

03|2018

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH

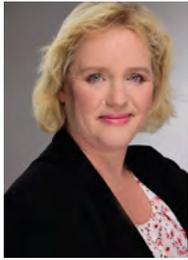


## Späte Liebe? Senioren und Kontaktlinsen

So deuten Kinder die Signale von Katzen und Hunden richtig  
Endlich Ruhe – so finden Sie in den Schlaf



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

wer viele Jahre lang eine Brille getragen hat, dem fällt es oft nicht leicht, sich an Kontaktlinsen zu gewöhnen. Wer diese Phase aber bewältigt hat, weiß die Vorteile zu schätzen. Einer davon ist, dass insbesondere Mehrstärkenlinsen das Sturzrisiko mindern können, das beim Treppenlaufen mit Gleitsichtbrillen einhergeht. Wer treppab die Stufen nur unscharf sieht, weil er durch den Leseteil der Brille guckt, trägt ein hohes Risiko zu stolpern und zu stürzen.

Mehr über die Vor- und Nachteile von Kontaktlinsen haben wir für Sie auf der nächsten Seite zusammengestellt.

Mit diesem Beitrag erfüllen wir einen Wunsch aus der Umfrage des vergangenen Jahres. Ein weiteres Wunschthema war es, zu erfahren, wo genau eine Haushaltshilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet werden muss. Wann ist die Minijobzentrale zuständig und wann der regionale Unfallversicherungsträger? Antworten darauf gibt Dr. Erik Thomsen, Leiter der Minijobzentrale, auf Seite 8.

Hunde und Katzen haben eigentlich eine ziemlich klare Körpersprache – wenn man sie denn zu deuten weiß. Gerade Kinder können das oft noch nicht und denken, dass ein Hund, der mit dem Schwanz wedelt, das immer freundlich meint. Dass das nicht so ist und dass auch Katzen mit stummen Signalen viel verraten, erklärt unsere Autorin Mirjam Ulrich auf den Seiten 10 und 11.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Herbst!

*Susanne Woelk*

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



## Ausgabe 3/2018

### 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  
Abonnenen-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: © Syldavia/iStock (Titel, S. 2), DSH (S. 2), © Bill Oxford/iStock (S. 3), © martin-dm/iStock (S. 4), © alexandr\_1958/iStock (S. 5), © speedminton.de, © Rainer Preß/TSV Mühldorf, © photowahn-stock.adobe.com (S. 6), © Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz, © MarioGuti/iStock (S. 7), © Privat (S. 8), © marieclaudelemay/iStock, © Bo-Ke (S. 9), © praetorianphoto/iStock, © GlobalP, © Mordolff/iStock, © IG\_Royal/iStock (S. 10/11), © ferrantraite/iStock, © alexey\_boldin/iStock, © ferrantraite/iStock (S. 12/13), © Nomad/iStock (S.13), Illustration/© Michael Hüter (S. 14), © flashpics/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.  
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

Radfahrer lieben den holländischen Griff .....	7
Busse richtig überholen .....	7

### I Freizeit

Rad fahren – noch gesünder als gedacht .....	13
--	----

### I Senioren

Besser sehen mit Kontaktlinsen .....	3
--------------------------------------	---

### I Haushalt

Haushaltshilfen anmelden! .....	8
Ethanol-Kamine: mit Sicherheit .....	9
Gasthermen regelmäßig warten .....	15

### I Aktuell

Ein roter Teppich für den Schlaf .....	4/5
Datenbrillen: von der virtuellen in die reale Welt .....	12/13

### I Kinder

No risk, no fun! .....	6/7
Hunde und Katzen geben stumme Signale .....	10/11
Kinderrätsel: Im Badezimmer .....	14

# Besser sehen mit Kontaktlinsen

**Kontaktlinsen haben auch für ältere Menschen viele Vorteile. In manchen Fällen können sie sogar eine Gleitsichtbrille ersetzen und so die Sicherheit im Alltag erhöhen. Wichtig sind jedoch eine individuelle Anpassung, eine sorgfältige Pflege sowie regelmäßige augenärztliche Kontrollen.**

Kontaktlinsen werden als Alternative zur Brille immer beliebter. Etwa 3,4 Millionen Erwachsene tragen hierzulande Linsen. Kein Wunder: Linsen sind, anders als Brillen, unauffällig, hinterlassen keine Druckstellen auf der Haut, beschlagen, bespritzen oder verrutschen nicht und haben auch keinen behindernden Rand. „Grundsätzlich sind Kontaktlinsen daher auch für Menschen ab 60 Jahren geeignet“, sagt Dr. Oliver Hoppe, Leiter des Ressorts Kontaktlinsen im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA). „Voraussetzung ist eine ausreichende Motivation. Gerade wer jahrelang Brille getragen hat, muss mitunter mit einer Gewöhnungszeit von mehreren Wochen rechnen. Daher sollten gerade gangunsichere Senioren in dieser Zeit vorsichtig sein.“

## Problem trockene Augen

Dazu kommt: Nicht jeder Linsentyp eignet sich für jede Seniorin oder jeden Senior. Hoppe: „Je älter man wird, desto häufiger und schwerwiegender werden trockene Augen. Insbesondere weiche Kontaktlinsen können durch den verdunstenden Wasseranteil die Augen zusätzlich austrocknen.“ Dadurch sei es mitunter notwendig, mehrmals am Tag mit künstlichen Tränen nachzutropfen. Außerdem könnten durch die schlechtere Durchspülung der Augen häufiger Komplikationen auftreten. Bessere Ergebnisse erzielten formstabile (harte) Kontaktlinsen, die keine Wasseraufnahme haben. Diese ließen sich auch einfacher reinigen.

## Alternative zur Gleitsichtbrille

Bei Altersweitsichtigkeit und weiteren Sehfehlern können Kontaktlinsen eine Alternative zur Gleitsichtbrille sein. Sie senken dann zum Beispiel auch das Sturzrisiko, das entsteht, wenn man mit einer Gleitsichtbrille eine Treppe hinuntergeht und dabei seinen Kopf nach unten beugt. In dieser Haltung schaut man durch das untere Leseteil für den Nahbereich, sieht möglicherweise eine Stufe nicht scharf und verfehlt sie. „Dies kann insbesondere für ältere Menschen mit Schwindel und Durchblutungsstörungen gefährlich werden“, warnt der Augenarzt.

Sicherer unterwegs ist man mit Mehrstärkenlinsen wie zum Beispiel simultanen Multifokallinsen, weil hier die Sehzone für den Fern-, Mittel- und Nahbereich übereinandergelagert sind. Das heißt: Mehrere Entfernungen werden gleichzeitig ab-

gebildet; beim Blick auf die Treppe kann diese schärfer gesehen werden. Allerdings muss das Gehirn erst lernen, sich auf das jeweils scharfe Bild zu konzentrieren, was nicht immer gelingt.

## Regelmäßige Kontrollen

Kontaktlinsen sollten stets vom Augenarzt individuell an das Auge angepasst werden. Wichtig sind regelmäßige augenärztliche Kontrolluntersuchungen – bei weichen Linsen alle sechs Monate, bei formstabilen Linsen einmal pro Jahr. Seniorinnen und Senioren, die sehr trockene Augen oder eine Augenerkrankung als Folge der trockenen Augen haben, rät Hoppe, bei der Brille zu bleiben. Das Gleiche gilt für Menschen, die regelmäßig Augentropfen nehmen müssen, die aufgrund der Inhaltsstoffe nicht lange auf der Augenoberfläche vertragen werden, wie zum Beispiel Konservierungsmittel.



*Kontaktlinsen sollten vom Augenarzt individuell angepasst werden.*

## Sorgfältige Pflege

Kontaktlinsen erfordern eine besonders sorgfältige Hygiene und Pflege. Das bedeutet: Vor dem Einsetzen oder Herausnehmen der Kontaktlinsen die Hände waschen und mit einem fusselfreien Handtuch abtrocknen und Kontaktlinsen niemals länger als vorgesehen tragen. Wichtig ist auch die tägliche Reinigung mit dem für die jeweiligen Linsen vorgesehenen Pflegemittel. „Problematisch sind vor allem Akanthamoeben“, so der Kontaktlinsen-Spezialist. Siedeln sich diese Tiere an den Linsen an, droht eine Akanthamoeben-Keratitis – eine schmerzhafte Erkrankung, die zur Erblindung führen kann. Daher sollten Seniorinnen und Senioren sich vor ihrer Entscheidung für Kontaktlinsen ehrlich fragen, ob sie in der Lage sind, die Hygiene-Regeln einzuhalten.

VON STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.



# Ein roter Teppich für den Schlaf

**Schlafmangel ist riskant. Er gefährdet die Gesundheit und lässt das Unfallrisiko steigen. Doch es gibt einfache Methoden, um nachts zur Ruhe zu kommen.**

Jede Nacht wälzen sich hierzulande Millionen Menschen ruhelos im Bett. Jeder dritte Erwachsene schläft nur mittelmäßig, schlecht oder sogar sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kam eine repräsentative Forsa-Umfrage zur Schlafqualität im Auftrag der Techniker Krankenkasse 2017. Zu wenig Schlaf macht aber auf Dauer nicht nur krank, sondern gefährdet auch unmittelbar die eigene Sicherheit. „Schon wer eine Stunde weniger schläft als gewohnt, erhöht sein Unfallrisiko um 20 Prozent“, sagt Hans-Günter Weeß. Er leitet das Schlafzentrum am Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster und ist Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Schlaf lässt sich jedoch nicht erzwingen, im Gegenteil: Gerade das angestrengte Ringen um den Schlaf vertreibt ihn. „Anspannung ist der Feind des Schlafes“, erläutert Weeß. Viele Menschen nehmen deshalb Schlaftabletten. Doch die heilen nicht und eignen sich nur zum kurzfristigen Einsatz, weil sie zu Gewöhnung und Abhängigkeit führen können. Andere schalten den Fernseher ein oder greifen gar zu Alkohol. Beides führt aber nicht zu erholsamem Schlaf. „Der Königsweg zum Schlaf ist die Entspannung“, sagt der Schlafforscher. Verhal-

tenstherapeutische Techniken wie Phantasieren, Gedankenstopp und Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, die nötige Einschlaf-Ruhe zu finden. Was hat es mit diesen Techniken auf sich?

## Phantasiereise

Weeß empfiehlt, im Bett Phantasieren zu unternehmen. Nach dem Motto „Sei dein eigener Fernseher“ schreiben Sie das Drehbuch für Ihren Film selbst. Ob es darin um einen Strandurlaub, Spaziergang oder ein schönes Erlebnis mit Familie oder Freunden geht, ist nebensächlich. Wichtig ist, dass die Handlung mit positiven Gefühlen einhergeht und alle Sinne einbezieht.

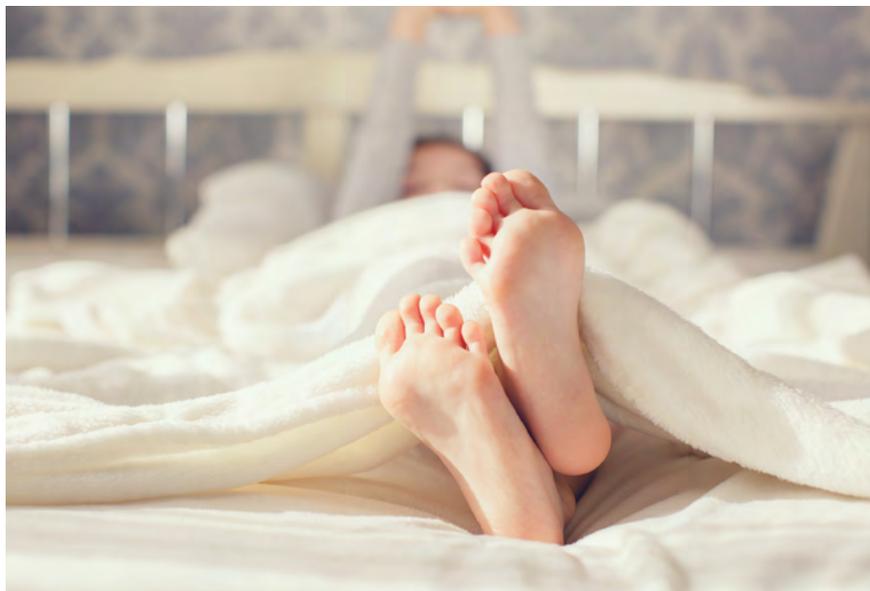
Es gibt auch angeleitete Phantasieren auf CD, MP3-Player oder als App. Sie lassen sich gut nutzen, sofern die Geräuschkulisse nicht zu stark ist und sich das Gerät von selbst leise abschaltet.

## Gedankenstopp und „Grübelstuhl“

Nicht immer gelingt es, sich im Bett auf positive Dinge zu konzentrieren. „Das Melatonin, unser Schlafbotenstoff, bringt nicht nur den Schlaf, sondern auch ein bisschen Trübsal“, erläutert Weeß. Während die Konzentration des Melatonins steigt, sinkt die des Glückshormons Serotonin. Das ist auch der Grund dafür, warum Sorgen nachts größer erscheinen. Während man tagsüber beschäftigt und abgelenkt ist, prasseln negative Gedanken nachts auf einen ein.

Die „Gedankenstopp-Technik“ bedeutet, erst einmal zu prüfen, ob die Angelegenheit für das eigene Leben existenziell wichtig ist und unbedingt jetzt durchdacht werden muss. „Oft stellt man dabei fest, dass es nicht so wichtig ist.“ Geht es um Dinge, die auf keinen Fall vergessen werden dürfen, rät Weeß, sie sich zu notieren oder den Hausschuh etwas vom Bett wegzuerwerfen – die kleine Unordnung am nächsten Morgen erinnert daran, dass da noch etwas war, das nicht vergessen werden darf.

Wenn es keinen Aufschub duldet, stehen Sie auf und gehen zu Ihrem „Grübelstuhl“ – einem ruhigen, gemütlichen Platz außerhalb des Schlafzimmers. Eine warme Decke und gedämpftes Licht können zu einer angenehmen Atmosphäre beim Nachdenken beitragen, der Fernseher ist jedoch tabu. Der „Grübelstuhl“ lässt sich auch für ein Abendritual vor dem Zubettgehen nutzen, indem Sie sich dorthin zurückziehen und nochmals den Tag Revue passieren lassen. Was ist erledigt, was steht morgen an? Was beschäftigt Sie noch? Wichtig ist, dass Sie sich am Ende immer auch fragen: Was war heute gut oder was habe ich heute Schönes gesehen?



*Gut schlafen – erholt aufwachen*

### 4-7-8-Atemübung

Die 4-7-8-Atemübung wirkt auf den gesamten Organismus beruhigend und entspannend. Atmen Sie einmal tief aus. Schließen Sie die Lippen und drücken Sie Ihre Zungenspitze leicht an den Gaumen direkt hinter den oberen Schneidezähnen. Dort bleibt sie während der gesamten Übung. Atmen Sie sanft durch die Nase ein und zählen dabei gedanklich langsam bis vier. Halten Sie dann unverkrampft die Luft an und zählen Sie im selben Tempo bis sieben. Atmen Sie die Luft mit leicht geöffneten Lippen geräuschvoll durch den Mund wieder aus und zählen Sie dabei bis acht. Wiederholen Sie die Übung viermal, am besten täglich.

### Body-Scan

Eine hilfreiche Übung, um sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ist der so genannte Body-Scan, bei dem es darum geht, den eigenen Körper wahrzunehmen. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Körper, die Beine sind ausgestreckt, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Ihren Nacken machen Sie lang, gegebenenfalls senken Sie das Kinn leicht. Schließen Sie die Augen und atmen Sie fünf Mal tief und ruhig ein und aus. Bei jedem Ausatmen stellen Sie sich vor, dass Sie tiefer in die Matratze einsinken und lassen immer mehr Spannung los. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße, sind sie kalt oder warm? Spüren Sie, wo sie Kontakt zur Matratze und zur Bettdecke haben und nehmen Sie Ihre Fersen, Fußsohlen, Zehen und den Spann bewusst wahr. Können Sie die Muskulatur noch ein bisschen mehr lockerlassen? Wandern Sie dann langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Füßen den gesamten Körper entlang: Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Lenden und Becken. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch beim Atmen hebt und senkt. Spüren Sie, wie Ihr Rücken auf der Matratze liegt. Sind Ihre Schultern locker? Sonst lassen Sie sie noch etwas nach. Spüren Sie in Ihren Brustkorb hinein, wie er sich beim Atmen hebt und senkt.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit der linken Hand zu und spüren Sie die einzelnen Finger, ohne sie zu bewegen. Fühlen Sie in den Unterarm, Ellenbogen und Oberarm sowie den Kontakt mit der Matratze und Bettdecke. Kribbelt es irgendwo? Anschließend „scannen“ Sie genauso den rechten Arm. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Kopf aufliegt. Lassen Sie Ihren Unterkiefer locker und entspannen Sie die Gesichtsmuskeln.

Wenn sich zwischendurch andere Gedanken dazwischen schieben, nehmen Sie das zur Kenntnis, ohne es zu bewerten oder sich zu ärgern. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung und kehren Sie mit Ihrer Konzentration zurück zum jeweiligen Körperteil.

Welche Technik sich am besten eigne, um sich abends zu entpflichten, sei individuell, sagt Weeß. Viele seiner Patienten lesen im Alter von 50 und mehr Jahren auch wieder Märchenbücher oder lauschen Hörspielen aus ihrer Kindheit, weil sie sie an früher erinnern und das Gefühl

von Geborgenheit auslösen. „Ziel ist es immer, dem Schlaf den roten Teppich auszurollen.“

MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

### Lesetipps

- ▶ Weeß, Hans-Günter: **Schlaf wirkt Wunder**  
Droemer 2018, 336 Seiten, 16,99 EUR.
- ▶ Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) bietet Buchtipps sowie Informationen für Patientinnen und Patienten an:  
[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)
- ▶ Die meisten Krankenkassen veröffentlichen Tipps auf ihrer Homepage oder auf Hotlines. Beispiel:  
[www.dak.de](http://www.dak.de), Stichwort: Schlaf.

# No risk, no fun!

## So lenken Eltern die Abenteuerlust ihrer Kinder in sichere Bahnen

**Kinder machen Mutproben, Jugendliche suchen den Nervenkitzel. Oft verhalten sie sich dabei riskant, und nicht immer geht das gut aus. Doch Eltern können die Risikobereitschaft ihres Nachwuchses in sicherere Bahnen lenken.**

Teenager posieren für Selfies auf Bahngleisen, Kinder beteiligen sich an „Challenges“ im Internet, indem sie etwa versuchen, einen Löffel gemahlene Zimts ohne Wasser herunterzuschlucken. Sie wollen andere beeindrucken oder sich selbst etwas beweisen. Abenteuerlust, Gruppendruck, Langeweile, Hormone und Umstrukturierungen im Gehirn spielen bei Mutproben und Waghalsigkeit ebenfalls eine Rolle. Die Gefahren sind den jungen Draufgängern oft nicht bewusst – oder sie verdrängen sie, weil sie glauben, ihnen selbst werde dabei schon nichts passieren.

„Kinder und Jugendliche neigen dazu, sich für unverwundbar zu halten“, sagt Annette Michler-Hanneken, stellvertretende Leiterin des Sachgebiets Schulen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). In der Pubertät nehme die Risikobereitschaft dann noch zu.

Der Sozialpädagoge Ulric Ritzer-Sachs von der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) bestätigt das. Es beginne im Alter von etwa 13 Jahren, sagt er. „Die meisten Forschungsergebnisse zeigen, dass es mit 14 bis 15 Jahren eine Hochphase gibt – das ist auch das Alter, in dem die meisten Unfälle aus Unachtsamkeit und Unwissenheit passieren.“ Generell seien Jungen risikobereiter, Mädchen holen allerdings auf.

### Überbehütete Kinder schlagen als Pubertierende oft über die Stränge

Dass Kinder sich miteinander messen und Jugendliche ihre Grenzen austesten, bezeichnen beide Experten als normal, es gehöre zum Heranwachsen dazu. Sie plädieren dafür, Kindern ihrem Alter, Reifegrad und ihren Fähigkeiten entsprechend etwas zuzutrauen, sie ausprobieren und ihre eigenen Fehler und Erfahrungen machen zu lassen. Die Kinder lernen so, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

Gerade überbehütete Kinder schlagen in der Pubertät häufig über die Stränge und verhalten sich riskant, weiß Ritzer-Sachs. „Weil sie immer in Watte gepackt wurden, können sie die Gefahren aber noch viel weniger abschätzen.“ Sicheres Verhalten vermitteln Eltern am überzeugendsten, indem sie es konsequent vorleben und sachlich über Gefahren aufklären. So wissen viele Menschen zum Beispiel nicht, dass erwähnte „Zimt-Challenge“ zu allergischen Reaktionen, schweren Atemstörungen und sogar Lungenentzündung führen kann.

### Gezielte Angebote machen

Um die Risikobereitschaft und die überschüssige Energie in sichere Gefilde zu kanalisieren, können Eltern ihrem Nachwuchs zudem gezielte Angebote machen. Sport ist dafür eine gute Möglichkeit, verbindet er doch körperliche Herausforderungen,

## Glossar

### Sport im Trend



#### Crossminton

vereint Elemente aus Badminton, Tennis und Squash, wird aber ohne Netz gespielt.



#### Trakour

bezeichnet den Hindernislauf in der Halle, bei dem die Sportler über die Hindernisse springen, hangeln, schwingen oder rollen oder wie Spiderman die Wände hochlaufen. Anders als beim Parkour im Freien fällt man beim Üben aber auf die weiche Matte und nicht auf den Asphalt.



#### Wakeboarding

ist eine Mischung aus Wasserski und Wellenreiten.

Nervenkitzel, Spaß und Abwechslung. So bieten viele Vereine neben Erlebnis- und Abenteuersport, Mountainbike fahren, Skaten oder Tauchen auch die bei Jugendlichen beliebten Trendsportarten wie Crossminton, Klettern, Trakour oder Wakeboarding an (siehe Glossar). Die Vereinsbeiträge sind für junge Mitglieder günstiger, Schnupperstunden in der Regel kostenfrei. Auch für Kletterparks, Hochseilgärten, Skatehallen und Kartbahnen begeistern sich viele Kinder und Jugendliche. Die nötige Schutzausrüstung gibt es dort meist zum Ausleihen.

Welche Sportart sich am besten eigne, hänge von den jeweiligen Interessen des Kindes oder Jugendlichen sowie, in der praktischen Umsetzung, dem Angebot in der Region ab, sagt Annette

Michler-Hanneken. Der Sport solle für die Kinder am besten ohne „Elterntaxi“ gut erreichbar sein, damit er attraktiv bleibe.

VON MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

### Rat und Hilfe

Die Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. erfolgt anonym und kostenfrei. Für Jugendliche wie auch für Eltern gibt es dort eigene professionelle Beratungsangebote: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de).

## Radfahrer lieben den holländischen Griff

Kurz gemeldet

Ein Albtraum für Radfahrerinnen und Radfahrer sind parkende Autos, genauer: deren sich urplötzlich öffnende Türen. Wer es als Radler schafft, rechtzeitig auszuweichen oder scharf zu bremsen, kommt glimpflich davon. Wer jedoch in die Tür hineindonnert, muss mit schweren oder gar tödlichen Verletzungen rechnen.



Dabei lassen sich diese sogenannten Doring-Unfälle auf simple Weise verhindern; Autofahrerinnen und -fahrer müssen dafür nur den „Dutch Reach“ anwenden, zu Deutsch: den „holländischen Griff“.

Bei dieser in den Niederlanden praktizierten und seit Jahren in der Fahrschule gelehrt Technik wird die Tür mit der von ihr abgewandten Hand geöffnet. Das heißt, der Fahrer greift mit der rechten Hand zum Türöffner und nicht wie in Deutschland üblich mit der türseitigen, linken Hand. Beim Beifahrer ist es umgekehrt. Unweigerlich werden dann Oberkörper und Gesicht zur Tür gewendet, man hat die Straße ebenso im Blick wie von hinten herannahende Autos und Radfahrer.

Das versehentliche Türöffnen trotz herannahender Radfahrer würde verhindert.

Weitere Informationen, auch zu speziellen Aktionen in Berlin: [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de), Webcode: ukb712

DSH

## Busse richtig überholen

Kaum ist ein Bus in der Haltestelle, wollen Autofahrer möglichst schnell an ihm vorbei. Doch was ist wann und wie eigentlich erlaubt?

Haltende Busse des Öffentlichen Personennahverkehrs und Schulbusse dürfen grundsätzlich nur vorsichtig passiert werden. Halten sie mittig der Fahrbahn, gilt beim Vorbeifahren sogar Schrittgeschwindigkeit.

Fährt ein Bus mit Warnblinklicht, darf er gar nicht überholt werden. Wenn er steht, gilt inner- wie außerorts Schrittgeschwindigkeit für alle Vorbeifahrenden und auch für entgegenkommende Fahrzeuge, wenn die Fahrbahnen nicht baulich voneinander getrennt sind. Auch an Bussen, die in Haltebuchten das Warnblinklicht eingeschaltet haben, darf nur mit Schrittgeschwindigkeit vorbeigefahren werden.

Nahverkehrs- und Schulbussen ist beim Abfahren das Einfädeln in den Verkehr zu ermöglichen. Fernbusse haben diese Sonderrechte allerdings nicht.



*Haltende Busse dürfen nur langsam und vorsichtig passiert werden.*

DSH

## Interview mit Dr. Erik Thomsen, Minijob-Zentrale

# Haushaltshilfen anmelden!



DR. ERIK THOMSEN  
Leiter der Minijob-Zentrale der  
Deutschen Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See.

Haushaltshilfen müssen angemeldet werden, alles andere ist Schwarzarbeit. Es kommt aber vor, dass die Hilfe selbst keine Anmeldung wünscht und den Lohn direkt in bar erhalten will. Wie soll man sich als Arbeitgeber verhalten? Darüber sprachen wir mit Dr. Erik Thomsen, Leiter der Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

### ► Warum müssen Hilfen in Haus und Garten bei der Minijob-Zentrale angemeldet werden?

**Dr. Erik Thomsen:** Nur angemeldete Haushaltshilfen sind legal beschäftigt. Wenn eine Haushaltshilfe nicht angemeldet wird, liegt Schwarzarbeit vor. Diese Ordnungswidrigkeit kann mit einer Geldbuße von bis zu 5.000 Euro geahndet werden.

### ► Was mache ich, wenn die Hilfe partout anonym bleiben, auf gut Deutsch „schwarzarbeiten“ will?

Versuchen Sie die Haushaltshilfe von den Vorteilen der Anmeldung zu überzeugen, etwa der Absicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung. Ansonsten empfehlen wir, eine Haushaltshilfe zu suchen, die ein „legales“ Beschäftigungsverhältnis eingehen möchte.

### ► Womit muss ich rechnen, wenn ich die Hilfe auf deren Wunsch hin nicht anmelde? Mache ich mich strafbar?

Das Nichtanmelden und Nichtabführen der Sozialversicherungsbeiträge und Steuern bei geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen in Privathaushalten wird als Ordnungswidrigkeit verfolgt und kann mit dem oben genannten Bußgeld von bis zu 5.000 Euro geahndet werden. Zudem müssen die hinterzogenen Sozialabgaben und Steuern nachgezahlt werden.

### ► Macht sich auch die Hilfe strafbar?

Ja, denn auch die Haushaltshilfe geht ein illegales Beschäftigungsverhältnis ein. Insbesondere dann, wenn sie zusätzlich noch staatliche Leistungen bezieht und sie diese Tätigkeit dort nicht angegeben hat.

### ► Muss ich auch jemanden anmelden, der mir nur gelegentlich hilft, etwa zweimal im Jahr beim Schneiden der Hecke? Wo ist die zeitliche oder entgeltmäßige Grenze?

Es gibt keine konkreten Grenzen, an denen sich festmachen lässt, ob eine Beschäftigung angemeldet werden muss. Entscheidend ist vielmehr das Motiv für die Tätigkeit. Steht die Hilfe im Vordergrund und nicht der Gewinn, ist die Tätigkeit nicht meldepflichtig. Insbesondere Leistungen, die von Angehörigen aus Gefälligkeit oder im Wege der Nachbarschaftshilfe erbracht werden, sind nicht nachhaltig auf Gewinn gerichtet – auch wenn Sie sich für die Tätigkeit mit einem angemessenen Taschengeld bedanken.

### ► Ist meine Hilfe über das Haushaltsscheck-Verfahren auch automatisch gesetzlich unfallversichert oder muss ich die Hilfe extra bei der Unfallkasse anmelden?

Sie müssen Ihre Haushaltshilfe nicht extra bei der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden. Wenn Sie Ihre Haushaltshilfe bei der Minijob-Zentrale anmelden, übernimmt die Minijob-Zentrale die Anmeldung zur gesetzlichen Unfallversicherung und zieht die Beiträge ein.

### ► An wen wende ich mich, wenn meine Hilfe einen Unfall hatte? An die Minijob-Zentrale oder an die Unfallkasse?

Als Arbeitgeber müssen Sie jeden Arbeitsunfall, bei dem ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wurde, der gesetzlichen Unfallversicherung melden. Welcher Unfallversicherungsträger zuständig ist, steht im Abgabenbescheid der Minijob-Zentrale, den der Arbeitgeber regelmäßig zugeschickt bekommt.

DAS INTERVIEW FÜHRTE DR. SUSANNE WOELK.

## Tipps

Internet: [www.haushaltsjob-boerse.de](http://www.haushaltsjob-boerse.de)

Stellenbörse der Minijobzentrale für Tätigkeiten in Privathaushalten



## Haushaltshilfen richtig anmelden

Verdient die Hilfe maximal 450 Euro im Monat (mehrere Jobs werden zusammengerechnet), kann sie mit dem Haushaltsscheck-Verfahren einfach bei der Minijobzentrale angemeldet werden ([www.minijobzentrale.de](http://www.minijobzentrale.de)).

Die Beschäftigung von Hilfen, die regelmäßig mehr als 450 Euro pro Monat verdienen und länger als drei Monate bzw. 70 Arbeitstage arbeiten, ist sozialversicherungspflichtig und bei der zuständigen Krankenkasse der Aushilfe anzumelden – nicht bei der Minijob-Zentrale. Der Arbeitgeber muss diese Hilfen zusätzlich zur **gesetzlichen Unfallversicherung** anmelden. Dafür gibt es regionale Ansprechpartner, die Adressen finden Sie auf Seite 15.

# Ethanol-Kamine: mit Sicherheit

Kamine stehen für Gemütlichkeit und Wärme. Sind die finanziellen Mittel knapp oder gibt es keine Möglichkeit, einen Kamin einzubauen, sind Ethanol-Kamine, auch Design- oder Deko-Kamine genannt, eine praktische Alternative. Immer wieder kommt es jedoch zu Unfällen mit diesen alkoholbetriebenen Feuerstellen; Explosionen und Verpuffungen sind für Brände verantwortlich, bei denen es auch schon Todesfälle gegeben hat.



Ethanol-Kamine. Gemütlich, aber auch gefährlich.

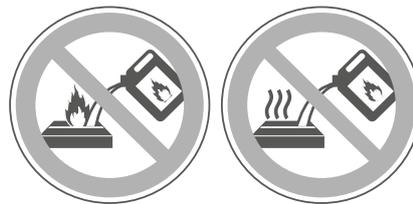
Ethanol-Kamine gibt es aus Metall, Beton oder Glas, zum Aufhängen oder Einfassen in die Tischplatte. Schon für kleines Geld findet man diese Geräte im Internet, im Baumarkt oder beim Fachhändler. Sie funktionieren alle ähnlich: Ethanol wird in einen integrierten Behälter gefüllt und verbrennt mit rußfreien Flammen in einer Brennkammer. Klingt kinderleicht, ist es im Prinzip auch. Dennoch sind die Geräte nicht ganz so selbst erklärend, wie es scheint.

Die folgenden Tipps können dazu beitragen, Unfälle durch Qualitätsmängel oder falsche Handhabung zu verhindern.

## Qualitätsmängel

Besonders in Billiggeräten befinden sich häufig schlecht verarbeitete Bauteile. Deshalb sollten Verbraucher auf die seit 2016 geltende Norm DIN EN 16647 achten. Sie regelt zum Beispiel die maximale Füllmenge, das verwendbare Material, die Standsicherheit und erlaubte Zündvorrichtungen der Kamine. Eine detaillierte Bedienungsanleitung ist ein Muss! Ein Piktogramm an der Einfüllöffnung soll zeigen, dass der Kamin nicht während des Betriebs oder in warmem Zustand

aufgefüllt werden darf. Ein zusätzliches Prüfsiegel, etwa des TÜVs, bescheinigt die Sicherheit des Produkts.



Befüllen im Betrieb  
nicht erlaubt

Befüllen im  
warmen Zustand  
nicht erlaubt

## Häufige Handhabungsfehler

Eigentlich gibt es nur zwei Ursachen für die meisten Unfälle mit Ethanol-Kaminen. Entweder wird zu viel Ethanol in das Gerät eingefüllt und der Behälter läuft über, dann entflammt danebengelauener Brennstoff beim Anzünden. Oder es wird Brennstoff nachgefüllt, obwohl die Flamme noch gar nicht erloschen beziehungsweise der Kamin noch nicht ausreichend abgekühlt ist. Dies passiert vor allem bei Geräten, deren Brennvorgang erst beendet wird, wenn der gesamte Brennstoff aufgebraucht ist. Das

heißt: Man will Ethanol nachfüllen, übersieht dabei aber, dass noch eine kleine, schwindende Flamme brennt und füllt neues Ethanol noch während des Brennvorgangs nach. Es entzündet sich dann explosionsartig; die Stichflamme kann bis zum Nachfüllbehälter schlagen.

## Richtige Bedienung

Wer keine Erfahrung mit Ethanol-Kaminen hat, sollte sich beim Kauf von einem Fachmann oder einer Fachfrau beraten und in die Handhabung einweisen lassen. Räume, in denen Deko-Kamine brennen, brauchen eine gute Belüftung, um die Verbrennungsgase nach draußen zu befördern. Der Kamin sollte in sicherer Entfernung zu brennbaren Gegenständen wie Gardinen oder Tapeten stehen und für Kinder und Haustiere unerreichbar sein. Brennende Kamine müssen stets beaufsichtigt werden.

Vor dem Nachfüllen von Brennstoff sollte der Kamin komplett abkühlen. Dies kann mehrere Stunden dauern. Der Brennstoff lagert am besten außerhalb der Wohnung in einem Kunststoffgefäß und unzugänglich für Kinder.

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

## Ethanol

Ethanol, auch Ethylalkohol, wird umgangssprachlich als Alkohol bezeichnet. Nicht für den Verzehr geeignetes Ethanol, also Industrialkohol oder Bio-Ethanol, wird bei der Herstellung vergällt und damit ungenießbar gemacht. Für Kamine eignen sich nur explizit dafür vorgesehene Ethanole, die keine schädlichen Zusatzstoffe enthalten.



# Hunde und Katzen geben stumme Signale



**Hunde und Katzen sprechen mit ihrem Körper lautlos zu uns. Damit auch Kinder ihre Freunde auf vier Pfoten richtig verstehen, haben wir hier ein paar tierisch wichtige Signale zusammengestellt.**

Missverständnisse mit Deiner Katze oder Deinem Hund machen Euch beiden keinen Spaß, bereiten aber häufig Probleme.

Manchmal können sie sogar schmerzhaft Folgen haben, wenn das Tier Dich beißt oder kratzt. Meistens passiert das, weil man vorher die Warnsignale nicht beachtet hat. Durch aufmerksames Beobachten und mit etwas Übung kannst Du die Körpersprache von Hund und Katze lernen. Wichtig ist dabei, nicht einzelne Signale zu betrachten, sondern immer den ganzen Körper im Blick zu behalten.

## Schwanzwedeln – nicht immer lieb gemeint

Wenn Hunde aufgereggt sind, wedeln sie mit dem Schwanz. Viele Menschen mei-

nen dann, dass sich die Vierbeiner freuen. Das stimmt aber nicht immer! Es kommt darauf an, wie ein Hund seine Rute hält und welche Signale er noch aussendet. Wedelt er locker und schnell, so dass das Hinterteil wackelt, zeigt er Freude. Steht die Rute allerdings steil nach oben und bewegt sich nur kurz, signalisiert der Hund Dominanz. Wenn er zusätzlich sein Gegenüber mit den Augen fixiert, die Läufe durchdrückt und seine Ohren weit nach vorne dreht oder gar die Zähne bleckt, droht er mit einem Angriff. Der starr aufgerichtete Schwanz zittert dabei oft leicht. Wedelt er mit heruntergezogenem Schwanz, drückt er Unsicherheit oder Angst aus. Auch ein eingeklemmter Schwanz zeigt meistens Angst an, das gilt für Hunde wie für Katzen.

Denn auch Katzen drücken ihre Stimmung mit dem Schwanz aus. Sieht er aus wie ein Fragezeichen, hat sie gute Laune. Freut sie sich, Dich zu sehen, steht ihr Schwanz zur Begrüßung kerzengerade nach oben. Zuckt der Schwanz hin und her, ist sie innerlich hin- und hergerissen oder hat Beute entdeckt. Eine Katze, die mit ihrem Schwanz peitscht, ist wütend und bereit zum Angriff. Sträubt sie ihren Schwanz wie eine Flaschenbürste und stellt ihn senkrecht wie eine Antenne, droht ebenso Ärger.

Blinzelt Dir eine Katze ein, zwei Mal langsam zu, ist das freundlich gemeint. Blinzelst Du genauso zurück, solltest Du danach zur Seite schauen. Denn Anstarren gilt bei Katzen wie auch bei Hunden als Drohgebärde.

## Kopf aufs Knie ist keine nett gemeinte Geste

Manchmal sehen Hunde so aus, als würden sie einem sehr aufmerksam zuhören. Sie schauen Dich dann mit schiefgelegtem Kopf an. Damit signalisieren sie Interesse und Neugier. Wenn aber ein Hund seinen Kopf auf Dein Knie legt oder sich mit seinem ganzen Körpergewicht an Dein Bein lehnt, dann ist das nicht nett gemeint. Er will damit demonstrieren, dass er der Boss ist – und nicht Du. Besser, Du ziehst Dein Bein weg.

Eine Katze, die „Köpfchen gibt“ oder um Deine Beine streicht, markiert Dich unauffällig mit ihrem Geruch. Damit zeigt sie, dass Du vertrauenswürdig bist und





Die Körpersprache sagt es: Dieser Hund möchte spielen.

„dazugehört“. Katzen machen beides aber auch, wenn sie Deine Aufmerksamkeit möchten oder betteln. Gibt die Katze Dir einen Nasenstüber oder leckt Dich mit der Zunge, bedeutet das, dass sie Dich mag.

Wälzt Deine Katze sich auf dem Boden, fühlt sie sich wohl. Es heißt aber nicht unbedingt, dass sie am Bauch gekrault

werden möchte, manche Katzen mögen das gar nicht. Dann kann es sogar passieren, dass Dein Stubentiger mit ausgefahrenen Krallen nach Deiner Hand hackt.

Oft rollen sich kleine Kätzchen, um zum Spielen aufzufordern. Aber Vorsicht: Ihre Zähnnchen sind spitz und ihre Krallen scharf. Gerade Kätzchen, die zu früh von ihrer Mutter und ihren Geschwistern getrennt wurden, haben nicht gelernt, wie sie anderen dabei nicht wehtun.

Auch große Katzen spielen gern, dann sausen sie zum Beispiel durch die Wohnung oder stupsen Dich mit der Pfote an. Hunde fordern ebenfalls mit Gesten zum Spielen auf, dabei bewegen sie sich ruckartig und schnell. Oft machen sie plötzlich einen Satz, so dass ihre Vorderpfoten lang gestreckt auf dem Boden landen. Ihr Brustkorb senkt sich, das Hinterteil bleibt oben und sie

wedeln mit dem Schwanz. Häufig legen sie ihr Spielzeug vor sich hin und schauen Dich an.

### Dein Hund gähnt beim Streicheln? Er mag nicht!

Wie wir Menschen gähnen auch Hund und Katze häufig nach dem Aufwachen und strecken sich. Beide gähnen aber

auch, um Stress abzubauen oder zu beschwichtigen. Ein Hund, der gähnt, wenn Du ihn streichelst, signalisiert Dir damit, dass ihm die Streicheleinheit unangenehm ist. Dasselbe bedeutet es auch, wenn er dabei die Augen schließt und den Kopf wegdreht, die Ohren anlegt, die Augen weit aufreißt, sich die Schnauze leckt oder sich schüttelt. Er mag dann nicht gestreichelt werden. Auch wenn sie es oft geduldig ertragen, mögen es die meisten Hunde nicht, im Gesicht und auf dem Kopf gestreichelt oder getätschelt zu werden. Vielleicht umarmst Du manchmal Deinen Hund, um ihm zu zeigen, wie lieb Du ihn hast. Für ihn fühlt sich das aber nicht schön an, sondern bedrohlich, deshalb verursacht es bei ihm Stress.

Gehen Hund oder Katze weg, wenn Du mit ihnen schmusen oder spielen willst, dann wollen sie gerade ihre Ruhe haben. Schlafen sie, solltest Du sie nicht unvermittelt streicheln, um sie nicht zu erschrecken, sie könnten sich sonst wehren. Sprich sie erst von der Seite an. Auch beim Fressen solltest Du Dein Tier nicht anfassen oder stören.

MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

## Lesetipps für Acht- bis Zwölfjährige



- ▶ Böttjer, Andrea:  
**Das Katzenbuch für Kids: verstehen, versorgen, spielen**  
Franckh Kosmos Verlag,  
1. Aufl. 2014, 12,99 Euro.



- ▶ Bruns, Sandra:  
**Das Hundebuch für Kids: verstehen, erziehen, spielen**  
Franckh Kosmos Verlag,  
1. Aufl. 2014, 12,99 Euro.





# Datenbrillen: von der virtuellen in die reale Welt

Datenbrillen gehörten lange Zeit in erster Linie zur virtuellen Welt der Computer- und Videospiele. Dort haben sie auch ihren Platz – aber nicht nur: Diese Brillen sind inzwischen Teil der Realität; die Technik findet ihren Platz vermehrt in der modernen Freizeit- und Arbeitswelt, etwa für touristische Zwecke oder in der Montage und Logistik. Datenbrillen sind also nicht mehr nur Science Fiction, sondern bereits Realität und werden immer populärer. Informationen zu ihrer sicheren Handhabung sind daher auch für Menschen wichtig, die mit Videospiele nichts am Hut haben.

## VR-Brillen: Im Sitzen ab in die virtuelle Parallelwelt

Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Datenbrillen: VR- und AR-Brillen. VR steht für „Virtual Reality“ (virtuelle Realität), AR für „Augmented Reality“ (erweiterte Realität).

VR-Brillen für PC oder Konsolen verfügen über ein Display, das das Gesichtsfeld des Nutzers vollkommen ausfüllt. Man spricht hier von einem geschlossenen System. Dadurch ist die reale Außenwelt ausgeblendet; vor den Augen des Nutzers entsteht eine dreidimensionale Parallelwelt.

Hersteller von VR-Brillen empfehlen, bei der Nutzung dieser Brillen sitzen zu bleiben, um ein möglichst sicheres VR-Erlebnis zu gewährleisten. Wer sich, animiert

von der virtuellen Welt, real bewegen will, sollte zur Vermeidung von Unfällen darauf achten, vorher um sich herum eine genügend große freie Fläche zu schaffen. Gegen Stolpern hilft entweder ein sicher befestigtes Kabel oder gleich ein Wireless Adapter zum kabelfreien Bewegen.



VR-Brille

## AR-Brillen: Sichere Handhabung braucht Zeit

AR-Datenbrillen sind so gestaltet, dass der Nutzer gleichzeitig seine Umgebung wahrnehmen kann. Informationen werden auf einem halbdurchlässigen Spiegel im Blickfeld des Nutzers platziert, sodass die visuelle Darstellung und das Umfeld ineinander übergehen. Man spricht hier von einem offenen System. AR-Brillen sind somit deutlich näher an der physischen Welt. Diese Variante kommt häufiger in der Freizeit und am modernen Arbeitsplatz zum Einsatz. AR-Brillen sind vielseitig einsetzbar und können, anders als VR-Brillen, auch außerhalb eines geschützten Raumes genutzt werden. So können sie zum Beispiel die Navigation im Straßenverkehr unter-



AR-Brille

stützen. Daher erfordert ihre Nutzung besondere Aufmerksamkeit, die wiederum geistiger und körperlicher Fitness bedarf. „Der Gebrauch einer Datenbrille wird vom Nutzer als eine körperliche und geistige Anstrengung wahrgenommen“, erklärt Dr. Lars Adolph, Experte der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). „Diese entsteht auch, weil die Technik gerade bei der anfänglichen Nutzung ungewohnt ist“, so Adolph. Entspannungspausen sind deshalb unerlässlich, um sich körperlich und geistig von der Nutzung des technischen Geräts zu erholen und fit und sicher bei dessen Handhabung zu sein. So sollten die Augen sich nach jeder Stunde etwa 15 Minuten erholen dürfen – individuelle unterschiedliche Bedürfnisse eingeschlossen.

### Verlangsamte Reaktion, eingeschränkte Aufmerksamkeit

In der erweiterten Realität sind Nutzer aller Formen von Datenbrillen für Umweltreize weniger empfänglich. Das gilt nicht nur für die Welt der Videospiele, sondern auch am Arbeitsplatz. „Menschen mit einer Datenbrille arbeiten tendenziell langsamer und reagieren auch später auf Signale. Die eingeschränkte Reaktionsfähigkeit birgt Gefahren, und die Unaufmerksamkeit kann zu Unfällen führen“, weiß Dr. Lars Adolph. Ergonomische Mängel können zudem den Gewöhnungsprozess stark beeinträchtigen, etwa dann, wenn eine Brille als zu

schwer empfunden wird. Deshalb sollte eine Datenbrille möglichst leicht sein und ihr Gewicht gleichmäßig verteilen. Ein korrekt eingestellter Pupillenabstand schon die Augen. Ebenso sollte die Halterung zur Befestigung der Datenbrille am Kopf individuell angepasst sein. Diese und weitere Einstellungen zu Tragekomfort und Ergonomie sind relativ einfach umsetzbar, dennoch kann über das Lesen der Bedienungsanleitung hinaus eine professionelle Einweisung ratsam sein.

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

### Datenbrille

Eine Datenbrille ist ein kleiner tragbarer Computer, der Informationen wie zum Beispiel Bilder, Videos und Diagramme ins Sichtfeld des Benutzers oder der Benutzerin einblendet. Der Computer ist auf einem Brillenrahmen angebracht oder in eine Apparatur integriert, die einer Halbmaske ähnelt. Display, Kamera, Mikrofon, Touchpad, WLAN und Akku sind auf engstem Raum untergebracht. Die Datenbrille kann mit den Augen und Händen gesteuert und bedient werden. Die Einsatzmöglichkeiten variieren abhängig vom jeweiligen Modell; die Funktionen unterscheiden sich abhängig von der Ausstattung der Datenbrille und der eingesetzten Software. Die Datenbrille erleichtert wissensintensive und komplexe Tätigkeiten und kann daher auch zur Unterstützung der modernen Arbeit dienen.

## Rad fahren – noch gesünder als gedacht

### Kurz gemeldet

Wer regelmäßig Sport treibt, tut schon viel für seine Gesundheit. Und: Ein aktiv gestalteter täglicher Arbeitsweg beugt der Entstehung von Krankheiten noch besser vor, als „nur“ regelmäßiger Sport. Das zeigte eine Studie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main über die Zusammenhänge von Mobilität und Gesundheit.

Die Wissenschaftler werteten die Angaben von mehr als 2.300 Berufstätigen zum täglichen Arbeitsweg und zur Anzahl der Krankheitstage aus. Die Ergebnisse zeigen, dass diejenigen Befragten die wenigsten Krankentage aufwiesen, die täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und nicht mit Bus, Bahn oder Auto. Auch für Langzeiterkrankungen (mehr als 30 Tage) haben Radfahrer ein geringeres Risiko, schließlich schützt ein bewegter Arbeitsweg vor Übergewicht, das wiederum die Entstehung von Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems oder Diabetes fördert. Ganzjahres-Radfahrer profitieren besonders von der Bewegung. Deshalb sollte das Rad ganzjährig und nicht nur bei Sonnenschein das Fortbewegungsmittel der Wahl sein.

Tägliches Radfahren hat noch mehr Vorteile. Bewegung im Freien und bei Tageslicht baut Stress ab, beugt Vitamin-D-Mangel vor und hält fit. Bewegungsroutinen mit moderater Intensität, wie sie sich beim täglichen Radeln wie von selbst entwickeln,

helfen gegen chronischen Bewegungsmangel. Zudem ist der Radweg nach Hause wie eine geistige Pause: Andere Tätigkeiten sind beim Radeln kaum möglich. Das tut der Seele gut und hilft dem Kopf abzuschalten.

DSH



Häufiges Radfahren fördert auch die geistige Gesundheit.

# Im Badezimmer

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 11. Oktober 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

## Gasthermen regelmäßig warten

Verbrauchswasser und Heizungen mit einer Gastherme zu erwärmen, ist praktisch und kostengünstig. Doch sind die Geräte defekt, können Gas oder Kohlenmonoxid (CO) austreten. Stadtgas ist dank zugesetzter Duftstoffe sofort riechbar. Das Atemgift CO hingegen ist farb-, geruch- und geschmacklos und deshalb für unsere Sinne nicht wahrnehmbar. Eine Tatsache mit gravierenden Folgen: CO reichert sich im Blut an und behindert die lebensnotwendige Sauerstoffaufnahme. Die Folge ist ein unbemerktes Ersticken. Nur ein Kohlenmonoxid-Melder erkennt den gefährlichen Stoff und kann rechtzeitig Alarm schlagen.

### Regelmäßig prüfen lassen

Damit ein CO-Melder gar nicht erst zum Einsatz kommen muss, sollte ein Fachmann oder eine Fachfrau die Gastherme regelmäßig prüfen. Bei der Wartung werden Zünder, Abgase, Brennwerte, Temperaturentwicklung, Betriebssicherheit und Dichtigkeit der Anlage überprüft und die Brennerfunktion reguliert. Hinzu kommen eine Sicht- und Hörskontrolle sowie Reinigungsarbeiten, etwa der Düsen, Ventile und Leitungen. Notwendige Reparaturen werden meist direkt miterledigt. Damit das Wartungsintervall eingehalten wird, sollten Eigentümer einen Wartungsvertrag mit dem Heizungsinstallateur abschließen. Der beste Zeitpunkt für die Thermenwartung ist der Herbst; die Heizungsanlage ist dann optimal für die nächste Heizperiode vorbereitet.



*Die regelmäßige Wartung der Gastherme ist lebenswichtig.*

Zusätzlich sollte ein Schornsteinfeger die Abgasanlage prüfen. Gesetzlich verbindlich ist dies alle zwei Jahre.

Weitere Informationen gibt es auf:

**vis.bayern.de**, Stichwort Kohlenmonoxid.

DSH



IHR GARTEN IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE GÄRTNER AUCH.

**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