

03|2017

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH

Fatale Folgen – Gehirnerschütterung ernst nehmen

„Ab nach draußen!“ – Kinder brauchen frische Luft

Plage – weggeworfene Lebensmittel ziehen Ratten an



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



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich starte heute mit einem herzlichen „Dankeschön“ an die Leserinnen und Leser, die sich an unserer Umfrage beteiligt haben. Immerhin 386 von Ihnen haben sich die Zeit genommen, unseren nicht eben kurzen Fragebogen auszufüllen und einzusenden. Umfragespezialisten haben mir gesagt, dass dies eine „ordentliche“ Zahl sei. Und nachdem wir die Antworten ebenso ordentlich ausgewertet haben, werden wir in unserer Winterausgabe detailliert über die Ergebnisse berichten.

So lange müssen sich die Gewinner der 13 Baummarkt Gutscheine aber nicht gedulden; sie haben ihre Gewinne bereits im Juni erhalten.

Falls Sie bis hierher gelesen haben, sind Sie wohl kein „Smombie“. „Smombie“ steht kurz für „Smartphone-Zombie“, Menschen also, deren Blickfeld sich allmählich auf die Größe ihres Handy-Displays verengt. Diese Spezies lebt vor allem im Straßenverkehr gefährlich, wenn sie das Bimmeln einer Straßenbahn nicht mehr hört. Was es dazu aus psychologischer Sicht zu sagen gibt, finden Sie auf Seite 5.

Weggeworfene Lebensmittel sind ein gefundenes Fressen für Ratten. Ein reiches Nahrungsangebot, zum Beispiel auf öffentlichen Spiel- und Grillplätzen, ermuntert Ratten zu stetiger Vermehrung, was wiederum zu steigender Gesundheitsgefahr führt, denn Ratten können Krankheiten übertragen. Betroffen sind vor allem Kinder, die beim Spielen manches in den Mund nehmen. Deshalb sollten Lebensmittelreste nach einem Ausflug wieder mit nach Hause genommen werden. Lesen Sie mehr zu dem Thema auf Seite 10.

Einen goldenen Herbst wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Ausgabe 3/2017

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
Abonnenent-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: wildpixel/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2, 7, 11), © VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V., Erwin Wodicka/Fotolia, amphaiwan/Fotolia (S. 3), JackF/Fotolia (S. 4), Gelpi/Fotolia, FotoBob/Fotolia (S. 5), skflowerphotos/iStock, © UV Standard 801, © Bundesinstitut für Risikobewertung, Oleksandr Delyk/Fotolia, Photoevent/iStock (S. 6), T. Michel/Fotolia (S. 8), J.Mühlbauer/Fotolia, © concussion in sport group (S. 9), Illustration/© Michael Hüter (S. 10, 14), © Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG), © Paulinchen e.V. (S. 10), Geber86/iStock (S. 12), moll Funktionsmöbel GmbH (S. 13), gpointstudio/Fotolia (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

I Kurz gemeldet

Was tun bei Gewitter? – Wissen für Kinder	3
Wechselwirkung von Medikamenten untersuchen	3
Bohnen vor dem Verzehr abkochen	3
Giftpflanzen-Datenbank der DSH	6
Leserbrief: Lichtschutzfaktor	6
App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“	6
Flugrechte für Drohnen	6
Weggeworfene Lebensmittel ziehen Ratten an	10
Fremdsprachige Medien zur Vermeidung von Kinderunfällen	10
Atemwegsprobleme durch häufiges Putzen	15

I Kinder

Bewegung macht schlau	4
Das riskante Leben der „Smartphone-Zombies“	5
Kinderrätsel: Heimwerkstatt und Garage	14

I Aktuell

Gesund arbeiten am Bildschirm – auch zu Hause	12/13
---	-------

I Freizeit

Sicher gärtnern im Herbst	7
Renovieren und heimwerken – wie schütze ich mich?	8
Eine Kopfsache	9

I Senioren

Sturzprävention – Selbstwahrnehmung hat einen hohen Stellenwert	11
---	----

Was tun bei Gewitter? – Wissen für Kinder

Blitze sind lebensgefährlich. Aber wer weiß schon so genau, was ein Blitz anrichten kann und wie man sich vor einem Blitzschlag schützt? Gerade Kinder aber sollten die Gefahren früh verstehen, um sich bei einem Gewitter richtig verhalten zu können. Hilfreich ist da der Comic „**Donner-Wetter! Wissen für Kids zu Donner & Blitz**“, herausgegeben vom



Ausschuss für Blitzschutz und Blitzforschung des Verbandes der Elektrotechnik, Elektronik und Informationstechnik. Gedacht ist der Comic für Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren, wobei die Texte teilweise ihre technische Herkunft nicht ganz verleugnen und für jüngere Kinder zu anspruchsvoll sein können.

Abgesehen davon decken Bilder und Texte viele Themen ab, die Kinder interessieren: „Beim Schwimmen“, „Blitzableiter“ oder „Spiel im Freien“ sind dafür Beispiele. Insgesamt eine nützliche Unterstützung für Eltern, die beim Thema Blitz und Donner eine kindgerechte Erklärhilfe gut gebrauchen können.

Die kostenlose Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden unter www.donner-wetter.info

DSH

Wechselwirkung von Medikamenten untersuchen

Bei vielen älteren Menschen nimmt die Zahl der Medikamente, die sie einnehmen, mit der Zeit zu. Nicht immer vertragen sich die Arzneien miteinander; Wechselwirkungen können das Wohlbefinden, aber auch die heilende Wirkung einzelner Medikamente beeinträchtigen. Hilfreich ist da ein Wechselwirkungs-Check, den es auch im Internet gibt und für den man nur die Namen und Dosierungen aller eingenommenen Mittel benötigt. Sind Wechselwirkungen bekannt, erhält man einen Hinweis auf die betroffenen Medikamente. Der nächste Schritt sollte dann die Beratung in der Apotheke oder durch den Hausarzt sein.

Zu beachten ist einschränkend, dass die Informationen in der Datenbank nicht immer vollständig und auch nicht immer auf dem neuesten Stand sind. Dennoch sind Wechselwirkungsrechner ein hilfreiches Werkzeug.



Ein gutes Beispiel für einen Wechselwirkungsrechner finden Sie unter:

www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Wechselwirkungscheck

DSH

Bohnen vor dem Verzehr abkochen

In manchen Pflanzenfamilien, die wir als Gemüse nutzen, gibt es giftige Vertreter. So müssen Bohnen vor dem Verzehr immer ausreichend gekocht werden. Das Kochen zerstört giftige Eiweiße, die in Bohnen enthalten sind.

Bei Tomaten und Kartoffeln, die zu den Nachtschattengewächsen gehören, sind die grünen Pflanzenteile giftig. Tomaten, die noch grün sind, und grün gewordene Kartoffeln dürfen deshalb nicht verzehrt werden.



DSH/WE

Bewegung macht schlau

Für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie sich im Alltag ausreichend bewegen. Mindestens eine Stunde am Tag sollte es sein, besser sind aber zwei Stunden.

grundlegend für etwas, das sie zum kognitiven Lernen benötigen“, sagt Hundeloh. Analysen belegen, dass körperliche Fitness und Denkleistungen eng zusammenhängen. „Das heißt, Schülerinnen und Schüler, die körperlich fitter sind, zeigen auch bessere Schulleistungen“, sagt Hundeloh, der früher selbst als Lehrer gearbeitet hat. Vokabeln lernen fällt zum Beispiel leichter, wenn man dabei auf- und abgeht – das Gedächtnis behält die Wörter dann besser. Darum komme es darauf an, dass sich Schulen nicht nur zu „gesunden Schulen“ entwickeln, sondern zu „bewegten Schulen“. Kinder haben einen höheren Bewegungsdrang als Erwachsene und brauchen die körperliche Aktivität zudem, um Spannungen abzubauen und sich wieder zu sammeln. Der Sportunterricht in der Schule reicht dafür nicht aus.

Mindestens eine Stunde am Tag sollen sich Kinder bewegen, besser noch zwei Stunden. Diese Angabe bezieht sich auf körperliche Aktivitäten allgemein, nicht nur auf Sport. Bei der Auswahl einer Sportart sollten das Interesse und die Begeisterung des Kindes daran ausschlaggebend sein, nicht der Wille der Eltern. Für übergewichtige, bewegungsscheue Kinder, die sich im Sportverein nicht unbedingt wohlfühlen, gibt es spezielle Sportgruppen, in denen sie die Chance haben, Freude an körperlicher Aktivität zu lernen.

Ab nach draußen!

Bewegung an der frischen Luft ist einem starken Immunsystem zuträglich. Eine Studie der Universität Karlsruhe ergab jedoch, dass ein Viertel der befragten Grundschüler höchstens einmal in der Woche im Freien spielt. Dass viele Kinder eher Stubenhocker sind, liegt nicht nur an fehlenden Spielmöglichkeiten draußen, sondern vor allem auch daran, wie Erwachsene den Alltag der Kinder gestalten. Der erweist sich häufig als vollgeplant und eng getaktet – Zeit zum freien Spielen bleibt kaum. Hinzu kommt, dass viele Eltern ihre Kinder oft mit dem Auto zur Schule, zu Freunden oder zum Sportverein kutschieren. Einen größeren gesundheitlichen Gefallen tun Eltern ihren Kindern, wenn sie sich mit ihnen gemeinsam viel im Alltag bewegen. Eltern müssen sich bewusst sein, dass sie Vorbilder seien, sagt der Präventionsexperte Hundeloh. Mitunter sind auch Geduld und Toleranz gefragt. „Toben und Schreien müssen Erwachsene aushalten, wenn sie gesunde Kinder wollen.“

MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.



Aktivitäten an der frischen Luft sind wichtig für das Lernen und die Konzentration.

Erwachsene sehen es meistens nicht so gern, wenn Kinder durch die Wohnung toben. Doch was die Großen schnell nervt, bedeutet für die Kleinen, dass sie Raumwahrnehmung, Körperbewusstsein sowie Sozial- und Risikokompetenz lernen. Ob sie krabbeln, laufen oder rennen – körperliche Aktivität schult ihre Motorik, Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Zudem fördert Bewegung den Stoffwechsel, den Muskelaufbau und nicht zuletzt die gute Laune. Auch für ihre geistige Entwicklung ist es wichtig, dass sich Kinder viel bewegen.

Fitte Kinder lernen besser

Durch Bewegung werden die neuronalen Strukturen, also die Verknüpfungen im Gehirn, geschaffen, erläutert der Präventionsexperte Heinz Hundeloh, Leiter des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Je stärker die Vernetzung sei, umso leistungsfähiger sei das Gehirn insgesamt. „Die Bewegung, die Kinder von sich aus suchen und immer wieder ausüben wollen, ist

Das riskante Leben der „Smartphone-Zombies“

Zahlreiche Unfälle geschehen durch Ablenkung. Die Hauptursache dafür sehen Fachleute inzwischen im Smartphone. Vielen ist das Risiko aber nicht bewusst.



Wer nur noch auf den Monitor starrt, wird blind für seine Umgebung.

Dieser Unfall steht für viele und ging mit Prellungen und einer Gehirnerschütterung gerade noch einmal glimpflich aus: Im November 2016 lief eine 16-Jährige in Karlsruhe vor die Straßenbahn – die Augen auf das Display ihres Smartphones gerichtet, in den Ohren Kopfhörer; keine Chance, das Bimmeln der Tram zu hören.

Jugendliche und erwachsene Smartphone-Nutzer verhalten sich im Alltag oft riskant. Eine internationale Erhebung der DEKRA-Unfallforschung ergab 2016, dass fast 17 Prozent der Fußgängerinnen und Fußgänger im Straßenverkehr das Smartphone benutzen. Sie chatten, telefonieren oder hören Musik, mitunter alles gleichzeitig. Solche „Smartphone-Zombies“, kurz „Smombies“, starren nur auf ihr Mobiltelefon und nehmen ihre Umwelt nicht mehr wahr. Smombies haben daher, so der Unfallforscher Wolfram Hell, ein 116-mal höheres Unfallrisiko und gefährden damit sich und andere. Das gilt auch für zahlreiche Autofahrerinnen und Autofahrer, die sich vom Mobiltelefon ablenken lassen. Doch wie lässt sich bei den Betroffenen das Bewusstsein für solche Risiken im Alltag wecken?

„Appelle nützen wenig, denn letztlich wirken die wie der erhobene Zeigefinger, und niemand lässt sich gern sagen, dass er etwas falsch gemacht hat“, sagt Hiltraut Paridon, Professorin für Medizinpädagogik an der SRH Hochschule für Gesundheit Gera. Menschen fühlen sich schnell in ihrer Freiheit eingeschränkt und reagieren mit Abwehr, ergänzt die Psychologin, die sich seit vielen Jahren mit dem Thema Gefahrenwahrnehmung beschäftigt.

„Warum machst Du das? Ich Sorge mich um Dich!“

Um Kinder und Jugendliche für die Risiken zu sensibilisieren, sollten Eltern ihre Sorge in „Ich“-Botschaften ausdrücken, rät die Expertin und gibt ein Beispiel: „Ich sage das nicht, um Dich zu ärgern oder zu gängeln, sondern weil ich Dich liebe und Angst habe, dass Dir etwas passiert.“ Das Motiv der elterlichen Fürsorge müsse klar vermittelt werden.

Wichtig sei auch, den Nachwuchs zu fragen, warum er sich so verhalte, so Paridon. Ein großes Problem sieht sie darin, dass Kinder und Jugendliche tagtäglich beobachten, dass die Gefahren, vor denen sie gewarnt werden, von den Erwachsenen selbst nicht beachtet werden. „Über diese Mechanismen und die Hintergründe – warum sich Erwachsene so verhalten, obwohl es gefährlich ist – müssen wir mit ihnen sprechen.“ Darum komme es auch auf das eigene Vorbild an.

Kampagne „Medien – Familie – Verantwortung“

Die Sozialpädagogin Birgit Grämke bestätigt, dass der Smartphone-Konsum der Eltern und die Qualität ihrer Beziehung zum Kind dessen Umgang mit dem Gerät beeinflussen: „Kinder, deren Eltern selbst das Handy ausgiebig nutzen, greifen ebenfalls häufig dazu – auch in Situationen, in denen es riskant ist.“ Grämke ist stellvertretende Geschäftsführerin der Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen Mecklenburg-Vorpommern (LAKOST), die die Kampagne „Medien – Familie – Verantwortung“ koordiniert. Diese Aktion will Eltern dazu anregen, über ihren eigenen Umgang mit dem Smartphone in Gegenwart ihrer Kinder nachzudenken. „Durch das Vorleben der Eltern lernen Kinder Verhalten, Einstellungen und Gefühle, mehr noch als durch gezielte Erziehungsmaßnahmen oder wortreiche Erklärungen“, sagt Birgit Grämke. Auch kinderlose Erwachsene sollen ihr Verhalten hinterfragen, ergänzt Hiltraut Paridon – nicht zuletzt der eigenen Sicherheit zuliebe.



Info

Das schonungslose Video „Zaubertrick mit dem Smartphone im Straßenverkehr“ der Polizei Lausanne zeigt vor allem Jugendlichen, was passieren kann, wenn dem Smartphone im Straßenverkehr die ganze Aufmerksamkeit gilt. Zu sehen ist der Film auf YouTube.

Giftpflanzen-Datenbank der DSH

Was genau ist eigentlich an der Engelstropfete giftig? Und warum sollte ich ganz genau hinschauen, ob da Bärlauch in meinem Garten wächst oder nicht doch eine Herbstzeitlose? Kurze und prägnante Antworten auf diese und andere Fragen gibt jetzt die Giftpflanzen-Datenbank auf der Homepage der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH). Zu jeder Pflanze gibt es mindestens ein Foto. Die giftigen Bestandteile werden erklärt, ebenso die Anzeichen für eine Vergiftung wie Brennen auf der Haut, Übelkeit, Atemprobleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Die Datenbank wird ständig ausgebaut. Geplant ist auch eine Positiv-Liste mit Pflanzen, die bedenkenlos in einem Familien-

garten wachsen können, dazu gehören Kapuzinerkresse, Kamille, Vergissmeinnicht und Rosen.

An der Engelstropfete sind übrigens alle Pflanzenteile giftig, vor allem während der Blütezeit. Und während Bärlauch zu vielerlei Köstlichkeiten verarbeitet wird, gehört die ihm zum Verwecheln ähnlich sehende Herbstzeitlose zu den gefährlichsten heimischen Giftpflanzen.

Giftpflanzen-Datenbank der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH): www.das-sichere-haus.de/kinder

DSH



Leserinnen und Leser schreiben an die DSH



Lichtschutzfaktor

Zum Artikel „Schatten für zarte Kinderhaut“ in der Sommerausgabe schrieb uns Frau B. Schmidt aus Stuttgart, dass ihr als Mitglied einer sehr hellhäutigen Familie etwas Wichtiges zu fehlen scheine, nämlich die Aspekte „UV-Schutzfaktor bei Sonnenschirmen“ und „UV-Schutz bei Strandkleidung“. Klaus Schneider schreibt zum gleichen Thema per Mail, dass er sich vor Jahren „den stärksten Sonnenbrand“ geholt hätte, als er unter dem Reklamesonnenschirm eines Getränkeherstellers gesessen habe.

In der Tat sollte man insbesondere bei Reisen in sonnige Regionen auch darauf achten, dass Strandkleidung und Beschattungstextilien die Haut vor zu intensiver Bestrahlung schützen. Richtungsweisend ist dabei der „UV-Standard 801“.

In einer der nächsten Ausgaben der Zeitschrift werden wir ausführlicher über dieses Thema berichten.



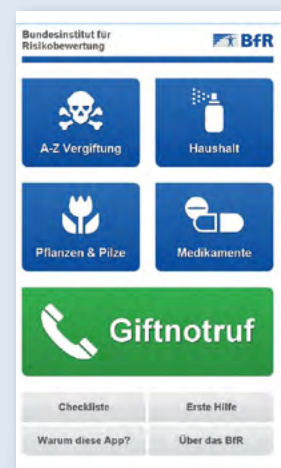
DR. SUSANNE WOELK

App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“

Das Bundesamt für Risikobewertung hat die App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ entwickelt. Darauf befinden sich nützliche Informationen unter anderem zu Pflanzen und Pilzen, chemischen Produkten und Medikamenten. Eine Checkliste mit ersten Maßnahmen bei einer Vergiftung sowie allgemeine Erste-Hilfe-Tipps runden das Angebot ab.

Die BfR-App gibt es für Smartphones mit den Betriebssystemen Android und iOS. Sie kann in den jeweiligen App-Stores kostenlos heruntergeladen werden.

DSH



Flugrechte für Drohnen

Zum Schutz der Privatsphäre, aber vor allem der Sicherheit, gelten seit April 2017 strengere Vorschriften für das Steuern von Drohnen. Das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) hat dafür eine „Verordnung zur Regelung des Betriebs von unbemannten Fluggeräten“ vorgelegt.

So müssen Drohnen über 250 Gramm ab Oktober 2017 Namen und Adresse des Eigentümers tragen. Auch dürfen Geräte ab zwei Kilogramm dann nur noch mit einem Kennznachweis geflogen werden. Schon jetzt gilt unter anderem, dass nur noch auf Sicht geflogen werden darf.

Die gesamte Regelung finden Sie unter www.bmvi.de/drohnen

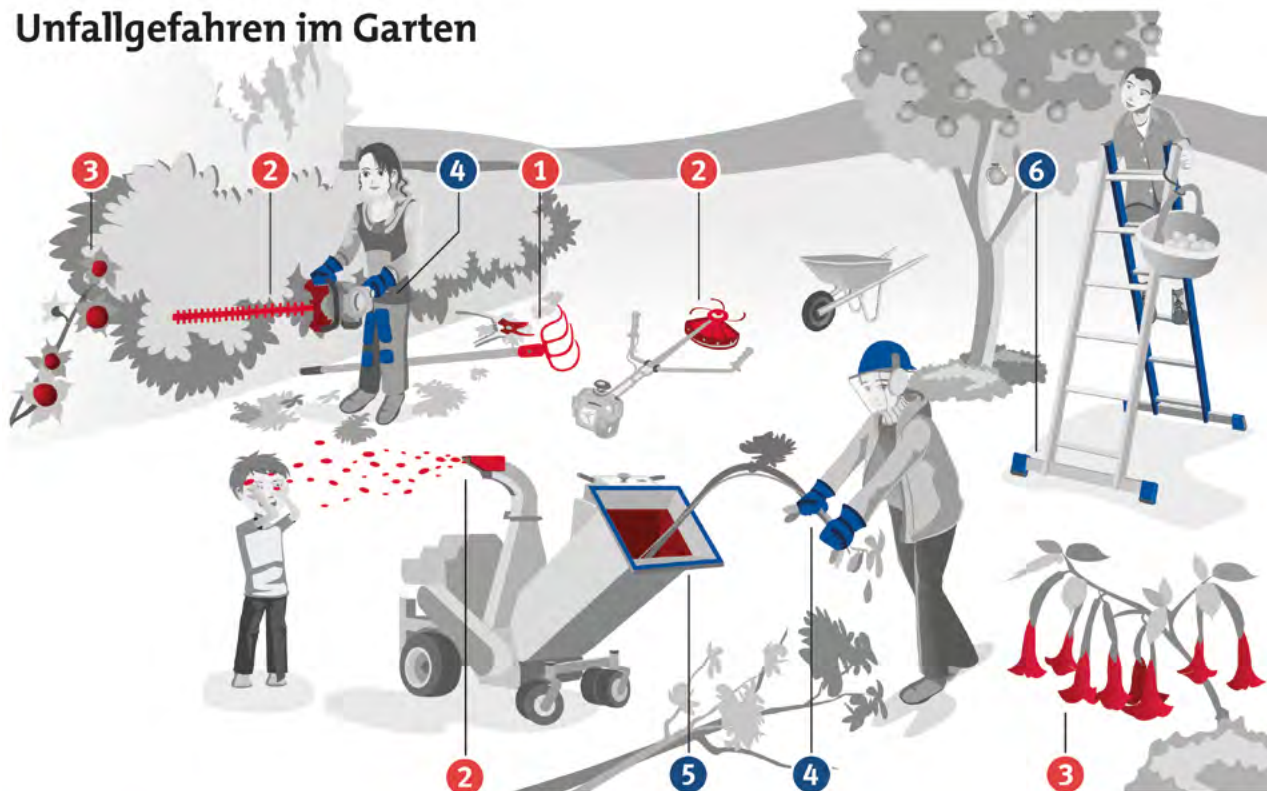
DSH



Sicher gärtnern im Herbst

Obst ernten, die Hecke schneiden, Laub und Äste häckseln – und dann die Frage, ob nicht die eine oder andere Pflanze vielleicht doch giftig ist: Im Garten ist zwar das ganze Jahr über immer etwas zu tun, doch im Herbst kommt besonders viel zusammen. Die Grafik zeigt häufige Unfallursachen im Garten und wie sie sich vermeiden lassen.

Unfallgefahren im Garten



Vorsicht!

- 1 Forken, Scheren und andere scharfe oder spitze Werkzeuge können zu Schnittverletzungen führen.
- 2 Heckenscheren, Rasentrimmer und andere Maschinen bergen Verletzungsgefahren. Deshalb: Gebrauchsanleitung lesen!
- 3 Sehr giftige Pflanzen wie Engelstropfete oder Tollkirsche sind vor allem für Kinder ein hohes Risiko.

Bietet Sicherheit ...

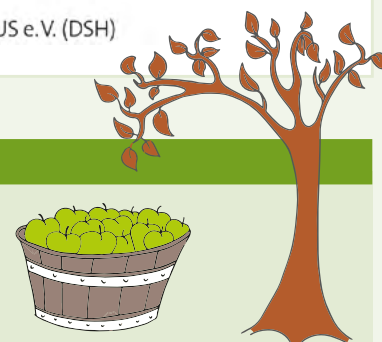
- 4 Schutzkleidung und Schutzausrüstung tragen!
- 5 Bei Maschinen auf eine vollständige und intakte Sicherheitsausrüstung achten.
- 6 Leitern müssen sicher stehen. Eine Bodentraverse ist hilfreich auf unebenem Gelände.

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

Info

Weitere Tipps zur sicheren Gartenarbeit finden Sie auf der Homepage der DSH:
www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/garten-freizeit-urlaub










DSH



Renovieren und Heimwerken – wie schütze ich mich?

Die geeignete persönliche Schutzausrüstung (PSA) kann manchen Unfall in der Heimwerkstatt verhindern. PSA besteht im Wesentlichen aus Schutzbrille, Atem- und Gehörschutz, Handschuhen und Schuhen mit rutschfester Sohle. Je nach Gerät, Material und Tätigkeit sind Knieschoner zur Entlastung der Gelenke notwendig.

In der Tabelle finden Sie die notwendige Schutzausrüstung für einige klassische Heimwerkertätigkeiten.

Art der Arbeit	Persönliche Schutzausrüstung					
	Atemschutz	Schutzbrille mit Seitenschutz	Gehörschutz	Handschuhe	Schuhe mit rutschfester Sohle	Kleidung
						
mit Bohrmaschine	-	+	bei längeren Arbeiten mit dem Schlagbohrer		+	- eng anliegend - Ärmel nach innen aufgekrempt
mit Hand- oder Tischkreissäge	mit Partikelfilter Schutzklasse P1 oder P2	+	+		+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	- eng anliegend - bedeckte Arme
Schleifen z. B. mit Winkelschleifer	mit Partikelfilter Schutzklasse P1 oder P2	+	+		+ Empfehlung: Schuhe mit zusätzlichem Zehenschutz	- eng anliegend - bedeckte Arme
Lackieren	- beim Auftrag im Sprühverfahren: Partikelfilter Schutzklasse P1 oder P2 - falls Lösemittel enthalten sind, zusätzlich Gasfilter Schutzklasse A1 oder A2	beim Auftrag im Sprühverfahren	-	Gummihandschuhe schonen die Haut	-	- eng anliegend - bedeckte Arme
Verlegen von Fußböden	-	-	-	beim Verfugen von Fliesen notwendig	+	- eng anliegend - bedeckte Arme - Knieschutz

Bekleidung, Schmuck und langes Haar

Tragen Sie beim Heimwerken eher eng anliegende Kleidung mit langen Ärmel und Hosenbeinen. Ärmel sollten nach innen aufgekrempt werden, damit man an ihnen nicht hängenbleibt. Hängenbleiben kann man auch an Armbändern und Halsketten, deshalb: Erst Schmuck ablegen, dann an die Arbeit! Ganz wichtig: Lange Haare zum Zopf binden oder hochstecken, damit sie sich nicht in Maschinen verfangen können.

Schutzausrüstung rechtzeitig besorgen

Denken Sie daran, die erforderliche Schutzausrüstung bei der Hand zu haben, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Bitte stattdessen Sie auch einen Helfer oder eine Helferin mit der empfohlenen Schutzausrüstung aus.

Eine Kopfsache

Gehirnerschütterungen passieren häufig, werden aber oft nicht ernst genug genommen. Bekommt das Gehirn nicht die nötige Ruhezeit, drohen jedoch Spätfolgen.

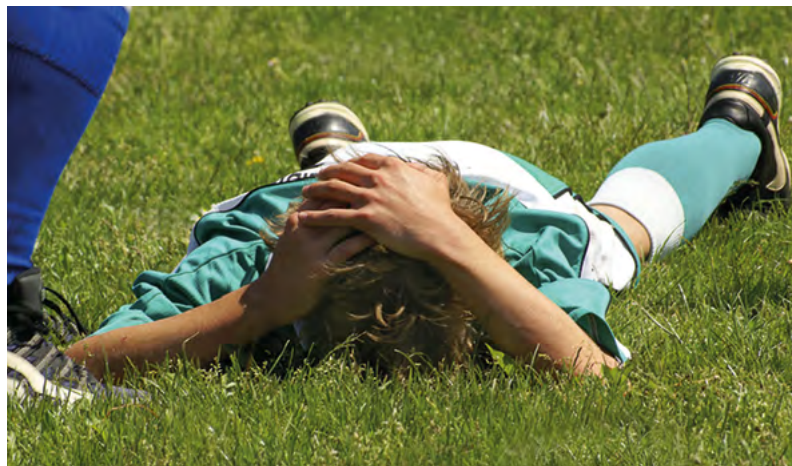
Es geschieht kurz vor der Halbzeitpause im Viertelfinalspiel der UEFA Europa League, Schalke 04 gegen Ajax Amsterdam: Leon Goretzka prallt mit dem Torwart der Niederländer zusammen. Der 22-Jährige bleibt zunächst benommen auf dem Boden liegen, spielt nach der Pause aber weiter. Er schießt sogar das erste Tor, dann scheidet er völlig entkräftet aus dem Spiel aus. Im Krankenhaus wird bei dem deutschen Fußballnationalspieler eine Gehirnerschütterung diagnostiziert.

„Eine Gehirnerschütterung ist eine zeitlich begrenzte Funktionsstörung des Gehirns, hervorgerufen durch Gewalteinwirkung auf den Kopf, etwa durch einen stumpfen Schlag oder Aufprall“, erläutert der Medizinprofessor Dr. Eckhard Rickels. Er ist Chefarzt für Neurotraumatologie am Allgemeinen Krankenhaus in Celle und federführender Autor einer umfassenden Studie über Schädel-Hirn-Traumen, die von der ZNS Hannelore-Kohl-Stiftung gefördert wurde. In Deutschland erleiden jährlich rund 245.000 Menschen ein leichtes Schädel-Hirn-Trauma, die Gehirnerschütterung stellt dabei die häufigste Form dar. Mehr als die Hälfte aller Schädel-Hirn-Traumen entstehe durch Stürze daheim und in der Freizeit, zum Beispiel beim Sport, sagt Rickels. Der Studie zufolge sind rund 66 Prozent der Betroffenen jünger als 45 Jahre. Fast 30 Prozent der Patienten sind Kinder unter 16 Jahren. Insbesondere Zwei- bis Dreijährige landen laut Rickels bei einem Sturz oder Unfall oft auf dem Kopf, der im Verhältnis zum Körper relativ groß und schwer ist.

Vielfältige Symptome

Etwa 40 bis 50 Prozent der Gehirnerschütterungen werden aber nicht erkannt, weiß der Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Axel Gänsslen. „Leider denken immer noch viele, dass eine Gehirnerschütterung zwingend mit Bewusstlosigkeit, Erinnerungstörungen oder Erbrechen einhergeht“, sagt der Oberarzt am Klinikum Wolfsburg. Das komme aber nur in 10 bis 20 Prozent der Fälle vor. Die häufigsten Anzeichen sind Kopfschmerzen und Schwindel, ebenso treten verschwommenes Sehen, „Wattegefühl“, Verwirrung, Lärmempfindlichkeit, Schwäche oder Müdigkeit auf. Wer „Glocken gehört“ oder „Sterne gesehen“ hat oder launisch, auffällig still oder überwach wirkt, bei dem besteht der dringende Verdacht auf Gehirnerschütterung. Betroffene, die die Verletzung ignorieren oder verkennen, laufen Gefahr, sich innerhalb kurzer Zeit erneut eine Gehirnerschütterung zuzuziehen, bevor die erste ausgeheilt ist. Dann drohen langfristige Schäden. So erging es dem früheren Eishockey-Star Stefan Ustorf, er musste deshalb seine Karriere 2013 beenden und leidet noch heute unter Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und extremen Temperamentschwankungen.

„Die Gehirnerschütterung ist eine ernstzunehmende Verletzung“, sagt Gänsslen. Die beiden Mediziner haben darum die Kampagne „Schütz Deinen Kopf!“ der ZNS – Hannelore Kohl Stiftung initiiert. Deren einfach anzuwendende App „GET“ –



Ein am Kopf verletzter Fußballspieler liegt am Boden.

hilft, Gehirnerschütterungen zu erkennen. Besteht der Verdacht, sollten Betroffene ärztlich behandelt werden. Das Gehirn braucht Zeit und Ruhe, um sich zu erholen. Äußere Reize wie etwa Musik, Smartphone oder Lernen sind zu vermeiden, ebenso Sport. Nach sieben bis zehn Tagen sind die Symptome verschwunden – bei Kindern, Jugendlichen, Frauen und älteren Menschen kann es aber auch länger dauern. „Nicht jeder Schlag gegen den Kopf bedeutet gleich eine Gehirnverletzung“, sagt Eckhard Rickels. „Man sollte es aber auch nicht bagatellisieren, sondern die Möglichkeit in Betracht ziehen.“

CONCUSSION RECOGNITION TOOL™
Taschenkarte
Hilfe für das Erkennen einer Gehirnerschütterung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

3. Gedächtnisfunktion
Wann eine Frage nicht richtig beantwortet wird, besteht der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung.

„An welchem Spielfeld sind wir heute?“
„Welche Halbzeit ist jetzt?“
„Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?“
„Gegen welches Team haben Sie letzte Wochenspiele gespielt?“
„Hat Ihre Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?“

WARNZEICHEN
Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung ist empfohlen, dass die Spieler/innen Spieler in eine medizinische Fachpraxis zur Diagnostik, Behandlung und Rückkehr zum Sport-Einsatz überwacht wird, auch wenn die Symptome abgeklungen sind.

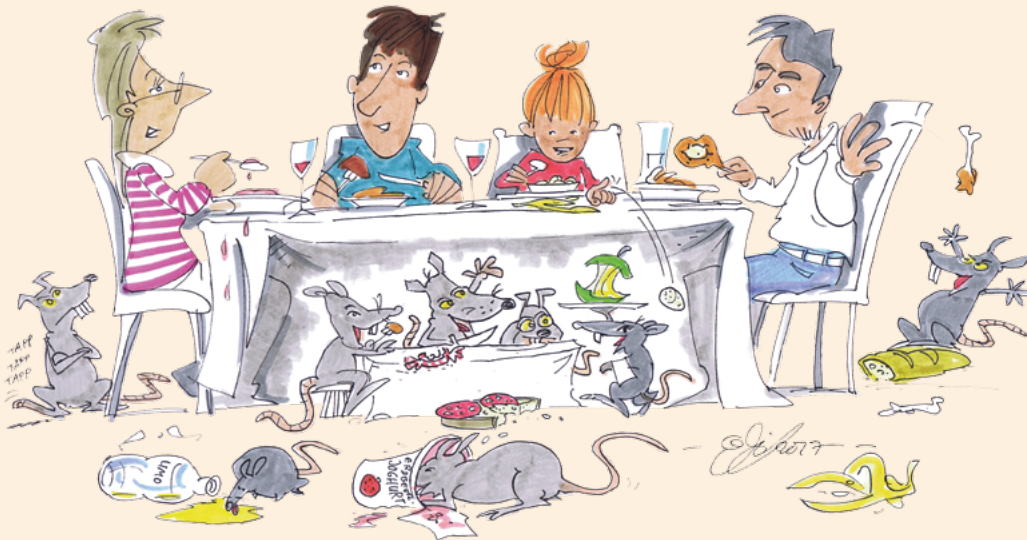
CONCUSSION RECOGNITION TOOL™
Taschenkarte: Hilfe für das Erkennen einer Gehirnerschütterung.

Info

Die kostenfreie App „GET“ sowie Lehrfilme, Informationen, Fragebögen und die Broschüre „Leichtes Schädel-Hirn-Trauma im Sport“ gibt es unter: www.schuetzdeinenkopf.de

MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

Weggeworfene Lebensmittel ziehen Ratten an



Schon beim bloßen Anblick von Ratten überkommt viele Menschen Ekel. Dieser Anblick bietet sich in vielen Städten inzwischen immer häufiger, denn die eigentlich nachtaktiven Nager laufen ohne Scheu auch tagsüber umher. Die Exkremente der Tiere verschmutzen öffentliche Plätze wie Parks und Spielplätze und stellen ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, denn Ratten können Infektionskrankheiten und Parasiten übertragen. Betroffen sind vor allem spielende Kinder, die Sand und verschmutzte Gegenstände in die Hand oder in den Mund nehmen.

Schuld an der wachsenden Rattenplage ist der Mensch, denn die Tiere, in der Regel Wanderratten, ernähren sich in Städten vorrangig von weggeworfenen Lebensmitteln. Einer Studie der Universität Stuttgart zufolge werfen deutsche Privathaushalte pro Jahr rund 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel weg – ein gefundenes Fressen für städtische Ratten, deren wichtigste Nahrungsquelle eben diese nun frei zugänglichen Lebensmittel sind. Das gute Nahrungsangebot führt auch dazu, dass die Zahl der Ratten stetig weiterwächst, allen Bemühungen, Giftködern und Fallen von Städten und Gemeinden zum Trotz.

Was man gegen die Vermehrung der Wanderratte tun kann:

- ▶ Lebensmittelreste vom Spielplatz oder aus dem Park am besten wieder mit nach Hause nehmen und dort in der Mülltonne entsorgen. Essensreste, die durch die Toilette oder den Ausguss weggespült werden, decken den Speisetisch in der Kanalisation. Sie gehören in den Mülleimer oder, noch besser, als Restpfanne oder -auflauf auf den Speiseplan.
- ▶ Essensreste nur in verschließbare Behälter und Tonnen werfen, nicht in offene Mülleimer oder in die Natur.
- ▶ Komposthaufen verschließen.
- ▶ Platzieren Sie Lebensmittelverpackungen oder Säcke mit Restmüll so kurze Zeit wie möglich außerhalb des Hauses. Verwenden Sie fest verschließbare Müllbehälter.
- ▶ Füttern Sie keine freilebenden Tiere wie Enten oder draußen lebende Katzen. Ratten freuen sich über die Reste oder machen den gefütterten Tieren das Fressen sogar streitig.

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

Fremdsprachige Medien zur Vermeidung von Kinderunfällen

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wächst das Angebot an fremdsprachigen Medien. Sie sollen Eltern unterschiedlicher Herkunft für das Thema Kinderunfallprävention sensibilisieren und ihnen Tipps und Hilfen an die Hand geben. Themen sind zum Beispiel Baderegeln, das lebensgefährliche Schütteln von Babys oder Vergiftungsunfälle.

www.bzga.de/kindersicherheit, Rubrik „Angebote in Fremdsprachen“

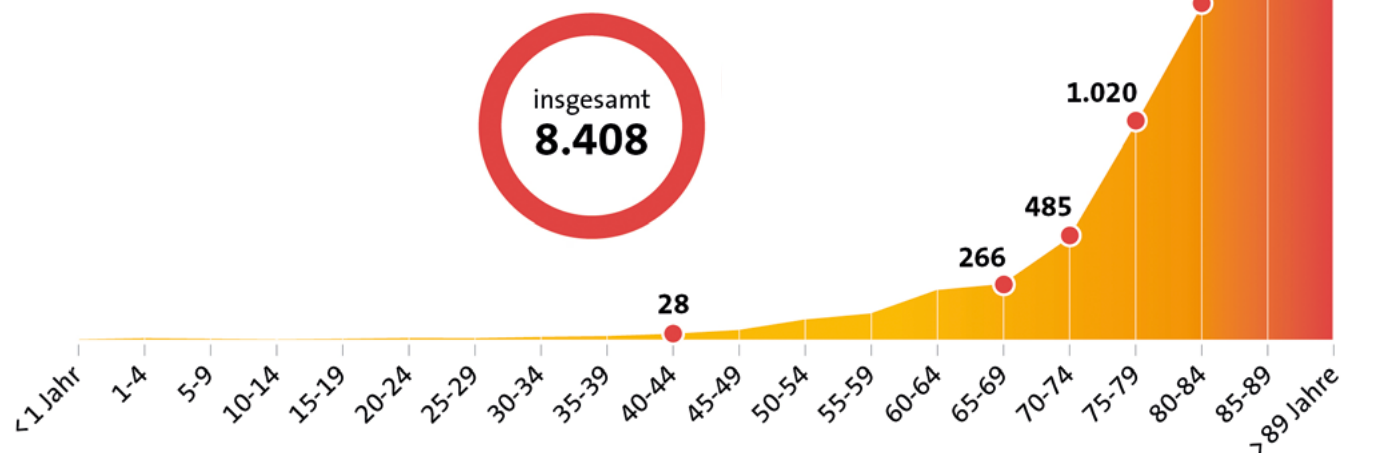
DSH



Sturzprävention – Selbstwahrnehmung hat einen hohen Stellenwert

Die Statistik verheißt nichts Gutes: Je älter die Menschen werden, umso größer ist für sie die Gefahr, durch einen Sturz zu Hause tödlich zu verunglücken. 8.408 Menschen sind 2015, so die aktuelle Zahl des Statistischen Bundesamtes, nach einem häuslichen Sturz gestorben. Ein erhöhtes Sturzrisiko haben dabei nicht erst Hochbetagte. Bereits ab einem Alter von 60 Jahren steigen die Unfallzahlen merkbar an, wie die Grafik zeigt.

Tödliche häusliche Stürze nach Altersgruppen in Deutschland (2015)



Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2017, Aktion DAS SICHERE HAUS

Hinter diesen Zahlen verbirgt sich ein hohes Gesamtunfallgeschehen. Die Bundesinitiative Sturzprävention, ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern und Experten zur Sturzprävention, spricht von vier bis fünf Millionen unbeabsichtigten Stürzen älterer Menschen in Deutschland pro Jahr. Die Folge sind häufig Knochenbrüche wie der Oberschenkelhalsbruch, die wiederum zu langwierigen Behandlungen und bleibenden Schäden führen können.

Sturzgefährdet oder nicht?

Was aber kann man tun, um der Sturzgefahr zu trotzen? Eine rechtzeitige gute Selbstwahrnehmung hilft in jedem Fall. Wer mit Mitte 50 merkt, dass er oder sie sich zum Strümpfe-Anziehen lieber hinsetzt, anstatt wie bisher auf einem Bein zu stehen, ist noch nicht direkt sturzgefährdet, spürt aber vielleicht schon Unsicherheit und fehlendes Vertrauen in das eigene Balancegefühl. Und wenn unebene Gehwegplatten auf einmal zur Stolperfalle werden, weil man die Füße nicht mehr hoch genug heben kann, zeigt sich darin womöglich schon die nachlassende Kraft der Beinmuskulatur.

Bewegungsintervalle in den Alltag einbauen

Ob sturzgefährdet oder nicht – Bewegung ist wichtig für den Erhalt der Selbstständigkeit. Bauen Sie deshalb viele Bewegungsintervalle in den Tagesablauf ein. Zeit zu sparen, indem mehrere Handgriffe oder Gänge auf einmal gemacht werden, hat im Alter häufig nicht mehr höchste Priorität. Besser für Körperkraft und Beweglichkeit ist es, verschiedene Tätigkeiten einzeln zu erledigen. Gehen Sie zum Beispiel für den Einkauf und die Bankgeschäfte lieber zweimal aus dem Haus, auch wenn beides auf einem Weg liegt.

Ist Ihr Bewegungsradius bereits eingeschränkt, können Sie dennoch einiges selbstständig erledigen, sei es der Haushalt oder die Körperpflege.

Versuchen Sie, auch die kleinen Aufgaben des Lebens so lange wie möglich ohne Unterstützung zu bewältigen. Seien Sie jedoch auch nicht zu stolz, sich Hilfe zu holen, wenn es einfach nicht mehr geht. Denn die eigene Sicherheit und Gesundheit gehen immer vor.

Info

Weitere Informationen zu Stürzen im Alter und wie Sie sie vermeiden können, finden Sie in den kostenlosen Broschüren des **SeniorenSicherheitsPakets der DSH**, zu bestellen unter www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren oder per Post: DSH, SeniorenSicherheitsPaket, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



VON DR. SUSANNE WOELK UND ANNEMARIE WEGENER,
AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH), HAMBURG.



Gesund arbeiten am Bildschirm – auch zu Hause

Ob Hausaufgaben oder Steuererklärung – auch zu Hause wird viel am Bildschirm gearbeitet. Nicht selten sieht das so aus: Das Laptopkabel führt quer durch das Wohnzimmer, am anderen Ende kauert jemand auf der Couch, den Laptop auf den Knien balancierend. Moderne Technik ermöglicht es, von beinahe jedem Ort aus zu arbeiten; das ist ungeheuer bequem. Doch auf die Dauer machen sich eine ungünstige Körperhaltung und eine falsche Ausstattung durch Kopf- oder Rückenschmerzen bemerkbar. Dagegen kann ein gut eingerichteter Bildschirmarbeitsplatz Beschwerden vorbeugen.

Arbeit am Bildschirm: eine Frage der Kontraste

Wer im Elektronikfachmarkt durch die Regale streift, merkt schnell: Schwarz ist Trend bei Monitoren und Tastaturen. Doch was das modische Auge erfreut, kann das Sehorgan belasten. „Der Arbeitsplatz sollte grundsätzlich möglichst kontrastarm gestaltet werden, da das Auge sich auf jeden Kontrast neu einstellen muss. Damit steigt die Belastung der Augen“, erklärt Ergonomieexpertin Bettina Lafrenz von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Wer also, wie bewährt, mit schwarzen Zeichen auf hellem Bildschirmhintergrund arbeitet, tut seinen Augen mit einem ebenfalls hellen Monitor-Rahmen einen großen Gefallen. Gut für die Augen sind zudem matte

Oberflächen, da glänzende Materialien störende Reflexionen hervorrufen können. Belastungen lassen sich vermeiden, wenn der Monitor zur Arbeitsaufgabe passt. Heute gängige Modelle haben in der Regel eine Bildschirmdiagonale von 17 Zoll oder mehr – eine gute Größe für die Arbeit am Bildschirm. Die Tastatur sollte eine helle Farbe haben und mit ausreichend großen Tasten gegen lästiges Vertippen bestückt sein. Statt eines Standrechners nutzen viele Menschen mobile Laptops oder Tablets. Da bei den tragbaren Geräten der Abstand zwischen Bildschirm und Tastatur vorgegeben ist, begibt sich der Nutzer schneller in Zwangshaltungen, die Beschwerden an Rücken, Schultern und Nacken auslösen können. Wer also regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zuhause

arbeitet, sollte sich einen Desktop-Computer anschaffen.

Der Arbeitsplatz als solcher sollte ruhig und hell sein. Ein Platz am Fenster, bei dem das Licht von der Seite auf den Arbeitsplatz fällt, ist ideal – weder blendet es den Nutzer, noch wird es reflektiert. Auch für die Beleuchtung, ob natürlich oder künstlich, gilt: Kontraste vermeiden. Also nicht nur im Schein einer einsamen Schreibtischlampe arbeiten, sondern das Deckenlicht einschalten, wenn es dunkel wird.

Tisch und Stuhl passend auswählen

Tisch und Stuhl sind der Kern eines Büroarbeitsplatzes. Kennzeichnungen geben erste Anhaltspunkte in Qualitätsfragen. Der Käufer sollte besonders auf das GS-

Zeichen für geprüfte Sicherheit achten. Mit dem GS-Zeichen bestätigt eine Prüfstelle, dass sie das Produkt auf Sicherheit und Ergonomie kontrolliert hat.

Doch es gibt noch weitere Aspekte; der Arbeitstisch sollte zum Beispiel eine helle, matte Oberfläche besitzen. Außerdem sollte der Tisch so groß sein, dass er neben Computer und Tastatur auch genügend Ablagefläche für die Hände bietet. Wenn hier außerdem noch ein paar Arbeitsmaterialien Platz finden, kann fließend gearbeitet werden.

Ein Bürostuhl soll die natürliche Haltung des Menschen unterstützen und die Bewegung fördern. Dazu muss der Stuhl höhenverstellbar sein und eine kippbare Rückenlehne haben, die dynamisches Sitzen zulässt. Unterschiedliche Sitzpositionen sorgen dann für Bewegung bei gut abgestütztem Körper. Zusätzliche Armlehnen entlasten Schultern und Nacken. Für die Bewegungsfreiheit ist es wichtig, dass der Stuhl fest steht und nicht kippt; standfest sind Untergerüste mit fünf Abstützpunkten.

Ob ein Stuhl passt, kann der Käufer beim Probesitzen leicht erkennen. Stößt die Sitzfläche in die Kniekehlen, ist sie zu groß und kann die Durchblutung der Beine einschränken.

Sitzbälle sind nicht mehr ganz so in Mode, aber noch in einigen Haushalten zu finden. Zwar bewirkt ein Sitzball einen Haltungswechsel, doch ist er aufgrund der Unfallgefahr keine Alternative zum Bürostuhl.

Die Einstellung: Der richtige Winkel entscheidet

Ergonomisch günstiges Arbeiten ist eine Frage der Haltung und des Winkels „Zwangshaltungen sollten auf jeden Fall vermieden werden“, betont Ergonomin Bettina Lafrenz. Wer am Bildschirm arbeitet, sollte aufrecht sitzen und dabei die gesamte Sitzfläche ausnutzen. Ober- und Unterarme stehen idealerweise etwa in einem Winkel von 90 Grad zueinander. Gleiches gilt für die Ober- und Unterschenkel. Wer auf den Bildschirm schaut, sollte den Blick leicht nach unten richten, um Nacken und Schultern zu entlasten. Mindestens 50 Zentimeter Abstand zum Bildschirm sind ratsam, um die Augen wenig zu beanspruchen.

Nutzen Kinder und Heranwachsende den Arbeitsplatz, sollten die Einstellungen regelmäßig überprüft und angepasst werden.

Höhenverstellbare Schreibtische gehören in vielen Büros zum Inventar, sind aber auch für den Hausgebrauch zu haben. Per Knopfdruck lässt sich die Tischplatte individuell an die Sitzhöhe anpassen. Aus ergonomischer Sicht ist ein solcher Tisch sehr empfehlenswert, allerdings ist dieses spezielle Möbel deutlich teurer als ein herkömmlicher Arbeitstisch. Es geht auch günstiger: Mit einer Fußstütze lassen sich fehlende Zentimeter ausgleichen. Davon profitieren kleinere Menschen oder Heranwachsende. Zudem entlastet die Stütze die Beinmuskulatur und fördert Bewegung, wenn sie eine Federung hat.



Pausen nicht vergessen

Ergonomisch günstiges Arbeiten ist jedoch nicht nur eine Frage der Ausstattung, sondern auch des Verhaltens.

Wenn es darum geht, Kopf- oder Rückenschmerzen vorzubeugen, ist Bewegung das richtige Stichwort. Schon kleine Bewegungseinheiten wirken sich wohltuend aus. Wer einen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, kann zum Beispiel für eine Weile im Stehen arbeiten. Andere gehen beim Telefonieren im Raum umher. Wer verschiedene Aufgaben betreut, kann gezielt zwischen den Phasen am Schreibtisch und anderen Tätigkeiten wechseln. Für alle, die viel am Bildschirm arbeiten, bieten sich gezielte Bewegungsübungen als effektiver Ausgleich zur Arbeit am Bildschirm an. Zudem sollten Stolperfallen aus dem Arbeitsbereich verbannt werden. Beispielsweise lassen sich lästige Kabel mithilfe einer Kabelführung gebündelt aus dem Weg räumen.

Ob bei der Arbeit oder beim Spielen am PC – auch an einem vorbildlich eingerichteten Arbeitsplatz muss mal Pause gemacht werden. Das sorgt für die nötige Erholung und fördert die Konzentration. Spätestens nach fünfzig Minuten Arbeit sollte eine kurze Pause eingelegt werden.

Info

Weitere Tipps zur Bildschirmarbeit gibt die BAuA-Broschüre „**Wohlbefinden im Büro – Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit**“; 7. Auflage; Dortmund; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2010; ISBN: 978-3-88261-671-2. Die Broschüre gibt es im Internetangebot der BAuA unter www.baua.de/publikationen



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

Heimwerkstatt und Garage

Was geht hier schief?

Finde zehn Situationen, die es beim Heimwerken und in der Garage 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. Oktober 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 98-0 (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

Atemwegsprobleme durch häufiges Putzen

Saubermachen kann beglücken, wenn Bad und Küche wieder strahlen und man noch dazu spürt, wie gut die körperliche Bewegung getan hat. Allerdings können manche Reinigungsmittel, die den Körper reizen, das Hochgefühl trüben. Die Haut kann durch den direkten Kontakt mit den Mitteln leiden, ätzende Dämpfe lasten auf den Atemwegen. Je häufiger man zu chemischen Reinigern greift, umso höher ist das Risiko einer Atemwegserkrankung wie der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Das berichtet die Ärztezeitung in ihrer Online-Ausgabe. Besonders gefährdet sind Menschen, die berufsbedingt täglich Putzmitteldämpfe einatmen und Menschen, die zu Hause sehr auf Sauberkeit achten und häufig Reiniger benutzen.

Folgende Tipps lassen Sie aufatmen und Ihre Wohnung dennoch strahlen:

- ▶ Versuchen Sie weitestgehend auf chemische Reiniger zu verzichten. Häufig tun es auch Essig, Waschsoda oder Zitronensäure. Aber: Auch hierbei entstehen Dämpfe, die bei hoher Konzentration die Atemwege reizen können.
- ▶ Sprühreiniger sind durch die genauere Dosierung zwar besser für die Umwelt, gelangen jedoch durch den entstehenden Sprühnebel leichter in die Atemwege. In schlecht belüfteten Räumen also lieber flüssigen Reiniger verwenden.
- ▶ Bei bestehenden Atemwegsproblemen sollten nur gut verträgliche Putzmittel verwendet werden.
- ▶ Auf Sprays, die angeblich die Raumluft verbessern, sollte ganz verzichtet werden.
- ▶ Ein gründliches Lüften nach dem Putzen senkt die Schadstoffbelastung der Raumluft.

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 (SGB VII) 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