

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



Sicher unterwegs auf dem E-Bike

Beim Grillen verbrannt – Kinder leiden ein Leben lang
Badeunfälle – wo ist die Gefahr am größten?



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



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

es ist traurigerweise so sicher wie das Amen in der Kirche: Auch in diesem Sommer werden wieder viele Menschen ertrinken, vor allem in Flüssen und Binnengewässern. Dabei sind es gar nicht unbedingt die Kinder, die das größte Risiko tragen, sondern vielmehr die Erwachsenen. Jeder zweite Ertrinkungstote ist älter als 50 Jahre, und es sind eher Männer als Frauen, die ertrinken. Männer sind risikobereiter und gehen eher ans Limit – so erklärt es Thorsten Reus, Vizepräsident der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), im Interview auf Seite 4 dieser Zeitschrift.

Was lehrt uns das? Sicherlich nicht, im heißen Sommer auf das belebende See-Bad zu verzichten – aber vielleicht auf das Bierchen davor. Denn, so Reus, neben der Selbstüberschätzung spielt auch Alkohol bei Schwimmunfällen eine große Rolle.

Und dann stellen wir Ihnen in diesem Heft auch den „Bus auf Beinen“ vor. Dabei handelt es sich um ein Eltern-Projekt, in dem Erst- und Zweitklässler zu Fuß und in Begleitung einer Mutter oder eines Vaters zur Schule gehen. Unterwegs, an richtigen Haltestellen, warten weitere Kinder, um sich der immer größer werdenden Gruppe anzuschließen. Sinn der seit Jahren gut funktionierenden Sache ist es, den Kindern eine Frischluft-Bewegungs- und Plauder-Alternative zum Elterntaxi zu bieten. Eine gute Idee vielleicht auch für Sie, Ihre Stadt oder Gemeinde?

Ob zu Fuß, im Wasser oder in den Wolken – wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer!

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Ausgabe 2/2018

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
Abonnement-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: © r-m.de | pd-f (Titel, S. 2), DSH (S. 2), © Habermaass GmbH, © by Gira, © BoKe (S. 3), © Privat, © Österreich Werbung, Fotograf Andreas Hofer (S. 4), © Lokale Agenda Ludwigsburg, © Angelika Baumeister (S. 6/7), © Privat, © Paulinchen e.V. (S. 8), Africa Studio/Fotolia (S. 9), © Robert Bosch GmbH, © wedo.de, © lafueiki.de, © FELCO BENELUX NV (S. 10), © UDV (S. 11), © flyer-bikes.com | pd-f, © www.haibike.de | pd-f, © www.r-m.de | pd-f (S. 12/13), Illustration/© Michael Hüter (S. 5, 14), © keepcapsfromkids.eu (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.
Falls Sie die Zeitschrift abbestellen möchten, schreiben Sie an:
DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
oder schicken Sie uns eine Mail:
magazin@das-sichere-haus.de

Inhalt

I Kurz gemeldet

Ab in die Sandkiste – zu Pampekuchen und Matschkaffee	3
Rauchwarnmelderpflicht ausgeweitet	3
Training nebenbei	3

I Freizeit

Viele Schwimmer unterschätzen die Gefahren	4
Bewegung bei Hitze	5

I Senioren

Auto fahren, Rückmeldung bekommen – lassen Unfälle sich so vermeiden?	11
---	----

I Haushalt

Tierischer Familienzuwachs	9
Alles mit links	10
Waschmittelkissen – sicherer als früher, aber noch immer riskant	15

I Aktuell

E-Bikes und verwandte Fahrzeuge	12/13
---------------------------------------	-------

I Kinder

„Bus auf Beinen“ – ein Projekt macht Schule	6/7
Sicherer grillen mit Kindern	8
Kinderrätsel: Schwimmen und plantschen	14

Ab in die Sandkiste – zu Pampekuchen und Matschkaffee

Eine Plastikmuschel tut es zwar auch, doch ein richtiger Sandkasten aus Holz ist stabiler, meistens größer und bietet den lieben Kleinen mehr Möglichkeiten, sich beim Graben und Formen zu entfalten. Was sollten Eltern in Sachen Buddelkiste noch beachten?



Der Standort – Im Schatten und unter hohen Bäumen kann es dem Kind zu kühl werden. Vor der prallen Sonne schützt eine Terrassenmarkise oder ein Sandkastendach. Ein Sonnenschirm ist riskant, denn er kann kippen.

Der Boden – Praktisch ist ein Sandkastenvlies. Es hält Ungeziefer, Unkraut und Dreck von unten fern, Wasser aber kann abfließen.

Der Deckel – Gitter-, Holz- oder Netzabdeckungen schützen vor Verunreinigungen und halten Katzen und andere Tiere ab. Bei längeren Spielpausen und über Nacht ist ein Deckel daher sehr sinnvoll.

Der Sand – Im Baumarkt gibt es speziellen, geprüften Spielsand. Der Sand sollte regelmäßig durchgeharkt werden, um grobe Verunreinigungen zu entfernen. Spielsand sollte idealerweise im Herbst entfernt, die Buddelkiste im nächsten Frühjahr neu aufgefüllt werden.

DSH

Rauchwarnmelderpflicht ausgeweitet

Seit 2017 müssen bundesweit alle „Neubauten und umfangreichen Umbauten“ mit Rauchmeldern ausgestattet sein. Mindestens ein Rauchmelder soll sich in allen Schlafräumen, Kinderzimmern und Fluren, die Rettungswege von Aufenthaltsräumen darstellen, befinden. Je nach Bundesland ist ein Melder auch in weiteren Räumen Pflicht. Für bestehende Gebäude gibt es in allen Ländern außer in Sachsen und im Saarland, die dazu keine Regelung getroffen haben, eine Übergangsfrist für den verpflichtenden Einbau von Rauchwarnmeldern.

Seit Januar 2018 gilt die Rauchwarnmelderpflicht für Bestandsgebäude auch in Bayern. In den nächsten Jahren folgen Thüringen, Berlin und Brandenburg.

Weitere Informationen unter www.rauchmelder-lebensretter.de

DSH



Training nebenbei

Tägliche Gewohnheiten lassen sich herausfordernder gestalten, um Kraft und Balance zu trainieren. Zähneputzen auf Zehenspitzen zum Beispiel oder das Aufstehen vom Stuhl auf einem Bein.

DSH



Viele Schwimmer unterschätzen die Gefahren

Interview mit Thorsten Reus



THORSTEN REUS
ist Vizepräsident der Deutschen
Lebens-Rettungs-Gesellschaft
(DLRG) e. V.

Hinein ins kühle Nass – danach sehnen sich im Sommer kleine und große Wasserratten. Doch aus Leichtsinns oder Unkenntnis kommt es immer wieder zu Badeunfällen.

► Wie und wo passieren die meisten Unfälle?

Thorsten Reus: 2016 sind hierzulande mindestens 537 Menschen ertrunken – die meisten davon in Flüssen und Binnengewässern. An der Küste ist man vorsichtig, weil man dort mit Strömungen, Wellen und Gezeiten rechnet. Dort aber, wo man gewohnheitsmäßig schwimmen geht, unterschätzt man die Gefahren leicht. Hinzu kommt, dass in Binnengewässern nicht nur geschwommen wird; diese Wasserflächen werden oft auch zum Bootfahren, Segeln oder Surfen genutzt – das erhöht die Gefahr zu ertrinken. Dazu kommt: Badeunfälle passieren sehr oft zu Zeiten, in denen kein Rettungsdienst stattfindet, etwa nachts und früh morgens.

► Wer ist besonders gefährdet?

Problematisch ist die Situation bei Erwachsenen. Fast jeder zweite Ertrinkungstote ist älter als 50. Drei von vier Ertrinkungstoten sind Männer, vermutlich, weil sie risikobereiter sind und eher ans Limit gehen. Eine besondere Risikogruppe sind Flüchtlinge, die oft nicht oder nur unzureichend schwimmen gelernt haben.

Kinder bereiten uns dagegen in den letzten Jahren immer seltener Sorgen. Bei ihnen greifen Präventionsprogramme sehr gut, etwa durch den DLRG-Kindergartentag, Aufklärung der Eltern und Schwimmkurse.

► Warum passiert trotz aller Warnungen immer noch so viel?

Ein wichtiger Faktor ist Selbstüberschätzung. Zum Ertrinken kommt es oft im Umkreis von 20 bis 30 Metern zum Ufer. Schwimmen verlernt man zwar genauso wenig wie das Fahrradfahren, doch viele über 50-Jährige haben autodidaktisch schwimmen gelernt und trainieren ihre Muskulatur nicht ausreichend. Kommt es dann beim Schwimmen in einem See zu Gegenwind oder Strömungen, schaffen sie es mitunter nicht mehr, das letzte Stück zurückzuschwimmen.

► An der französischen und portugiesischen Atlantikküste können tückische Strömungen selbst erfahrene Schwimmer in Not bringen. Welche Vorsichtsmaßnahmen sollte man dort unbedingt beachten?

Strömungen können überall gefährlich werden, auch an der Nord- und Ostseeküste. Allerdings treten an vielen Küsten wie dem Atlantik oft starke Unterströmungen auf. Sie sind bedingt durch kräftige Wellen und große Wassermassen, die ans Ufer treffen. Diese Brandungsrückströme entwickeln oftmals einen so starken Sog, dass sie Badende ins offene Meer hinausziehen. Das Problem ist, dass man die Strömungen oft nicht sieht und ihnen auch als guter Schwimmer kaum standhalten kann. Deshalb sollte man sich vorher informieren, wo es gefährlich ist, und aufgestellte Warnzeichen ernst nehmen.

► Was sollte man beim Baden und Schwimmen grundsätzlich vermeiden?

Auf keinen Fall alkoholisiert ins Wasser gehen. Alkohol stellt die Gefäße weit; dadurch zirkuliert das Blut anders, sammelt sich in der Mitte des Körpers und nicht in den Armen und Beinen. In der Folge können Krämpfe und Kreislaufprobleme auftreten. Wichtig ist auch, vorher nicht zu viel zu essen, da der Körper sonst seine Energie für die Verdauung benötigt. Zudem sollte man nicht überhitzt ins Wasser gehen. Unbekannte Gewässer und Bootsanleger oder Brückenpfeiler sollte man meiden, da sie das Strömungsverhalten des Wassers verändern.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.



Die meisten Menschen ertrinken in Flüssen und Seen, weil deren Gefahren unterschätzt werden.

Bewegung bei Hitze

Egal ob man jung oder alt, fit oder unsportlich, im heimischen Garten oder im sonnigen Süden ist: Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf. Körperliche Aktivität beansprucht ihn zusätzlich. Sie kann sogar gesundheitsschädlich sein, wenn man Zeichen einer Überhitzung missachtet.

Wie reagiert unser Körper auf Hitze?

Trotz steigender Umgebungstemperatur bleibt der Körper eines gesunden Menschen dank der sogenannten Thermoregulation konstant bei etwa 37 Grad Celsius. Thermoregulation heißt: Um Gehirn und Organe vor Überhitzung zu schützen, gibt der Körper Wärme an die Umgebung ab. Die Haut etwa wird durch Erweiterung der Gefäße besser durchblutet. Beim Schwitzen entsteht zusätzlich Verdunstungskälte. Mit dem Schweiß werden aber auch Wasser und lebenswichtige Mineralstoffe ausgeschieden. Ein übermäßiger Verlust zeigt sich in Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit.

Bewegung in warmer Umgebung bedeutet für den Körper eine Doppelbelastung. Die Haut ist gut durchblutet. Die Muskeln fordern nun aber zusätzlich mehr Sauerstoff durch mehr Blut. Bei Menschen, die Bewegung bei Hitze nicht gewohnt sind, ist das Herz-Kreislauf-System dann schnell überlastet und überhitzt – das gilt besonders an heiß-schwülen, windstillen Tagen, wenn der Körper die Wärme schlechter ableiten kann. Ein Hitzeschlag droht, angekündigt durch Muskelkrämpfe, erhöhten Puls, Übelkeit und Bewusstseinsstörungen. Dann heißt es, raus aus der Hitze, den Sport beenden und Flüssigkeit aufnehmen. Dabei verkraftet der Kreislauf behutsames Herunterkühlen weitaus besser als eine kalte Dusche oder eiskalte Getränke. Kinder vertragen Wärme generell schlechter und überhitzen schneller als Erwachsene.

Wie beuge ich einer Überhitzung vor?

Ruhezeiten geben dem Körper die Chance, sich zu regenerieren. Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten sich an heißen Tagen generell schonen; bei Bluthochdruck steigt das Herzinfarktrisiko. Zudem können Blutdruckmedikamente und Entwässerungsmittel bei Hitze zu einem zu niedrigen Blutdruck führen. Fragen Sie am besten Ihren Arzt. Sportler achten nun vermehrt auf ihren Kreislauf und trainieren weniger intensiv und kürzer als sonst – am besten in den frühen Morgen- und späten Abendstunden. Ältere und gebrechliche Personen sollten nur in Gesellschaft rausgehen – macht der Kreislauf schlapp, sind sie nicht allein. Während der Mittagszeit sollte man draußen schattige Plätze bevorzugen und die Gartenarbeit ruhen lassen.

Tipps

Die richtige Ernährung

- ▶ Trinken Sie tagsüber ausreichend Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Tee.
- ▶ Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten sind verträglicher als wenige üppige.
- ▶ Fetthaltiges belastet den Kreislauf, da die Verdauung viel Energie benötigt.
- ▶ Obst und Gemüse enthalten hingegen viel Flüssigkeit und wichtige Nährstoffe.
- ▶ Vermeiden Sie sehr kalte Speisen und Getränke. Sie aufzuwärmen benötigt Energie, die Ihr Körper an anderer Stelle braucht.
- ▶ Etwas mehr Salz als sonst gleicht den Verlust durch das Schwitzen aus.

Die richtige Kleidung

- ▶ ... sitzt locker, ist hell und hat bestenfalls einen UV-Schutz.
- ▶ Beim Sport sorgt Funktionskleidung für eine gute Wärmeabgabe.
- ▶ Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen Augen und Kopf vor der Sonne.
- ▶ Benutzen Sie zusätzlich Sonnencreme für freiliegender Haut.

Heißes Wetter ist dennoch keine Ausrede für ausdauerndes Herumliegen auf dem Sofa. Regelmäßige Bewegung im Freien hält bei jedem Wetter fit. Denn mit guter Kondition kann unser Körper Hitze viel besser bewältigen.

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



„Bus auf Beinen“ – ein Projekt macht Schule



Bärbel Wasser begleitet die Kinder von „Bus auf Beinen“ in Ludwigsburg.

Wenn es diesen Begriff geben würde, wäre Bärbel Wasser eine Busgeherin, denn „ihr“ Bus hat weder Motor noch Räder, sondern besteht aus den kurzen Beinen von Erst- und Zweitklässlern. Diese Kinder gehen zu Fuß zur Schule, begleitet von Bärbel Wasser oder einer ihrer ehrenamtlichen Kolleginnen. Das Ganze heißt „Bus auf Beinen“ (BaB), ist eine praktikable Alternative zu Elterntaxis, die vielerorts die Schulen ansteuern, und ein Projekt der Friedensschule in Ludwigsburg.

Drei „Buslinien“ dieser besonderen Art führen zur Friedensschule, eine davon entlang der Friedenstraße, die morgens alles andere als friedlich ist, wenn der hektische Berufsverkehr im industriell geprägten Ludwigsburger Westen hier tost.

Wenn sie zu Fuß zur Schule gehen, lernen die Kinder Grundlegendes: Die Ampel drücken und warten, bis das grüne Licht für sie leuchtet, beim Überqueren des Zebrastreifens lieber zweimal schauen sowie gut aufpassen, wenn ein Autofahrer aus dem Parkplatz rangiert und dafür den Bürgersteig beansprucht oder wenn eine kleine Seitenstraße überquert werden muss. Bärbel Wasser, selbst Mutter von drei Kindern, macht die Kinder, die sie an diesem Morgen auf dem Weg

in die Schule begleitet, auf Gefahren aufmerksam. An den beiden nächsten „Haltestellen“ mit dem BaB-Schild warten schon weitere Schülerinnen und Schüler mit einem Elternteil, um mitgenommen zu werden. Es funktioniert wie am Schnürchen, der „Geh“-Plan wird eingehalten, bei Unterrichtsbeginn sind alle da. Auf dem Weg zur Schule erleben die Kinder den anbrechenden Tag, sie erzählen sich, was sie heute im Unterricht erwartet und worauf sie sich freuen. Die morgendliche Bewegung macht wach; die Kinder kommen fit in der Schule an. Beste Voraussetzungen für gutes Lernen.

Eine Herzensangelegenheit

Das Bus-auf-Beinen-Projekt ist Bärbel Wasser längst ans Herz gewachsen. Wenn ihr jüngstes Kind im Herbst in die weiterführende Schule kommt, ist aber auch ihr Einsatz beendet. Sie hofft, dass es weitergeht mit neuen Ehrenamtlichen, die dafür sorgen, dass die Kinder zu Fuß zur Schule gehen, statt mit dem Elterntaxi vor den Eingang gefahren zu werden. Was das bedeutet, erlebt die Rektorin der Friedensschule, Petra Ehring, jeden Tag. Die Schule liegt in einer Sackgasse, Parkplätze sind Mangelware und so stauen sich jeden Morgen die Autos. Gefährliche Situationen beim Einscheren, Ein- und Aussteigen sind nicht selten. „Das ist sehr problematisch. Deshalb versuchen wir, die Zahl der Elterntaxis zu minimieren“, sagt die Rektorin. Die Verkehrssituation ist ein Grund dafür gewesen, dass vor drei Jahren das Projekt „Bus auf Beinen“ realisiert wurde, an dem jetzt täglich rund 25 Kinder teilnehmen. Die Rektorin hofft, dass es noch lange weitergeführt werden kann. Alles steht und fällt aber mit den ehrenamtlich tätigen Eltern, die hier mit eingebunden sind. „Wenn Mütter und Väter voll berufstätig sind, dann ist das nicht so einfach möglich“, gibt sie zu bedenken.

Elterntaxis – ein Risiko

„Gestresste Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto bis vor das Schultor bringen, gefährden mit ihrer Hektik andere Schüler“, sagt Dr. Walter Eichendorf, stellvertretender Hauptgeschäftsführer der



Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und Präsident des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). „Der beste Tipp ist, nicht mit dem Auto zu fahren, sondern die Kinder zu Fuß zur Schule zu schicken“, fügt er an. Wer partout nicht auf das Auto verzichten könne oder wolle, sollte zehn Minuten früher losfahren, um gelassener und damit sicherer ans Ziel zu kommen.

Besser sei es aber, die Kinder zur Schule gehen zu lassen, denn zu Fuß könnten Kinder ohne hektische Erfahrung im Straßenverkehr sammeln, einen Blick für Gefahren entwickeln und Selbständigkeit erlangen, so Eichendorf. „Wenn Kinder nur im Auto zur Schule transportiert werden, haben sie einen scheinbar sicheren Schulweg, werden aber dadurch im Verkehr nicht geübt“, ergänzt er.

Begrüßenswerte Nebeneffekte seien, dass sich die Kinder mehr bewegten und beim gemeinsamen Schulweg mit anderen Kindern soziale Kompetenz entwickelten. Das kann Birgit Dürrstein von der Waldschule Bissingen in der Stadt Bietigheim-Bissingen im Landkreis Ludwigsburg nur unterstreichen. Als Verkehrsbeauftragte der Grund- und Werkrealschule hält die Lehrerin zusammen mit engagierten Eltern schon seit vielen Jahren den „Bus auf Beinen“ am Laufen. Das Projekt wurde im Jahre 2010 sogar mit einem zweiten Preis beim landesweiten Wettbewerb „Schüler-Fair-Keher“ des Forums Verkehrsprävention Baden-

Württemberg zur Verbesserung der Schulwegsicherheit ausgezeichnet.

Birgit Dürrstein leistet stets Überzeugungsarbeit bei den Eltern, damit sie ihre Kinder laufen lassen. Dabei betont sie jedes Mal, dass der „Bus auf Beinen“ ein idealer Einstieg für spätere Eigenständigkeit sei. „Ab der dritten Klasse laufen die Schüler dann in der Regel allein“, so ihre Erfahrung.

Kinder in Bewegung bringen

Dass die Kinder verstärkt in Bewegung gebracht werden müssen, unterstreicht auch der Ludwigsburger Kinder- und Jugendarzt Dr. Thomas Kauth, der dem Vorstand der Ärzteschaft Ludwigsburg

angehört und Präventionsbeauftragter des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Baden-Württemberg ist. „Einer der wichtigsten Entwicklungsimpulse im Kindesalter ist die Bewegung“, macht Dr. Kauth deutlich. „Nur dadurch werden Nervenbahnen aktiviert und aufgebaut, die für das Lesen, Rechnen und Schreiben wichtig sind“, führt der Mediziner aus. Kinder sollten deshalb 10 000 Schritte täglich gehen und zwei bis drei Stunden am Tag körperlich aktiv sein. „Der ‚Bus auf Beinen‘ ist da ein Segen“, so Kauth.

VON ANGELIKA BAUMEISTER, JOURNALISTIN, LUDWIGSBURG.

Informationen

Eltern, die auch einen „Bus auf Beinen“ organisieren wollen, finden hier einen Leitfaden: www.agenda21.ludwigsburg.de – Menüpunkt „Agendaprojekte Ludwigsburg“, Rubrik „Zu Fuß zur Schule – zur Kita“, Stichwort: „Bus auf Beinen“, „Allgemeine Downloads“.

Tipps: Wenn es doch das Auto sein muss

Das Elterntaxi sollte die Ausnahme bleiben. Wenn die Kinder aber doch mit dem Auto zur Schule gefahren werden müssen, hat der Verkehrsclub Deutschland diese Tipps:

Beim Ein- und Aussteigen nicht den Verkehr um sich herum vergessen und die Kinder immer zur Gehwegseite aussteigen lassen. Aber auch hier gilt: Vorher schauen, denn plötzlich aufgegriffene Autotüren können für andere Verkehrsteilnehmer zum Verhängnis werden. Außerdem sollten die Kinder selbst bei kurzen Wegen gesichert mit Gurt und Kindersitz transportiert werden.

Aktionen beim „Zu Fuß zur Schule“-Tag

Jedes Jahr am 22. September findet der „Zu Fuß zur Schule“-Tag des Verkehrsclubs Deutschland und des Deutschen Kinderhilfswerks statt. Kinder werden dann aufgefordert, zu Fuß zur Schule zu kommen und sich zu bewegen. Auch Eltern,

Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher sollen mitmachen und an diesem Tag das Auto stehen lassen. Die bundesweiten Aktionstage vom 17. bis zum 28. September 2018 richten sich gezielt an Grundschulen und Kindergärten.

[Startseite](#) [Darum geht es](#) [Eure Projekte](#) [Wer wir sind](#) [Tipps & Ideen](#) [Links](#) [Kontakt](#)

**Aktionstage
„Zu Fuß zur Schule
und zum Kindergarten“
17.09.2018 – 28.09.2018**



Sicherer grillen mit Kindern

Interview mit Adelheid Gottwald



ADELHEID GOTTWALD
ist Vorsitzende von „Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.“.

Adelheid Gottwald und die Ärztin Dr. Gabriela Scheler gründeten den gemeinnützigen Verein im Jahr 1993. Zuvor hatten sie beide erfahren müssen, wie schwierig es war, für ihre brandverletzten Kinder eine qualifizierte Behandlung zu finden. Im Dezember 2017 erhielt Adelheid Gottwald für ihr Engagement das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.

► **Frau Gottwald, werden die Gefahren des Grillens für Kinder unterschätzt?**

Adelheid Gottwald: Eindeutig ja. Allein durch die Verwendung von Brandbeschleunigern ereignen sich in Deutschland rund 4.000 Grillunfälle pro Jahr. Über 400 enden mit schwersten Brandverletzungen. Kinder sind besonders gefährdet, da sie aufgrund ihrer Körpergröße auf Augenhöhe mit dem Grill stehen. So erinnere ich mich an einen neunjährigen Jungen, der an Gesicht, Armen und Rumpf frontal von den Flammen getroffen wurde und dabei schwerste Verbrennungen erlitt. Zahlreiche Operationen, ein monatelanger Krankenhausaufenthalt und jahrelange Therapien waren die Folge. Zurückgeblieben sind, mehr als zehn Jahre nach dem Unfall, lebenslange Narben an fast 50 Prozent seiner Haut.

► **Was müssen Griller beachten?**

Der Grill sollte kippstabil und windgeschützt aufgestellt werden. Während des Grillens sollte man den Grill immer beaufsichtigen. Spielende Kinder müssen einen Sicherheitsabstand zum Grill von mindestens zwei bis drei Metern einhalten. Danach ist es wichtig, den Grill zum Auskühlen nicht in geschlossene Räume zu stellen, denn es besteht Vergiftungsgefahr. Vielmehr sollte man die Grillglut löschen und komplett abkühlen. Gefährlich wird es, wenn man die Grillkohle im Sand vergräbt, ohne sie mit Wasser abzukühlen. Die Glut bleibt tagelang heiß und ist eine große Gefahr für jeden, der über diese von außen nicht sichtbaren Glutnester läuft.

► **Welche Anzündhilfen empfehlen Sie, welche sollte man auf keinen Fall benutzen?**

Das Wichtigste ist, niemals Brandbeschleuniger wie Spiritus zum Anzünden des Grills zu verwenden oder auf zu langsam brennende Grillkohle zu kippen. Es entstehen gefährliche Gase, die sich explosionsartig entzünden und eine meterhohe und

meterbreite Flammenwand bilden, die umstehende Personen erfassen und lebensgefährlich verbrennen kann. Auch Rückzündungen in die Flasche sind möglich. Besser sind feste, geprüfte Grillanzünder aus dem Fachhandel, Eierkartons oder elektrische Grillanzünder.

► **Ab wann können Kinder in das Grillen einbezogen werden?**

Kinder können beim Zubereiten der Speisen helfen, sollten aber in keinem Alter selbst den Grill bedienen oder anzünden, schon gar nicht unbeaufsichtigt. Wichtig ist, dass Erwachsene immer mit gutem Beispiel vorangehen. Wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern den Grill sorgsam bedienen und keine Brandbeschleuniger verwenden, merken sie sich das für später, wenn sie selbst anfangen zu grillen.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.



Paulinchen e. V.

Der Verein Paulinchen e.V. berät und begleitet Familien mit brandverletzten Kindern in jeder Phase nach dem Unfall. Ziel ist es, für jedes brandverletzte Kind individuell die bestmögliche Versorgung zu erreichen und präventiv auf Unfallursachen hinzuweisen. Dazu arbeitet der Verein eng mit Spezialisten und Kliniken zusammen und veranstaltet Seminare für betroffene Familien. Um auf die Folgen von Brandverletzungen aufmerksam zu machen, ruft der Verein jährlich am 7. Dezember zum bundesweiten „Tag des brandverletzten Kindes“ auf.

Weitere Infos: www.paulinchen.de

Tierischer Familienzuwachs

Viele Kinder wünschen sich ein Haustier, doch nicht jede Tierart eignet sich für jedes Alter. Was Eltern vorab beachten sollten.

Bei tierliebenden Kindern klingt der Wunschzettel zum Geburtstag mitunter so: „Ich wünsche mir einen Hund, eine Katze oder wenigstens ein Pferd.“ Im Umgang mit einem Tier kann der Nachwuchs Verantwortung und Sozialverhalten lernen, deshalb sind viele Eltern auch bereit, ein Haustier in die Familie aufzunehmen. Oft wählen sie ein kleines Tier wie etwa Hamster, Kaninchen oder Meerschweinchen – und begehen damit einen folgenschweren Irrtum.

„Kinder behandeln Haustiere gern wie Kuscheltiere und möchten sie streicheln und knuddeln oder tragen sie mit sich herum“, weiß Lea Schmitz vom Deutschen Tierschutzbund. Für kleine Haustiere bedeutet dies Stress, zudem besteht aufgrund ihres empfindlichen Körperbaus die Gefahr, verletzt oder totgeliebt zu werden. Kaninchen und Meerschweinchen eignen sich genau wie Ziervögel oder ein Aquarium daher erst für Kinder ab etwa zehn Jahren, die Freude daran haben, die Tiere zu beobachten, stellt die Expertin klar.

Ratgeber und Checklisten

Hingegen kommen Hunde und Katzen für jedes Alter in Frage. „Sie können eher zeigen, wenn ihnen etwas nicht gefällt und sich einem Kind auch eher mal entziehen“, sagt Lea Schmitz. Auf jeden Fall sollen sich Familien vorab mit Hilfe von Ratgebern informieren und anhand von Checklisten prüfen, ob die Tierart tatsächlich die passende ist, rät sie. Das gelte gerade auch dann, wenn die Kinder schon konkrete Vorstellungen haben, welche Art sie wollen. Ob Familienmitglieder gegen bestimmte Tiere allergisch sind, kläre man auch besser vorher ab. Eltern müssen ihren Nachwuchs über die Bedürfnisse der Tiere aufklären, etwa über artgerechte Fütterung, damit die Kinder sie zum Beispiel nicht mit Schokolade füttern, weil sie ihren vierbeinigen Freunden etwas Gutes tun wollen. Des Weiteren müssen sie auch die Pflichten und unangenehmen Aufgaben besprechen, die mit der Tierhaltung entstehen. „Kinder versprechen hoch und heilig, dass sie sich kümmern, aber die Begeisterung kann auch schnell verfliegen.“ Um Kinder auf die Auf-

gaben vorzubereiten, könne eine Familie auch erst einmal ein Haustier von Freunden betreuen. Ebenso müssen sie das richtige Verhalten im Umgang mit dem Tier erlernen, zum Beispiel gegenüber einem Hund. „Bei einem Ausflug ins Tierheim nach vorheriger Anmeldung können die Tierpfleger sicheres Verhalten mit Hunden anschaulich vermitteln“, sagt Kirsten Wasmuth von der Unfallkasse Berlin.

Im Tierheim finde sich auch so gut wie jede gewünschte Tierart, fügt Lea Schmitz hinzu. Viele seien dort schweren Herzens abgegeben worden – aus den verschiedensten Gründen – und suchen ein neues Zuhause. Auf jeden Fall sollte die Familie gemeinsam entscheiden, welches Tier sie aufnimmt. „Die Verantwortung für das Tier liegt letztlich bei den Erwachsenen“, stellt sie klar. Eltern dürfen sie nicht allein den Kindern überlassen.

Wenn die artgerechte Haltung eines Haustiers nicht möglich ist, sollten Eltern das ihren Kindern verständlich erläutern, anstatt einfach nur ein Haustier zu verbieten. Eventuell gibt es in der Nachbarschaft Hunde und Katzen, mit denen sie sich anfreunden können. Oder die Familie engagiert sich ehrenamtlich im Tierheim als Gassigeher oder Katzenstreichler, was üblicherweise nur in Begleitung eines Erwachsenen geht. Eine Tierpatenschaft stellt ebenfalls eine Alternative dar.

Alles über Haustiere

- ▶ Praktische Tipps zur Tierhaltung, Steckbriefe von Tierarten sowie Informationen und Bücher gibt es beim Deutschen Tierschutzbund: www.tierschutzbund.de/informationen/hintergrund/heimtiere.
- ▶ Einen Fragebogen zur Aufnahme von Haustieren bietet die Stiftung für Tierschutz „Vier Pfoten“ an: www.vier-pfoten.de/service.

VON MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.



Alles mit links

Linkshänder müssen meistens mit Geräten und Werkzeugen umgehen, die auf Rechtshändigkeit ausgerichtet sind. Bei Tätigkeiten, die Feinmotorik, Kraft, Koordination oder Schnelligkeit erfordern, kann das die Sicherheit von Linkshändern gefährden. Der Einsatz spezieller Linkshänder-Gerätschaften senkt das Unfallrisiko.

Linkshänder sind in prominenter Gesellschaft. Der ehemalige US-Präsident Barack Obama, der Pop-Star Lady Gaga, die britische Königin Elisabeth II. oder die Schauspielerin Julia Roberts nutzen alltäglich vor allem ihre linke Hand. Wie viele Menschen das tun? Statistiken gehen von einem Bevölkerungsanteil von etwa 15 Prozent aus. Die geschätzte theoretische Häufigkeit liegt sogar bei etwa 50 Prozent. Dennoch ist die ganze Welt darauf eingerichtet, dass Tätigkeiten mit der rechten Hand erledigt werden. „Ich wurde in der Grundschulzeit auf die rechte Schreibhand umerzogen“, berichtet Marina Neumann. Die Rückschulung erlebte sie als körperliche und psychische Befreiung. Seit 15 Jahren unterstützt die psychologische Psychotherapeutin aus Berlin umerzogene linkshändige Menschen aller Altersklassen darin, die angeborene Nutzung der Hand wiederzuentdecken und damit besser leben zu können.

Gefahr durch Überforderung

„Es gibt eine biologisch vorgegebene Rollenverteilung zwischen beiden Händen in eine dominante Arbeitshand und eine nicht dominante Hilfs- beziehungsweise Haltehand“, sagt Marina Neumann. Wenn die Hilfshand die Hauptarbeit verrichten muss, könne es die Feinmotorik überfordern oder zu Kopfschmerzen und Migräne führen. Sie berichtet von einem linkshändigen Lokführer der Berliner S-Bahn, der täglich mit rechts alle rechts angelegten Schalthebel zu bedienen hatte und damit überfordert war. Marina Neumann: „Er musste seinen natürlichen Impuls, die linke Hand zu benutzen, permanent unterdrücken und stän-



Es gibt Elektro-Werkzeuge, die gleichermaßen für Rechts- und Linkshänder geeignet sind.



Handwerkzeug für Linkshänder

dig umdenken.“ Neumann empfindet es als Diskriminierung, dass nicht überall Produkte für Linkshänder wie Korkenzieher, Lineale und Handwerkzeug erhältlich sind. Auch andere nützliche Utensilien für den Heim- und Freizeitbedarf wie Scheren, Schäler, Dosenöffner, Messbecher bis hin zum elektrischen Multischneider werden nur in wenigen Läden oder über spezielle Online-Shops angeboten.

Eigenes Equipment sinnvoll

Das erhöhte Risiko für Unfälle liegt bei Linkshändern auf der Hand. Was, wenn ein Not-Aus-Knopf an einer Sägemaschine schnell mit dem rechten Daumen bedienen ist? „Ein Linkshänder muss erst umgreifen. Das braucht länger“, bemängelt Peter Frener, Sachgebietsleiter Ergonomie bei der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM).

In vielen Berufen ist ein eigenes Equipment für Linkshänder sinnvoll oder sogar notwendig. Vieles – wie etwa das Anbringen von Haltegriffen an Schlagbohrmaschinen – ist problemlos umsetzbar. Auch die Gastronomie kommt am Thema nicht vorbei. Händigkeitsbezogene Arbeitsgestaltung muss abgewogen werden, da sich die Technik in Küchen nicht immer für beide Händigkeiten ausrüsten lässt. Michael Wanhoff von der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BGN) räumt ein: „Den Türanschlag eines Heißluftdämpfers zu ändern, ergibt dann wenig Sinn, wenn es einen Linkshänder und zehn Rechtshänder gibt, die ihn bedienen.“ Der Einsatz von Kartoffelschälern oder Dosenöffnern für Linkshänder gehöre jedoch zum Alltag.

VON ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.

Auto fahren, Rückmeldung bekommen – lassen Unfälle sich so vermeiden?

„Senior verwechselt Gas und Bremse ...“, „Älterer Autofahrer fährt unvermittelt in wartende Kindergruppe“, „Kontrolle verloren! Rentner rast gegen Brückenpfeiler.“ In den Medien wird immer wieder prominent von Verkehrsunfällen berichtet, an denen ältere Autofahrerinnen und Autofahrer beteiligt sind. Dabei sind sie – zumindest bis 75 – statistisch gesehen gar keine große Risikogruppe. Allerdings wird sich die Zahl der auto-fahrenden Senioren über 75 angesichts der sich verändernden Demographie und der zunehmenden Zahl weiblicher Führerscheinbesitzer in den kommenden 20 Jahren etwa verdoppeln.

Es gibt natürliche Einschränkungen, die das Autofahren mit fortschreitendem Alter beschwerlicher machen: Sehen und Hören lassen nach, auch die Beweglichkeit, etwa für den wichtigen Schulterblick, kann eingeschränkt sein. Zudem kann die Fähigkeit abnehmen, komplexe Situationen zu erfassen und schnell zu reagieren. Andererseits können ältere Autofahrerinnen und Autofahrer ihre Routine, Erfahrung und Abgeklärtheit ins Feld führen.

Nachlassende Leistungsfähigkeit lässt keinen Rückschluss auf ein Unfallrisiko zu

Immer dann, wenn schwere Senioren-Unfälle passieren, werden Forderungen laut, ältere Menschen auf ihre Fahrfähigkeit überprüfen zu lassen. Doch das ist gar nicht so einfach, wie die Unfallforschung der Versicherer (UDV) herausgefunden hat. Akribisch hat man dort alle im Ausland bekannten „Senioren-Tests“ untersucht und herausgefunden, dass diese keinen positiven Effekt auf die Verkehrssicherheit haben. „Zwar kann in Tests bewiesen werden, dass die motorische, sensorische und kognitive Leistungsfähigkeit im Alter nachlässt“, fasst UDV-Chef Siegfried Brockmann die Forschungslage zusammen, „allerdings lassen sich im Labor gemessene Defizite nicht auf das tatsächliche Risiko „hochrechnen“, im realen Straßenverkehr einen Unfall zu verursachen“.

Mögliche Maßnahmen müssen vor allem Autofahrer jenseits des 75. Lebensjahres im Blick haben. Bevor aus dem heute noch kleinen ein großes Problem wird, sollten wissenschaftlich fundierte Antworten entwickelt und für die notwendige gesellschaftspolitische Diskussion genutzt werden. Doch wie könnte



Zu viele Reize im Straßenverkehr können Autofahrer überfordern.

so eine Maßnahme aussehen, die die „Automobilität“ der Senioren möglichst lange erhält und gleichzeitig die älteren Autofahrerinnen und Autofahrer auf ihre möglichen Defizite hinweist?

„Wir glauben, dass eine sogenannte Rückmeldefahrt die Lösung sein könnte“, so Siegfried Brockmann. Dabei soll eine geschulte Begleitperson den Teilnehmer oder die Teilnehmerin in einer Alltagssituation im Straßenverkehr beobachten und Defizite notieren. Die detaillierte Rückmeldung würde unter vier Augen bleiben, gäbe dem älteren Autofahrer aber die Möglichkeit, seine Fähigkeiten zu reflektieren. Das Ergebnis wird in vielen Fällen nicht die Rückgabe des Führerscheins sein, sondern eine Anpassung des eigenen Verhaltens, zum Beispiel, dass nur noch bestimmte Strecken gefahren werden. Auch spezielle Kurse zur Verbesserung werden entwickelt oder teilweise auch schon angeboten. Das Instrument der Rückmeldefahrt sollte zunächst freiwillig angeboten und in der Praxis optimiert werden. Sollte sich allerdings zeigen, dass auf diese Weise die Zielgruppe nicht ausreichend erreicht wird, kann auch eine verpflichtende Teilnahme in Betracht kommen.

VON KLAUS BRANDENSTEIN, PRESSEREFERENT DER UNFALLFORSCHUNG DER VERSICHERER (UDV), BERLIN.

E-Bikes und verwandte Fahrzeuge

Die warme Jahreszeit steht vor der Tür. Die Sonne lässt sich wieder blicken, am Straßenrand werden kühles Eis und frische Erdbeeren verkauft, bis in die späten Abendstunden ist es hell. War es vor kurzem noch kalt und ungemütlich, so kündigt sich jetzt schon wieder der Sommer an. Zeit, sich auf das Fahrrad zu schwingen und mit dem Drahtesel anstelle des Autos zur Arbeit zu fahren. Eine Brise Sommerwind statt Benzingeruch in der Rushhour.

Dank Fahrrädern mit elektrischem Zusatzantrieb gibt es dafür auch keine Ausrede mehr. „Mit Elektrofahrrädern lassen sich Leistungsunterschiede ausgleichen. Längere Strecken, die bergauf führen, können so leichter bewältigt werden“, erklärt Daniel Wegerich, Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club (ADFC), Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. Die motorisierten Fahrräder unterstützen dabei, in die Pedale zu treten, und werden immer populärer. „Das Elektrorad legt sein Reha-Image zunehmend ab und spricht mit Modellen wie zum Beispiel dem E-Mountainbike auch jüngere und technikbegeisterte Menschen an“, so Wegerich. Eine ideale Ergänzung ist ein Motor am Rad immer dann, wenn der

Drahtesel so richtig arbeiten soll, etwa für Sportliebhaber, die mit einem Mountainbike Berge hinauffahren möchten, Eltern, die ihre Kinder in einem Anhänger zur Kita bringen wollen, oder einfach für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht kraftvoll in die Pedale treten können. „Dass der Motor einem die komplette Arbeit abnimmt, ist jedoch ein Märchen“, so Wegerich. „Anstrengung ist definitiv nötig. Man kommt mit einem Rad mit Zusatzantrieb schlichtweg weiter – aber nicht vollkommen mühelos“, schlussfolgert der ADFC-Experte. Elektrofahrräder eignen sich vor allem dann, wenn die Fahrt häufig über hügelige Strecken geht und wenn das Fahrrad nicht unbedingt Treppen hinaufgetragen

werden muss, denn motorisierte Räder wiegen mehr.

Drei Kategorien

„Elektrofahrrad“ ist der Oberbegriff für alle Fahrräder mit Motorunterstützung. Darunter fallen die drei Kategorien **Pedelecs**, **S-Pedelecs** und **E-Bikes**. Das Pedelec kann eine Maximalgeschwindigkeit von 25 Kilometer pro Stunde erreichen. S-Pedelecs zählen bereits zu den Kleinkrafträdern, da ihr Motor bis zu 45 Kilometer pro Stunde erreichen kann. E-Bikes funktionieren hingegen ähnlich einem Elektromofa. Ihr Elektroantrieb lässt sich durch einen Drehgriff oder Schaltknopf bedienen, und sie laufen, anders als Pedelecs, auch ohne Treten der Pedale.



Welches Elektrorad das richtige ist, hängt von dem Besitzer und dem Einsatzgebiet ab; je nach Bedürfnis gibt es Unterschiede zum Beispiel bei Rahmenform, Akku-Kapazität, Motor- oder Akku-Position. Vor dem Kauf sollte daher genau bestimmt werden, wozu das



motorisierte Rad vorwiegend genutzt werden soll – sei es, um schnell in die Stadt zum Einkaufen zu fahren, zum täglichen Pendeln zwischen Büro und Wohnung, für längere Touren oder zum Transport von Lasten. Neben dem Einsatzgebiet ist für den Kauf auch das Baujahr des Elektrorads ein wichtiges Kriterium, denn „bei neueren Modellen ist oft die Elektronik ausgereifter und im Vergleich zu älteren Modellen deutlich verbessert“, so Produktsicherheitsexperte Tobias Bleyer von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Kaufinteressenten sollten zudem immer Probe fahren, rät Bleyer. Zu achten ist dabei zum Beispiel auf einen robusten, nicht „flatternden“ Lenker, der dafür sorgt, dass das Rad gradlinig fährt. Wenn noch kein konkretes Modell ausgewählt wurde, kann man an Verleihstationen für Elektrofahräder verschiedene Modelle testen und dabei auch herausfinden, ob ein motorisiertes Fahrrad überhaupt zu einem passt.

gute Pflege hier durchaus verlängernd wirkt. Zur Akkupflege gehört zum Beispiel, dass sich der Akku nie vollständig entladen sollte. Er sollte nach jeder Fahrt aufgeladen werden, damit er wieder voll leistungsfähig ist, und das mit dem originalen Ladegerät. Wetterereignisse wie extreme Hitze oder Kälte mögen Akkus nicht gern. Wird das E-Bike längere Zeit nicht genutzt, muss der Akku entnommen und kühl und trocken gelagert werden.

Elektroräder sind nicht mit normalen Fahrrädern zu vergleichen. Wer auf ein motorisiertes Rad umsteigt, sollte sich vor der Nutzung im Straßenverkehr mit der Bedienung des motorisierten Rads auseinandersetzen und sich in den ersten Wochen im „echten“ Straßenverkehr genug Zeit für die Eingewöhnung geben. Bleibt das aus, könnte ein ungeübter Fahrer zum Beispiel beim Anfahren von der Stärke der Motorkraft überrascht werden und die Balance verlieren – ein Risiko insbesondere an Ampeln, die an viel befahrenen Straßen stehen.

Der Motor des Rads bietet unterschiedliche Unterstützungsstufen, von denen am Anfang nur eine niedrige genutzt



Informationen

ADFC-Radfahrschulen und Pedelec-Kurse sind auf der Homepage des ADFC zu finden:
www.adfc.de.

VON HANNAH LENKEIT, MITARBEITERIN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAUA), DORTMUND.

Moderne Akkus mit fünf Jahren Lebensdauer

Die Akkulaufzeit ist ein wichtiges Kriterium beim Kauf eines Elektrorads. Besonders, wenn man lange Touren auf dem neuen Rad plant. Die heutigen Akkus haben eine Lebensdauer von durchschnittlich fünf Jahren, wobei



Schwimmen und plantschen

Was geht hier schief? Finde zehn Fehler und gewinne einen von fünf tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen. Schreibe Deine Lösung mit Angabe Deiner vollständigen Adresse bis zum 06. Juli 2018 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

Bayerische Landesunfallkasse

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93-0

Kommunale Unfallversicherung Bayern

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 38
oder Tim.Becker@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 Sachsen-Anhalt

Käuperstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt Telefon: 03923 / 7510
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 751-2 26
www.ukst.de

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77-3 05
www.ukt.de

Waschmittelkissen – sicherer als früher, aber noch immer riskant

Waschmittelkissen, auch als Liquid Caps oder Gel Caps bekannt, sind in Deutschland sicherer als noch vor ein paar Jahren. Grund dafür ist eine EU-Verordnung aus dem Jahr 2015, nach der die Hersteller Waschmittelkapseln sicherer gestalten müssen.



In den Jahren davor war es immer wieder zu Vergiftungsunfällen gekommen. Betroffen waren vor allem Kinder, die die großen bunten Kissen mit großen Bonbons verwechselt, auf ihnen herumgekaut und dabei die dünne Folie zerbissen hatten. So oder auch durch Quetschen der Kissen gelangte das hochkonzentrierte Waschmittel in Mund und Magen oder in die Augen der Kinder.

Zu den seit 2015 verlangten Sicherheitsmerkmalen gehören deshalb eine wiederverschließbare, blickdichte und mit gut lesbaren Warnhinweisen versehene Umverpackung. Die Kapselfolie darf sich bei Kontakt mit 20 Grad Celsius warmem Wasser erst nach 30 Sekunden auflösen. Die Folie muss außerdem Bitterstoffe enthalten, die bei Mundkontakt sofortigen Ekel hervorrufen. Um Beschädigungen der Folie zu erschweren, soll sie einem Druck von 300 Newton (etwa 30 Kilogramm) standhalten.

Alles in Ordnung also? Nicht ganz, denn Waschmittelkapseln bleiben ein für Kinder interessanter Gegenstand. Eltern sollten daher auch weiterhin darauf achten, die Kapseln nicht einzeln herumliegen zu lassen. Die Packung sollte nach der Entnahme verschlossen und unzugänglich für Kinder aufbewahrt werden. Kommt es trotzdem zu einem Unfall, müssen Erwachsene schnell reagieren, denn die gesundheitlichen Folgen sind zum Beispiel Verätzungen von Haut und Schleimhäuten, Atemprobleme oder Erbrechen und Durchfall.

Spülen Sie die betroffenen Körperstellen mit ausreichend Wasser. Bei Verschlucken sollten Sie auf keinen Fall Erbrechen herbeiführen. Lassen Sie sich telefonisch bei einer Giftinformationszentrale beraten oder holen Sie ärztlichen Rat ein.

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. Wenn Sie Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer beschäftigen, müssen Sie sie bei der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden, sofern es sich nicht um einen Minijob handelt. Für einen geringen Beitrag ist Ihre Hilfe dann gut abgesichert.

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