

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



## Mutproben – Lebensgefahr inklusive

Sommergewitter – die gefährliche Kraft  
Schattenspender im Garten



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





DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

neulich im Supermarkt: Ein vielleicht zwei Jahre alter Junge sitzt im Einkaufswagen, ruckelt kräftig hin und her, fängt plötzlich an zu weinen. Was ist los? Sein Helm (!) hat sich im Einkaufswagen-Gitter verhakt. Das Kind sitzt fest, kommt nicht vor, nicht zurück, bis Mama ihn aus der misslichen Lage befreit.

Diese Situation war schnell geklärt, doch meine Gedanken schweiften weiter – in Richtung Sommer, draußen und Spielplätze. Auf Spielplätzen, aber auch beim Klettern in Bäumen passiert es immer wieder, dass Kinder sich strangulieren, weil sich ihr Helm in engen Fangstellen, Seilknoten oder zwischen Ästen verfängt. Schlimmstenfalls werden die Kinder dann von ihrem eigenen Körpergewicht nach unten gezogen, nur noch gehalten vom Kinnriemen des Helms. Der im Straßenverkehr unverzichtbare Helm wird damit zu einer lebensbedrohenden Strangulationsgefahr, wenn nicht rechtzeitig Hilfe kommt.

Deshalb: Auf dem Spielplatz muss der Helm abgenommen werden – genauso wie übrigens Schlüsselbänder, Lederbänder und Halsketten.

Apropos spielen im Freien: Wenn die Mittagssonne vom Himmel brennt, ist Schatten ein Labsal. Wer im eigenen Garten Spielgeräte aufstellen will, ist gut beraten, das Thema Beschattung in die Standortwahl einzubeziehen. Bäume und große Sträucher sind ideale natürliche Schattenspender, wer aber einen Garten neu anlegt, wählt eher ein Sonnensegel oder einen Freiarmschirm. Ideen dazu finden Sie auf Seite 4.

Viel Spaß in hoffentlich sonnenreichen Sommerwochen wünschen Ihnen

*Susanne Woelk*

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



## Ausgabe 2/2017

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

**Chefredakteurin:** Dr. Susanne Woelk  
**Redaktionsassistentinnen:**  
Siv-Carola Bruns, Annemarie Wegener  
**Redaktionsbeirat:**  
**Stefan Boltz**, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
**Karsta Herrmann-Kurz**, Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)  
**Christian Schipke**, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Stephan Schweda**, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
**Kirsten Wasmuth**, Unfallkasse Berlin (UKB)  
**Nil Yurdatap**, Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** Herb Allgaier/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2), © Melanie Tata, Photography Firm/iStock, Photoevent/iStock (S. 3), Habermas&GmbH (S. 4), © Bundespolizei\_2000 (S. 5), © James Heilman, MD, Christian Schwier/Fotolia (S. 6), www.inor.de | pd-f, www.flyer-bikes.com | pd-f (S. 7), creativecommons-stockphotos | Dreamstime Stock Photos, eielectronics/Fotolia, stockWERK/Fotolia, (S. 8), T. Michel/Fotolia (S. 9), belahoche/Fotolia (S. 10), Privat, © Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln (S. 11), mamma-maart/iStock, Stuart Miles/Shutterstock.com (S. 12/13), Illustration/Michael Hüter (S. 14), © Hailo-Werk Rudolf Loh 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  
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

Tabu beim Sport: Piercings und transdermale Implantate .....	3
Gartenteiche absichern .....	3
Zwerg am Berg .....	3
Leserbrief: Fahrradrückspiegel .....	3
CE-Zeichen und GS-Zeichen – wo ist da der Unterschied? .....	15

### Senioren

Bewegung im Alltag schützt ältere Menschen .....	10
Interview: Bewegung ist das A und O .....	11

### Haushalt

Rauchmelder nun bundesweit Pflicht .....	8
--	---

### Freizeit

Lebensgefährliche Mutproben auf Waggonen .....	5
Sommergewitter – die gefährliche Kraft .....	6
Sicher radeln mit E-Kraft .....	7
Drinnen grillen ist lebensgefährlich .....	8
Gartenarbeit – wie schütze ich mich? .....	9
Work-Life-Balance – Familie und Arbeit unter einen Hut bringen .....	12/13

### Kinder

Schatten für zarte Kinderhaut .....	4
Kinderrätsel: Im Park .....	14

Tabu beim Sport:

## Piercings und transdermale Implantate

Piercings mögen schick sein – aber auch gefährlich, zum Beispiel beim Sport. Vor allem bei Handball, Fußball und anderen Sportarten mit viel Körperkontakt können Mitspielerinnen und Mitspieler an ungeschützten Piercings und Ohrri- ngen hängenbleiben, sie komplett herausreißen oder sich selbst daran verletzen. Piercings sollten deshalb beim Sport tabu sein. Piercings und Ohr- ringe, die nicht herausgenommen werden können, sollte man zumindest abkleben.

### Transdermale Implantate („Dermal-Anker“)

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind derzeit transdermale Im- plantate („Dermal-Anker“) als Schmuck an- gesagt, vor allem im Gesicht und auf dem Dekolleté. Der Schmuckstein sieht aus, als sei er einfach auf die Haut geklebt. Tatsächlich aber hält ihn ein „Anker“, der fest in die Haut implan- tiert ist. Das Verletzungsrisiko ist nicht geringer als bei Piercings, zumal trans- dermale Implantate nicht vorüber- gehend entfernt werden können. Das von ihnen ausgehende Verletzungs- risiko kann also nur durch Abkleben ge- mindert werden.



DSH

## Gartenteiche absichern

Gartenteiche sind beliebt, aber auch gefährlich für kleine Kinder. Trotz ge- ringer Tiefe können sie mit dem Kopf schnell unter Wasser geraten und er- trinken. Deshalb sollten Gartentei- che gesichert werden – zum Beispiel mit einem Zaun, den Kinder weder unterkrabbeln noch überklettern können. Eine sichere Alternative dazu ist eine stabile Gitterkonstruktion knapp unterhalb der Wasserober- fläche. So oder so sollten Kleinkinder in einem Garten mit Wasserstellen nicht unbeaufsichtigt bleiben.

WE

## Zwerg am Berg

Wandern mit Kindern kann großartig sein, vorausgesetzt, man hat die pas- sende Route und die richtige Ausrüs- tung. Hilfreiche Tipps für Familien- wanderungen im Alpenvorland und in den Alpen bietet die Internetseite [www.zwerg-am-berg.de](http://www.zwerg-am-berg.de).

Leserinnen und Leser schreiben an die DSH

## Fahrradrückspiegel

Vor einigen Wochen rief Frau Martin aus NRW in der Redak- tion an. Sie lese mit Interesse alle Radfahrartikel in „SICHER zu Hause & unterwegs“, vermisse darin jedoch ein paar Worte zu Fahrradrückspiegeln. Ihrer Meinung nach könnten sie einige Unfälle Älterer verhindern.

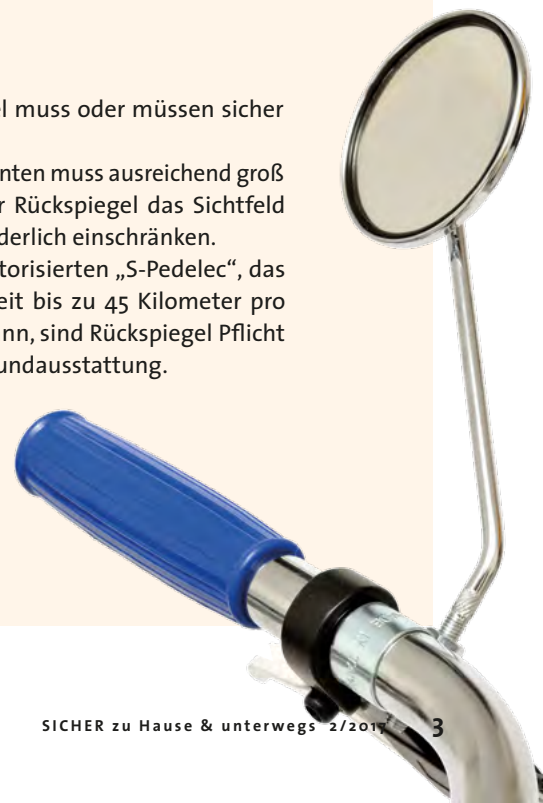
Wir haben recherchiert und das Folgende herausgefunden:

Rückspiegel an Fahrrädern sind in der Straßenverkehrsord- nung (StVO) weder Pflicht noch verboten; sie sind einfach kein klassisches Attribut eines „verkehrssicheren“ Fahrrads. Allerdings bieten sie den Vorteil, dass man zumindest einen Teil des Geschehens hinter sich besser und schneller sieht, ohne den Oberkörper drehen zu müssen, etwa überholende Radler und von hinten herannahende Autos oder LKW. Für ältere oder weniger bewegliche Menschen ist dies ein wich- tiger Aspekt.

Der oder die Spiegel muss oder müssen sicher montiert sein.

Das Blickfeld nach hinten muss ausreichend groß sein; dabei darf der Rückspiegel das Sichtfeld nach vorn nicht sonderlich einschränken.

Übrigens: Beim motorisierten „S-Pedelec“, das eine Geschwindigkeit bis zu 45 Kilometer pro Stunde erreichen kann, sind Rückspiegel Pflicht und gehören zur Grundausstattung.





# Schatten für zarte Kinderhaut

Kinderhaut sollte keiner übermäßigen Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein, um späteren Hauterkrankungen vorzubeugen. Geeignete Mittel sind die richtige Bekleidung und das Eincremen mit geeigneten Sonnenschutzmitteln. Schattenspender wie Bäume, Sträucher, Markisen, Sonnensegel und -schirme gewährleisten darüber hinaus, dass Kinder im Freien gar nicht erst der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sind. Idealerweise sind daher die Schattenspender auch größer als die zu beschattende Fläche.

## Schattige Vielfalt – was gibt es wofür?

### Natürliche ...

Ideal für natürlichen Schatten sind Bäume und Sträucher mit großen dichten Kronen. Sie spenden auch bei niedrigstehender Morgensonne schon Schatten und haben in der Mittagshitze zusätzlich einen kühlenden Effekt. Ein alter Baumbestand mit dichtem Geäst und Blättern bildet daher eine ideale „Grund- bzw. Flächenbeschattung“ von Außenbereichen.

### ... und künstliche Schattenspender

Sind Bäume und Sträucher nicht vorhanden, brauchen insbesondere südlich ausgerichtete Spielflächen einen gezielten Sonnenschutz, zum Beispiel durch Schirme oder Markisen. Sie beschatten allerdings oft nur einen kleinen Teil der Spielfläche und müssen wegen des Sonnenlaufs regelmäßig umgestellt werden.

## „Künstliche Schattenspender“ – Beispiele

### Freiarmschirme

Sonnenschirme eignen sich bestens für Terrassen und befestigte Freiflächen. Bei Freiarmschirmen befindet sich der Stock außerhalb der Schirmfläche, so dass der Schirm einfach dem Sonnenstand angepasst werden kann. Der Schirmfuß sollte bodenbündig und barrierefrei verankert sein – Schirmständer sind wegen der Verletzungsgefahr (zum Beispiel stolpern) eher ungeeignet.

### Sonnensegel

Beschatten größere Flächen. Die Montage ist einfach, denn das Segel wird zum Beispiel durch Federstützen oder Seilrollensysteme sicher gespannt und befestigt. Viereckige Segel bieten einen optimalen Sonnenschutz; für anspruchsvolle Grundrisse empfiehlt sich die Kombination mehrerer Segel. Bei der Beschattung von größeren Sandkästen haben sich kombinierbare Segel bewährt, die gleichzeitig als Sonnen- und Sandkastenschutz dienen, zum Beispiel gegen Verschmutzung.

### Terrassen-Markisen

Sie eignen sich für große Beschattungsflächen von bis zu 35 Quadratmetern, sind allerdings nicht flexibel, da sie normalerweise direkt an der Hauswand befestigt werden.

### Pergola

Eine Pergola ist ein raumbildender Gang, der Schatten spendet und naturnah durch Rankpflanzen (z.B. wilden Wein) oder durch künstliches Abdeckmaterial (Holz, Metall) Sonnen- und Windschutz gibt. Nachteilig sind das langsame Wachstum der Rankpflanzen und die aufwändige Pflege.

## Tipps

### Einsatz von künstlichen Schattenspendern:

- ▶ Beachten Sie die Aufbau- und Montageanleitung des Herstellers sowie die Hinweise in der Bedienungsanleitung.
- ▶ Stellen Sie Schirme nie ungesichert auf.
- ▶ Prüfen Sie vor dem Öffnen und Schließen, ob sich Hindernisse im Öffnungsbereich des Schirmes befinden.
- ▶ Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigung und Funktion, zum Beispiel die Verankerung der Bodenhülse und die Spannvorrichtung des Sonnensegels.
- ▶ Sichere Produkte erkennen Sie am GS-Zeichen. Es steht für „geprüfte Sicherheit“.
- ▶ Schließen Sie bei Hagel oder auffrischendem Wind den Schirm beziehungsweise das Segel oder die Markise.

HOLGER BAUMANN, GESCHÄFTSBEREICH PRÄVENTION DER KOMMUNALEN UNFALLVERSICHERUNG BAYERN, MÜNCHEN

# Lebensgefährliche Mutproben auf Waggonen



Warnschilder sollen vom lebensgefährlichen Klettern auf Waggonen und in der Nähe von Hochspannungsleitungen abhalten.

**Aus vermeintlichem Spaß wird blitzschnell Ernst:** Beim Klettern auf Eisenbahnwaggonen passieren immer wieder tödliche Unfälle durch einen Stromschlag. Dafür gibt es vor allem zwei Gründe. Zum einen wird die Gefahr durch Oberleitungen unterschätzt, zum anderen droht ein Stromschlag auch dann, wenn Körper oder Kleidung die Oberleitung nicht direkt berühren.

Fotos aus spektakulären Gefahrensituationen mit und an Zügen sind ein riskanter Trend, bei dem viele Jugendliche ihr Leben aufs Spiel setzen – im Selfie-Wahn und in der Hoffnung auf viele „Likes“ in den sozialen Netzwerken. Tödliche Stromunfälle ereignen sich beim Bahnsurfen, also dem Mitfahren auf dem Dach eines Waggonen, aber auch beim Urinieren von Brücken, unter denen elektrische Leitungen verlaufen.

Es gibt aber auch Unfälle wie diesen: Zwei 14-Jährige klettern nachts auf den Waggon eines abgestellten Güterzuges, posieren für Handy-Fotos. Plötzlich schießt Strom durch ihre Körper. Bei einem der Jugendlichen bleibt es bei leichten Verbrennungen an Hand und Armen. Sein Freund hingegen erleidet schwere Verbrennungen an mehreren Körperstellen und muss in einer Spezialklinik behandelt werden.

## Für virtuelle Anerkennung mit echtem Leben bezahlen?

Bahnanlagen als Spielplatz und Kulisse für die Selbstdarstellung? Die Deutsche Bahn AG (DB) kennt das Problem und bemüht sich, Jugendliche für die Gefahren zu sensibilisieren. Die DB warnt eindringlich davor, Bahnanlagen zu betreten. Dazu dienen auch emotionale, zum Teil sehr drastische Kurzfilme wie der eines Jungen, der auf einem Güterwagen

einer Oberleitung zu nahe kommt. Die Bahn appelliert damit an die Vernunft der Heranwachsenden, betont aber auch die Erziehungspflicht der Eltern: „Bahngelände sind nun mal keine Abenteuer-spielplätze.“ Das sollten Väter und Mütter ihren Kindern vermitteln“, so eine DB-Sprecherin.

## Achtung! Hochspannung!

Was passiert eigentlich genau bei diesen Unfällen? Elektrische Oberleitungen haben eine Spannung von bis zu 15.000 Volt. Das ist mehr als das 65-fache der Voltzahl einer normalen Steckdose. Berührungen verursachen meist tödliche Verletzungen, doch auch schon ohne den direkten Kontakt besteht Lebensgefahr. Bei einem Abstand von bis zu anderthalb Metern kann der Strom über einen Lichtbogen überspringen und blitzartig mit

großer Hitze durch den Körper fließen. Dabei kommt es zur schlagartigen Verdampfung von wasserhaltigem Gewebe im Bereich des Stromeintritts und -austritts. Mögliche Folgen sind massive Verbrennungen, Herzrhythmusstörungen und Kreislaufstillstand. Wer also auf Nummer sicher gehen will, meidet Bahngelände und Hochspannungsleitungen.

## Informationen

### Richtig retten

**Wer Zeuge eines Unfalls durch Hochspannung ist und helfen will, sollte diese Tipps beachten:**

- ▶ Umgehend Feuerwehr unter 112 mit dem Hinweis „Hochspannungsunfall“ alarmieren.
- ▶ Unbedingt auf Eigensicherung achten und Sicherheitsabstand halten – auf keinen Fall Verletzten anfassen, sondern auf Fachkräfte warten.
- ▶ Andere Personen warnen.

### Filmtipps:

Unter die Haut geht der Film über Vanessa Vaske, die auf einem Bahnwaggon einen schweren Unfall erleidet. Zu finden unter: [www.bundespolizei.de](http://www.bundespolizei.de), Suchbegriff: Vanessa.

Kurzfilme zur Unfallprävention zum Beispiel auf Gleisen und Bahnübergängen: [www.deutschebahn.com](http://www.deutschebahn.com), Suchbegriff: Wir wollen, dass Du sicher ankommst.

ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.



# Sommergewitter – die gefährliche Kraft

Ein heißer Sommertag, vielleicht etwas zu schwül. Plötzlich ziehen dunkle Wolken auf, aus leichtem Wind werden Böen. In der Ferne ein Grummeln. Kein Zweifel: Ein Gewitter zieht auf. Imposant, aber dank seiner machtvollen Blitze auch gefährlich.

Eine gewöhnliche Steckdose führt einen Strom von 16 Ampere bei 230 Volt. Blitze dagegen haben eine Stromstärke von bis zu 200.000 Ampere und eine Spannung von mehreren Millionen Volt. Dramatische Zahlen, dennoch sind Blitze nur selten tödlich, da sie meist nur kurz einwirken und eine geringe elektrische Leistung (gemessen in Watt) haben. Allerdings spielt jeder, der jetzt noch draußen ist, mit dem Risiko, zum Ziel eines Blitzes zu werden und sich zu verletzen.

Pro Jahr gibt es laut Siemens BlitzAtlas rund 600.000 Blitzeinschläge in Deutschland, in unwetterstarken Jahren sogar über eine Million. Der Verband der Elektrotechnik, Elektronik und Informationstechnik e. V. (VDE) spricht von etwa 800 Menschen, die pro Jahr in Deutschland direkt von Blitzeinschlägen betroffen sind. Daraus folgen rund 130 Verletzte und drei bis sieben Todesfälle.

## Was tun bei Gewitter?

Wer draußen von einem Gewitter überrascht wird, sollte möglichst schnell einen festen Unterschlupf aufsuchen, am besten ein Gebäude mit Blitzschutz. Alles, was aus der Landschaft herausragt, zieht Blitze an. Deshalb eignen sich prominent stehende Bäume nicht als schützender Unterstand, denn wenn der Blitz einschlägt, kann seine Energie schnell auf den Menschen überschlagen. Zu allein stehenden Bäumen sollte man daher einen Mindestabstand von zehn Metern einhalten.

Auf freiem Feld kann man einem Blitz kaum entkommen. Dann hilft es nur, sich klein zu machen und mit geschlossenen Beinen hinzuhocken, möglichst in eine Bodenvertiefung. Gruppen sollten sich bei Gewitter aufteilen, um Blitzen weniger Angriffsfläche zu bieten.

Autos sind ebenfalls ein sehr guter Blitzschutz, da die Metallkarosserie den Blitz vom Innenraum abschirmt – das Prinzip des Faradayschen Käfigs.

Badende sollten das Gewässer sofort verlassen, weil sich ein Blitz hier schnell ausbreitet. Selbst ein geringer Schlag ist im Wasser lebensgefährlich, da er Muskelkrämpfe verursachen kann, die wiederum zum Ertrinken führen können.



*Lichtenberg-Figuren auf der Haut am unteren Bein durch Blitzschlag*

## Vom Blitz getroffen

Ein Blitzschlag kann sehr schmerzhaft sein. Typisch sind äußere Verbrennungen und sogenannte Lichtenberg-Figuren auf der Haut, die allerdings bereits nach kurzer Zeit wieder verblassen.

Die Kraft des Blitzes kann auch Metallteile, zum Beispiel eine Halskette, auf der Haut schmelzen lassen, was schwere Verbrennungen verursacht. Symptome wie Benommenheit oder Bewusstlosigkeit,

Muskelkrämpfe und Lähmungen sowie Herzschmerzen und Atemnot können lebensbedrohlich sein. Zum Tod führen Blitze vor allem, wenn das Herz betroffen ist und es zu einem Kammerflimmern und zum Herzstillstand kommt.

Nicht zu unterschätzen sind für Opfer eines Blitzschlages die möglichen Spätfolgen. Sie reichen von Gehirn- und Nervenschäden und dauerhaften Muskellähmungen bis hin zu Gedächtnisstörungen und Persönlichkeitsveränderungen.

## Schnelle Hilfe tut not. Blitzopfer dürfen berührt werden

Ausschlaggebend für die Überlebenschancen von Blitzopfern ist, dass unverzüglich lebensrettende Maßnahmen ergriffen werden. Der entscheidende Unterschied zu Stromunfällen ist, dass Blitz-Opfer direkt nach dem Einschlag berührt werden dürfen – auch wenn es sich um die Einwirkung von Strom handelt.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- ▶ Setzen Sie zuerst einen Notruf ab (112 wählen).
- ▶ Reanimieren Sie die Person bei Atem- und Kreislaufstillstand sofort, bis die Rettungskräfte eintreffen oder der Verletzte wieder Lebenszeichen zeigt.
- ▶ Beruhigen Sie die Person und bleiben Sie bei ihr.

Der Eigenschutz geht aber immer vor, das heißt zum Beispiel darauf zu achten, dass man bei anhaltendem Gewitter nicht selbst zum Ziel eines Blitzes wird.

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

# Sicher radeln mit E-Kraft



*E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung.*



*Pedececs bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt.*

**Alles begann am 12. Juni 1817, als Karl Drais erstmals auf einer Laufmaschine (Draisine) durch Mannheim fuhr. Heute ist das Fahrrad weltweit das meistgenutzte Fortbewegungsmittel. Wenn das Radfahren nur mit der eigenen Kraft zu mühselig wird, können Fahrräder mit Elektro-Motor die Mobilität erhalten. „Pedal Electric Cycles“ – kurz Pedececs – sind zum Beispiel für ältere Menschen eine Chance, auf zwei Rädern mobil zu bleiben.**

Aber mit der Zahl der Pedececs steigt auch die Unfallgefahr. Im Jahr 2016 gab es einen Rekordwert, denn von Januar bis September waren 3.214 Pedecec-Fahrer in Unfälle verwickelt; 46 Menschen kamen dabei ums Leben, so das Statistische Bundesamt. Im Vergleich zum Vorjahr entspricht das einer Steigerung um 39 Prozent. Eine Erklärung dafür: Die Zahl der Pedececs und E-Bikes hat sich um etwa 22 Prozent erhöht; der Zweirad-Industrie-Verband schätzt, dass 2016 rund 560.000 Stück verkauft wurden.

## Kauf eines Pedececs – welches Modell ist das richtige?

Ein Pedecec unterstützt den Fahrer per Elektromotor, allerdings nur, wenn der in die Pedale tritt. Muskelkraft ist also trotzdem noch gefragt. Anders beim E-Bike, das allein durch den elektrischen Antrieb rollt. „Pedececs sind seit etwa zehn Jahren auf dem Markt und seither deutlich besser geworden“, betont Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV) beim Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Rahmenbrüche, die früher vereinzelt auftraten, sind inzwischen passé; der Rahmen ist an die Motorleistung angepasst. Die Folge: Diese Räder sind teurer geworden. Knapp 2.000 Euro muss man für ein gutes Pedecec eines Markenherstellers kalkulieren.

## Motor und Bremse gut auswählen

Ein moderner Motor ist das A und O. Mit ihm lässt sich die Geschwindigkeit, die bei bis zu 25 Kilometern in der Stunde liegt, gut regeln. Das ist besonders bei Kurven oder nasser Straße wichtig. Der Motor sollte in der Mitte oder auf der hinteren

Achse positioniert sein, damit die Kraft dort wirken kann, wo das Gewicht am höchsten ist: auf der Hinterachse.

Was gehört zur optimalen Ausstattung eines Pedececs? „Verkäufer werben gern mit hydraulischen vorderen Scheibenbremsen. Ich halte das für übertrieben oder sogar gefährlich. Denn damit kann das Vorderrad blockieren und der Fahrer mächtig auf der Nase landen“, sagt Siegfried Brockmann. Er rät zu Felgenremsen mit Belägen, die Nasshaftung hätten und damit mehr Sicherheit böten.

## Immer Test vor Kauf

Vor jedem Kauf sollte eine Probetour stehen, um zu testen, ob man mit dem Pedecec gut und sicher fahren kann. Über das Internet sollte nur kaufen, wer sich auskennt und weiß, was er will. Gerade Erstkäufer eines Fahrrads mit Elektroantrieb wissen ohne Probefahrt oft nicht, worauf sie sich einlassen und ob sie mit dem neuen Pedecec klarkommen.

## Was unterscheidet ein Pedecec vom E-Bike?

Tritt der Fahrer eines Pedececs die Pedale, schaltet sich der Motor hinzu. Eine Anfahrhilfe beschleunigt zunächst auf maximal sechs Kilometer pro Stunde. Der Motor sorgt für ein Maximal-Tempo von bis zu 25 Stundenkilometern (schneller sind S-Pedececs, die bis 45 Kilometer pro Stunde fahren, damit jedoch als Kleinkrafträder gelten). Trotz ihrer Besonderheit gelten Pedececs als Fahrräder, die die Standards der Straßenverkehrsordnung erfüllen müssen. Ist ein Radweg vorhanden, muss er genutzt werden.

E-Bikes dagegen sind von dieser Pflicht ausgenommen. Es sind Elektroräder, die eingesetzt werden können, ohne dass der Fahrer die Pedale tritt. Sie gelten – je nach Modell – als Leichtmofa oder Mofa, die nur mit passendem Führerschein und mit Versicherungskennzeichen gefahren werden dürfen. Das Mindestalter für E-Bike-Fahrer: 15 Jahre. Für E-Bikes sind, anders als für Pedececs, weder Kindersitz noch Anhänger erlaubt.

ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN



# Drinnen grillen ist lebensgefährlich



Sommerabende sind nicht immer so warm, wie man sich das wünscht. Da kann der Gedanke naheliegen, das geplante Grillen ins Haus oder in den Wintergarten zu verlegen oder den Grill mit der sich abkühlenden Holzkohle zum Händewärmen in das Gartenhäuschen zu rücken. Diese Aktionen aber sind leichtsinnig und lebensgefährlich, da im Verbrennungsprozess hochgiftiges Kohlenmonoxid (CO) frei wird.

Die Brisanz zeigen tödliche Unfälle wie der eines Mannes in Hamburg. Er hatte im vergangenen Jahr bei geschlossenen Fenstern den Holzkohlegrill in seiner Wohnung entzündet und starb an einer CO-Vergiftung. Die Feuerwehr rettete zwei weitere Bewohner, die Rauchvergiftungen erlitten. Auch bei dem tragischen Tod von sechs jungen Menschen, die im Januar in einer Gartenlaube im unterfränkischen Arnstein feiern wollten, war Kohlenmonoxid die Ursache.

## Wie entsteht Kohlenmonoxid?

Kohlenmonoxid entwickelt sich immer dann, wenn etwas verbrannt wird, das Kohlenstoff enthält – etwa Holz oder Holzkohle. Normalerweise bildet sich dann in Kombination mit Sauerstoff harmloses Kohlendioxid. Ist aber zu wenig Sauerstoff vorhanden, wird die verbrauchte Luft erneut verbrannt und giftiges Kohlenmonoxid produziert. Kohlenmonoxid riecht nicht, es ist unsichtbar, reizt weder Haut noch Augen – und es wirkt sehr schnell: CO ist ein tückisches Gift und extrem gefährlich.

## Symptome einer CO-Vergiftung

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.

## In Haus oder Wohnung CO-Melder installieren

CO-Melder können in einem Haus oder einer Wohnung eine sinnvolle Schutzmaßnahme sein. Sie müssen dort angebracht



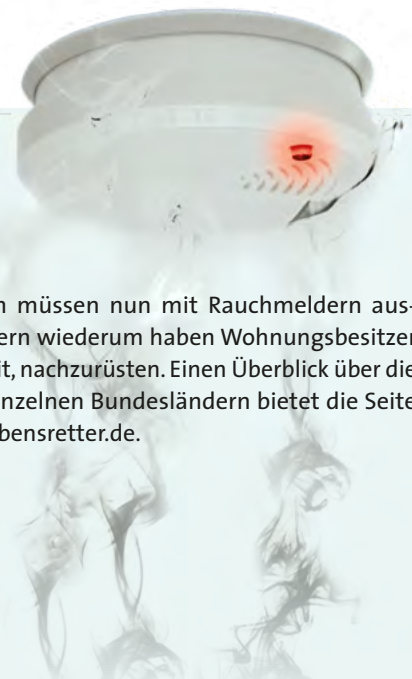
*Rauch vom Grill im Innenraum kann zu CO-Vergiftung führen.*

werden, wo die Verbrennung stattfindet – also zum Beispiel direkt neben einer Gastherme. Allerdings nicht, wie Rauchmelder, an der Zimmerdecke.

## Hinweise auf CO in der Wohnung

Ein deutlicher Hinweis auf zu viel Kohlenmonoxid in der Wohnung, etwa durch einen Defekt in der Heizung, sind beschlagene Spiegel und Scheiben, ohne dass gerade geduscht oder gebadet wurde. Wer das feststellt, sollte sofort gründlich lüften und den Schornsteinfeger rufen. Ein weiterer Warnhinweis sind plötzlich auftretende Kopfschmerzen und eine schlagartige Müdigkeit, sobald man nach Hause gekommen ist. Dann sollte man unbedingt prüfen lassen, ob sich dauerhaft zu viel Kohlenmonoxid in der Wohnungsluft befindet. Auch in dem Fall sind Schornsteinfeger die ersten Ansprechpartner.

DSH/woe



## Rauchmelder nun bundesweit Pflicht

Als letztes Bundesland hat Berlin die Rauchmelderpflicht eingeführt. Ab 2017 müssen in Berlin alle Neu- und Umbauten mit Rauchmeldern ausgestattet werden. Für bestehende Wohnungen gilt eine Übergangsfrist bis 2020.

Die Regelungen zur Rauchmelderpflicht sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. In Nordrhein-Westfalen ist Ende 2016 die Übergangsfrist für bestehende Wohnungen abgelau-





fen. Alle Wohnungen müssen nun mit Rauchmeldern ausgestattet sein. In Bayern wiederum haben Wohnungsbesitzer noch bis Ende 2017 Zeit, nachzurüsten. Einen Überblick über die Regelungen in den einzelnen Bundesländern bietet die Seite [www.rauchmelder-lebensretter.de](http://www.rauchmelder-lebensretter.de).

DSH



# Gartenarbeit – wie schütze ich mich?

Viele Gartenunfälle können durch geeignete Schutzausrüstung vermieden werden. Das fängt schon bei der Kleidung an; sie sollte robust sein, möglichst alle Körperteile bedecken und so eng anliegen, dass sie sich nicht in Gartengeräten verfängt und gleichzeitig Bewegungsfreiheit zulässt. Bei Arbeiten mit dem Hochdruckreiniger ist wasserfeste Kleidung gefragt. Bei längeren Tätigkeiten im Knien entlastet ein Knieschutz oder ein Kissen die Gelenke. Zudem sind auch manche Geräte sehr gefährlich. In der Tabelle finden Sie eine Übersicht, welche Schutzausrüstung für Arbeiten mit den klassischen Gartengeräten und für die Obsternte empfohlen wird.

Arbeiten im Garten (mit) ...	Persönliche Schutzausrüstung			
	Schutzschuhe mit rutschfester Sohle, möglichst wasserabweisend	Schutzhandschuhe	Schutzbrille mit Seitenschutz	Gehörschutz
				
Spaten, Grubber, Harke, Hacke, Grabegabel	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	-	-
Obsternte	+	+	bei Überkopfarbeiten erforderlich	-
Garten- oder Astschere	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	-
Rasenmäher	+ Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz sind erforderlich	+	+	nach Herstellerangaben
Rasentrimmer/ Freischneider	+ Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz sind erforderlich	+	+	nach Herstellerangaben
Heckenschere (elektrisch oder Akku)	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Häcksler	+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Hochdruckreiniger	+ zusätzlich: wasserdicht	+	+ Gesichtsschutz empfehlenswert	nach Herstellerangaben

## Schutzausrüstung rechtzeitig besorgen

Denken Sie daran, die erforderliche Schutzausrüstung bei der Hand zu haben, bevor Sie mit der Gartenarbeit beginnen. Bitte statten Sie auch Ihren Gartenhelfer oder Ihre Gartenhelferin mit der empfohlenen Schutzausrüstung aus.

# Bewegung im Alltag schützt ältere Menschen

**Viele ältere Menschen verbringen ihre Zeit daheim. Sie vermeiden Aktivitäten, weil sie sich weniger zutrauen, und bewegen sich dadurch zu wenig. Ungewollt erhöhen sie damit das Risiko zu stürzen. Doch dagegen lässt sich etwas tun.**

Eine Seniorin ist jahrelang regelmäßig ins Kino und Theater gegangen, inzwischen aber sagt sie den Freundinnen und Freunden ab. Beim Gedanken an das Gedränge auf der Treppe nach der Vorstellung wird ihr mulmig. Ein 80-Jähriger geht nicht mehr gern spazieren, weil er Bedenken wegen der vielen losen Platten auf den Gehwegen hat. Beide verbringen inzwischen mehr und mehr Zeit zu Hause vor dem Fernseher. So wie in diesen zwei Beispielen schränken viele ältere Menschen ihren Aktionsradius ein, weil sie sich immer weniger zutrauen. Den Angehörigen fällt das zunächst oft gar nicht auf, zumal es für die Bedenken der älteren Menschen gar keinen Grund zu geben scheint. Dennoch sollten sie diese Bedenken ernst nehmen: Die Betroffenen verlieren nicht nur an Lebensqualität, sondern steigern auch ihr Risiko zu stürzen.

## Sturzangst ist weit verbreitet

„Aus der Forschung wissen wir, dass sehr viele Ältere auch ohne Sturzerfahrung Angst haben zu stürzen“, erläutert Dr. Ellen Freiberger. Die habilitierte Sportwissenschaftlerin und Gerontologin forscht am Institut für Biomedizin des Alterns (BIA) der Universität Erlangen-Nürnberg. Ihr zufolge stürzt jeder dritte über 65-Jährige ein- oder mehrmals pro Jahr, bei den über 80-Jährigen ist es schon jeder zweite. Zugleich merken viele Ältere, dass sie motorisch unsicher sind, ohne das aber genauer zu analysieren. Bei ohnehin etwas ängstlichen Personen führe das dazu, dass sie sich zurückziehen, selbst wenn sie körperlich noch fit genug seien, um ihren bisherigen Aktivitäten nachzugehen.

„Bei hochängstlichen älteren Menschen wird die Wohnung dann zum Gefängnis“, sagt die Wissenschaftlerin. Sie bleiben in ihren vermeintlich sicheren vier Wänden und gehen nicht hinaus. Sechzig Prozent der Stürze passieren jedoch zu Hause. Die Sturzgefahr steigt, weil die Betroffenen vor lauter Angst inaktiv werden und selbst alltägliche Bewegungen nicht mehr trainieren. Mangelnde Bewegung befeuert aber den funktionalen Abbau, stellt Ellen Freiberger klar. „Die Angst setzt eine Negativspirale in Gang.“

Der Gegenpol zur Angst ist die Selbstwirksamkeit: Wer sich selbst viel zutraut, hat weniger Angst. Allerdings steigert die Kombination von hoher Selbstwirksamkeit und geringem

Angstlevel das Sturzrisiko ebenfalls, denn es fehlt die Gefahrenereinschätzung. Ein Beispiel ist der Griff zum nächstbesten Stuhl in der Küche, um an das oberste Schrankfach zu kommen, anstatt die Trittleiter zu holen.

## Ängste offen ansprechen

Wie aber kann man älteren Menschen helfen, sich sicherer im Alltag zu bewegen? Die Expertin empfiehlt zum einen ein offenes Gespräch darüber, bei welchen Aktivitäten die Ängste auftreten und dann zu klären, wie realistisch die Sturzgefahr ist und wie sich die Situation entschärfen lässt. Wenn etwa niemand die Wasserkästen in den Keller tragen kann, ist eine Flaschentasche hilfreich, damit eine Hand für das Treppengeländer frei ist. Zum anderen sollten ältere Menschen ihre Beweglichkeit, ihr Gleichgewicht und ihre Kraft trainieren. Dabei helfen Alltagsbewegungen und Übungen wie Yoga, Tai Chi und Qi Gong oder auch eine geriatrische Rehabilitation. „Viele Menschen denken, in ihrem Alter sei es eh zu spät oder sie würden sich damit mehr schaden als nützen“, sagt Ellen Freiberger. „Das



*Die Förderung des Kraftniveaus und der koordinativen Fertigkeiten dienen der Sturzprophylaxe.*

stimmt aber nicht.“ Sportvereine, Bildungsträger, Senioreneinrichtungen oder Physiotherapeutinnen und -therapeuten bieten häufig passende Programme an.

Tai Chi und Qi Gong sind gute Programme, um Balance, Standfestigkeit und Kraft zu fördern. Allerdings muss das Training regelmäßig erfolgen, denn wenn der Wunsch vieler älterer Menschen in Erfüllung gehen soll, lange selbstständig und mobil zu bleiben, dann, so die Gerontologin, „gehört dazu auch die Einsicht, dass man seinen Beitrag dazu leisten muss, denn das Wohlbefinden fällt nicht vom Himmel“.

VON MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.



# Bewegung ist das A und O

Interview mit Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr



URSULA LEHR,  
Professorin für Gerontologie und  
Bundesministerin a. D., ist stellver-  
tretende Vorsitzende der Bundes-  
arbeitsgemeinschaft der Senioren-  
Organisationen e. V. (BAGSO).

**Auch im fortgeschrittenen Alter können Senioren noch etwas für sich tun, um sich im Alltag sicherer zu bewegen, erläutert Ursula Lehr. Die Professorin für Gerontologie war von 1988 bis 1991 Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit und ist stellvertretende Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).**

► **Wie reagieren Angehörige am besten darauf, wenn ältere Familienmitglieder sich plötzlich weniger zutrauen?**

Zum einen sollten sie ihnen nicht aus übermäßiger Fürsorge alle Schwierigkeiten abnehmen. Sonst ist der ältere Mensch überhaupt nicht mehr in der Lage, auch nur ein bisschen für sich selbst zu tun; Funktionen, die nicht mehr geübt werden, verkümmern. Zum anderen sollten sie die Geduld behalten. Je mehr Ungeduld man zeigt, desto nervöser macht man den älteren Menschen und desto weniger gelingt dann etwas.

► **Sie selbst sind Jahrgang 1930. Was raten Sie den Seniorinnen und Senioren?**

Man sollte aktiv bleiben und nicht bei jeder Kleinigkeit nachgeben und sagen: „Ich kann es nicht.“, sondern es dennoch machen, auch wenn es länger dauert. Nur so trainiert man sich. Aber es gibt auch Dinge, bei denen sich Seniorinnen und Senioren eingestehen sollten, dass sie sie nicht mehr können. Gardinen auf- und abzuhängen zum Beispiel oder auf eine Leiter zu steigen, um eine Glühbirne auszutauschen. Da sollte man den Mut haben, jemand anderen zu fragen. Wenn keine jüngeren Angehörigen in der Nähe wohnen, kann man auf Nachbarschaftshilfe oder Hausmeisterdienste zurückgreifen. Grundsätzlich gilt: Bewegung ist das A und O.

► **Was empfehlen Sie besonders?**

Das Alltags-Trainings-Programm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es erfordert nur wenig Aufwand, die Übungen kann man überall im normalen Alltag machen. Sie eignen sich auch für Leute ohne sportliche Vorerfahrungen. Das Programm wurde mit dem Deutschen Turnbund entwickelt und wird seit 2017 deutschlandweit von vielen Sportvereinen angeboten. Die BZgA bietet außerdem Broschüren mit Übungen an, die man kostenfrei bestellen oder im Internet herunterladen kann. Im Internet gibt es außerdem das „Aktiv-Programm für jeden Tag“ mit Anleitungen für ganz einfache Übungen für Zuhause.

► **Und das funktioniert auch für Menschen im höheren Alter?**

Klar. Es gibt auch noch ein Programm namens „Fit für 100“, das am Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie (DifaS) entwickelt wurde. Es wurde für Hochaltrige zusammengestellt und hilft auch an Demenz erkrankten Menschen, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

► **Ihr Terminkalender ist auch heute noch prall gefüllt. Wie halten Sie sich fit?**

Vielleicht halten mich gerade die vielen Termine fit! Die zwingen ja geradezu zur Bewegung – allein, um vom Taxi zum Flugzeug zu kommen oder zum Bahnsteig zu gelangen. Und solche Termine fördern nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern beanspruchen auch die grauen Zellen und sorgen für soziale Kontakte, was ebenso zum Fit-Bleiben gehört. Aber ich habe auch meine Einschränkungen im Hinblick auf Mobilität, das Laufen fällt schwer. Ich mache jeden Morgen meine vom Physiotherapeuten empfohlene Gymnastik und gehe ab und zu zum medizinischen Geräteturnen.

## Fit und beweglich im Alter

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet zum Thema „Gesund älter werden“ kostenfreie Broschüren mit Übungen an: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Das Programm „Aktiv für jeden Tag“ und Infos zum Alltags-Trainings-Programm (ATP) finden sich unter: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

Mehr zum Programm „Fit für 100“: [www.ff100.de](http://www.ff100.de)



DAS INTERVIEW FÜHRTE MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

# Work-Life-Balance

## Familie und Arbeit unter einen Hut bringen

Morgens ein Termin mit dem Chef, später die Kinder von der Schule abholen, dazwischen das neue Projekt vorbereiten, mit der Großmutter zum Arzt und abends zum Elternabend. „Die Zeit rennt“ – davon können viele Beschäftigte ein Lied singen.

Gerade wer Kinder hat oder sich um pflegebedürftige Angehörige kümmert, steht beinahe täglich vor der Herausforderung, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Dass diese Balance vielen Menschen wichtig ist, zeigt eine Studie, die das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Auftrag gegeben hat. Über 90 Prozent der jungen berufstätigen Eltern legen bei der Wahl des Arbeitgebers ebenso viel oder sogar mehr Wert auf Angebote zur Vereinbarung von Familie und Beruf als auf das Gehalt. Das richtige Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben – die so genannte Work-Life-Balance – wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten aus.

### Arbeitszeit – wie lange und wann arbeiten wir?

Zeit ist ein entscheidender Faktor innerhalb der Work-Life-Balance. Die Arbeitszeit strukturiert unseren Alltag bis in das Private hinein; in Paragraph 3 des Arbeitszeitgesetzes steht: „Die werktägliche Arbeitszeit der Arbeitnehmer darf acht Stunden nicht überschreiten.“ Ausnahmen billigt das Gesetz nur, wenn die Beschäftigten innerhalb eines halben Jahres im Durchschnitt nicht mehr als acht Stunden pro Tag arbeiten.

Und die Realität? In Deutschland arbeiten Vollzeitbeschäftigte durchschnittlich etwa fünf Stunden länger als vertraglich vereinbart. Das ergab der Arbeitszeitreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Mit dem

Zunehmen der täglichen Arbeitszeit erhöht sich jedoch auch das Risiko für Fehler und Unfälle – spätestens nach acht Stunden Arbeit steigt dieses Risiko deutlich. Beschäftigte mit langen Arbeitszeiten klagen zudem häufig über Termin- und Leistungsdruck. Viele Menschen, die dauerhaft zu lange oder nachts und am Wochenende arbeiten, berichten vermehrt über Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Beeinträchtigungen und eine Beeinträchtigung ihres Soziallebens. Wenn Beruf und Privatleben nur schwer miteinander vereinbar sind, bleiben Konflikte meist nicht aus.

### Abschalten

Erholen kann sich nur der, der auch „abschalten“ kann. Abschalten heißt in diesem Fall, Arbeit und Freizeit strikt voneinander zu trennen. Also nicht am Wochenende nach Lösungsansätzen für ein berufliches Problem zu suchen oder während des Familientags noch schnell was für das Büro zu erledigen. Doch Smartphone, Tablet und Co. haben das Abschalten von der Arbeit erschwert. So sind die neuen Kommunikations- und Informationstechniken oft Fluch und Segen zugleich. Einerseits erleichtern sie es vielen Beschäftigten, ihre Aufgaben unabhängig von Zeit und Ort zu erledigen; Arbeitnehmer können so ihre Arbeitszeiten stärker selbst beeinflussen und mit ihrem Privatleben abstimmen. Wer jedoch im Privaten häufig für Arbeitsbelange erreichbar ist, kann Beruf und Privatleben manchmal nur schwer voneinander abgrenzen. Wer in der Freizeit nicht von der Arbeit abschalten kann, ist eher müde, erschöpft und schläft schlechter. Er



*Familie und Beruf – Konflikte in der Zeitplanung*







fühlt sich insgesamt weniger wohl als derjenige, dem das Abschalten gelingt.

### Positive Einflussfaktoren fürs Abschalten

Abschalten heißt aber nicht zwangsläufig, nichts zu tun. Ganz im Gegenteil: Bewegung, zum Beispiel Joggen oder Fahrradfahren, kann dabei helfen, den Kopf von Gedanken an die Arbeit zu befreien. Doch auch entspannende Aktivitäten wie Lesen, Musik hören oder soziale Tätigkeiten, etwa ein Treffen mit Freunden, können zum Abschalten beitragen. Besonders gut steht es um die Work-Life-Balance, wenn sich Arbeit und Privatleben in den Augen der Beschäftigten gegenseitig bereichern und gute Arbeitsbedingungen diese Bereicherung unterstützen. Wer über einen eigenen

Handlungsspielraum verfügt, seine Arbeitszeit in Teilen selbst gestalten und sich beruflich weiterentwickeln kann, ist häufiger zufrieden mit seiner Work-Life-Balance. Entscheidend in diesem Kontext: Unterstützung. Arbeitgeber, Vorgesetzte und Kollegen, die Mitarbeiter mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen unterstützen, helfen ihnen dabei, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Denn gerade ein stabiles soziales Umfeld in Form von Familie oder Freunden ist eine

wichtige Ressource, um berufliche Herausforderungen zu meistern. Zufriedene Beschäftigte berichten seltener über Symptome von Angst und Depressionen. Auch arbeitsspezifische psychische Beschwerden wie Irritation und emotionale Erschöpfung treten bei ihnen seltener auf.

### Arbeitszeit familienfreundlich gestalten

Viele Arbeitgeber bieten familienorientierte Maßnahmen an, die die Work-Life-Balance unterstützen. Es lohnt sich, mit dem Arbeitgeber zu beraten, welche Möglichkeiten für familienfreundliche Arbeitszeiten im Betrieb bestehen und wie sie der eigenen Situation in Länge, Lage und Verteilung am ehesten gerecht werden. Wichtig ist hier vor allem, dass die Beschäftigten diese Stellschrauben in Absprache mit dem Arbeitgeber flexibel anpassen können. Gemeinsam mit dem Arbeitgeber sollten die Beschäftigten darauf achten, dass Arbeitsdruck und Arbeitsmenge im Gleichgewicht sind. Auch ein gutes Verhältnis und gegenseitige Unterstützung unter Kolleginnen und Kollegen helfen dabei, die Aufga-

ben besser zu bewältigen und nach der Arbeit besser abzuschalten. Wer über Smartphone, Tablet und PC viel von zu Hause aus arbeitet, sollte mit seinem Arbeitgeber vereinbaren, zu welchen Zeiten er für die Arbeit erreichbar ist und wann nicht. Ratsam ist außerdem, sich eine private E-Mail-Adresse anzulegen, um berufliche und private Kontakte besser zu trennen. Wer etwas experimentierfreudig ist, kann spezielle Apps auf seinem Smartphone installieren. Sie blockieren zum Beispiel den Internetzugang zu selbstgewählten Auszeiten und können so das Abschalten erleichtern.

### Info

Mehr Informationen zur Arbeitszeitrealität in Deutschland gibt der „Arbeitszeitreport Deutschland 2016“ der BAuA. Den Bericht gibt es im Internetangebot der BAuA unter [www.baua.de/arbeitszeit](http://www.baua.de/arbeitszeit).



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



# Im Park

## Was geht hier schief?

Finde zehn Situationen, die es beim Grillen nicht geben dürfte, und gewinne einen von fünf tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen.



Schreibe Deine Lösung mit Angabe Deiner vollständigen Adresse bis zum 31. Juli 2017 an:  
raetsel@das-sichere-haus.de oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



## 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, Augsburgstr. 700, 70329 Stuttgart  
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (Stuttgart),  
0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@ukbw.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

**Unfallkasse Brandenburg**  
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: info@ukbb.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  
baumgart@bs-guv.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

## CE-Zeichen und GS-Zeichen – wo ist da der Unterschied?

Auf vielen Produkten findet man das CE-Zeichen, auf man-  
chen das GS-Zeichen. Beide gelten als Sicherheitszeichen.  
Trifft das zu?



Das GS-Zeichen („GS“ steht für „geprüfte Sicherheit“) ist ein echtes Sicherheitszeichen, das auf dem deutschen Geräte- und Produktsicherheitsgesetz beruht.

Das Zeichen darf nur von einer zugelassenen, unabhängigen Prüfstelle vergeben werden, die zuvor Funktion, Sicherheit oder gleichbleibende Qualität des Produkts geprüft hat. Die Prüfung wird – auf freiwilliger Basis – von Herstellern beantragt.

Das GS-Zeichen weist Verbraucher also auf ein sicherheitsgeprüftes Produkt hin. Es ist aber kein umfassendes Qualitätssiegel, das etwas über die Lebensdauer des Produkts oder seine Leistungsfähigkeit aussagt.

Das GS-Zeichen weist Verbraucher also auf ein sicherheitsgeprüftes Produkt hin. Es ist aber kein umfassendes Qualitätssiegel, das etwas über die Lebensdauer des Produkts oder seine Leistungsfähigkeit aussagt.



Das Prüfzeichen CE („Communauté Européenne“) ist kein Verbraucherzeichen; es gibt keine Auskunft über die Güte eines Gegenstandes. Mit dem CE-Zeichen dokumentiert der Hersteller oder ein von ihm Beauftragter

vielmehr, dass sein Produkt mit den Mindestanforderungen an Sicherheit und Gesundheitsschutz der dafür zutreffenden europäischen Richtlinien übereinstimmt. Das Produkt muss nur grundlegende Anforderungen erfüllen, die einen freien Warenverkehr in der EU möglich machen, etwa die Gebrauchstauglichkeit oder Umweltverträglichkeit.

### Fälschungen nicht selten

Oft wird Produktsicherheit nur vorgetäuscht; viele Produkte haben Sicherheitsmängel, tragen aber das CE- oder GS-Zeichen. Wer den Eindruck hat, dass die Zeichen gefälscht sind und dass das Produkt riskant ist, kann sich an den Händler oder an das nächste Gewerbeaufsichtsamt wenden. Hinweise auf Fälschungen sind zum Beispiel ein ungeschickt verfremdetes Design der Logos oder die Tatsache, dass bei dem GS-Zeichen die zertifizierende Stelle nicht genannt ist.

DSH



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