

03|2016

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Sicher wandern in den Bergen**

**Sturzprävention im Badezimmer**

**Die unterschätzte Gefahr: Schimmel auf Lebensmitteln**



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

Schimmel auf der Marmelade galt früher meist nicht als Grund, gleich das komplette Glas wegzuworfen. Der Schimmel wurde großzügig mit dem Messer abgehoben, der verbliebene Rest bekam den Befund „noch essbar“.

Heute sieht das anders aus. Man weiß, dass sich unter dem sichtbaren Teil des Schimmels ein in die Tiefe wachsendes Fadengeflecht (Myzel) verbirgt, das den Pilz ernährt. Der Pilz ist also viel größer als seine sichtbaren Teile. Und weil dieser Schimmel giftige Stoffwechselprodukte herstellt, muss die

gesamte Marmelade entsorgt werden, so schwer das auch fallen mag. Das gilt übrigens auch für Brot, Obst, Müsli und Obstsaft.

Wer Schimmel nur abkratzt, riskiert Vergiftungssymptome wie Erbrechen oder auch die Schwächung seines Immunsystems. Der Dauerkonsum schimmeligem Lebensmittel kann sogar zu Allergien und Organschäden führen. Mehr dazu können Sie auf Seite zehn dieser Ausgabe von SICHER zu Hause & unterwegs lesen.

Ein viel schöneres Thema sind Herbstwanderungen. Nach dem mauen Sommer macht Herbstsonne Lust, versäumte Frischlufteneinheiten nachzuholen. Wer seinen Ausflug in die Berge mit gutem Kartenmaterial plant, die Beschaffenheit der Wege dabei ebenso einbezieht wie Wettervorhersage und Höhenunterschiede, steht vor einem sicheren Naturerlebnis. Wichtig ist es auch, die eigenen Kräfte und Fähigkeiten fair einzuschätzen. Wir haben dazu Stefan Winter interviewt. Er ist Ressortleiter Breitenbergssport, Sportentwicklung und Sicherheitsforschung beim Deutschen Alpenverein und sagt, dass gerade Gelegenheitswanderer Gefahr laufen, sich zu über- und die Natur zu unterschätzen. Winter formuliert es so: „Anspruchsvolle Touren erfordern gute Kondition und oft hohe Konzentration.“

Wo und wie auch immer Sie sich im Herbst bewegen – viel Spaß dabei wünschen Ihnen mit Sicherheit

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



## Ausgabe 3/2016

### 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:** blas/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2), pd-f.de/abus, DIETZ GmbH Reha-Produkte, Mascot International GmbH (S. 3), Aleksey Ubozhenko/Dreamstime, BoKe (S. 4), DSH, Bahco SNA Europe [Deutschland] (S. 5), LEKI Lenhart GmbH, Syda Productions/Fotolia (S. 6), Steve Young/Fotolia, Anton Ignatenko/Fotolia, Privat (S. 7), Ljupco Smokovski/Fotolia, Erlau AG (S. 8), Jasba Mosaik GmbH, Schritt Holding Rittig & Schulze GbR (S. 9), Jürgen Fäichle/Fotolia, dessauer/Fotolia, BoKe (S. 10), Oleksandr Delyk/Fotolia (S. 11), determined/Fotolia, CHRISTOPH GROSS/Fotolia, Karin & Uwe Annas/Fotolia, Zlatan Durakovic/Fotolia (S. 12), psdesign/Fotolia, Ruslan Solntsev/Fotolia, Kaesler Media/Fotolia (S. 13), Michael Hüter, Illustration (S. 14), BoKe (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

In diesem Preis 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

Kinderunfälle vermeiden .....	3
Erweiterter Vortrag zur Sturzprävention .....	3
Ein Schutz zum Niederknien .....	3
Steckdosensicherungen – was gibt es, was ist sicher? .....	15

### Haushalt

Rutschpartie – aber bitte nicht im Bad .....	8/9
Wegkratzen genügt nicht – Schimmel auf Lebensmitteln .....	10
Mykotoxine in Nüssen, Mandeln und Kernen: Stärkste Gifte der Natur ..	10
Lüften – so geht’s richtig .....	12/13

### Freizeit

Herbst-Schnitt im Garten .....	5
Auf Schusters Rappen: Unversehrt über Stock und Stein .....	6/7
„Drohende“ Gefahr .....	11
Verkehrserziehung leicht gemacht – Praktische Übungen .....	11

### Kinder

Strangulationsgefahr durch Seilzüge, Zugketten und Fadenvorhänge ....	4
Halloween mit gruseligen Schadstoffen .....	4
Kinderrätsel: Im Kinderzimmer .....	14

## Kinderunfälle vermeiden

Kinder sind durch Unfälle besonders gefährdet. Die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betriebene Onlinedatenbank [www.bzga.de/kindersicherheit](http://www.bzga.de/kindersicherheit) bietet rund 600 Broschüren, Checklisten, Poster und Faltblätter. Sie sollen dazu beitragen, Unfälle von Kindern zu vermeiden.

DSH



## Erweiterter Vortrag zur Sturzprävention

Der kostenlose PowerPoint-Vortrag „Stürze im Alter wirksam verhüten“ der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) ist jetzt um wertvolle Tipps zum Rollator erweitert worden.

Der Vortrag dauert etwa 20 Minuten und ist so konzipiert, dass auch interessierte Laien ihn nach kurzer Einarbeitungszeit halten können. Er kann auf der DSH-Homepage bestellt werden:

[www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren)

Woe



## Ein Schutz zum Niederknien

Das Verlegen von Bodenbelägen ist Dauerstress für die Knie. Abhilfe schaffen Kniepolster. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen – in die Hose eingearbeitet, mit Gummibändern oder Klettband um das Bein gebunden oder als Knieschutzmatte. Den höchsten Komfort bieten nach Auskunft der Berufsgenossenschaft Bau Schützer, die in die Hose integriert sind. Dafür gibt es Arbeitshosen mit Knieschutztaschen, in die Kniepolster flexibel eingesetzt werden können. Modelle sind im Internet unter dem Suchbegriff „Bodenlegerhose“ zu finden.

Welcher Schutz der richtige ist, hängt von der zu verrichtenden Arbeit ab. Grundsätzlich aber sollten Knieschoner ergonomisch in ihrer Passform sein und wenigstens die Kniescheibe und den Anfang des Schienbeins abdecken, um den Druck besser zu verteilen, der beim Hinknien auf die Schleimbeutel einwirkt.

### Weitere Kriterien sind:

- ▶ Die Knieschützer sollten strapazierfähig und ...
- ▶ ... waschbar sein.
- ▶ Bei Arbeiten auf feuchtem Untergrund sollten Feuchtigkeit und Flüssigkeiten nicht bis auf die Haut durchdringen.

### Arbeit auf den Knien begrenzen

Wenn möglich, sollten Arbeiten in kniender Haltung auf das allernotwendigste Maß begrenzt sein. Viel belastete Knie bleiben stabil und gesund, wenn sie oft bewegt werden und die

Haltung oft wechselt. Gift fürs Knie ist es dagegen, sich mit Wucht darauf fallen zu lassen, dann nützen auch die Schützer kaum noch etwas. Ausgleichsübungen tun den Knien ebenfalls gut. Eine Möglichkeit: Sie sitzen auf einem Tisch und baumeln mit den Beinen. Durch die Bewegung wird Gelenkflüssigkeit produziert und der Gelenkknorpel ernährt.

Gute Knieschützer entsprechen der Prüfnorm DIN EN 14404 „Knieschutz für Arbeiten in kniender Haltung“ und tragen zusätzlich das CE-Zeichen.

We



# Strangulationsgefahr durch Seilzüge, Zugketten und Fadenvorhänge

An Schnurzügen von Lamellenvorhängen oder anderen innenliegenden Sicht- und Sonnenschutzrichtungen können sich Kleinkinder strangulieren. Diese Gefahr ist auf den ersten Blick nicht ersichtlich, kann sich aber schnell zu einem Drama entwickeln.



*Jalousie mit Seilzug – riskant für Kleinkinder.*

Riskant sind Seil- und Kettenzüge sowie Schnüre, die frei herunterhängen und Schlingen oder Schlaufen bilden. Krabbelnde oder spielende Kinder können sich darin mit ihrem Kopf verfangen. Kinder reagieren dann schnell panisch und bewegen sich heftig. Dadurch kann die Strangulation zustande kommen oder sich verstärken.

Die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB) rät zu schnur- und schlaufenlosen Produkten, die zum Beispiel verspannt oder

motorisiert sind. Sie erfüllen die Anforderungen der europäischen Norm DIN EN 13120 ohne Einschränkungen. Bei Neuanschaffungen sei es ratsam, sich gut zu informieren.

Besondere Vorsicht gilt auch bei Schnur- oder Fadenvorhängen, die oft als Raumteiler verwendet werden. Diese können sich leicht verknoten und zur Falle für krabbelnde Kinder werden. Sie sollten daher grundsätzlich nicht in Bereichen angebracht werden, in denen sich Kleinkinder aufhalten.

## Zu lange Kordeln kürzen

Die meisten Sonnen- und Sichtschutzprodukte werden ab Werk mit lang herunterhängenden Bedienschnüren oder -ketten angeboten, um die Aufhängemöglichkeiten variieren zu können. Diese Ketten müssen umgehend auf eine Höhe von mindestens 1,50 Meter ab Standfläche gekürzt werden. Sie dürfen auf keinen Fall direkt über dem Fußboden enden. Mit der Höhe von 1,50 Metern ab Standfläche ist sichergestellt, dass Kleinkinder die Schnüre nicht erreichen können; Strangulationsrisiken sind dann nahezu ausgeschlossen.

In der oben genannten europäischen Norm DIN EN 13120 sind diese und weitere Sicherheitshinweise aufgeführt. Die Angaben in der Montageanleitung der jeweiligen Produkte müssen zwingend beachtet werden.

Zu berücksichtigen ist noch, dass mögliche Aufstiegs- und Kletterelemente wie Möbel, Betten oder Spielgeräte nicht im Umfeld der Jalousie stehen sollten.

VON HOLGER BAUMANN, AUFSICHTSPERSON IM GESCHÄFTSBEREICH PRÄVENTION DER KOMMUNALEN UNFALLVERSICHERUNG BAYERN, MÜNCHEN.

# Halloween mit gruseligen Schadstoffen

In den Geschäften haben die Kostümabteilungen längst aufgerüstet – Ende Oktober ist Halloween. Doch kann man die jungen Monster, Vampire und Hexen eigentlich mit gutem Gewissen und neuen Kostümen losschicken?

Nur bedingt, folgt man zum Beispiel der Zeitschrift Ökotest. Sie rät etwa von Karnevalsmasken aus Latex oder Kunstgummi ab, die oft mit einer ganzen Reihe von Schadstoffen belastet seien. Tabu sein sollten auch gruselige Gebisse aus flexiblem Kunststoff, da sie gesundheits-schädliche Weichmacher enthalten können.



Um der Gesundheit willen kann es sich auch lohnen, Schrank oder Dachboden nach alten Klamotten für eine Verkleidung abzusuchen. Vielleicht findet sich ja bei geschickter Zusammenstellung Material für einen Vampirumhang oder ein Hexenkostüm. Bei neu gekauften Kostümen ist oft Vorsicht angebracht. Das europäische Schnellwarnsystem RAPEX listet billig gemachte Kostüme und Masken mit Sicherheitsmängeln auf. Von ihnen gehen Strangulations-, Verbrennungs- und Erstickungsgefahren aus. So oder so sollten neue Kostüme vor dem Tragen zumindest gewaschen werden.

ÖKOTEST/DSH

# Herbst-Schnitt im Garten

Frostfreie Herbsttage eignen sich gut, um Hecken und Sträucher zu beschneiden. Totes und beschädigtes Holz wird entfernt und gesundes so gestutzt, dass genügend Sauerstoff und Licht an die Pflanze kommen und sie nicht unkontrolliert in die Höhe wächst.

## Für jedes Gehölz das richtige Werkzeug

Zum Abknipsen von dünnen Zweigen ist die Hand- und Gartenschere perfekt. Kräftigere Triebe mit einem Durchmesser von mehreren Zentimetern werden am besten mit einer Astschere geschnitten, die besonders lange Griffe hat. Eine Heckenschere für dichtes Gestrüpp und eine Handsäge vervollständigen die Grundausstattung. Praktisch, weil ohne Verletzungsgefahr transportierbar, sind klappbare Astsägen.

An schwer erreichbaren Stellen helfen Teleskop-Werkzeuge. „Sie haben den Nachteil, dass man sie nicht ganz so präzise handhaben kann“, erläutert Hartmut Clemen, Landesfachberater Bremen im Bundesverband Deutscher Gartenfreunde. In vielen Fällen seien deshalb eine Leiter und eine normale Schere oder Säge die bessere Wahl.

Für hohe Solitärgehölze ist eine mehrteilige Anstellleiter oder eine Tiroler Steigtanne ideal, für weit verzweigtes, junges Gehölz oder eine Hecke greift man wiederum am besten zur Spreiz- oder dreiteiligen Kombileiter. Holmverlängerungen, Traversen und ausziehbare Spieße an den Füßen sorgen dafür, dass Leitern auch auf unebenem oder weichem Grund sicher stehen.



Traverse

## Sonderfall Motorgeräte

Für größere Hecken lohnt sich die Anschaffung einer Motorheckenschere. Elmar Möllers, Gärtnermeister und Trainer bei der DIY-Academy in Köln, setzt auf Akkugeräte: „Man hat keine störenden Kabel im Weg. Moderne Lithium-Ionen-Akkus sind enorm leistungsfähig und lassen sich schnell aufladen.“ Der Umgang mit Motorgeräten erfordert allerdings einige Übung und besondere Vorsicht. Arbeitsschutzmaßnahmen sind hier extrem wichtig. Neben Schutzbrille und Handschuhen ist Gehörschutz Pflicht.

Anspruchsvoller noch als die Motorheckenschere ist die Kettensäge mit Benzin-, Elektro- oder Akku-Motor. Deren Anschaffung lohnt sich aber für Hobbygärtner selten. Sie wird nur für sehr dicke Äste und für Baumfällungen benötigt. Und die überlässt man ohnehin besser der Fachfirma, so Fachberater Clemen. „Spätestens wenn der Stammumfang in einer Höhe von einem Meter mehr als 25 Zentimeter beträgt, sollte man als Laie die Finger von Schnittmaßnahmen oder Fällungen lassen.“ Privatleute, die in einem Forst oder ähnlichem Bäume für Brennholz fällen wollen, brauchen dafür einen passenden Führerschein.

	Gartenschere
	Astschere
	Heckenschere
	Handsäge
	klappbare Astsäge

## Der gesetzliche Rahmen

Das Bundesnaturschutzgesetz regelt auch den Baumschutz. Darauf aufbauend enthalten Länder-Gesetze und Gemeinde-Satzungen weitergehende Vorschriften.

Ganzjährig zulässig sind schonende Form- und Pflegeschnitte, die notwendig sind, um den Zuwachs der Gehölze zu zügeln, die Pflanzen gesund zu halten oder die Verkehrssicherheit zu gewährleisten.

Hecken, lebende Zäune oder Gebüsche dürfen vom 1. März bis 30. September weder abgeschnitten noch auf den Stock gesetzt werden, um Lebensraum und Niststätten für Vögel zu erhalten.

Unter besonderer Berücksichtigung des Artenschutzes sind Baumfällungen in Haus- und Kleingärten zwar ganzjährig erlaubt, sie müssen jedoch vielerorts beantragt und genehmigt werden. Die Detailregelungen dafür können sehr unterschiedlich sein, weil zum Beispiel bestimmte Gehölze einen besonderen Schutz genießen.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

# Auf Schusters Rappen: Unversehrt über Stock und Stein



**Der Herbst ist Wanderzeit. Ab in die Natur. Eintauchen und abschalten. Erholung pur. Doch Wandertouren bergen auch Gefahren. Immer wieder bleiben Wanderer auf der Strecke oder verunglücken. Mit der richtigen Vorbereitung und angemessener Vorsicht lässt sich das verhindern.**

Ein schmaler Pfad schlängelt sich am Berg entlang. Links der steinige Abhang, rechts die schroffe Felswand. Eine Unaufmerksamkeit, ein Stolpern oder ein einziger Schritt daneben – schon ist das Unglück passiert. Ein 74 Jahre alter Mann stürzte so im vergangenen Jahr bei einer Wanderung in Tirol 100 Meter in die Tiefe. Er erlag noch an der Unfallstelle seinen schweren Verletzungen.

Dieses tragische Ende eines Ausfluges ist leider kein Einzelfall. Laut aktueller Bergunfallstatistik des Deutschen Alpenvereins (DAV) sind Stürze zu mehr als 50 Prozent die Ursache für Unfälle bei Wandertouren. Stürze durch Ausrutschen, Umknicken oder Hängenbleiben, aber auch Kreislaufversagen haben sich als häufigste Ursache für den tödlichen Ausgang von Wanderunfällen erwiesen. Besonders im Hochgebirge werden vermehrt Unfälle registriert – allein 2015 waren es 236 Fälle. 17 Wanderer starben.

## Gut planen – sicher wandern

Viele Unfälle gleich welcher Schwere lassen sich vermeiden. Warum passieren Unfälle? Ungenügende Vorbereitung, Überforderung und Selbstüberschätzung gelten als typische Ursachen für ein jähes Ende der Wandertour. Rein in die Wanderschuhe und einfach losmarschieren? Besser nicht. Denn fehlt bei der falsch geplanten Tour die Ausdauer,

ist das Herz schnell überlastet. Erschöpfungszustände können die Folge sein, aber auch Herzrhythmusstörungen, beschleunigte Atmung, Panikattacken oder ein Herzinfarkt. Gerade untrainierte Anfänger sollten sich deshalb vorab unbedingt ehrlich zum eigenen Leistungsvermögen und zu dem Pensum befragen, das sie bewältigen wollen:

- ▶ Welche Strecke kann ich in welcher Zeit bewältigen?
- ▶ Wie ist der Weg beschaffen?
- ▶ Welche Höhenunterschiede sind zu bewältigen?
- ▶ Wie steht es eigentlich um meine Schwindelfreiheit?

Unbedingt sollte das zu erwartende Wetter im Vorfeld gecheckt werden, um keine böse Überraschung zu erleben. Extremer Regen kann zum Beispiel die Tour erschweren, die Rutschgefahr erhöhen oder Wege unpassierbar machen. Bei starkem Nebel wird die Orientierung problematisch.

## Unterwegs auf ausgewiesenen Wanderwegen

Apropos Orientierung: Gutes Kartenmaterial gehört auf jeden Fall zur Ausrüstung. Und Abenteuerlust hin oder her – besser ist es, auf ausgewiesenen Wegen zu wandern. Auf ausgedehnten Touren sollte man möglichst nicht allein unterwegs sein, denn Wandern in Begleitung ist nicht nur unterhaltsamer, sondern auch sicherer. Im Notfall kann man sich helfen oder Hilfe organisieren. Wer in der Gruppe wandert, sollte seine Geschwindigkeit an die der schwächeren Mitwanderer anpassen, um sie vor Überforderung zu schützen.



Ob allein oder in Gesellschaft – ohne den aufmerksamen Blick auf den Weg kann es gefährlich werden. Denn wer abgelenkt ist, den Blick beim Laufen zur Seite oder nach hinten wendet, sieht Hindernisse oder Unebenheiten auf der Strecke nicht. Damit steigen die Stolper- und Verletzungsgefahren. Auf Nummer sicher geht, wer den Weg immer aufmerksam im Blick hat. Wer dazu noch gut vorbereitet und bestens ausgerüstet unterwegs ist, kann das Wanderglück voll genießen. Was muss ins Wandergepäck und mit auf die Tour?



### Checkliste zur Vorbereitung:

- ▶ Ausreichend Getränke (Mineralwasser, Kräutertees) und leichte Snacks (Brot, Obst, Gemüse, Kekse)
- ▶ Aktuelle Wanderkarten
- ▶ Aufgeladenes Handy
- ▶ Sonnen- und Regenschutz
- ▶ Bequeme – am besten knöchelhohe und wasserdichte Wanderschuhe mit rutschfester Profilsohle (Schnürsenkel gegen Verheddern sichern)
- ▶ Wanderstöcke zur Gelenkentlastung



Interview mit **STEFAN WINTER**,  
Ressortleiter Breitenbergsport,  
Sportentwicklung und Sicherheitsforschung und seit 20 Jahren Sicherheitsexperte des Deutschen Alpenvereins (DAV)

#### ▶ Wie interpretieren Sie die Entwicklung der aktuellen Unfallzahlen?

Ein Viertel aller Bergunfälle oder Notfälle passieren nach wie vor beim Wandern. Rein zahlenmäßig ist das mehr als in anderen Bergsportdisziplinen wie Klettern oder Langlauf. Man muss sich die Unfall- und Notfallzahlen aber genau anschauen. Der Anteil an Notfällen mit unverletzt geborgenen Wanderern hat zugenommen. Der Grund sind oft sogenannte Blockierungen. Dann verharrt der Betroffene wegen Erschöpfung oder Angst an Ort und Stelle. Die Zahlen dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Wandern eine gesunde und zudem sicherer gewordene Bergsportdisziplin ist. Und sie wird immer häufiger betrieben. Das zeigt die steigende Zahl der DAV-Mitglieder, die aktuell mit 1,1 Millionen in den letzten 20 Jahren auf das Doppelte gewachsen ist. Etwa 90 Prozent davon sind aktive Wanderer.

#### ▶ Die Blockierungen, von denen Sie sprechen, zeigen eine Reaktion auf Grund von Überforderung. Verwechselt denn mancher Wanderer die Bergtour mit einem lockeren Spaziergang durch einen Park?

Ja, so in der Art. Es gibt offenbar Gelegenheitswanderer, die sich über- und die Natur unterschätzen. Aber auf Bergen gibt es keine Rolltreppen. Anspruchsvolle Touren erfordern gute Kondition und oft hohe Konzentration. Und nochmal zur Statistik: Der klassische Berg-Tote ist männlich, zwischen 40 und 65 Jahren. Besonders über 60-Jährige überschätzen sich und

wollen keine Schwäche zeigen. Sie nehmen die Herausforderung auf die leichte Schulter, gehen zu schnell und zu lange. Frauen sind da offensichtlich vorsichtiger und nicht so Testosteron-gesteuert. Wer anderthalb Stunden unterwegs ist, sollte spätestens dann eine Pause machen, etwas essen und vor allem trinken. Denn die Kohlenhydratreserve ist aufgebraucht, und es droht Dehydrierung – gerade auch an wärmeren Tagen. Wer mit Hirn unterwegs ist, achtet darauf. Grundsätzlich gilt: Wenn die Tour zu lang oder die Kondition zu schwach ist, sollte man lieber rechtzeitig umkehren, als sich mit Gewalt zum Ziel zu kämpfen.

#### ▶ Was ist im Notfall zu tun?

Dann greift die klassische Rettungsschiene. Der Verletzte muss aus der Gefahrenzone geborgen, Erste Hilfe geleistet werden. Je nachdem, in welchem Zustand der Betroffene ist: Beatmung und stabile Seitenlage. Bei offensichtlichen Verletzungen oder fehlender Ansprechbarkeit ist sofort die Bergrettung unter 112 zu verständigen. Wenn es gerade keinen Handyempfang gibt, sollte eine Stelle mit Empfang gesucht werden. Oder man sucht die nächste Hütte auf, um dort um Hilfe zu bitten.

### Tipp

Wertvolle Hinweise zum gesunden und unfallfreien Wandern in den Bergen bietet das Faltblatt der DSH „Naturerlebnis statt Wanderunfall“. Es ist kostenfrei per Klick über das Internet erhältlich:  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/garten-freizeit-urlaub](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/garten-freizeit-urlaub).



TEXT UND INTERVIEW: ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.

# Rutschpartie – aber bitte nicht im Bad

**Ob mit Dusche oder Badewanne: Im Bad ist die Sturzgefahr hoch. Die Nässe im Sanitärbereich kann schnell zur Rutschpartie führen. Doch schon wenige Hilfsmittel oder bauliche Maßnahmen können die Gefahr mindern.**



Es trifft das kleine Kind, das in der Wanne planscht und dann etwas zu flott herausklettert, den Papa, der pitschnass aus der Dusche steigt, oder die Oma, der ein Shampoo-Rest auf dem Boden zum Verhängnis wird. Wutsch! Eine kleine Pfütze auf dem glatten Boden reicht, um gefährlich ins Schlittern zu kommen. Stürze im Bad gehen zum Glück meistens glimpflich aus, und das trotz vieler Kanten und meist vorherrschender Enge. Doch Brüche oder Prellungen, aber auch Gehirnerschütterungen sind häufige Unfallfolgen, die weh tun und oft nur sehr langsam heilen.

## Vorsicht bei Matten oder selbstklebendem Belag

Wie lassen sich solche Unfälle verhindern? Muss es immer gleich der radikale Umbau des kompletten Badezimmers sein? Oder führen auch schon kleine Veränderungen zu mehr Sicherheit im Bad?

Rutschhemmende Streifen zum Beispiel lassen sich nachträglich in die Wanne oder Duschtasse kleben, wenn diese nicht beschichtet sind. Die rutschhemmenden Streifen bestehen aus durchsichtigem Kunststoffmaterial, sie sind damit kaum sichtbar und bleiben unauffällig. „Sicherlich ist das eine kostengünstige Variante, die etwas Halt bietet. Die Aufkleber können sogar geschrubbt werden. Mit heißer Luft aus dem Fön lassen sie sich problemlos wieder entfernen“, erläutert Karin Dieckmann, Leiterin des

Hamburger Vereins „Barrierefrei Leben e.V.“, der bundesweit über ein Internetportal bei Anfragen Tipps bietet. Dennoch rät sie zur Vorsicht: „Die Kleber können sich nach gewisser Zeit von allein lösen, müssen also immer kontrolliert und rechtzeitig erneuert werden.“

Für Dieckmann sind Anti-Rutsch-Streifen aber durchaus eine Alternative zu den weit verbreiteten Gummimatten, die sie eher für eine Notlösung hält. Werden sie dennoch eingesetzt, sollten die Matten den kompletten Wannenboden bedecken und an den Rändern – etwa durch Saugnäpfe – befestigt sein. „Sind die Matten zu klein oder lösen sie sich, erhöhen sie eher noch die Sturzgefahr“, warnt die Expertin. Dazu kommt das Hygiene-Problem: Seifenreste müssen regelmäßig abgespült und die Matten selbst nach spätestens zwei Jahren Gebrauch ausgetauscht werden.

## Fachmännisch befestigte Griffe bieten Sicherheit

Besser und sicherer sind an der Wand von Duschecke oder Badewanne fest angeschraubte oder geklebte Griffe. „Auch junge Leute können fallen. Es bietet sich dort also in jedem Fall eine feste Haltestange aus Edelstahl oder hochwertigem Kunststoff an, die gleichzeitig zur Duschkopfbefestigung dient. Nicht zu klobig, aber stabil“, rät Karin Dieckmann. Es gibt durchaus schicke Varianten, die verhindern, dass eine Sicherheitsmaßnahme gleich nach Krankenhaus aussieht.

Fachleute betonen immer wieder, wie wichtig es ist, Haltegriffe in der Duschecke, an der Badewanne und – zumindest im Alter – zusätzlich auch am WC richtig zu befestigen. „Der Griff



*Modulare Haltegriffe können individuell angebracht werden*



*Kleine Fliesen mit Anti-Rutsch-Wirkung*

muss fachgerecht montiert sein. Denn er wird im Ernstfall enorm belastet. Da kann beim Schwung eines drohenden Falls schnell mal weit mehr als das eigene Körpergewicht dranhängen“, erklärt Monika Schneider, Vorstandsmitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG) und Mitarbeiterin der Kölner Agentur für Wohnkonzepte. Bei der Montage von Griffen sollte die individuelle Körpergröße der Nutzer berücksichtigt werden, um dafür den richtigen Platz und die passende Höhe zu finden.

### Vakuum-Griffe sind keine Dauerlösung

Ganz ohne das Bohren von tiefen Löchern kommen Vakuum-Griffe aus, die sich mit Hilfe von Saugnapfen an glatten Flächen anbringen lassen. Ein weiterer Vorteil: Diese Griffe sind flexibel einsetzbar, lassen sich schnell und ohne Spuren entfernen, um an anderer Stelle wieder zum Einsatz kommen zu können. „Als Übergangslösung oder auch für Reisen sind sie gut – doch nicht als Dauerlösung“, findet Monika Schneider. Wert legen sollte man unbedingt auf Kipphebelsicherungen und eine Vakuumsicherheitsanzeige, die zu erkennen gibt, dass der Griff sich von der Wand zu lösen droht. Ebenso wichtig sei, so Schneider, eine saubere und feste Oberfläche, um einen Vakuumgriff zuverlässig nutzen zu können. Skepsis äußert auch Jens Wischmann von der Vereinigung Deutscher Sanitärwirtschaft und Sprecher der Aktion „Barrierefreies Bad“ in Bonn: „Ich halte Vakuumgriffe eher für gefährlich, da die Saugkraft gerade auf einer gefliesten Wandoberfläche ihre Grenzen hat. Das ist eine Frage der Physik. Und wenn dann noch Nässe dazukommt ...“ Dann sei eher die Klebetechnik vorzuziehen, wenn der Untergrund stabil genug sei. An einer verdübelten Lösung für einen Griff führe eigentlich kein Weg vorbei.

### Leichter rein und raus: Trend zur bodengleichen Dusche

Steht ein Bad-Umbau an, dann lautet die Grundsatzfrage oft: Dusche oder Badewanne? Monika Schneider rät klar zur Dusche oder zumindest zum perspektivischen Mitdenken. „Der Ablauf des Wassers sollte immer bodengleich geplant werden, um einen späteren schwellenlosen Duschbereich an Stelle der Badewanne ohne größeren Aufwand setzen zu können.“

Ob zur Entspannung oder für therapeutische Zwecke – auf die Badewanne möchte so mancher nicht verzichten. Um die



*Selbstklebende Anti-Rutsch-Sticker*

Hürde des Ein- und Ausstiegs zu senken, gibt es die begehbare, mit einer Tür ausgestattete Badewanne. Mit Wasser lässt sich die Wanne nur bei geschlossener Tür füllen. Darin sieht Monika Schneider das Problem: „Man sitzt am Anfang und am Ende ohne Wasser in der Badewanne.“ Diese Variante sei zudem trotz Tür nicht schwellenlos. Hinzu komme der Kraftaufwand, der zum Öffnen und Schließen der Tür notwendig sei.

### Fliesen mit Anti-Rutsch-Wirkung

Rutschhemmende Fliesen haben unterschiedlich profilierte oder raue Oberflächen. Der Verein „Barrierefrei Leben“ empfiehlt für den Boden die Rutschhemmungsklasse R10. Auch eine nachträgliche Oberflächenbeschichtung auf Fliesen durch einen Fachbetrieb könne für Rutschsicherheit sorgen und verändere nicht die optische Wirkung des Bodens. „Ich rate vor allem zu kleineren Bodenfliesen, deren Fugenanteil höher ist“, so Monika Schneider.

Mit kleinen Fliesen kann auch das Problem umschifft werden, raue Fliesen zu reinigen. Denn sie geben nicht nur dem Fuß Halt, sondern auch Fusseln und Schmutz. Der Spagat zwischen Hygiene und Rutschfestigkeit lässt sich so ausdrücken: „Je glatter, umso leichter zu pflegen, doch umso rutschiger.“ Und auch, wenn sich dieses Dilemma nicht vollständig lösen lässt, sollte die Sicherheit den Vorrang haben – denn was nützt ein glänzendes Bad, wenn sein Besitzer oder seine Besitzerin nach einem Sturz verletzt im Krankenhaus liegt?

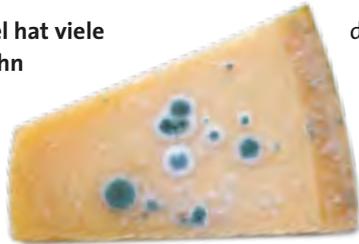
### Infos

- ▶ Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e.V. (VDS) und Aktion „Barrierefreies Bad“,  
Telefon: 0228/92399930.  
[www.sanitaerwirtschaft.de](http://www.sanitaerwirtschaft.de)
- ▶ Verein „Barrierefrei Leben e.V.“,  
[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)
- ▶ Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG),  
Telefon: 030/47474700.  
[www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de)

TEXT UND INTERVIEW: ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.

# Wegkratzen genügt nicht – Schimmel auf Lebensmitteln

**Pelzig und blau, grün oder weiß – Schimmel hat viele Gesichter und ist oft schon da, bevor man ihn sieht. Zwar befinden sich Schimmelpilze und deren Sporen überall in unserer Umwelt, doch können sie zu einem Gesundheitsrisiko werden. Vor allem, wenn sie in größeren Mengen vorkommen, wie etwa in Lebensmitteln.**



durch Kochen, Backen oder Braten beizukommen ist, sollten betroffene Lebensmittel entsorgt werden. Wer von Schimmel befallene Stellen nur abkratzt oder abhebt, riskiert typische Symptome einer Vergiftung wie Erbrechen, Schleimhautschäden oder die Schwächung des Immunsystems. Und wer über einen längeren Zeitraum schimmelige Lebensmittel selbst in kleinen Mengen isst, muss mit allergischen Reaktionen und Schäden an Leber, Nieren und Nervensystem rechnen. Auch Krebserkrankungen können durch eine schleichende Vergiftung entstehen.

Gemeint sind damit nicht sogenannte Kulturschimmel, wie in Blauschimmelkäse, auf Camembert oder Salami. Diese ungiftigen Edelschimmel sollen Lebensmitteln einen besonderen Geschmack verleihen. Anders sieht es bei Schimmelarten aus, die giftige Stoffwechselprodukte bilden. Das Tückische an diesen Mykotoxinen ist, dass sie bereits vorhanden sein können, wenn der Schimmel noch unsichtbar ist.

## Wo fühlt sich Schimmel wohl?

Besonders von Schimmelbefall gefährdet sind Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, die feucht-warm gelagert werden. Dazu zählen Obst, Säfte, Gemüse, Konfitüren mit geringem Zuckergehalt, Nüsse, Fleischerzeugnisse, Milch- und Getreideprodukte. Auch Kaffee oder Trockenobst sind Nährboden einiger Schimmelarten. Weniger anfällig sind Lebensmittel mit hohem Zucker-, Salz- oder Fettgehalt. Eine Garantie für Schimmelfreiheit besteht jedoch nicht.

## Schimmelige Lebensmittel entsorgen

Schimmelpuren auf Brot, Marmelade oder Obst sind oft das Todesurteil für das Lebensmittel, denn der sichtbare Teil des Schimmels ist nur die „Spitze des Eisbergs“. Über sein feines, in die Tiefe wachsendes Fadengeflecht (Myzel) ernährt sich der Pilz. Er ist somit viel größer, als seine sichtbaren Anteile erkennen lassen. Und weil den hitzestabilen Mykotoxinen auch nicht

## Tipps für zu Hause

**Mit den folgenden Tipps lässt sich das Risiko einer Schimmelausbreitung minimieren:**

- ▶ Nur so viel einkaufen, wie in absehbarer Zeit verbraucht wird
- ▶ Lebensmittel kühl und trocken lagern
- ▶ Angebrochene Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren
- ▶ Kühlschränke und Brotkästen regelmäßig reinigen, etwa mit Essigessenz oder reinem Alkohol (> 70 Prozent)
- ▶ Schimmelige Lebensmittel sofort von noch frischen trennen und nicht mehr verzehren oder weiterverarbeiten
- ▶ Betroffenes Obst, Marmelade, Schnittbrot, Getreide, Müsli oder Flüssigkeiten wie Obstsäfte komplett entsorgen
- ▶ Lebensmittel, die untypischerweise muffig riechen, entsorgen

VON ANNEMARIE WEGENER, REFERENTIN FÜR SICHERHEIT UND GESUNDHEIT BEI DER AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH), HAMBURG.



## Mykotoxine in Nüssen, Mandeln und Kernen: Stärkste Gifte der Natur

Trotz ihres hohen Fettgehalts werden Nüsse, Mandeln und Kerne bei falscher Lagerung oft von Schimmel heimgesucht. Seine Giftstoffe gehören zu den stärksten in der Natur. Deshalb ist hier besonders auf Anzeichen eines Befalls zu achten. Schon ein feines Geflecht am Kern, wie häufig bei Walnüssen, ist ein Hinweis auf Schimmel. Muffig riechende, bitter oder verdorben schmeckende Nüsse sollten entsorgt werden – bei gemahlene Nüssen immer die gesamte Packung! Und um eine Überlagerung zu vermeiden, ist es nach der Weihnachtsbäckerei wichtig, die Reste aufzubauchen – oder einzufrieren: Nüsse sind dann bis zu einem Jahr haltbar.

### Tipps: Reste-Kuchen

Im Internet gibt es Rezepte für leckere Reste-Kuchen. Einfach das Wort „Restekuchen“ in eine Suchmaschine eingeben.



# „Drohnende“ Gefahr

Drohnen werden als Spielzeug bei großen und kleinen Jungs immer beliebter; auch 2016 werden diese Flugobjekte unter manchem Weihnachtsbaum liegen. Jeder kann damit ohne Probleme zum Hobbypiloten werden, denn zum einen sind die schlichtesten Modelle schon für unter 50 Euro zu haben, zum anderen gibt es keinen Pilotenschein oder etwas in der Art, das nachweist, dass man mit dem Gerät tatsächlich umgehen kann. Zudem sind die einfachsten Modelle kinderleicht zu handhaben. Eine Altersbegrenzung für Drohnenpiloten gibt es nicht.

Das verwundert, denn Unfälle mit Drohnen können ziemlich teuer werden. Darum sollte man einiges wissen, bevor man die eigene Drohne zum ersten Mal in den Himmel steigen lässt.



## Flugstunden beim Modellfliegerverband

Drohnen können abstürzen oder Kollisionen herbeiführen. Wenn diese Flugobjekte aus Versehen auf einem Auto landen, bleibt es beim Sachschaden. Schlimmeres kann passieren, wenn bei Zusammenstößen Menschen zu Schaden kommen. „Unfälle mit privat genutzten Drohnen kommen aber selten vor“, sagt Dr. Volker Eckert. Er ist im Deutschen Modellfliegerverband zuständig für die Schadensbearbeitung. Der Verband hat mehr als 85.000 Mitglieder. Maximal alle zwei Wochen lande eine Schadensmeldung auf seinem Tisch, in den allermeisten Fällen gehe es um Lackkratzer oder andere kleine Malheurs. Eckert empfiehlt: „Wer seine Drohne zum ersten Mal fliegen lassen will oder sich insgesamt noch unsicher fühlt, kann sich bei einem unserer 1.350 Modellflugvereine melden. Dort kann man sich den Umgang mit der Drohne zeigen lassen, auch als Gast.“ Die Vereine seien bundesweit aktiv und über das Internet schnell zu finden.

## Haftpflichtversicherung ist Pflicht

Was viele nicht wissen: Seit 2005 dürfen Drohnen nicht ohne eine Haftpflichtversicherung betrieben werden. Dies gilt auch, wenn die Drohne nur für private Zwecke und zum Spaß benutzt wird. In älteren Policen können solche Fluggeräte bis zu einem bestimmten Gewicht mitversichert sein. Ob dies der Fall ist,

*Fliegende Drohne, die vornehmlich für den Privatbereich genutzt wird*

sollte am besten schriftlich geklärt werden. Ansonsten muss eine zusätzliche Versicherung abgeschlossen werden. Grundsätzlich ist vorgeschrieben, dass eine privat genutzte Drohne nicht mehr als fünf Kilo wiegen darf. Außerdem muss der Pilot seine Drohne „auf Sicht“ fliegen, sie also immer im Blick haben. In vielen Bundesländern ist zudem die Flughöhe auf 30 bis 100 Meter begrenzt. Falls Flugzeuge, Hubschrauber oder andere bemannte Luftfahrzeuge auftauchen, muss ihnen unverzüglich ausgewichen werden.

Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt will das Gesetz für den Umgang mit Drohnen verschärfen. Seine neue Verordnung sieht zum Beispiel vor, dass grundsätzlich alle Drohnen schon ab einem Gewicht von 500 Gramm gekennzeichnet werden müssen. Auf diese Weise können die Verursacher bei Unfällen sofort identifiziert werden. Dies war bisher oft nicht möglich.

VON ELISABETH HÜBNER, JOURNALISTIN, HAMBURG.

## Verkehrserziehung leicht gemacht – Praktische Übungen

Eine frühzeitige und kontinuierliche Verkehrserziehung soll zu einem sicheren Verhalten der Kinder im Straßenverkehr beitragen. Dazu müssen Hören, Sehen, Motorik und Reaktion ebenso geschärft werden wie ein generelles Körperbewusstsein. Kinder müssen die unterschiedlichen Verkehrsmittel und deren Benutzung kennenlernen. Wie das geht, steht in der 60 Seiten starken DIN-A5-Broschüre der Unfallforschung der Versicherer (UDV) für Pädagogen und Eltern.



Zu finden ist die Broschüre auf der Homepage der UDV unter: [www.udv.de](http://www.udv.de), Rubrik „Publikationen“, Suchwort: „Verkehrserziehung leicht gemacht“.

PM/DSH



# Lüften – so geht's richtig

Ob im trauten Wohnzimmer im Kreis der Familie oder im Klassenzimmer – dort, wo mehrere Menschen zusammentreffen, kommt es früher oder später zum Kampf zwischen Frischluftfanatikern und Frostbeulen. Die einen reißen in ihrem Drang nach frischer Luft die Fenster auf, die anderen wünschen sich schlotternd die wohlige Wärme zurück. So oder so ist richtiges Lüften ein Muss. Wer die Schotten zu lange dicht hält, setzt die eigene Gesundheit aufs Spiel und riskiert Schäden an der Bausubstanz.

## Eine Frage der Behaglichkeit

Welches Raumklima als angenehm empfunden wird, ist eine persönliche Frage. Aber selbst für etwas so Subjektives wie Behaglichkeit gibt es Richtwerte mit den Komponenten Temperatur, Luftbewegung und Luftfeuchtigkeit. In Sachen Raumtemperatur empfiehlt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) für die Sommermonate

Werte zwischen 23° und 26° Celsius, für den Winter zwischen 20° bis 24° Celsius. Auch die Luftbewegung hat Einfluss auf das Temperaturempfinden; Zugluft zum Beispiel wirkt störend. Auch die Luftfeuchtigkeit spielt eine Rolle, wenn das Raumklima als angenehm empfunden werden soll. Ist die Luft im Raum zu feucht, wird sie als unangenehm schwül empfunden. Zu trockene Luft wiederum

kann die Haut austrocknen oder zu Augenreizungen führen. Juckreiz und Augenbrennen sind häufige Folgen.

## Der Feind heißt Feuchtigkeit

Idealerweise liegt die Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 50 Prozent. Eine länger andauernde, höhere Luftfeuchtigkeit schmälert nicht nur die Behaglichkeit, sondern schadet nachhaltig der Gesund-



Ursachen für die Schimmelbildung



Anzeichen für die Schimmelbildung



Schimmel richtig entfernen



Hygrometer

heit und der Bausubstanz. „Liegt die Luftfeuchtigkeit im Innenraum dauerhaft bei 80 Prozent oder höher, kann sich an den Oberflächen Schimmel bilden“, warnt Dr. Kersten Bux von der BAuA. Sporen und Stoffwechselprodukte der Schimmelpilze, die in die Luft gelangen, können die Atemwege reizen, allergische Reaktionen der Haut sowie der Atemwege verursachen und sogar Asthmaanfälle auslösen. Luftfeuchtigkeit lässt sich mit einem Hygrometer ganz einfach messen. Preiswerte Modelle gibt es zum Beispiel im Baumarkt.

Für Feuchtigkeit in der Luft sorgt in erster Linie der Mensch selbst. Neben Tätigkeiten wie Baden, Duschen und Kochen produziert Homo sapiens auch beim Atmen und Schwitzen jede Menge Feuchtigkeit. Wie die deutschen Verbraucherzentralen auf ihrem gemeinsamen Internetportal angeben, kommen in einem Vier-Personen-Haushalt schnell sechs bis zwölf Liter am Tag zusammen.

Damit sich kein Schimmel bildet, muss die Feuchtigkeit nach draußen abgegeben werden. Dies geschieht über die Luft. Warme Luft nimmt Feuchtigkeit sehr gut auf und transportiert sie beim Lüften nach draußen. Kalte Luft hingegen kann deutlich weniger Feuchtigkeit aufnehmen. Ist es drinnen zu kühl, kann sich die Feuchtigkeit an kalten Oberflächen wie den Außenwänden absetzen – ein hervorragender Nährboden für Schimmel. Neben regelmäßigem Lüften muss also auch ausreichend geheizt werden. Dabei sollte die Raumtemperatur nicht unter 17° Celsius sinken, rät die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben.

### Dicke Luft

Zu einem guten Raumklima gehört auch qualitativ gute Luft, denn „dicke Luft“ macht unzufrieden. Dieses Gefühl stellt sich ein, wenn in der Raumluft ein zu hoher Gehalt an Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ist,



Stoßlüften im Winter 2–5 Minuten

das beim Ausatmen freigesetzt wird. Zum Kohlendioxid können noch Geruchs- oder Schadstoffe aus Möbeln oder Baumaterialien hinzukommen, so die Verbraucherzentralen. Diese Einflüsse stören die Konzentration und machen müde. Besonders in Räumen ohne Klimaanlage beziehungsweise Lüftung ist der CO<sub>2</sub>-Gehalt oft zu hoch. Richtiges Lüften ist gerade hier wichtig.

### Stoßen oder Kippen?

Aber was ist richtiges Lüften? Stoßlüften oder das Fenster auf Kipp? Die klare Antwort lautet: Stoßlüften mit vollständig geöffneten Fenstern. Pro Tag sollte jeder Raum zwei bis drei Mal gründlich gelüftet werden, am besten morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Wer tagsüber zu Hause ist, sollte zusätzlich auch in der Mittagszeit die Fenster öffnen.

Noch effektiver ist das Lüften, wenn Durchzug hergestellt wird („Querlüftung“). Die Dauer hängt von Jahreszeit und Wetter ab. Es gilt: Je kühler es draußen ist, umso kürzer kann gelüftet werden. Im Frühling, Herbst und Winter reichen zwei bis fünf Minuten aus, im Sommer sollten es fünf bis zehn Minuten sein.

In Herbst und Winter kann beinahe zu jeder Zeit gelüftet werden, im Sommer hingegen frühmorgens oder am Abend, wenn sich die Hitze gelegt hat. So wird verhindert, dass schwül-warme Luft ins Innere gelangt. Räume mit viel Wasser-



Stoßlüften im Sommer 5–10 Minuten

dampf wie Badezimmer und Küche müssen häufiger und vor allem zeitnah gelüftet werden. Das gilt auch, wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet wird. Eines sollte jedoch gerade in der kalten Jahreszeit möglichst vermieden werden: Fenster kippen. Bei dieser Art zu lüften geht deutlich mehr Wärmeenergie verloren als beim Stoß- oder Querlüften, weil durch das gekippte Fenster der Luftaustausch lange dauert und der Raum zu stark auskühlt.

### Neubau und Sanierung

Auch in modernen Neubauten sind Schimmel und Luftqualität aktuelle Probleme. Dreifach verglaste Fenster und eine umfangreiche Isolierung dichten das Haus gründlich ab, um die Wärme im Innenraum zu halten und so Energie zu sparen. Mit der Wärme bleibt aber auch die Feuchtigkeit im Haus. Daher muss gerade in modernen Häusern ohne Klimatechnik regelmäßig gelüftet werden. Beim Neubau müssen zudem die verwendeten Materialien vollständig austrocknen. Dies kann ein bis zwei Jahre dauern, so das Umweltbundesamt. Auch nach einer Sanierung kann sich ein höheres Maß an Feuchtigkeit in der Wohnung befinden, die durch vermehrtes Lüften abgeführt werden muss. Möbel sollten deshalb einen Abstand von mindestens zehn Zentimetern zur Wand haben, damit sich zwischen Mobiliar und Wand keine Feuchtigkeit absetzt und die Luft ausreichend zirkulieren kann.

### Tipps

Tipps zum richtigen Lüften bietet zum Beispiel das Umweltbundesamt im Internet: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de), Suchbegriffe: lüften, Schimmelbildung.

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 - 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 - 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

# Steckdosensicherungen – was gibt es, was ist sicher?

Bevor Krabbel- und Kleinkinder sich auf ihre erste Entdeckungsreise begeben, sollte die Wohnung sicher sein. Reinigungsmittel stehen dann außerhalb der kindlichen Reichweite, Tischdecken sind für die nächsten Jahre eingemottet, Wasserkocher und Toaster rutschen samt ihrer aufgerollten oder kurzen Kabel in die hinterste Ecke der Arbeitsfläche.

Zum vollständigen Sicherheitsprogramm gehören aber auch Steckdosen, da sie zu den interessanten Zielen einer Krabbeltour zählen.

Die fest installierte Sicherheitssteckdose ist die einzige Steckdosensicherung, die man empfehlen kann. Die weit verbreiteten Klebeeinsätze sollten nicht zum Einsatz kommen. Sie verändern die Norm-Maße der Steckdose so, dass die Brandgefahr steigt, weil der Gerätestecker nicht tief genug in die Steckdose eindringen kann. Durch die so entstehende vermehrte Wärmeentwicklung an den Steckerkontakten steigt das Brandrisiko. Das gilt vor allem dann, wenn eine Steckerleiste mit mehreren Geräten angeschlossen wird.



Fest installierte Sicherheitssteckdose

**Fest installierte Sicherheitssteckdosen (mit erhöhtem Berührungsschutz gemäß VDE 0620)** erfüllen die Bestimmungen des Verbandes der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V. (VDE). Wird die Steckdose nicht genutzt, verdecken Schutzplättchen die Kontakte. Sie können nur mit dem Stecker eines Elektrogerätes entschert werden, eine versehentliche Entfernung ist ausgeschlossen. Für den Einbau der Sicherheitssteckdose muss allerdings die gesamte Steckdose durch eine Fachkraft ausgetauscht werden.

Weitere Informationen bietet die Broschüre „Damit Sie nicht der Schlag trifft“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH). Sie kann kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden:  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt).



DSH



IHR GARTEN IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHR GÄRTNER AUCH.

lightpoet/veer

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



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

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

### Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name .....

Straße .....

PLZ, Ort, Bundesland .....

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



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

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