-Schutz verfügen, da die UVA-Strahlen besonders tief in das Gewebe eindringen und langfristig zu vorzeitiger Hautalterung oder sogar zu Hautkrebs führen können. Sonnencreme kann aber nur dann wirklich schützen, wenn sie richtig angewen-

det wird. Wer die Creme zu sparsam aufträgt, erreicht oft nur 25 bis 30 Prozent des eigentlichen Lichtschutzfaktors.

### Für Kinderhaut einen hohen Lichtschutzfaktor

Gerade empfindliche Kinderhaut sollte besonders gut vor der Sonne geschützt werden. Lichtschutzfaktor 30 ist das Minimum für die Kleinen, 50+ ist noch besser. Erwachsene sollten mindestens einen Lichtschutzfaktor von 20 wählen, empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz. Doch Vorsicht: In größeren Höhen oder am Wasser, wo die Sonne reflektiert wird, muss der Lichtschutzfaktor unbedingt höher sein. „Ab einem UV-Index von sechs sollte die Mittagssonne grundsätzlich gemieden werden“, so Günter Ott von der BAuA. Denn gerade in der Zeit von 11 Uhr bis 15 Uhr werden etwa 50 Prozent der täglichen Menge von UV-Strahlung abgegeben. Die Belastung ist dann besonders hoch.

### Die richtige Sonnenbrille

Nicht nur die Haut, auch die Augen können durch die UV-Strahlung geschädigt werden. Die richtige Sonnenbrille verhindert chronische Langzeitschäden wie Grauem Star oder Erkrankungen der Netzhaut. Die BAuA rät, beim Kauf einer Brille auf die Kennzeichnung zu achten.



Angaben zum UV-Schutz stehen oft auf der Innenseite des Brillenbügels.

Zudem sollte die Sonnenbrille Informationen über die Tönungsstufe aufweisen. In Mitteleuropa gut verwendbar sind Brillen der Tönungsstufe zwei, denn sie lassen noch zwischen 18 bis 43 Prozent des Lichts durch und behindern nicht die Sicht. Damit die Brille gut sitzt, sollten Fassung sowie Form zur Kopfgröße und -form passen und das Auge vollständig bedecken. Braune und graue Gläser geben die Farben der Umgebung am naturgetreuesten wieder und können so auch gut im Straßenverkehr getragen werden. Blaue und grüne Gläser hingegen verfälschen die Farben sehr stark und sind deshalb für den Straßenverkehr ungeeignet. Rote, orange und gelbe Gläser verstärken Kontraste und eignen sich bei schlechten Sichtverhältnissen zum Beispiel gut für Skifahrer.

## Weiterführende Informationen

Die kostenlose BAuA-Broschüre „Licht und Schatten – Schutz vor Sonnenstrahlung für Beschäftigte im Freien“ informiert über die Wirkung von und den Schutz vor UV-Strahlung. Es gibt sie zum Herunterladen unter [www.baua.de/publikationen](http://www.baua.de/publikationen).

### Web-Adressen zum Strahlenschutz:

- ▶ [www.bfs.de](http://www.bfs.de)  
Die Seite des Bundesamtes für Strahlenschutz bietet von Oktober bis März Monatsprognosen und veröffentlicht die Werte vom Vortag. Von April bis September wird mit einer Drei-Tagesprognose informiert.
- ▶ [www.dwd.de](http://www.dwd.de)  
Einen UV-Gefahrenindex gibt es auf der Seite des Deutschen Wetterdienstes in der Rubrik „Leistungen“.
- ▶ [www.uv-check.de](http://www.uv-check.de)  
Diese vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen betriebene Seite bietet unter „Der UV-Service“ Online-Informationen zur Intensität der UV-Strahlung am Aufenthaltsort (europaweit) – auch als App. Eine Anmeldung ist erforderlich.

VON THEA BUCHHOLZ, MITARBEITERIN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.





## SICHER zu Hause & 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 - 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 NRW

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450  
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

### Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

### Unfallkasse Saarland

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

### Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 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

## Persönliche Schutzausrüstung für Heimwerker



Millionen Deutsche betätigen sich zumindest ab und zu als Heimwerker. Allerdings ist nicht jeder von ihnen der geborene Selbsterbauer; rund 300.000 Heimwerker verunglücken hierzulande pro Jahr. Ihnen fliegen Holzspäne ins Auge, sie schneiden sich an Badezimmerfliesen oder rutschen beim Tapezieren mit der Leiter weg. Typische Verletzungen dabei sind Schnittwunden, Stürze und Quetschungen.

### Schutzausrüstung: Schutzbrille, Gehörschutz, Atemschutz und Schutzhandschuhe

Eine vollständige und intakte Schutzausrüstung ist deshalb gerade für Do-it-yourself-Menschen gut investiertes Geld; sicherheitsbewusste Bastler haben Schutzbrille, Gehörschutz, Atemschutz und Schutzhandschuhe immer griffbereit. Diese vier können bei speziellen Arbeiten um einen Fußschutz (Sicherheitsschuhe mit Metallkappe) ergänzt werden, etwa beim Transportieren und Verlegen schwerer Fußbodenplatten.

### Schutzhandschuhe nicht an Kreissäge oder Bohrmaschine

Während Schutzbrille und Gehörschutz für so ziemlich alle Arbeiten im Hobbykeller passen, legen Schutzhandschuhe bei Arbeiten an der Kreissäge eine Pause ein. Sie – und damit die ganze Hand – können zu leicht vom Sägeblatt erfasst werden. Auch Heimwerker, die mit der Bohrmaschine arbeiten wollen, ziehen die Handschuhe vorher besser aus.

### Kostenlose Broschüre

Weitere Tipps bietet die kostenlose Broschüre „Unfallfrei heimwerken, sicher basteln“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH).

### Bestellwege

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

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

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





IHR NACHWUCHS IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE BABYSITTERIN AUCH.

Kuzma / iStock

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