



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



**GDV**

Gesamtverband  
der Versicherer



# Zuhause sicher leben

Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden

# Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Zuhause befindet sich ständig im Wandel. Teile der Arbeit werden ins Homeoffice verlegt, moderne Smart-Home-Systeme integriert, oder es wird damit begonnen, für das Alter einen barrierefreien Haushalt zu gestalten.

Wir haben diese Veränderungen zum Anlass genommen, unsere Broschüre „Zuhause sicher leben“ zu aktualisieren.

Denn eines bleibt unverändert: Die meisten Unfälle passieren daheim. Viele enden sogar tödlich. Dafür gibt es mehrere Gründe. So sinkt nach Jahrzehnten im eigenen Zuhause das Bewusstsein für dort lauernde Gefahren. Aber auch Stress, veraltete Stromleitungen, Stolperfallen oder schlechte Lichtverhältnisse führen zu Unfällen – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Hinweise und praktische Tipps zum Unfall- und Gesundheitsschutz in Ihrem Zuhause und in der Freizeit. Sie erfahren, wo es für Sie und Ihre Lieben gefährlich werden kann und wie Sie mit einfachen Maßnahmen gegensteuern können.

Wir freuen uns, wenn Anregungen für Sie dabei sind, um Ihr Zuhause sicherer zu machen.

Ein informatives Lesevergnügen wünschen Ihnen



Elmar Lederer  
Vorsitzender des Vorstandes  
Aktion Das sichere Haus (DSH)



Anja Käfer-Rohrbach  
Stellv. Hauptgeschäftsführerin  
Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft (GDV)

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>MODERNES WOHNEN .....</b>                           | <b>4</b>  |
| Vielfältige Wohnsituationen, ähnliche Gefahren .....   | 4         |
| Smart-Home-Lösungen .....                              | 6         |
| <b>UNFALLSCHWERPUNKTE IM HAUSHALT .....</b>            | <b>8</b>  |
| Stürze verhindern .....                                | 9         |
| Stromunfälle vermeiden .....                           | 14        |
| Brände, Verbrennungen und Verbrühungen .....           | 18        |
| Verätzungen, Vergiftungen und Insektenstiche .....     | 22        |
| Körperliche und psychische Überlastung vermeiden ..... | 26        |
| <b>EIN GANG DURCH DAS SICHERE HAUS .....</b>           | <b>29</b> |
| Küche .....  | 30        |
| Wohn- und Esszimmer .....                              | 34        |
| Badezimmer .....                                       | 35        |
| Schlafzimmer .....                                     | 39        |
| Kinderzimmer .....                                     | 40        |
| Homeoffice .....                                       | 41        |
| Stufen, Treppen und Flure .....                        | 43        |
| Türen, Fenster und Balkone .....                       | 45        |
| Garten, Abstellräume und Keller .....                  | 46        |
| <b>IM NOTFALL HANDLUNGSFÄHIG .....</b>                 | <b>47</b> |
| Erste Hilfe .....                                      | 49        |
| <b>IMPRESSUM</b>                                       | <b>52</b> |
| <b>NOTFALLNUMMERN</b>                                  | <b>54</b> |



# Modernes Wohnen

Unser Zuhause – an kaum einem Ort sind wir lieber. Dabei definieren wir Wohnverhältnisse und Familienmodelle immer wieder neu. Das Zusammenleben von Jung und Alt erfordert flexible und barrierefreie Haushalte; moderne Smart-Home Systeme versprechen Sicherheit. Unverändert ist der Wunsch, in den eigenen vier Wänden möglichst komfortabel, gesund und sicher zu leben.

## Vielfältige Wohnsituationen, ähnliche Gefahren

Ob Haus oder Wohnung, Land oder Stadt, Eigentum oder Miete – jeder Mensch wohnt und lebt anders. Wir passen unser Zuhause an unsere individuellen Bedürfnisse an, können es nach Belieben gestalten und ausstat-

ten. Dadurch sieht jeder Haushalt anders aus. Aber: Die Gefahren, die dort lauern, sind sich ähnlich; die meisten häuslichen Unfälle passieren in der Küche, im Bad, im Treppenhaus oder im Flur – unabhängig von der Art, wie wir wohnen. (→ *Unfallschwerpunkte, S. 8*)

### Sicherheit mitplanen

Unfälle im Haushalt lassen sich durch bauliche oder gestalterische Maßnahmen vermeiden. Denken Sie schon bei der Planung Ihres Wohnraums die Sicherheit mit.

### Multifunktionale Räume

Zum Schlafen, Kochen, Essen, Arbeiten, Spielen und Entspannen ist nur selten ein jeweils eigenes Zimmer vorhanden; ein Raum erfüllt oft mehrere Funktionen: Küchen haben zusätzlich einen Essbereich oder eine Spielecke. Schlafzimmer verwandeln sich

tagsüber in ein Homeoffice (→ *Homeoffice*, S. 41), wenn das Arbeitszimmer fehlt. Mit platzsparenden und variablen Möbeln können wir verfügbare Räume flexibel nutzen.

## Mehrere Generationen unter einem Dach

Individuell und vielfältig ist auch die Art, wie wir leben: In Single- oder Paarhaushalten, Wohngemeinschaften oder Mehrgenerationen-Häusern, in kleinen oder großen Familien oder in Patchwork-Konstellationen. Oft leben ältere Angehörige im Haushalt, werden dort auch von Familienmitgliedern betreut oder gepflegt.

Von Babys und Kindern über Teenager und Erwachsene bis hin zu älteren Menschen – für jede Altersgruppe bedeutet gesundes und sicheres Wohnen etwas anderes. Mithilfe dieser Broschüre können Sie zur Sicherheit aller Generationen beitragen.

Auf manchen Seiten dieser Broschüre finden Sie ergänzende Tipps speziell für Kinder oder ältere Menschen, denn diese Altersgruppen müssen besonders vor Gefahren im Haushalt geschützt werden.



## Barrierefreies Zuhause

Die Menschen werden immer älter. Sie wollen möglichst lange im vertrauten Umfeld leben. Wer jedoch weniger mobil und zum Beispiel auf einen Rollator angewiesen ist, stößt in üblichen Wohnräumen schnell an Grenzen; die Sturzgefahr steigt. Die Lösung ist ein barrierefreier Haushalt, in dem sich

alle eigenständig und sicher fortbewegen sowie uneingeschränkt ihren Tätigkeiten nachgehen können.

### Flexibilität sicher gestalten

Erfüllt ein Raum mehrere Funktionen, müssen Sie jede Nutzungsvariante und deren Wechsel sicher gestalten.

Barrierefreiheit umfasst:

- breite Türen und Flure
- überwindbare Schwellen, Hindernisse oder Stufen (z. B. Rampen, Treppen- oder Wannenlift, ebenerdige Dusche)
- sicherer Halt an gefährlichen Stellen (z. B. Handläufe)
- erreichbare Arbeitsbereiche (z. B. angepasste oder höhenverstellbare Tischplatten, Backöfen)
- komfortabel sitzen und aufstehen (z. B. Sitzerhöhungen, Aufstehhilfen)
- stolperfreier Untergrund (z. B. Anti-Rutsch-Matten und -Aufkleber)

Wer Barrierefreiheit schon beim Hausbau, bei Umbauarbeiten sowie vor jedem Umzug mitdenkt, muss sein Zuhause nicht nachträglich anpassen. Wohnraumverbessernde Maßnahmen können durch die Pflegekassen bezuschusst werden, wenn eine pflegebedürftige Person im Haushalt lebt.

### Zuhause pflegen

Hier erfahren pflegende Angehörige, wie sie häusliche Pflege gesund und sicher gestalten.



## Smart-Home-Lösungen



Licht-, Heizungs- und Fenstersteuerung, vernetzte Elektrogeräte, Touch-Screens und Sprachsteuerung gehören in vielen modernen Haushalten dazu. Die Smart-Home-Technologien sorgen für Energieeffizienz oder Einbruchsschutz, aber auch für mehr Komfort und Sicherheit: Intelligente Systeme warnen vor Gefahren und Sturzrisiken, sensorgesteuerte Apps melden Brandherde oder verhindern Unfälle.

### So tragen digitale Assistenzsysteme zur Unfallvermeidung bei:

- Beleuchtung startet automatisch (Touch-Sensor oder Bewegungsmelder)
- Sensormatten alarmieren bei auffälliger Schrittfolge oder Sturz
- Abschaltautomatik kappt Strom bei langer Inaktivität (z. B. an Herd und Bügelleisen)

- Wassermelder alarmieren bei unbemerktem Austritt von Feuchtigkeit
- Hausnotrufsysteme informieren private Kontakte oder Rettungsdienst auf Knopfdruck
- Schließmechanismus sichert Fenster und Türen vor dem Öffnen durch Kinder
- WLAN-fähige und intelligente Haushaltsgeräte ersetzen oder erleichtern körperlichfordernde Tätigkeiten oder Bewegungen

Smart-Home-Lösungen müssen zuverlässig funktionieren und einfach bedienbar sein. Einzellösungen mit Fernbedienung oder Touch-Screen sind eine gute Alternative zu vernetzten Systemen mit hohem Kosten- und Installationsaufwand. Laien sollten für die Montage und Installation einen Fachbetrieb beauftragen, um Stromunfälle zu verhindern (*→ Stromunfälle vermeiden, S. 14*). Achten Sie auf Datenschutz, wenn die Anwendungen auf persönliche Daten oder Standorte zugreifen können.

### Informationen vor Ort

Wohnberatungsstellen, Verbraucherzentralen oder Fachbetriebe vor Ort informieren über Barrierefreiheit und digitale Assistenzsysteme.

### 3 Fragen an eine Expertin

## Systeme können das Mitdenken nicht übernehmen

*Über die Möglichkeiten und Grenzen von Smart-Home-Systemen spricht Felizitas Bellendorf, Referentin für Gesundheit und Pflege der Verbraucherzentrale NRW e. V.*

### Welche Smart-Home-Systeme machen unser Zuhause sicherer?

Viele intelligente Systeme sind nicht nur komfortabel, sondern tragen auch zur Unterstützung und Sicherheit bei. Ich denke an ferngesteuerte Rollläden für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Abschaltautomatiken oder Beleuchtungen mit Bewegungssensor, die Unfälle verhindern. Es gilt abzuwegen, welche Lösungen im eigenen Zuhause sinnvoll sind – das ist eine sehr individuelle Entscheidung.

### Was sollten Nutzerinnen und Nutzer beachten?

Nicht alle Anwendungen sind selbsterklärend und für Laien verständlich. Wir müssen bereit sein, uns mit der Technik auseinanderzusetzen oder fachlichen Rat zu holen. Internetbasierte Lösungen – darunter jene, die man mit dem Handy steuern kann – brauchen regelmäßige Updates, damit persönliche Daten sicher bleiben. Zudem sind die Grenzen zwischen technischen Möglichkeiten und ethischer Vertretbarkeit flie-

Felizitas  
Bellendorf,  
Verbraucher-  
zentrale  
NRW



ßend: Bevor ich also die Bewegungen oder Vitalparameter einer Person überwache, muss ich das unbedingt vorher mit ihr absprechen.

### Wird unser Leben mit der Digitalisierung immer sicherer?

Nein. Zwar haben viele Menschen den Wunsch nach absoluter Sicherheit. Doch diesen können Smart-Home-Systeme nicht erfüllen. Zum einen sind Fehlalarme und Stromausfälle nicht ausgeschlossen. Zum anderen hindern die Anwendungen uns ja nicht daran, einen Putzeimer auf die Herdplatte zu stellen. Es ist wichtig, dass wir selbst ein Verständnis für häusliche Gefahren haben, mitdenken und achtsam bleiben. Das werden uns die Technologien nie ganz abnehmen können.



# Unfallschwerpunkte im Haushalt

Unser Zuhause erscheint uns sicherer, als es wirklich ist; in dem vertrauten Umfeld glauben wir, uns besonders gut auszukennen. Wir denken im Alltag nicht über jeden Schritt und jeden Handgriff nach, wir unterschätzen Gefahren und verlieren das Gefühl für Risiken. Ob beim Kochen, Treppensteigen oder Hantieren mit Leitern und Geräten – Unachtsamkeit, Routinen, man gelnde Gerätequalität oder nachlassende Kräfte im Alter führen zu Unfällen.

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 13.000 Menschen nach einem Unfall im Haushalt. Anders ausgedrückt: Etwa jeder zweite tödliche Unfall ist ein Haushaltsumfall. Die größten Gefahren für Sicherheit und Gesundheit lauern also in den eigenen vier Wänden und nicht, wie oft angenommen, im Straßenverkehr, auf der Arbeit oder beim Sport.

## Gefährdungen zuhause

Die mit Abstand häufigste Unfallart ist der Sturz, etwa auf der Treppe, im Bad oder von der Leiter. Dazu kommen Strom- und Brandunfälle, Verbrennungen, Verbrühungen, Verätzungen oder Vergiftungen. Oft sind menschliches Fehlverhalten, Unachtsamkeit oder Leichtsinn die Ursache. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und kleine Kinder. Während bei den Älte-

ren das Sturzrisiko ab dem 65. Lebensjahr deutlich steigt, müssen Kleinkinder neben Stürzen auch vor Ertrinken, Ersticken oder Vergiftungen geschützt werden.

## Sorgen Sie für Sicherheit

Lernen Sie rechtzeitig die Gefahrenschwerpunkte im Haushalt kennen, um sich und Ihre Liebsten vor gefährlichen Situationen und folgenreichen Unfällen zu bewahren. Viele Risiken sind nicht auf bestimmte Räume beschränkt (→ *Ein Gang durch das sichere Haus*, S. 29), sondern lauern an verschiedenen Stellen und bei unterschiedlichen Tätigkeiten. In diesem Kapitel machen wir Sie auf die häufigsten Unfallarten im Haushalt aufmerksam und zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen und Verhaltensweisen sicherer in den eigenen vier Wänden leben können.

# Stürze verhindern

Stürze, die häufigste Unfallart im Haushalt, sind vielfältig. Vom Arbeiten auf der Leiter über Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel bis hin zu Rutsch- und Sturzgefahren in Bad oder Treppenhaus – wer erfasst hat, wo und in welchen Situationen die meisten Stürze passieren, kann sie effektiv und gezielt verhindern.

## Kinder und ältere Menschen schützen

Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle passieren Kindern und alten Menschen besonders häufig. Deshalb sollten Sie aufpassen, wenn Krabbelkinder im Haushalt auf Erkundungstour gehen, sich überall hochziehen oder auf Möbel klettern. Vor allem Stürze aus großer Höhe, aus dem Fenster oder vom Balkon enden mit schweren Verletzungen oder sogar tödlich.

## Kindersicheres Zuhause

Tipps und Checklisten, wie Sie Unfälle von Babys, Kindern und Jugendlichen vermeiden.



## So bewahren Sie die Jüngsten vor einem Sturz:

- Regale und Möbel an der Wand befestigen
- Gitter oder Sicherheitssperren vor Fenstern und Treppen anbringen
- „Kletterhilfen“ (z. B. Stühle oder Kisten) von Fenstern oder Balkonen verbannen

- Auf dem Wickeltisch: Immer mit einer Hand am Kind bleiben
- Kinder generell nicht aus den Augen lassen

**65+**

## Altersgerechtes Zuhause

Wie Sie das Sturzrisiko im Alter senken, erfahren Sie in dieser Broschüre.



Sicher leben auch im Alter  
Sturzunfälle sind vermeidbar  
Fit bis ins hohe Alter - Sicher wohnen  
Rollatoren - Häusliche Pflege

Alte Menschen stürzen besonders häufig, denn Körperkraft, Sehvermögen und Balancegefühl lassen nach.

Sturzangst und fehlende Mobilität erhöhen das Sturzrisiko zusätzlich – und ab 75 Jahren steigt es überproportional an. Stürze verursachen im Alter oft bleibende gesundheitliche Schäden.

## Diese Faktoren verringern das Sturzrisiko von Seniorinnen und Senioren:

- Wohnraum dem Alter anpassen, Stolperfallen beseitigen
- Medikation und Sehfähigkeit kontrollieren
- in Bewegung bleiben, leichtes Kraft- und Balancetraining
- gesunde und bewusste Ernährung
- rutschhemmende Schuhe
- Hilfsmittel (z. B. Rollatoren)

### Sicher auf Leitern und Tritten

Stühle, Tische oder Getränkekisten sind keine geeigneten Hilfsmittel, wenn Sie in der Höhe arbeiten oder an einen Gegenstand gelangen wollen. Die Gefahr, umzukippen oder abzustürzen ist extrem hoch. Es drohen lebensgefährliche Verletzungen. Stattdessen gehören ein griffbereiter Tritt (mit Haltebügel) sowie Haushalts- oder Stehleitern zur Grundausstattung. Wer hochwertige Leitermodelle wählt und diese richtig verwendet, kommt sicher und unfallfrei nach oben.

Merkmale hochwertiger Klapptritte und Leitern:

- geringes Gewicht (Material aus Aluminium)
- Stabilität und Belastbarkeit
- GS- und CE-Zeichen für Qualität
- 2 bis 3 tiefe Stufen für Klapptritt bzw. Tritthocker
- 3 bis 6 Stufen für Haushalts- bzw. Stehleiter
- 2 Leiterschenkel (mit Spreizsicherung)
- rutschhemmende Leiterfüße und -stufen
- kleine Plattform sowie Haltebügel am oberen Ende
- Gerät passt zusammengeklappt in eine Nische und ist schnell griffbereit



So hochwertig Tritte oder Leitern auch sind – werden sie unsachgemäß oder unvorsichtig angewendet, ist die Unfallgefahr unverändert hoch.

Tipps zur sicheren Nutzung von Leitern:

- nur auf festem Untergrund aufstellen
- sichergehen, dass Spreizsicherung eingerastet ist
- feste Schuhe tragen
- nicht zu weit zu den Seiten beugen (besser: Leiter ein Stück weiter rücken)
- nach oben strecken und Überkopfarbeiten vermeiden
- Elektrokabel seitlich an der Leiter (und nicht über Tritte) entlangführen
- eine Hand zum Festhalten freihalten (Material und Werkzeug in Taschen verstauen)
- bei Unwohlsein nicht auf die Leiter steigen
- Leitern und Zubehör regelmäßig auf Sicherheitsmängel überprüfen

## Stolperfallen am Boden beseitigen

Hochstehende Ecken und Kanten von Matten, Teppichen und Läufern sind typische Stolperfallen. Sind Bodenbeläge nicht auf dem Untergrund befestigt, wird der Gang auf dem Teppich oder Läufer schnell zur Rutschpartie. Auch Höhenunterschiede oder Unebenheiten können Stürze verursachen.



So verringern Sie die Stolpergefahr:

- beidseitig haftende Klebebänder oder Anti-Rutschmatten unter Teppichen und Läufern anbringen
- nahtlose Übergänge zwischen verschiedenen Bodenbelägen schaffen (z. B. Leisten, bündig verlegen)
- Unebenheiten oder Schäden am Boden beseitigen

Telefon-, Elektro- oder Verlängerungskabel, die quer über dem Boden verlaufen, bergen ebenfalls Stolper- und Sturzgefahren. Sorgen Sie dafür, dass Kabel die Laufwege nicht kreuzen:

- längere Leitungen in Kabelkanal oder mit Klemmen an der Wand oder in Fugen entlangführen und sicher befestigen
- kabelgebundene Elektrogeräte (Staubsauger, Laptop, etc.) direkt nach Gebrauch wegräumen
- schnurlose (akkubetriebene) Geräte nutzen

Sollten Sie an einem Kabel hängen bleiben, überprüfen Sie es direkt auf mögliche Schäden, denn defekte Isolierungen oder Leitungen können Stromschläge oder Brände verursachen (**→ Stromunfälle vermeiden, S. 14**).

## Wege freiräumen

Ob liegengelassenes Spielzeug oder achtlös abgestellte Taschen und Schuhe – viele Sturzunfälle passieren wegen kleiner Hindernisse, die auf dem Boden herumliegen. Gefährlich oder schmerhaft wird es auch, wenn Sie auf verschütteten Flüssigkeiten ausrutschen und sich an geöffneten Schubladen oder Schranktüren stoßen.

Halten Sie Ordnung am Boden und die Laufwege frei, indem Sie

- Taschen und Schuhe im Flur nahe der Wand abstellen
- Spiel- und Kleinzeug abends aufräumen
- Bücher und Zeitschriften ordentlich stapeln
- verschüttete Flüssigkeiten sofort aufwischen
- Schubladen und Schranktüren immer schließen
- an abstehenden Möbelteilen Kantischutz anbringen

### Halt durch Geländer und Handläufe

Unfälle auf Stufen, Treppen oder bei baulich bedingten Höhenunterschieden haben besonders schwerwiegende Folgen.

Sicherheit geben:

- rutschfeste Beläge auf Absätzen und Stufen
- Handläufe an Treppen und Stufen (die über die erste und letzte Stufe herausragen)
- Gitter an offenen Seiten von Absätzen, Ebenen oder Treppen
- rutschfeste Haltegriffe bei Barrieren (z.B. an Badewanne oder Dusche)



Bringen Sie für Kinder an der Treppe einen zweiten, niedrigeren Handlauf an. Mit einem Treppengitter am oberen und am unteren Ende der Treppe verhindern Sie, dass Krabbelkinder eigenständig auf die Treppe gelangen.

### Gute Beleuchtung verhindert Stürze

Die richtige Beleuchtung sorgt dafür, dass wir uns auch in der Dunkelheit sicher fortbewegen und potenzielle Stolperfallen erkennen. Um alle Räumlichkeiten zweckmäßig zu erhellen, empfiehlt sich eine Kombination aus

- Deckenleuchten, die größere Bereiche erhellen sowie
- Leuchten, die gezielt einzelne Arbeits- oder Gefahrenbereiche anstrahlen.

Als kostengünstige und leicht zu installierende Alternative oder Ergänzung zu komplexen Beleuchtungssystemen eignen sich Steckdosen- oder USB-Lampen, Stehleuchten oder Deckenstrahler.

### Gute, funktionale Beleuchtung

- erhellt Räume flächendeckend und gleichmäßig
- beleuchtet gezielt wichtige oder gefährliche Stellen (Arbeitsbereiche, Treppen)
- blendet nicht und wirft keine Schatten
- wird durch helle Wände, Decken oder Möbelfronten unterstützt
- kann sicher verkabelt und angeschlossen werden

Um beim nächtlichen Toilettengang einen Sturz zu verhindern, können Sie Lampen mit Tastschaltern auf dem Nachttisch platzieren oder Leuchtstreifen auf den Lichtschaltern anbringen. Ein dezentes Nachtlicht gibt Orientierung.

### Sicherheit durch Bewegungsmelder

Installieren Sie Leuchten mit Bewegungsmelder: Wenn sich das Licht automatisch anschaltet, sobald Sie einen bestimmten Bereich betreten, sind Sie sicherer unterwegs.

## Sicherheitsbewusstes Verhalten

Stolper- und Sturzgefahren lassen sich einerseits verhindern, indem Sie jeden Raum sicher gestalten (→ *Ein Gang durch das sichere Haus, S. 29*) und die Unfallschwerpunkte im Blick behalten. Darüber hinaus sind sichere Verhaltensweisen wichtig.

Beispiele für sicherheitsbewusstes Verhalten:

- Tragen Sie Hausschuhe mit rutschfester Sohle und flachem Absatz, bei Bedarf knöchelhoch.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu lang oder zu weit ausfällt: Es besteht die Gefahr, zu stolpern oder an Möbelstücken und Türklinken hängenzubleiben.

- Vermeiden Sie Stress und Ablenkung. Viele Unfälle passieren aus Überforderung oder Unachtsamkeit (→ *Körperliche und psychische Überlastung vermeiden, S. 26*).
- Bedenken Sie, dass manche Medikamente oder Alkoholkonsum die Sturzgefahr erhöhen.
- Bleiben Sie mobil und halten Sie sich mit einfachen Übungen fit.



### Checkliste: Stürze vermeiden

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Bedürfnisse von Kindern und älteren Menschen beachten</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> hochwertige Leitermodelle wählen und richtig verwenden</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rutsch- und Stolperfallen wie lose Teppichkanten, Elektrokabel, Hindernisse oder Nässe am Boden vermeiden</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Kantenschutz an Möbeln anbringen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Schranktüren und Schubladen immer schließen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> rutschhemmende Beläge und Haltegriffe an Absätzen, Stufen und Wannen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Räume und Arbeitsbereiche gut beleuchten</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Touch-Beleuchtung oder Bewegungsmelder nutzen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> sicherheitsbewusstes Verhalten</li> </ul> |
|--|--|

# Stromunfälle vermeiden

Unfälle mit Strom zählen zu den gefährlichsten Haushaltsunfällen. Elektrische Schläge können schwere Verbrennungen verursachen und zum Tod führen. Auch viele Wohnungsbrände lassen sich auf Elektrizität zurückführen.

## Ursachen von Stromunfällen

Auslöser für Stromunfälle können sein:

- technische Defekte (v. a. an Leitungen, Kabeln, Steckdosen und Geräten)
- mangelhafte Produktqualität (v. a. elektrische Geräte, Zubehör und Leuchtmittel)
- menschliches Fehlverhalten (v. a. beim Installieren, Bedienen oder Laden von Geräten)

Häufig kommt es zu Unfällen, weil Laien elektrische Leitungen und Geräte nicht vorschriftsmäßig installieren. Gefährlich wird es auch, wenn vor Arbeiten an den Wänden oder beim Anbringen von Leuchten der Strom nicht unterbrochen wird.



Leuchten anschließen, Steckdosen installieren, Kabel verlegen oder defekte Bauteile reparieren – überlassen Sie Arbeiten an elektrischen Anlagen und Geräten qualifiziertem Fachpersonal!

Im Haushalt ereignen sich Stromschläge und -unfälle vor allem dort, wo häufig Elektrogeräte im Einsatz sind, etwa in der Küche oder im Homeoffice. Gefährlich ist auch die Kombination von Strom und Wasser, etwa im Badezimmer (→ *Badezimmer, S. 35*). Schutzeinrichtungen an den Geräten, Räumen und Wohnungen können viele Stromunfälle verhindern (→ *Lebensrettender Fl-Schutzschalter, S. 16*). Allerdings sollten Sie sich nie vollständig darauf verlassen. Angesichts der Schäden, die Strom anrichten kann, ist immer ein gesundes Maß an Vorsicht angebracht.

## Sichere Elektrogeräte erkennen

Stromschlag, Kurzschluss und Kabelbrand – defekte elektrische Geräte führen oft zu schweren Unfällen. Zu den Sicherheitsrisiken zählen mangelhafte Isolierungen, instabile Gehäuseteile oder fehlende Schutzeinrichtungen. Achten Sie daher beim Kauf auf hochwertige Produkte, die den europäischen Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen.

Ob Wäschetrockner, Toaster, Lampe, Lichterkette oder Steckerleiste – misstrauen Sie vermeintlichen Schnäppchen, denn Qualität hat ihren Preis. Oft reicht schon der äußere Eindruck, wie etwa ein stabiles Gehäuse oder sauber verarbeitete Elemente.

Hochwertige elektrische Geräte erkennen und sicher nutzen.



Folgende Kennzeichen bieten Orientierung:



**CE-Kennzeichen** („Conformité Européenne“). Das Gerät genügt den Anforderungen für den EU-Markt.



**GS-Zeichen** Echtes Prüf-  
siegel für „Geprüfte Si-  
cherheit“. Das Gerät ent-  
spricht den  
Anforderungen des Pro-  
duktsicherheitsgesetzes.



**VDE-Prüfzeichen** des Verbandes für Elektrotechnik, Elektronik und Informationstechnik: Das elektrotechnische Produkt erfüllt bestimmte Schutz-  
anforderungen.

Weitere Merkmale, die bei sicheren Elektrogeräten nicht fehlen sollten:

- am Gehäuse sind **Gerätetyp** und -nummer angebracht
- die technischen **Daten** (Art, Spannung, Leistung) sind angegeben
- eine **IP-Kennzeichnung** zeigt, wie gut elektrische Bauteile gegenüber äußeren Einflüssen geschützt sind (→ *Badezimer*, S. 35)
- die **Schutzklasse** gibt Schutzmaßnahmen eines Gerätes gegen einen elektrischen Schlag an
- **Herstellerfirma** und Adresse sind auf der Verpackung angegeben
- Warnhinweise, Montage- und **Bede-  
nungsanleitung** sind (auch) in deutscher Sprache verfügbar und verständlich

### Geräte richtig verwenden

Stromunfälle lassen sich nicht allein mit sicheren Produkten verhindern. Wichtig sind auch die korrekte Bedienung der Geräte sowie umsichtiges Verhalten während der Nutzung.

Hierauf sollten Sie achten, wenn Sie elektrische Geräte verwenden:

- Geräte und Zubehör nur im vorgesehe-  
nen Bereich nutzen (z. B. drinnen oder draußen)
- nach dem Gebrauch oder vor der Reini-  
gung immer den Netzstecker ziehen
- mehrere Geräte nicht über Steckdosen-  
leisten oder Verlängerungskabel hinter-  
einanderschalten (Kaskadierung)
- Hitzeentwicklung vermeiden: Kabel voll-  
ständig von Kabeltrommeln abwickeln

### Nicht zweckentfremden

Elektrogeräte und Zubehör dürfen nicht zweckentfremdet werden! Es ist riskant, zum Beispiel Lichterketten für Innenräume auch im Freien aufzuhän-  
gen, Wäsche zum Trocknen auf den Heizlüfter zu legen oder Akkus mit un-  
passenden Netzteilen zu laden.



### Akku-Brände vermeiden

Handy aufladen, Notebook oder Küchengeräte ohne Kabel nutzen – Lithium-Ionen-Akkus (Li-Akkus) machen das möglich. Die Energiespeicher sind praktisch, können aber auch überhitzen, explodieren oder Feuer fangen: Bei Dauerbetrieb, Überlastung oder falscher Verwendung erreichen sie sehr hohe Temperaturen.

Deshalb:

- laden Sie Akkus nur mit vom Hersteller vorgesehenen Ladegeräten und -kabeln
- lassen Sie den Akku nicht zu heiß werden (z. B. unter Abdeckungen oder Sonneneinstrahlung)
- legen Sie den Li-Akku nicht in die Nähe brennbarer Materialien

### Lebensrettender FI-Schutzschalter

Schutzeinrichtungen an Geräten, Leitungen oder Steckdosen bieten nicht immer ausreichend Sicherheit. Insbesondere bei Wassereintritt, Schäden oder menschlichem Fehlverhalten besteht das Risiko von Stromschlägen. Zuverlässigen Schutz bietet der FI-Schutzschalter (kurz für: Fehlerstrom-Schutzschalter) oder RCD (englisch für: Residual Current Device). Er unterbricht den Strom bei Störungen schon innerhalb von Millisekunden und verhindert so schwere Unfälle.

Wie ein FI-Schutzschalter funktioniert und in welchen Gebäuden bzw. Stromkreisen er gesetzlich vorgeschrieben ist, erfahren Sie hier:  
[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de),  
Suchwort: FI-Schutzschalter.

### Was tun bei Stromunfällen?

1. Die verunfallte Person nicht berühren, um nicht selbst mit dem Strom in Kontakt zu kommen.
2. Den Strom sofort unterbrechen (Stecker ziehen oder Sicherung ausschalten). Wenn das nicht geht: Die Person mithilfe eines nicht-leitenden Gegenstandes (Holz, Gummi, Stoff) vom Gerät oder der Steckdose trennen.
3. Notruf 112 wählen.
4. Erste Hilfe leisten (→ *Erste Hilfe, S. 49*)

Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie alle Stromkreise und Steckdosen im Haushalt, auch in Altbauten und im Außenbereich, mit mobilen oder fest installierten RCDs sichern. Das geht auch nachträglich. Überlassen Sie das Nachrüsten von FI-Schutzschaltern einem Fachbetrieb.

### Fehlverhalten verhindern

Elektrische Schutzeinrichtungen an Geräten, Zimmern und Häusern sind deshalb so wichtig, weil menschliches Fehlverhalten nie ganz ausgeschlossen ist: Schnell kann ein Messer im Toaster, ein Finger in der Lampenfassung oder ein Bohrer in einer stromführenden Leitung landen. Während die meisten Erwachsenen die Risiken eines Stromschlags kennen und vorsichtig sind, brauchen Kinder besonderen Schutz. Denn sie sind noch nicht in der Lage, die Gefahren von Strom richtig einzuschätzen.

## Haustiere von stromführenden Leitungen fernhalten

Auch Haustiere dürfen sich nicht an Elektroleitungen zu schaffen machen, denn angeknabberte Leitungen verursachen ebenfalls Stromschläge oder Brände – und sind damit eine Gefahr für Mensch und Tier. Verlegen Sie stromführende Leitungen kinder- und „nager“-sicher in einem Kabelkanal oder Leerrohr und lassen Sie beschädigte Kabel sofort austauschen.



## Kinder vor Stromschlägen schützen

Wenn Kinder Kabel in den Mund nehmen oder Gegenstände in Steckdosen stecken, drohen lebensgefährliche Stromschläge oder Verbrennungen. Halten Sie den Nachwuchs von Kabeln, Steckdosen und Elektrogeräten fern und erklären Sie ihnen, dass Strom gefährlich ist. Welche Gefahren im Haus auf Kinder lauern, wie sich Stromunfälle verhindern lassen und welche Steckdosensicherungen Schutz bieten, erfahren Sie hier: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de), Stichwort: Steckdosensicherung.

### Checkliste: Stromunfälle vermeiden

- FI-Schutzschalter in allen Räumen installieren
- Schutzbestimmungen für Feuchträume beachten (→ *Badezimmer, S. 35*)
- beim Kauf von Elektrogeräten und Leuchten auf Prüfzeichen und Qualität achten
- Geräte nicht zweckentfremden oder hintereinanderschalten
- Netzstecker nach dem Gebrauch ziehen, insbesondere vor der Reinigung des Geräts
- Gerätetkabel beim Herausziehen aus der Steckdose am Stecker anfassen
- Kabel vollständig von Kabeltrommeln abwickeln
- Akkus nur mit passenden Ladegeräten und -kabeln aufladen
- beim Bohren und Nageln auf stromführende Leitungen achten
- beschädigte Geräte oder Leitungen sofort austauschen
- Wartung und Reparatur der Geräte, Leuchten, elektrischen Anlagen Fachfirmen überlassen
- mit Kindern: Steckdosensicherungen anbringen und Kinder von Kabeln sowie elektrischen Geräten fernhalten

# Brände, Verbrennungen und Verbrühungen

Den Topf auf dem heißen Herd vergessen, die Kerze nicht ausgepustet – in nur wenigen Minuten ohne Aufsicht kann ein Brand entstehen und sich rasend schnell ausbreiten, wenn er nicht gleich gelöscht wird. Wer typische Brandursachen kennt und Bränden vorbeugt, bewahrt sein Zuhause vor den Flammen und rettet Leben.



## Brandgefahren im Haushalt

Ursachen für Feuer im Haushalt können sein:

- Materialfehler, Hitzestau oder Kurzschluss an elektrischen Geräten
- vergessene Kerzen, Bügeleisen, Töpfe auf dem Herd
- siedendes Fett in Pfannen, Töpfen (Fettbrand)
- brennbare Materialien in der Nähe von Kerzen oder Heizgeräten
- Funkenflug oder Rußbelag am Kamin (Kaminbrand)
- im Bett rauchende Personen oder überhitzte Heizdecken

### Gefahr im Advent

Tannenbaum, Adventskranz und Kerzen stehen schnell in Flammen. So vermeiden Sie Brände in der Weihnachtszeit.



Besonders groß ist die Brandgefahr in der Küche, wo Herd und viele Elektrogeräte in Betrieb sind. Weitere Unfallschwerpunkte sind das Wohnzimmer, das Homeoffice sowie Flure (→ *Ein Gang durch das sichere Haus*, S. 29).

Die meisten Wohnungsbrände sind auf Elektrizität und Elektrogeräte zurückzuführen (→ *Ursachen von Stromunfällen Stromunfälle vermeiden*, S. 14), weitere charakteristische Ursachen sind offenes Feuer und menschliches Fehlverhalten. Kinder brauchen besonderen Schutz, denn sie können Brandgefahren weder einschätzen noch im Ernstfall richtig reagieren.



### Kinder sensibilisieren

Erklären Sie schon den Jüngsten die Gefahren von Feuer und was man im Brandfall tun sollte. Üben Sie gemeinsam und mit Geduld den sicheren Umgang mit Streichholz, Kerze & Co.

## Verhalten bei einem Brand

Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen lässt sich ein Haus- oder Wohnungsbrand nie ganz ausschließen. Deshalb sollten alle Personen wissen, wie sie sich im Brandfall verhalten müssen (→ *Was tun, wenn's brennt? Im Notfall handlungsfähig*, S. 47).



### Achtung Fettbrand!

Löschen Sie einen Fettbrand in der Küche nie mit Wasser oder Schaumlöscher – es besteht die Gefahr einer Stichflamme oder einer Explosion. Ersticken Sie die Flammen mit einem Topfdeckel, einer Löschdecke oder einem ABF-Löscher.



### Feuerlöscher für zuhause

Der Erklärfilm „Feuerlöscher für zuhause“ auf Youtube gibt nützliche Tipps zu verschiedenen Löschergeräten, die verschiedenen Brandklassen und das richtige Verhalten im Brandfall.

## Feuerlöscher griffbereit halten

Ein Feuerlöscher sollte in keinem Haushalt fehlen, denn nur so können Sie kleine Brände selbst eindämmen. Nicht jedes Feuer lässt sich auf die gleiche Weise löschen. Halten Sie mindestens zwei verschiedene Feuerlöscher griffbereit:

- im Wohnbereich: Schaumlöscher (Klassen A B)
- in der Küche: Fettbrand- oder ABF-Löscher, z. B. in Dosenform (Klassen A B F)

Alle Personen im Haushalt sollten wissen, wie man einen Feuerlöscher bedient (→ *So verwenden Sie einen Feuerlöscher*, S. 48). Achten Sie beim Kauf des Löschers nicht nur auf die Brandklasse, sondern auch auf Qualität, erkennbar an den Zeichen DIN EN 3, CE oder GS und an der roten Farbe (RAL 3000). Löschedosen sollten die DIN SPEC

14411 erfüllen. Überprüfen Sie die Geräte regelmäßig auf ihre Funktionstüchtigkeit.

## Rauchmelder warnen

Das Hauptrisiko bei einem Brand sind giftige Rauchgase, die mit dem Feuer entstehen. Sie breiten sich schnell und lautlos aus – vor allem schlafende Menschen nehmen sie kaum wahr. Der Lärm des Rauchmelders ist daher lebensrettend. In Deutschland besteht Rauchmelderpflicht in vermieteten und selbstgenutzten Räumen.

In allen Wohn- und Schlafräumen, aber auch in Fluren, Keller und Dachböden sollten Rauchmelder installiert sein. Qualitativ hochwertige Rauchmelder

- tragen das GS-Zeichen
- haben einen Testknopf, um die Funktionsfähigkeit zu überprüfen
- geben ein akustisches Warnsignal ab, wenn die Batterien getauscht werden müssen

Für gehörlose oder hörgeschädigte Menschen gibt es Rauchmelder mit optischem Signal oder Vibration.

### Wo und wie Rauchmelder installieren?

Die Rauchmelderpflicht ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. Detaillierte Informationen gibt es hier [www.rauchmelder-lebensretter.de](http://www.rauchmelder-lebensretter.de)

### Tödliches Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid (CO) ist ein Bestandteil von Rauchgas. Es entsteht aber auch, wenn organische Substanzen wie Holz, Kohle oder Erdgas unvollständig verbrennen. Gefahrenquellen sind daher defekte Gasthermen, falsch bediente Kaminöfen oder Holzkohlegrills in geschlossenen Räumen. Kohlenmonoxid ist unsichtbar, geruch- und geschmacklos und kann innerhalb weniger Atemzüge zur Bewusstlosigkeit oder gar zum Tod führen.

So schützen Sie sich:

- Nutzen Sie in Räumen, Gartenhäuschen oder im Wintergarten keine Grills, Heizpilze oder brennstoffbetriebenen Geräte.
- Lassen Sie Kamin, Gasterme und Heizsysteme regelmäßig überprüfen.
- Bringen Sie Dohlgitter auf dem Schornstein an (um Abluft am Kamin sicherzustellen).
- Installieren Sie CO-Melder, die schon bei einer geringen Gasmenge Alarm auslösen.

### Verbrennungen und Verbrühungen

Offenes Feuer, heiße Backofenluft, Strom und erhitzte Oberflächen (→ *Stromunfälle vermeiden, S. 14*) sowie heiße Flüssigkeiten und Wasserdampf können schwere Verbrennungen oder Verbrühungen verursachen. Häufig passieren diese Unfälle in der Küche und im Badezimmer, denn dort sind hohe Gerät- oder Wassertemperaturen keine Seltenheit (→ *Badezimmer, S. 35*). Verbrennungen ab dem zweiten oder dritten Grad sind sehr schmerhaft und haben langwierige, mitunter auch lebensbedrohliche Folgen.

### Verbrühungen bei Kindern

Kinderhaut ist viel empfindlicher als die Erwachsener. Schon eine Tasse heißer Kaffee (ca. 60°C) führt zu Verbrennungen dritten Grades und zieht 30 Prozent der Hautoberfläche in Mitleidenschaft. Hier gibt es Tipps, wie Sie Ihr Kind schützen.



## Was tun bei Verbrennungen und Verbrühungen?

- betroffene Körperteile mit lauwarmem Wasser kühlen (bei zu kaltem Wasser besteht die Gefahr der Unterkühlung)
- Brandblasen nicht öffnen (sonst Infektionsgefahr)
- Betroffene Stellen mit sauberem Tuch abdecken
- Notarzt rufen (112)
- eingekochte Kleidung am Körper lassen (bei Verbrennungen)

## Checkliste: Brände, Verbrennungen und Verbrühungen vermeiden

- ✓ Kerzen nicht unbeaufsichtigt lassen, Abstand zu brennbaren Materialien lassen
- ✓ keine offenen Flammen oder Holzkohlegrills in Innenräumen
- ✓ eingeschaltete Elektrogeräte nicht unbeaufsichtigt lassen
- ✓ Geräte nach dem Gebrauch ausschalten oder den Stecker ziehen
- ✓ maximale Betriebsdauer von Geräten nicht überschreiten (Überhitzegefahr)
- ✓ Elektrogeräte, Pfannen und Töpfe so aufstellen, dass sie nicht versehentlich umgestoßen werden
- ✓ Töpfe oder Wasserkocher so öffnen, dass Öffnung von Körper und Gesicht abgewendet ist
- ✓ Topflappen oder Küchenhandschuhe verwenden
- ✓ Elektrogeräte mit optischen Signalen (z. B. Überhitzung) und Abschaltautomatiken wählen
- ✓ defekte Kabel an Elektrogeräten reparieren oder austauschen lassen
- ✓ Wartung an Gas- und Elektrogeräten Fachbetrieben überlassen
- ✓ elektrische Geräte nicht zweckentfremden
- ✓ vor dem Einschlafen Stecker der Heizdecke ziehen, im Bett nicht rauchen
- ✓ Zigarrenreste oder Asche nicht in brennbaren Behältnissen entsorgen
- ✓ alte Glühlampen, die heiß werden und brennbare Materialien entzünden können, durch LED- oder Energiesparlampen ersetzen
- ✓ Feuerlöscher griffbereit haben (Schaumlöscher im Wohnbereich, Fettbrandlöscher in der Küche)

## Verätzungen, Vergiftungen und Insektenstiche



Im Haushalt befinden sich mehr gefährliche Substanzen, als man denkt; viele Reinigungs- und Pflegeprodukte, Farben, Medikamente sowie Pflanzen bergen potentielle Gesundheitsrisiken.

### Haushaltschemikalien und Alternativen

Wer unsachgemäß oder leichtsinnig mit Haushaltschemikalien umgeht, läuft Gefahr, die Augen oder die Haut zu reizen oder zu verätzen.

Nutzen Sie folgende Reinigungsmittel nur sehr sparsam und mit Bedacht:

- Backofen- und Grillreiniger
- Abfluss- und Rohrreiniger
- WC-Beckensteine oder WC-Duftspüler
- Desinfektionsreiniger
- Chlorreiniger
- Fenster- und Glasreiniger

Informationen zu möglichen Gesundheitsgefahren der Produkte sowie Hinweise zum sicheren Umgang mit ihnen stehen auf dem Etikett. Bewahren Sie die Substanzen deshalb nur im Originalbehältnis auf.

Beim Putzen ist weniger oft mehr. Es gibt viele Reinigungs- und Hilfsmittel, die gesundheitlich und ökologisch unbedenklich sind. Dazu gehören:

- lauwarmes Wasser, ggf. mit etwas Spülmittel oder Kernseife (Oberflächen- und Bodenreinigung)
- Mikrofasertuch und heißes Wasser (Glas- und Fensterreinigung)
- Toilettensbürste und ein Schuss Essig (WC-Reinigung)
- Saugglocke bzw. 4 Esslöffel Waschsoda und eine halbe Tasse Essig (Rohurreinigung)
- Essigessenz (500 ml) oder Zitronensäure (2 Teelöffel) auf 1 Liter Wasser (gegen Kalk und Schimmel)
- 1 Päckchen Backpulver mit drei Esslöffeln Wasser (Ofenreinigung)

### Hauptpflege

Schützen Sie Ihre Haut vor dem Austrocknen, indem Sie baumwollbeschichtete Haushaltshandschuhe tragen und Ihre Hände nach der Arbeit mit einer ph-neutralen Seife und einer rückfettenden Creme pflegen.

In Kombination mit Staubsauger, Kratzschwamm und Baumwolltuch sind diese Hausmittel wirksam gegen alltäglichen Schmutz und die meisten schädlichen Keime. Verwenden Sie Desinfektionsmittel nur, um hoch ansteckende Viren oder Bakterien zu beseitigen; auch diese Reiniger können die Haut reizen und Allergien auslösen.

### Vergiftungen vermeiden

Farben und Lacke, Kosmetika, Medikamente, Nikotin und Alkohol sind potenziell gesundheitsschädliche Stoffe. Wenn diese Substanzen verschluckt werden, verursachen sie mitunter akute Vergiftungen. Besonders gefährdet sind Personen mit eingeschränkter Sinneswahrnehmung und Kinder.

#### GHS-Gefahrensymbole

Piktogramme auf Haushaltschemikalien warnen vor Gefahren. Diese sehen weltweit gleich aus (Globally Harmonised System – GHS).

Eine Übersicht über gängige Piktogramme und ihre Bedeutung finden Sie [hier](#).



#### Positivliste ungiftige Pflanzen

Informationen zu giftigen Pflanzen gibt es viele. Aber welche Pflanzen sind eigentlich für den Familiengarten geeignet? Antworten gibt die Positivliste „Ungiftige Pflanzen“ der DSH.



### Telefonnummern der deutschen Giftinformationszentren (GIZ)



|   |                |
|---|----------------|
| Berlin (für Berlin, Brandenburg)  | 030 - 192 40   |
| Bonn (für Nordrhein-Westfalen)  | 0228 - 192 40  |
| Erfurt (für Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen) | 0361 - 730 730 |
| Göttingen (für Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein)      | 0551 - 192 40  |
| Mainz (für Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen)                           | 06131 - 192 40 |
| Freiburg (für Baden-Württemberg)  | 0761 - 192 40  |
| München (für Bayern)  | 089 - 192 40   |

Stand März 2023

### Was tun bei Vergiftungen?

#### Bei schweren Symptomen

(z. B. Atemnot, Erbrechen, Apathie)

- sofort Notarzt rufen (112)
- den Anweisungen folgen und möglichst genau schildern:
  - ▶ welche Substanzen bzw. Pflanzenteile eingenommen wurden (Verpackung oder Pflanzenteile zur Hand haben)
  - ▶ welche Symptome aufgetreten sind
  - ▶ was bisher unternommen wurde
- bei Bewusstlosigkeit: Erste Hilfe leisten (→ *Erste Hilfe*, S. 49)
- Unterstützung beim Erbrechen – aber Achtung: Erbrechen nicht herbeiführen (reizende Stoffe könnten in Atemwege gelangen oder Speiseröhre verärtzen)

#### Bei leichten Symptomen

(bzw. Verdacht auf Vergiftung)

- Arzt, Krankenhaus und/oder das nächste Giftinformationszentrum (GIZ) kontaktieren (→ *Telefonnummern der deutschen Giftinformationszentren (GIZ)*, S. 23)
- bei Verschlucken ein Glas kohlenäsurefreies Wasser oder Tee zur Verdünnung einnehmen (Keine Milch oder Kochsalzlösung)
- bei Haut- oder Augenkontakt mit ätzenden oder reizenden Stoffen: betroffene Stellen mindestens 15 Minuten mit Wasser spülen

### Kinder besonders gefährdet

Die Gefahr einer Vergiftung ist bei Kleinkindern extrem hoch, denn sie stecken alles Mögliche in den Mund. Die Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“ klärt über Risikoprodukte und -pflanzen auf und zeigt, wie sich Vergiftungsunfälle verhindern lassen.



### Insektenstiche vorbeugen und behandeln

Auf dem Balkon und im Garten führen Wespen- oder Bienenstiche oft zu juckenden oder gereizten Hautpartien. Es besteht zusätzlich die Gefahr, dass Insektenstiche leichte bis lebensbedrohliche allergische Reaktionen hervorrufen.

Um sich und vor allem Kinder davor zu schützen, sollten Sie

- nach dem Essen im Freien die Flecken und Überreste von Süßspeisen sofort von Oberflächen, Gesicht, Händen und Kleidern wischen
- vor dem Trinken immer erst ins Glas schauen
- Getränkedosen und unverschlossene Trinkflaschen meiden – die Tiere könnten hineinklettern

## Was tun bei Insektenstichen?

### Bei allergischer Reaktion

(z. B. sich vergrößernde Rötung oder Blasenbildung auf der Haut, Atemnot, kalter Schweiß, Erbrechen, Bewusstlosigkeit)

- Notarzt (112) rufen
- Erste Hilfe leisten (→ *Erste Hilfe, S. 49*)

### Bei Stichen im Mund-Rachen-Raum

- Eiswürfel lutschen oder, wenn kein Eis vorhanden ist, kalte Umschläge um den Hals legen
- sofort Arzt aufsuchen oder Notarzt (112) rufen

### Bei leichten Insektenstichen

- Bienenstachel von Arzt entfernen lassen, wenn Sie darin nicht geübt sind
- Einstichstelle kühlen, aber nicht daran kratzen
- mit Kugelschreiber Kreis um die Rötung ziehen, um spätere Vergrößerung zu erkennen

## Checkliste: Verätzungen, Vergiftungen und Insektenstiche vermeiden

- ✓ im Haushalt möglichst auf ätzende und reizende Mittel sowie Chemikalien verzichten
- ✓ Chemikalien und gefährliche Stoffe nur in Originalbehältern mit Beschriftung aufbewahren
- ✓ gefährliche Substanzen nicht in Marmeladengläser oder alte Getränkeflaschen umfüllen – Verwechslungsgefahr!
- ✓ Rufnummer des nächstliegenden Giftinformationszentrums (GIZ) ins Telefon einspeichern (→ *Telefonnummern der deutschen Giftinformationszentren (GIZ), S. 23*)

### Bei Kindern:

- ✓ Reinigungsmittel, Farben, Lacke, Kosmetika, Medikamente, Nikotin und Alkohol für Kinder unerreichbar aufbewahren
- ✓ Produkte mit kindersicheren Verschlüssen kaufen
- ✓ ungiftige Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen wählen

# Körperliche und psychische Überlastung vermeiden

Familie und Beruf unter einen Hut bringen, den Haushalt managen... Viele Menschen fühlen sich im Alltag überfordert. Das wirkt sich negativ auf die Sicherheit aus: Eine Vielzahl von Unfällen ist auf Hektik, Selbstüberschätzung, Fehlbelastung, Fehlverhalten und Leichtsinn zurückzuführen. Wer eine Überlastung vermeiden will, muss seine körperliche und psychische Gesundheit in den Fokus rücken.



So entlasten Sie Ihren Körper bei Tätigkeiten im Haushalt:

- Hilfsmittel für den Transport schwerer Gegenstände einsetzen (z. B. Rollbrett, Sackkarre) oder Lasten gemeinsam mit einer zweiten Person transportieren
- ergonomische Möbel oder Geräte für ein aufrechtes und kräfteparendes Arbeiten anschaffen (z. B. auf Körpergröße einstellbare Küchenmöbel)
- automatische Haushaltshelfer nutzen (z. B. Saug- oder Wischroboter) (→ *Smart-Home-Lösungen*, S. 6)
- im Stehen, Sitzen und beim Hocken den Rücken gerade halten
- Bewegungen kontrolliert ausführen und einseitige oder zu starke Belastung vermeiden
- bei monotonen Arbeiten die Körperhaltung wechseln (z. B. vom Stehen ins Sitzen oder umgekehrt)
- bei jeder Tätigkeit Pausen einlegen

## Körper und Kräfte schonen

Ob im Homeoffice, beim Kochen oder Putzen – eine ungünstige Körperhaltung, eine einseitige oder dauerhafte Belastung sowie der Transport schwerer Gegenstände schaden der Gesundheit. Besonders häufig werden Wirbelsäule, Bandscheiben und die Knie in Mitleidenschaft gezogen.

## Richtig heben und tragen

Rücken und Wirbelsäule können schon beim Heben und Tragen kleiner Lasten Schaden nehmen, wenn sie zu stark oder falsch belastet werden. Eine aufrechte und bewusste Körperhaltung sowie langsame und fließende Bewegungsabläufe schonen das Muskel-Skelett-System.

Fünf Tipps zum rückenschonenden Heben und Tragen:

1. Unterstützung holen (Person oder Hilfsmittel)
2. Aufrechte Körperhaltung (Rücken gerade, Körperspannung, Kraft aus den Beinen)
3. Last eng am Oberkörper positionieren
4. Körperseiten gleichmäßig belasten (Last vor dem Körper tragen oder auf beide Seiten aufteilen)
5. Ruckartige Bewegungen und Drehungen vermeiden (fließende Bewegungen)

## Haushaltshilfen zur Unfallversicherung anmelden

Hilfen im Haushalt und Garten müssen zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet werden – entweder bei der Minijobzentrale oder direkt bei einer Unfallkasse.



## Stress vermeiden

Manchmal fühlen wir uns überfordert, wir sind angespannt, unsicher, gestresst. Zudem meinen viele Menschen, aus Zeitnot oder Gewohnheit mehrere Dinge gleichzeitig tun zu müssen (Multitasking). Doch wenn die Gedanken woanders sind und die Konzentration leidet, werden Gefahrensignale leicht übersehen oder falsch bewertet – das Unfallrisiko steigt. Es ist wichtig, bei allen Arbeiten im Haushalt bei der Sache zu sein.

## Rückenschonend heben und tragen



## UNFALLSCHWERPUNKTE IM HAUSHALT

Vermeiden Sie Stress, indem Sie...

- **... sich gut vorbereiten:** Sorgen Sie dafür, dass benötigte Utensilien oder Hilfsmittel direkt einsatzbereit sind. Überlegen Sie, was Sie wann tun wollen und was Sie dafür brauchen (ggf. Liste erstellen). Besorgen Sie alles Nötige im Voraus (z.B. Lebensmittel zum Kochen, Reiniger zum Putzen, Bürotensilien fürs Homeoffice).
- **... strukturiert und konzentriert vorgehen:** Gehen Sie die Aufgaben in einer sinnvollen Reihenfolge an, ein Schritt nach dem anderen, das Wichtigste zuerst. Schließen Sie eine Tätigkeit ab, bevor Sie mit der nächsten beginnen. Vermeiden Sie Doppelbelastung (Tipps: Aufgaben aus Haushalt und Homeoffice trennen, während der Arbeit kein Blick auf das private Handy).

■ **... sich Unterstützung holen:** Delegieren Sie bestimmte Aufgaben an Familienmitglieder (z.B. Wochenplan für Küchenarbeiten oder Putzdienste anlegen).

Auch eine Haushaltshilfe ist eine große Entlastung.

■ **... sich Pausen gönnen:** Nutzen Sie regelmäßige Pausen zum Ausruhen oder für leichte Ausgleichsübungen. Bleiben Sie realistisch und setzen Sie Prioritäten: Viele Aufgaben sind nicht dringend notwendig und können auch zu einem späteren Zeitpunkt erledigt werden.

Wenn sich Körper und Geist im Gleichgewicht befinden, hat Stress kaum eine Chance. Deshalb ist neben körperlicher Fitness auch die mentale Entspannung wichtig: Ob spazieren gehen, schwimmen, Musik hören, Yoga machen oder Tee trinken – alles, was persönlich Freude bereitet, sorgt für einen gesunden Ausgleich.

### Checkliste: Körperlische und psychische Überlastung vermeiden

- ✓ Rückenschonend heben und tragen
- ✓ Hilfsmittel nutzen, auf Ergonomie achten
- ✓ Aufgaben vorausschauend planen, notwendige Utensilien besorgen
- ✓ Alle Tätigkeiten konzentriert und fokussiert angehen
- ✓ Dinge Schritt für Schritt erledigen (ggf. Plan erstellen)
- ✓ Aufgaben gemeinsam erledigen oder an Dritte delegieren
- ✓ Multitasking und Doppelbelastung vermeiden
- ✓ Prioritäten setzen und realistisch bleiben
- ✓ regelmäßig Pausen machen
- ✓ auf körperliche Fitness achten (Bewegung, Kraft und Balance trainieren)
- ✓ für mentalen Ausgleich und Entspannung sorgen (z.B. Spaziergänge, Yoga, etc.)
- ✓ bei Problemen: Hilfe bei nahestehenden Personen oder Krisentelefonen erfragen



# Ein Gang durch das sichere Haus

Stürze, Stromunfälle, Verbrühungen und andere Unfälle können überall im Haushalt passieren. Für bestimmte Wohn- oder Funktionsbereiche im Haus oder in der Wohnung gibt es allerdings ganz typische Gefährdungen. Deshalb sollten Sie jeden einzelnen Raum gesondert unter die Lupe nehmen und prüfen, ob alle Bewohnerinnen und Bewohner ihren Alltag dort sicher und gesund gestalten können. Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei.

## Tipp: So berücksichtigen Sie alle Bedürfnisse

Unternehmen Sie einen Rundgang durch das Haus oder die Wohnung und überprüfen Sie dabei jeden Raum und alle Laufwege auf die im Folgenden geschilderten Gefährdungen. Berücksichtigen Sie dabei die unterschiedlichen Fähigkeiten und Be-

dürfnisse aller Familienmitglieder – Babys sind anderen Risiken ausgesetzt als ältere Menschen. Notieren Sie potenzielle Gefahrenquellen, die Sie nicht sofort beseitigen können. Dann können Sie nach dem Rundgang gezielte Maßnahmen ergreifen.

# Küche

In der Küche wird meist nicht nur gekocht – hier kommen Familien zusammen, essen, erzählen, spielen oder erledigen die Hausaufgaben. Auf Festen ist die Küche ebenfalls ein beliebter Treffpunkt. Allerdings ist sie auch einer der unfallträchtigsten Räume im Haushalt: Hier hantieren wir mit Herd und Ofen, Elektrogeräten, heißen Flüssigkeiten sowie mit scharfen Messern. Mit den richtigen Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Stromunfälle, Brände, Verbrennungen, Verbrühungen sowie andere Verletzungen vermeiden.

## Funktionale Planung und Ausstattung

Ein wichtiger Grundstein für einen unfallfreien Aufenthalt in der Küche ist die Küchenplanung mit einer möglichst funktionalen und pflegeleichten Ausstattung: Die Küchenarbeit geht leichter und damit auch sicherer von der Hand, wenn Bodenbelag, Arbeitsflächen, Schränke und Beleuchtung auf die individuellen Bedürfnisse der Familienmitglieder abgestimmt sind.

### Nutzerfreundliche Geräte

Küchengeräte sollten leicht und intuitiv zu bedienen sein. Dazu gehören:

- praktische und ergonomische Bedienelemente
- gut lesbare und übersichtliche Anzeigen (Displays)
- eindeutige und zuverlässig funktionierende Signale (optisch und akustisch)



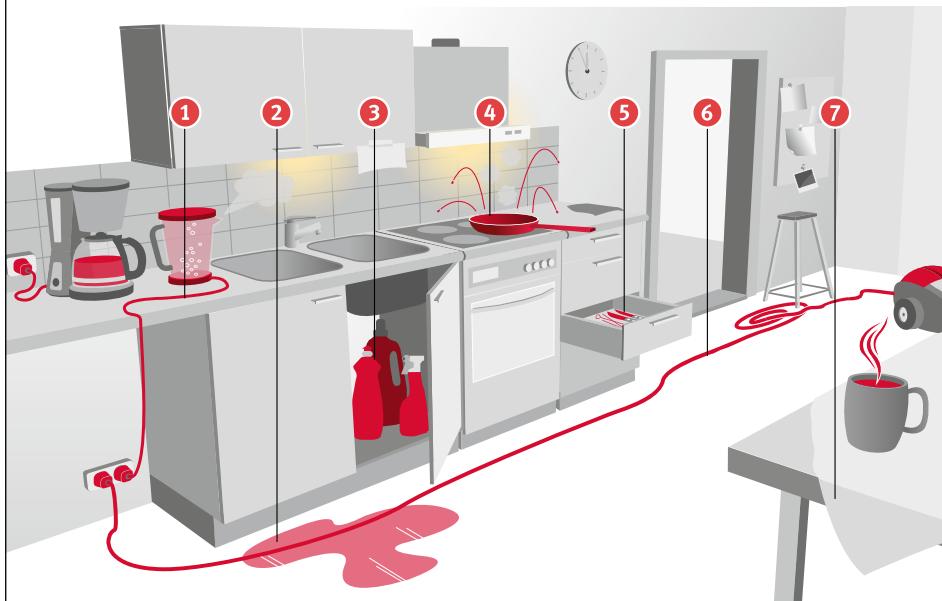
Merkmale einer funktionalen Küchenausstattung:

- robuste und pflegeleichte Arbeitsflächen, auf die Körpergröße der Familienmitglieder abgestimmt (idealerweise höhenverstellbar)
- gut erreichbare, ausziehbare Schränke
- leichtgängige und gegen Herausfallen gesicherte Schubladen (z. B. mit Softeinzug oder Anschlagdämpfungssystem)
- Möbelkanten und -griffe, an denen niemand mit der Kleidung hängen bleibt
- ergonomische Griffe an Möbeln und Geräten
- auf Arbeitshöhe eingebaute Geräte (Backofen, Mikrowelle, Kühlschrank)
- rutschfester, pflegeleichter Küchenboden (z. B. Fliesen, Vinyl, PVC)
- optimale Kombination großflächiger und gezielter Beleuchtung (→ *Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 12*)
- helle Möbel und Wandfarben zur Unterstützung der Beleuchtung

Systeme zur Beleuchtungssteuerung und intelligente Geräte tragen ebenfalls zu Komfort und Sicherheit in der Küche bei (→ *Smart-Home-Lösungen*, S. 6). Funk-

tionalität und modernes Küchendesign gehen dank unzähliger Gestaltungsoptionen Hand in Hand.

### Unfallschwerpunkte in der Küche



- 1 Die Stecker von Wasserkocher und Kaffeemaschine gehören in die Wandsteckdose.
- 2 Auf Wasser- und Fettlachsen kann man leicht ausrutschen.
- 3 Reinigungsmittel sicher vor Kindern aufbewahren.
- 4 Nach Möglichkeit auf den hinteren Platten kochen.
- 5 Scharfe Messer oder Scheren in niedrigen Schubladen bergen eine hohe Verletzungsgefahr für Kinder.
- 6 Kabel oder Verlängerungskabel sind gefährliche Stolperfallen.
- 7 Tischdecken verleiten kleine Kinder zum Greifen: Verbrühungs- und Verletzungsgefahr!

### Unfallrisiken in der Küche minimieren

Neben der Ausstattung kommt es vor allem auf das sicherheitsbewusste Verhalten in der Küche an. Nicht nur die Personen, die selbst kochen, backen und mit Geräten hantieren, müssen auf ihre Sicherheit achten. Auch jene, die sich in der Küche „nur“ aufhalten, sind bestmöglich vor Gefahren wie Verbrennungen, Verbrühungen oder Stromunfällen zu schützen (→ *Checkliste: Brände, Verbrennungen und Verbrühungen vermeiden, S. 21*).

Während die meisten Personen die Gefahren in der Küche selbst einschätzen können, sind Kinder oder auch kognitiv eingeschränkte Personen nicht eigenständig dazu in der Lage. Es ist wichtig, auch für deren Sicherheit zu sorgen.

### Die kindersichere Küche

Nur einen Moment nicht aufgepasst – schon hat das Kleinkind den Topf mit kochender Suppe vom Herd gezogen oder an die heiße Backofentür gefasst. Wenn es Schränke und Schubladen öffnen kann, gelangt es an die Messer oder klemmt sich die Finger. So schützen Sie den Nachwuchs vor Verletzungen und Unfällen in der Küche.



### Schneiden und hantieren

In der Küche kommen Messer, Dosenöffner, Reiben sowie manuelle und elektrische Allesschneider zum Einsatz; Geschirrteile oder Gläser können zu Bruch gehen. Bei alledem ist Vorsicht geboten: Sowohl das Schneiden und Hantieren mit spitzen und scharfen Gegenständen als auch das Entsorgen von Splittern kann gefährliche Verletzungen zur Folge haben.

So verhindern Sie Schnittverletzungen:

- wählen Sie für jede Arbeit und jedes Schneidgut das passende Messer (Art der Klinge, Länge)
- nutzen Sie Messer mit ergonomischen und von der Schneide abgetrennten Griffen
- schneiden Sie nur mit gut geschärften Klingen, stumpfe Messer können abrupt schlagen
- schärfen oder entsorgen Sie abgenutzte Messer
- nutzen Sie ein Schneidebrett mit rutschfester Unterlage
- verwenden Sie nur gute Dosenöffner, die abgerundete Kanten hinterlassen
- stellen Sie Allesschneider standfest auf
- halten Sie das Schnittgut im „Krallengriff“, um Ihre Finger zu schützen
- lagern Sie insbesondere scharfe Messer sicher (z. B. im Messerblock, in der Schublade mit Schutzhülle)
- räumen Sie Messer und Gabeln mit der Spitze nach unten in den Geschirrspüler
- kehren Sie zerbrochenes Glas direkt auf und nutzen Sie für kleine Splitter den Staubsauger (und nicht den Lappen, denn darin können winzige Splitter verbleiben)

Manchmal kommt es trotz aller Vorsicht zu Schnittverletzungen. Pflaster und Verbandsmaterial sollten deshalb in der Küche griffbereit sein (→ *Verbandkasten*, S. 50). Die Blutung muss schnell gestoppt und die Wunde direkt versorgt werden, damit keine Keime eindringen.

### Was tun bei Schnittverletzungen?

#### Bei kleinen Schnittwunden:

- Pflasterstreifen abschneiden oder (verpackt) auswählen
- ausreichend große Wundauflage beim Entfernen der Schutzfolie nicht berühren
- zuerst die Auflage auf verletzte Stelle legen, dann Pflasterstreifen fixieren

#### Bei großen Schnittwunden:

- wenn möglich, von jemandem helfen lassen
- ausreichend große, steril verpackte Wundauflage aus Mull entpacken
- Auflage nur am Rand anfassen, auf Wunde legen und mit Pflasterstreifen, Mullbinden oder Dreieckstuch fixieren
- bei schweren Verletzungen den Notruf wählen (112)

#### Wichtig:

- Wunde nicht mit Fingern berühren, nicht auswaschen
- nicht ohne ärztliche Anweisung Fremdkörper entfernen oder mit Salbe bzw. Spray behandeln
- wenn verletzte Stelle anschwillt, sich rötet oder nicht heilt, ärztlichen Rat suchen

### Küchenhygiene

Salmonellen und andere Keime in der Küche sind ein potenzielles Gesundheitsrisiko. Sie befinden sich vor allem auf rohem Fleisch und Fisch sowie in eihaltigen Speisen und abgepackten Salaten. Salmonellen werden über den Verzehr sowie über den Kontakt mit Oberflächen oder anderen Lebensmitteln auf den Menschen übertragen; sie können Magen- und Durchfallerkrankungen auslösen.

Hygienehinweise zum Lagern und Zubereiten von Speisen:

- die Kühlkette bei keimlastigen Speisen nicht unterbrechen
- vor und nach der Zubereitung die Hände waschen
- unterschiedliche Gefäße, Schneidebrett und Messer für keimlastige und übrige Lebensmittel nutzen
- alle Utensilien nach dem Gebrauch sorgfältig abspülen
- rohes Fleisch oder Fisch vor dem Verzehr gut durcherhitzen
- Salate und rohes Gemüse intensiv waschen

Auch Putzlappen, Spülbürsten und Küchenschwämme können Bakterienschleudern sein. Daher sollten Sie Lappen und Schwämme regelmäßig in der Spül- oder Waschmaschine bei mindestens 60 Grad Celsius waschen oder austauschen.

Bürsten mit Holzstiel können in Essigesenz gereinigt werden. Weil Keime sich nie komplett vertreiben lassen, sollten Sie die Reinigungsutensilien bei unangenehmem Geruch oder Verfärbungen entsorgen.

# Wohn- und Esszimmer

In manchen Haushalten befinden sich Wohn- und Esszimmer in unterschiedlichen Räumen, in anderen gehen beide Bereiche in einem offenen Raum fließend ineinander über. Unabhängig davon, ob das Ambiente von Gemütlichkeit oder von Funktionalität geprägt ist – es sollte sicher gestaltet und ausgestattet sein.

So umgehen Sie die häufigsten Gefahrenquellen in Wohn- und Esszimmer:



### Unfallversicherung für Kinder

Auch wenn Sie noch so gut auf den Nachwuchs aufpassen: Ein Unfall ist schnell passiert. Bei schwerwiegenden Folgen wie dauerhaften Bewegungseinschränkungen oder anderen Behinderungen sind Hilfen erforderlich. Es müssen zum Beispiel behindertengerechte Umbauten oder spezielle Betreuungs- und Bildungsangebote finanziert werden. Eine private Kinderunfallversicherung deckt diese Kosten ab. Im Unterschied dazu greift die gesetzliche Unfallversicherung bei Kindern nur, wenn der Unfall in einer öffentlichen Einrichtung (z. B. Kindertagesstätte, Tagesmutter und -vater oder Bildungseinrichtung) sowie auf dem Weg dorthin oder zurück passiert. Eine private Kinderunfallversicherung gilt auch in der Freizeit, zuhause und beim Sport, weltweit und rund um die Uhr.

- schwere Möbelstücke, Regale, Fernseher sowie Vorhänge und Bilder gut befestigen, damit sie nicht umfallen oder herabstürzen
- Stolperfallen wie Teppiche, Ecken, Kanten oder herumliegende Gegenstände vermeiden
- häufig frequentierte Bereiche brauchen eine gute Beleuchtung, um Stürze zu verhindern
- Kerzen, Streichhölzern, Brennpasten sowie feuer- oder ethanolbetriebenen Kaminen bergen Brand- und Vergiftungsgefahren
- nur ungiftige Pflanzen zur Wohnzimmerdekoration einsetzen



### Kinder vor Gefahren im Wohn-/Essbereich schützen

Kleinkinder sitzen am Esstisch in kipp-sicheren und idealerweise mitwachsenden Hochstühlen. Schrank- und Schubladensicherungen hindern sie daran, an Messer, Scheren oder andere gefährliche Gegenstände zu gelangen. Da die Jüngsten auch gerne mal an Tischdecken ziehen, bleiben diese Textilien besser im Schrank. Lassen Sie Tabakreste, Alkohol, oder Medikamente nicht achtlos liegen, denn Kleinkinder könnten sich daran vergiften. Vorsicht ist auch geboten bei Plastiktüten, winzigen Gegenständen am Boden und kleinteiligen Lebensmitteln wie Nüssen – es besteht Erstickungsgefahr!

# Badezimmer

Um das Badezimmer zu einer echten Wohlfühlzone zu machen, kommt es nicht nur auf eine funktionale und ästhetisch anspruchsvolle Ausstattung an. Richten Sie den Blick auch auf die Sicherheit: Der feuchte und glatte Untergrund, der eingeschränkte Bewegungs- und Stauraum, die Kombination von Strom und Wasser sowie die Gefahr, sich zu verbrühen, machen das Badezimmer zu einem unfallträchtigen Ort.

## Stürze im Bad verhindern

Glatte und oft feuchte Bodenfliesen, Dusch- und Badewannen sind der Grund für die hohe Rutsch- und Stolpergefahr im Badezimmer. Kleine Wasserlachen, Shampoo-Reste oder unbefestigte Badteppiche lassen den Untergrund erst recht zur Rutschbahn werden.

Sie sorgen im Bad für mehr Standfestigkeit, indem Sie:

- nass gewordene Stellen direkt trockenwischen
- rutschhemmende Aufkleber auf Fliesen- oder Wannenböden anbringen
- kleine Fliesen mit hohem Fugenanteil am Boden verlegen
- Dusche und Wanne mit einer Anti-Rutsch-Emaillierung oder mit Gummimatten ausstatten
- nur Badvorleger und -teppiche mit rutschfester Unterseite auslegen

Für mehr Bewegungssicherheit und eine bessere Orientierung im Bad sorgen eine helle, funktionale Beleuchtung (→ *Gute Be-*



*leuchtung verhindert Stürze, S. 12) sowie große, kontrastreiche Schalter, Tasten und Bedienelemente.*

## Barrieren abbauen für mehr Sicherheit

Das Badezimmer sollte möglichst barrierearm sein, damit dort alle Familienmitglieder eigenständig und komfortabel ihren Bedürfnissen nachgehen können. Je weniger Hindernisse es bei der Nutzung der Sanitäreinrichtungen gibt, desto geringer ist die Sturzgefahr (→ *Barrierefreies Zuhause, S. 5*).

Folgende Anschaffungen und Maßnahmen fördern die Barrierefreiheit und Sicherheit im Bad:

- stabile Toilettensitzerhöhung mit Stützgriffen
- bodengleiche Dusche mit Haltegriffen
- Ein- und Ausstieghilfe für die Badewanne (hydraulischer Wannenlift)

## EIN GANG DURCH DAS SICHERE HAUS

- Sitzgelegenheit am Waschbecken und in der Dusche
- verbreiterte Türen und Bewegungsflächen
- Haltegriffe an diversen Stellen für mehr Sicherheit beim Positionswechsel
- leicht erreichbare und bedienbare Lichtschalter, Armaturen, Spülknöpfe oder Fenstergriffe
- höhenverstellbare oder unterfahrbare Waschbecken

Bedenken Sie, dass sich die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Familienmitgliedern plötzlich ändern können und das Bad möglicherweise auch mit Gehhilfe, Rollstuhl oder mit einer häuslichen Pflegefachkraft sicher nutzbar sein muss. Idealerweise ist das Badezimmer schon lange vorher barrierefrei – denn von dem Komfort profitieren nicht nur alte oder eingeschränkte Menschen, sondern alle in der Familie.

### Wie wird das Bad barrierefrei?

Unterstützung bei der Planung und Umsetzung eines barrierefreien Bades sowie Informationen zu Fördermöglichkeiten erhalten Sie bei Wohnberatungsstellen und Pflegestützpunkten.

### Stromunfälle im Bad vermeiden

Die meisten Menschen wissen, dass die Kombination von Elektrizität und Wasser sehr gefährlich ist und tödlich sein kann (→ Ursachen von Stromunfällen, S. 14). Dennoch gehen Viele im Bad leichtsinnig mit Geräten wie Fön, Glätteisen, Rasierapparat, Handy oder Tablet um.

Beim versehentlichen Kontakt von Strom und Wasser kann ein FI-Schutzschalter schwere Stromunfälle verhindern. Für mehr Elektrosicherheit verwenden Sie am besten nur qualitativ hochwertige Geräte, die für den Gebrauch im Badezimmer zugelassen sind (→ *Sichere Elektrogeräte erkennen*, S. 14).



### Kabelbetriebene Elektrogeräte sind in der Wanne tabu

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie in der Badewanne auf dem Tablet oder Handy einen Film schauen, Musik hören oder mit Freunden chatten: Sind die Geräte über ein Ladekabel an die Steckdose angeschlossen und kommen dann mit Wasser in Kontakt, droht ein lebensgefährlicher Stromschlag. Akkubetriebene Geräte sind in dieser Situation wegen niedriger Spannung kaum eine Gefahr – aber dennoch beschädigt.

### IP-Kennzeichnung und Schutzklasse beachten

Wie gut elektrische Bauteile gegenüber äußeren Einflüssen wie Nässe geschützt sind, zeigt die international genormte Schutzart (IP-Kennzeichnung). Je höher die Ziffer, desto größer die Schutzwirkung. So sind beispielsweise Leuchten mit IP44 gegen Spritzwasser und mit IP65 gegen Strahlwasser geschützt. Die IP-Kennzeichnung ist nicht zu verwechseln mit der Schutzklasse, die die Schutzmaßnahmen eines Gerätes gegen einen elektrischen Schlag angibt.

### Die drei Schutzbereiche im Badezimmer

Bei der Installation von Elektrogeräten oder Leuchten im Badezimmer gelten die folgenden Schutzbereiche:

**Bereich 0:** Innenbereich von Bade- oder Duschwanne. Nur zugelassene Elektrogeräte mit Schutzkleinspannung bis 12 Volt und mindestens der Schutzart IPX7 dürfen eingesetzt werden.

**Bereich 1:** Ober- und unterhalb des Bereichs 0, bis zu einer Höhe von 2,25 Metern. Bei Duschen: 1,20 Meter rund um den Brausekopf in seiner Halterung. Elektrogeräte müssen eine maximale Spannung von 25 Volt und eine Schutzart von mindestens IPX4 haben. Ausgenommen sind fest angebrachte Verbraucher wie Whirlpools, Pumpen oder Wassererwärmer.

**Bereich 2:** 60 Zentimeter um die Bade- oder Duschwanne herum bis in eine Höhe von 2,25 Metern. Waschmaschine und Trockner mit Spritzwasserschutz sind erlaubt, Leuchten müssen mindestens die Schutzart IPX4 aufweisen.

Steckdosen und Schalter dürfen sich in keinem der Schutzbereiche befinden; ausgenommen sind die Verbindungs- und Anschlussdosen in den Bereichen 1 und 2 für die hier zulässigen Geräte.

### Verbrühungen, Ertrinken, gefährliche Gegenstände

Wasser ist das vorherrschende Element im Badezimmer. Es kann nicht nur im Zusammenhang mit Elektrogeräten gefährlich werden, sondern auch zu Verbrühungen oder zum Ertrinken führen. Vor allem Kleinkinder sowie Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen müssen vor diesen Unfallgefahren geschützt werden.



### Verbrühungen

Verbrühungen sind nicht nur schmerhaft, sondern haben oft langwierige Folgen (→ *Verbrennungen und Verbrühungen*, S. 20). So verhindern Sie, dass heißes Wasser im Badezimmer zur Gefahr wird:

- Stellen Sie beim Duschen oder Baden eine maximale Wassertemperatur von 37 Grad Celsius ein.
- Nutzen Sie Mischbatterien an Waschbecken, Dusche und Wanne, so lässt sich die Wunschtemperatur leichter einstellen.
- Installieren Sie Armaturen, für die sich eine Temperaturbegrenzung einstellen lässt.
- Prüfen Sie die Temperatur des Badewassers mit einem Thermometer oder mit dem eigenen Arm, bevor Sie ein Kind oder eine Person mit Beeinträchtigung in die Wanne setzen.
- Füllen Sie kein heißes Wasser nach, wenn bereits eine Person in der Wanne ist und sorgen Sie dafür, dass Kleinkinder dies auch nicht selbst tun.

### Das kindersichere Bad

Hier finden Sie wertvolle Tipps, um Unfälle von Kindern im Badezimmer zu verhindern.



### Ertrinken

Die Gefahr, im Badezimmer zu ertrinken, ist für kleine Kinder größer als für Erwachsene. Babys und Kleinkinder können schon ertrinken, wenn das Wasser in der Wanne nur wenige Zentimeter tief ist.

So schützen Sie den Nachwuchs vor dem Ertrinken:

- Babys und Kleinkinder nie unbeaufsichtigt in der Wanne lassen – auch nicht, wenn sie schon alleine sitzen können
- Aufsätze für die Babybadewanne sowie Einlagen bzw. Sitze in der Wanne stabil und kippsicher anbringen
- Badetücher und andere Utensilien, die direkt nach dem Baden benötigt werden, vorher griffbereit in die Nähe legen

### Gefährliche Utensilien

Kinder oder Personen mit kognitiven Einschränkungen sollten im Bad nicht an gefährliche Gegenstände gelangen. Dazu gehören Nagelscheren und -feilen, Rasierer oder Pinzetten. Kosmetika oder Badepralinen können beim Verschlucken zu Vergiftungen führen (→ *Vergiftungen vermeiden*, S. 23). Bewahren Sie diese Utensilien außer Reichweite oder in verschlossenen Schränken auf. Ziehen Sie zur Sicherheit auch den Schlüssel aus der Badezimmertür und legen Sie ihn auf den Türrahmen – so kann sich niemand versehentlich selbst im Bad einschließen.

## Schlafzimmer

Auf den ersten Blick ist es für Erwachsene nicht besonders gefährlich, sich im Schlafzimmer aufzuhalten. Schließlich verbringen sie hier die meiste Zeit mit Ruhen oder Schlafen, sofern sie den Raum nicht anderweitig nutzen (→ *Homeoffice*, S. 41). Im Bett selbst bestehen für gesunde Menschen bei einer optimalen Schlaftemperatur zwischen etwa 15 und 18 Grad Celsius kaum Gefahren. Vorausgesetzt, im Zimmer sind Rauchmelder installiert, die Schlafende vor giftigen Gasen und Bränden warnen (→ *Rauchmelder warnen*, S. 19).

### Sturzgefahr beim Aufstehen

Unfälle im Schlafzimmer passieren häufig dann, wenn Personen in der Nacht oder am Morgen das Bett verlassen. Denn wer schlaftrig und im Dunkeln zur Toilette geht, kann über Teppiche stolpern, stürzen oder sich an Schränken oder Türen stoßen (→ *Stürze verhindern*, S. 9).

Folgende Vorkehrungen verhindern Unfälle im Schlafzimmer:

- gut erreichbare und einfach bedienbare Leuchten auf dem Nachttisch
- dezente Nachtlichter im Raum verteilt
- Bewegungsmelder schalten das Licht an, sobald man sich aufrichtet oder einen Fuß aus dem Bett setzt
- Bettsocken mit rutschfester Sohle

- gummierte und rutschfeste Teppiche und Matten
- Ordnung am Boden: Schuhe, Kabel und andere Dinge abends beiseite räumen
- Schränke und Schubladen schließen
- bei Schwindelneigung: vor dem Aufstehen kurz am Bettrand sitzen bleiben, bis der Kreislauf stabil ist

### Digitale Hilfen für ältere Menschen

**65+**

Beim nächtlichen Aufstehen sind Ältere besonders sturzgefährdet. Schutz bieten moderne Smart-Home-Lösungen: So reagieren digitale Anwendungen wie Sensortrittmatten oder Bettkanten-Alarmsysteme auf (ungehörliche) Bewegungen oder Belastungen und lösen bei einem Unfall automatisch Alarm oder einen Anruf aus.

### Hausnotruf

Das „klassische“ Hausnotrufsystem funktioniert auch ohne Internetanbindung: Hier können Betroffene rund um die Uhr per Knopfdruck eine Telefonverbindung zu einer Notrufzentrale herstellen. Dabei ist es wichtig, dass sie den Notrufsender („Knopf“) immer bei sich tragen, am besten als Armband oder Uhr.

# Kinderzimmer



Bei der Gestaltung eines Baby- oder Kinderzimmers steht oft die Frage im Mittelpunkt, wie der Raum besonders gemütlich und farbenfroh dekoriert werden kann. Noch wichtiger ist es, die Sicherheit des Kindes von Anfang an in den Fokus zu nehmen: Von gesundheitsschädlichen Stoffen, Stürzen, Strangulation bis hin zum Verschlucken oder Ersticken lauern im Kinderzimmer zahlreiche Unfallgefahren.

So sorgen Sie für Sicherheit im Kinderzimmer:

- die Wände sind mit gesundheitlich unbedenklichen Farben gestrichen
- die optimale Schlaftemperatur beträgt 16 bis 18 Grad Celsius
- Gitter oder hohe Kanten am Bett schützen vor dem Herausfallen
- keine langen Kordeln an Vorhängen oder Spielzeugen
- hochwertiges Spielzeug, das Sicherheitsvorgaben erfüllt (z. B. CE- und GS-Zeichen, keine giftigen Stoffe, keine zu lauten Geräusche)

- Fenster und Balkone gegen das Öffnen sichern, „Kletterhilfen“ sind außer Reichweite (→ *Türen, Fenster und Balkone*, S. 45)
- Steckdosensicherungen anbringen und nur Leuchten im Niedrigvoltbereich verwenden (→ *Checkliste: Stromunfälle vermeiden*, S. 17)

Für Kinder unter drei Jahren gilt zusätzlich:

- die Kinder schlafen im Schlafsack und nicht mit Kissen, Decken oder Spielzeug
- Schnullerkette nicht verlängern und beim Schlafen entfernen
- kleinteilige Spielsachen oder Nahrungsmittel wie Nüsse sind tabu
- Luftballons und Kunststofftüten von Kleinkindern fernhalten
- den Nachwuchs auf dem Wickeltisch nie alleine lassen („Immer eine Hand am Kind.“); idealerweise auf dem Boden wickeln



**Das sichere  
Kinderzimmer**

Informationen zu Bett, Wickeltisch, Leuchten, Spielzeugsicherheit & Co. für die Jüngsten sowie passende Kurzfilme der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und der Aktion Das sichere Haus (DSH) finden Sie hier.



# Homeoffice

Wer beruflich viel am Computer sitzt, kann seiner Tätigkeit auch von zuhause aus nachgehen. Spätestens seit der Corona-pandemie sind immer mehr Menschen vom Homeoffice aus tätig. Der Begriff – aus dem englischen „home“ (Zuhause) und „office“ (Büro) – bezeichnet den Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden.

## Flexibel zuhause arbeiten

Je nach Platzverhältnissen und Vorlieben befindet sich das Homeoffice in unterschiedlichen Räumen und variiert in seiner Ausstattung, zum Beispiel als Kombination Esszimmerstuhl/Behelfstischplatte im Schlafzimmer oder Hocker/Küchentisch – es gibt vielfältige Möglichkeiten, von zuhause aus zu arbeiten. Das Homeoffice kann in jedem Raum sein, der wiederum meist mehrere Funktionen hat. Diese Flexibilität schafft unterschiedliche Voraussetzungen für ein sicheres und gesundes Arbeiten zuhause.

## Verschiedene Gefährdungen

Beziehen Sie bei der Raumgestaltung und Arbeitsorganisation alle Nutzungsarten des Raumes ein, zum Beispiel, wenn die Küche vorübergehend zum Büro wird. Möglicherweise ist täglich ein kleiner Umbau nötig oder andere Familienmitglieder halten sich gleichzeitig dort auf. All diese Faktoren beeinflussen auch die Unfallprävention.

Wenn Sie potenzielle Sicherheits- und Gesundheitsrisiken im Homeoffice kennen, können Sie sie gezielt minimieren. Dazu gehören:

- **Sturz- und Stolperfallen:** Stromkabel, Türschwellen, lose Teppiche sowie die Nutzung von Leitern und Tritten (z. B. um an Büromaterial zu gelangen) (→ *Stürze verhindern, S. 9*)
- **Verbrühungen, Verbrennungen und Brände:** Unachtsames Hantieren in der Küche (z. B. Kochen beim Telefonieren) (→ *Verbrennungen und Verbrühungen, S. 20*)
- **Stromunfälle:** Überlastete Steckdosen, defekte Leitungen oder Elektrogeräte (→ *Stromunfälle vermeiden, S. 14*)
- **Körperliche Überlastung:** Wirbelsäulenschäden durch Fehlhaltung und unergonomische Arbeitsweise; Augenschäden durch ungünstige Beleuchtung
- **Stress:** Organisatorische Herausforderungen; Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und ggf. Kinder (→ *Stress vermeiden, S. 27*)

Sie können sowohl am Küchentisch als auch im Garten oder auf dem Balkon eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen. Je mehr Arbeitszeit Sie dort verbringen, desto mehr lohnt es sich, in eine hochwertige, ergonomische Ausstattung und somit in die eigene Gesundheit zu investieren.

## Das Homeoffice einrichten und nutzen

Ob als platzsparende Zwischenlösung oder „richtiges“ Büro – fast überall ist ein sicheres, gesundes und effektives Arbeiten zuhause möglich.

## EIN GANG DURCH DAS SICHERE HAUS

Beachten Sie bei der Gestaltung und Organisation Ihres häuslichen Arbeitsplatzes die folgenden Punkte:

- ergonomische Sitzposition: Höhe von Tischplatte und Stuhl passen zur Körpergröße (idealerweise höhenverstellbar)
- gesunder Bildschirmarbeitsplatz: Bildschirm auf Augenhöhe
- Elektrokabel sind ordentlich verlegt (z. B. in Kabelkanälen oder hinter Schränken) und mit Kabelbindern zusammengehalten
- ausreichend helle und funktionale Beleuchtung für die Arbeitsfläche (**→ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 12**), idealerweise Tageslicht
- Platz und Ordnung auf dem Schreibtisch; Zubehör und Ordner sind in Regalen oder Schränken verstaut
- gutes „Arbeitsklima“: möglichst keine Zugluft, keine direkte Sonneneinstrahlung bzw. starke Erwärmung des Arbeitsplatzes, Verschattungsmöglichkeiten, Heizmöglichkeiten im Winter
- geräuscharme Umgebung (bei Bedarf durch Vorhänge, Teppiche, Trittschall-dämpfung oder Ohrenstöpsel)

### Alles rund ums Homeoffice

Informationen über räumliche Optionen, Gestaltungsmöglichkeiten sowie wichtige Kriterien für einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz zuhause finden Sie hier.



Für ein gesundes, rücksenschonendes Arbeiten ist es wichtig, regelmäßig die Sitzhaltung zu wechseln und immer wieder kurz aufzustehen (z.B. beim Telefonieren, zum Kaffeeholen oder für kurze Dehnübungen). Planen Sie ausreichend Pausen ein und nutzen Sie sie tatsächlich zur Entspannung und nicht für Hausarbeiten oder andere Erledigungen.

### Versicherungsschutz: Sonderfall Homeoffice

Bei einem Arbeitsunfall sind Arbeitnehmende gesetzlich unfallversichert, das gilt auch im Homeoffice. Neben den Tätigkeiten, die mit der Arbeit zusammenhängen, sind auch die Wege zur Küche, zum WC oder zur Kita der Kinder versichert – nicht aber der Aufenthalt dort oder Tätigkeiten während der Pausen. Im Homeoffice sind die Grenzen zwischen beruflicher und privater Tätigkeit jedoch oft fließend. Es ist oft Auslegungssache, ob Schutz durch die gesetzliche Unfallversicherung besteht. Mit einer privaten Unfallversicherung sind Sie im Regelfall rund um die Uhr sowie weltweit abgesichert. Sie greift unabhängig von anderen Versicherungen – also auch dann, wenn es sich um einen Arbeitsunfall handelt und die versicherte Person Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung erhält.

Wichtige Informationen zum Versicherungsschutz im Homeoffice und konkrete Beispiele finden Sie hier.



# Stufen, Treppen und Flure

## Gefahrenstellen an Treppen

### Maßnahmen

- 1** Erste und letzte Treppenstufe mit Kontrastfarbe vom Fußboden abheben.
- 2** Rutschhemmende Beläge auf die Stufen kleben.
- 3** Blendfreie LED-Leisten oder Halbkugelleuchten an Geländer und Treppenstufen montieren.
- 4** Bewegungsmelder oder Lichtschalter am Anfang und Ende der Treppe installieren.
- 5** Handläufe auf beiden Seiten der Treppe anbringen.

### Vorsicht!

- 6** Schmale Stufenbereiche sind zu meiden!
- 7** Treppen sind keine Ablageflächen!
- 8** Sich lösende Aufklebermatten sind Stolperfallen!



Unsere Wege in Haus oder Wohnung führen über Stufen, Treppen und Flure. Meist wollen wir dort nicht lange bleiben, haben andere Räume als Ziel. Doch dieser „Durchgangscharakter“ und fehlende Achtsamkeit in Treppenhaus und Flur erhöhen das Unfallrisiko (→ *Stürze verhindern*, S. 9).

### Sicher im Treppenhaus

Regelmäßiges Treppensteigen gilt als gesund, doch wenn Stufen oder Treppen nicht sicher gestaltet oder die Menschen, die sie nutzen, unvorsichtig sind, droht ein Sturz. Schon ein Ausrutschen oder Stolpern kann weitreichende Folgen haben, da sich „Fehltritte“ auf Trittstufen nicht so leicht abfangen lassen wie auf ebenen Flächen.



Diese Elemente sorgen für mehr Sicherheit auf Stufen und Treppen:

- Haltemöglichkeiten bzw. Handläufe an beiden Seiten der Treppe
- farbliche Markierungen an der Stufen-Vorderkante
- rutschfeste Stufenbeläge bzw. Anti-Rutsch-Kanten
- helle, blendfreie Beleuchtung

### Stolperfrei durch den Flur

Auch im Wohnungs- oder Hausflur sind viele Menschen schon in Gedanken dort, wo sie eigentlich hinwollen. Bleiben Sie bei der Sache, um nicht zu stolpern oder zu stürzen.

Diese Verhaltensweisen verringern das Sturzrisiko im Flur:

- sperrige Gegenstände so tragen, dass Sie sehen, wohin Sie den nächsten Schritt setzen
- Ablenkung vermeiden, z. B. auf dem Weg nichts lesen oder ins Smartphone blicken
- achtsam gehen und nicht hetzen

Flure und Treppenhäuser sind keine Abstellräume; Gegenstände wie Pflanzen, Dekoartikel oder Schuhe gehören in andere Zimmer, Regale oder Schränke, um auf engem Raum nicht zur Stolperfalle zu werden (→ *Stolperfallen am Boden beseitigen*, S. 11). Bedenken Sie, dass Vieles, das achtlos im Flur abgestellt wird, leicht entzündlich sein kann und im Brandfall den Weg nach draußen versperren könnte (→ *Brände, Verbrennungen und Verbrühungen*, S. 18).

### Die kindersichere Treppe

Vom Treppenschutzgitter bis zum Handlauf – so bewahren Sie den Nachwuchs vor einem Sturz von der Treppe.



## Türen, Fenster und Balkone



Geöffnet, geschlossen oder gekippt? Türen und Fenster sollten in der gewünschten Position bleiben und nicht durch einen Luftstoß oder Unachtsamkeit zuschlagen. Ansonsten werden große und kleine Finger verletzt. Vor allem Kleinkinder und kognitiv eingeschränkte Menschen sollten Türen oder Fenster nicht eigenständig öffnen oder schließen können.

Diese Maßnahmen sorgen für mehr Sicherheit:

- Vorrichtungen verhindern unbeabsichtigtes Zuschlagen von Türen (z. B. Türstopper oder Klemmschutz, alternativ: gefaltetes Handtuch über dem Türblatt)
- Sicherheitssperren bewirken, dass sich Balkontür und Fenster nur einen Spaltbreit öffnen
- Türen und Fenster lassen sich abschließen (Tipp: Schlüssel auf das Türblatt legen, damit Kinder sich nicht selbst einschließen)
- Aufkleber auf Glastüren verhindern versehentliches Dagegenlaufen

Mit intelligenten Smart-Home-Anwendungen lassen sich Türen, Fenster und Balkontüren auch automatisch steuern (→ *Smart-Home-Lösungen*, S. 6). So können Sie sie auch aus der Ferne schließen oder den Zugang über Zeitsteuerung oder Fingerabdrücke für bestimmte Personen definieren.

### Giftpflanzen auf Fenstersims und Balkon

Wer kleine Kinder hat, sollte wissen, was im und am Haus blüht. Viele dort übliche Pflanzen verursachen Haut- oder Augenreizungen und führen beim Verzehr zu Übelkeit bis hin zu schweren Vergiftungen. Eine Übersicht über typische Giftpflanzen im Haushalt finden Sie hier.



### Fenster- und Balkonsturz verhindern

Offene Fenster und Balkontüren sind für Kleinkinder besonders einladend – und extrem gefährlich, da Stürze aus großer Höhe zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Hier erfahren Eltern, wie sie das verhindern können.



# Garten, Abstellräume und Keller

Der heimische Garten ist für Viele wie ein zweites Wohnzimmer. Ob gärtnern, grillen, spielen oder entspannen – so unterschiedlich wie die Aktivitäten im Grünen sind auch die Verletzungs- und Unfallgefahren. Maßnahmen für die Sicherheit im Haus sollten deshalb hinter der Terrassentür weitergehen.

### Der sichere Garten

Hier erfahren Sie, wie Sie im Garten für mehr Sicherheit von Jung und Alt sorgen.



### Abstellräume und Keller

Vieles, was in Abstellräumen oder Kellern lagert, wird nur selten oder gar nicht benötigt. Dennoch sind hier Ordnung, eine gute Beleuchtung und ein sicherer Zugang wichtig, da herabfallende oder umstürzende Gegenstände, Stolperfallen oder waghalsige Versuche, an verstaute Dinge zu gelangen, zu Unfällen führen können.

So richten Sie Keller, Garage, Abstellraum und Dachboden sicher ein:

- geräumige Regale oder Schränke nutzen und gut an den Wänden befestigen
- schwere Gegenstände unten in den Regalen platzieren, Leichtes oben
- die Laufwege zwischen Regalen und abgestellten Kisten bleiben frei (nichts herausragen oder auf dem Boden liegen lassen)
- sperrige Utensilien (z. B. Besen, Schaufel, Fahrräder) lassen sich mit passenden Haken platzsparend an die Wand hängen

- funktionale Beleuchtung sorgt für Orientierung
- Kartons und Verpackungen sind beschriftet, so lassen sich Dinge einfach wiederfinden
- für den Griff in obere Regalbretter oder Schrankfächer stehen Leitern oder Tritte bereit (→ *Sicher auf Leitern und Tritten*, S. 10)

Um Kinder oder kognitiv beeinträchtigte Menschen vom Zutritt und „Entdecken“ gefährlicher Gegenstände abzuhalten, schließen Sie die Räume sicherheitshalber ab. Trennen Sie sich von lange nicht mehr verwendeten Möbeln und Gegenständen und schaffen Sie Platz. Je weniger sich in Garage, Keller & Co. ansammelt, desto übersichtlicher und sicherer ist es dort.

In manchen Haushalten beherbergen Keller, Garage oder Schuppen auch die heimische Werkstatt. Diese Räume werden besucht, um zu schleifen, zu sägen, zu bohren oder zu basteln. Zudem lagern dort oft scharfe und spitze Werkzeuge sowie Maschinen.

### Gefahrlos heimwerken

Tipps für die Ausstattung der eigenen Werkstatt sowie Tipps zum sicheren Heimwerken finden Sie hier.





# Im Notfall handlungsfähig

Akute Notfälle im Haushalt sind eher selten, daher reagieren viele Menschen verunsichert, wenn doch mal etwas passiert. Doch gerade im Brandfall, bei medizinischen Notfällen oder bei Verletzungen ist schnelles und richtiges Handeln gefragt, damit niemand ernsthaft zu Schaden kommt. Folgende Verhaltensregeln und Tipps helfen dabei.

## Verhalten im Brandfall

Rauchgase und Flammen sind lebensbedrohlich. Wenn Sie einen Brand nicht selbst löschen können, sollten Sie sich und andere Personen aus der Gefahrenzone retten.

## Richtig löschen

Ein entstehender oder kleiner Brand kann oft noch eigenhändig gelöscht werden – vorausgesetzt, Sie haben schnell einen Feuerlöscher zur Hand. Feuerlöscher sollten

### Was tun, wenn's brennt?

- **Ruhe bewahren:** Das gibt anderen Anwesenden Sicherheit.
- **Notruf wählen (112):** Unverzüglich die Feuerwehr rufen (lassen).
- **Selbstschutz:** Löschversuche nur bei kleinen Bränden. Wenn diese erfolglos sind, bringen Sie sich schnell in Sicherheit.
- **Gefahrenbereich verlassen:** Den Raum verlassen, Türen und Fenster schließen, damit der Brand sich nicht ausbreitet.
- Alarm schlagen und helfen: Warnen Sie alle, die sich im Haus befinden. Helfen Sie Kindern und beeinträchtigten Personen.
- Fluchtwiege nutzen: Fliehen Sie nach unten und draußen – nie den Fahrstuhl nutzen!
- Draußen bleiben: Einen verqualmten Bereich nicht mehr betreten, die Feuerwehr von draußen anweisen.

## IM NOTFALL HANDLUNGSFÄHIG

an einer zentralen Stelle in der Wohnung oder im Haus deponiert und schnell griffbereit sein (→ *Feuerlöscher griffbereit halten*, S. 19). Machen Sie sich rechtzeitig mit der Bedienung des Feuerlöschers vertraut, damit Sie im Ernstfall schnell handeln können.

Auf den Löschgeräten selbst ist übersichtlich erklärt, wie sie zu bedienen sind. Bedenken Sie, dass Feuerlöscher eine maximale Haltbarkeit von etwa 20 Jahren haben und regelmäßig gewartet werden müssen, idealerweise alle zwei Jahre. Nach Gebrauch müssen Feuerlöscher neu aufgefüllt werden.

### So verwenden Sie einen Feuerlöscher:

1. Sicherung ziehen.
2. Schlagknopf oder Betätigungsgriff drücken.
3. Löschstrahl auf den Brandherd richten und gezielt löschen.

### Verschiedene Brandklassen

Nicht alle Feuer lassen sich auf die gleiche Art und Weise löschen. Je nachdem, welcher Stoff in Brand geraten ist, braucht der Feuerlöscher eine andere Eigenschaft. Die Buchstaben auf dem Löschgerät zeigen die Brandklassen nach der europäischen Norm DIN EN 2 an – und welche Brände sich damit löschen lassen.



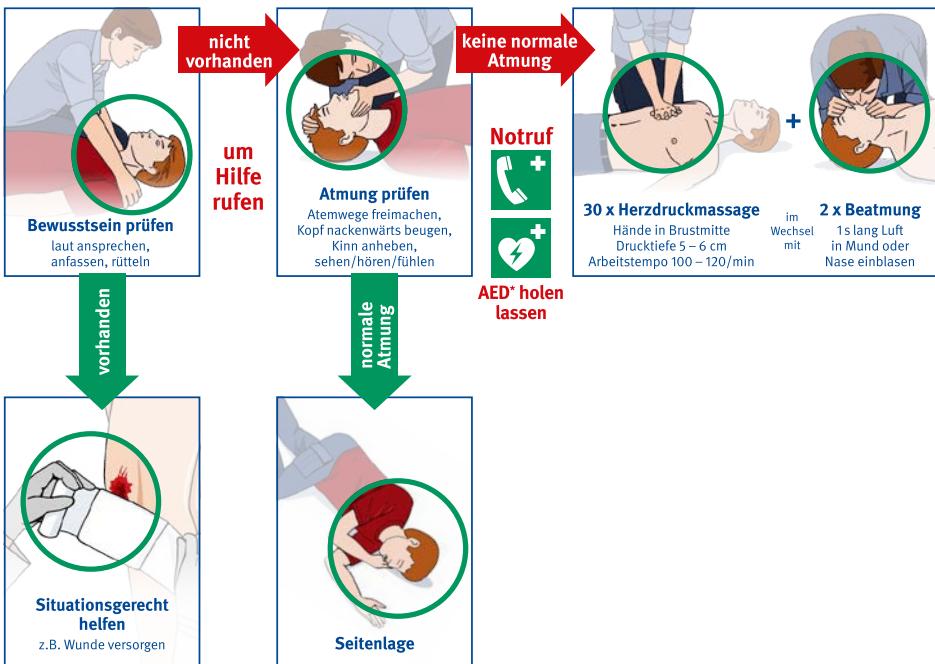
| Brandklasse A  | Brandklasse B  | Brandklasse C   | Brandklasse D   | Brandklasse F  |
|--|--|---|---|--|
| Brände fester Stoffe (hauptsächlich organischer Natur) die normalerweise unter Glutbildung verbrennen<br>z. B. Holz, Papier, Stroh, Kohle, Textilien, Autoreifen | Brände von flüssigen oder flüssig werdenden Stoffen<br>z. B. Benzin, Öle, Schmierfette, Lacke, Harze, Wachse, Teer, Ether, Kunststoffe siehe Sicherheitsdatenblatt | Brände von Gasen<br>z. B. Methan, Propan, Wasserstoff, Acetylen, Erdgas | Brände von Metallen<br>z. B. Aluminium, Magnesium, Lithium, Natrium, Kalium und deren Legierungen | Brände von Speiseölen und -fetten (pflanzliche oder tierische Öle und Fette) in Frittier- und Fettbackgeräten und anderen Kücheneinrichtungen und -geräten |

# Erste Hilfe

Bei Unfällen oder medizinischen Notfällen im Haushalt ist es wichtig, sofort zu helfen – jede Minute zählt! Auch wenn Sie schon einen telefonischen Notruf abgesetzt haben, warten Sie nicht, sondern werden Sie selbst aktiv und ergreifen Erste-Hilfe-Maßnahmen. Sind mehrere unbeschadete Personen anwesend, können die Aufgaben verteilt werden: Eine Person ruft den Rettungsdienst, die andere kümmert sich direkt um die Person in Not.

## Was tun bei einem Notfall?

1. Ruhe bewahren, Situation erfassen
2. Betroffene ggf. aus Gefahrenbereich holen, eigene Sicherheit beachten
3. Notruf 112 wählen („5 W“):
  - ▶ **Warten** auf Fragen:
  - ▶ **Wo** ist der Notfall?
  - ▶ **Was** ist passiert?
  - ▶ **Wie** viele Verletzte/Erkrankte?
  - ▶ **Welche** Verletzungen/Erkrankungen?
4. Lebensrettende Sofortmaßnahmen



## Verbandkasten und Hausapotheke

Idealerweise befinden sich in Ihrem Haushalt beides: ein Verbandkasten und eine Hausapotheke. Beide sollten gut zugänglich sein, und alle Familienmitglieder sollten wissen, wo sich Verbandkasten und Hausapotheke befinden.

### Verbandkasten

Einen Verbandkasten oder ein Erste-Hilfe-Set besorgen Sie am besten schon fertig zusammengestellt – so können Sie sicher sein, dass alles Wichtige vorhanden ist. Dazu gehören neben verschiedenen Verbänden, Binden und Pflastern auch Dreieckstücher, Klammern, Schere, Wund-Desinfektionsmittel, Einweghandschuhe sowie Gesichtsmasken.

### Was gehört in den Verbandkasten?

Die Materiallisten für Erste-Hilfe-Sets nach DIN-Norm (z. B. für Pkw) wurde 2021 aktualisiert. Eine detaillierte Übersicht über das erforderliche Erste-Hilfe-Material gibt es z. B. bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.



Kontrollieren Sie regelmäßig, ob das Material noch vollständig ist und das Verfallsdatum (auf der Verpackung aufgedruckt) noch nicht überschritten ist. Nach einer gewissen Zeit haften Pflaster nicht mehr richtig und Einmalhandschuhe können porös werden.

### Hausapotheke

Medikamente für den häuslichen Bedarf sollten in einem verschließbaren Schrank oder in einem für Kinder unzugänglichen Fach aufbewahrt werden. Küche und trockene Räume wie Flur oder Schlafzimmer eignen sich besser als das Badezimmer mit hoher Luftfeuchtigkeit.

In die Hausapotheke gehören:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Erkältung (Schnupfen, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen)
- Mittel gegen Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall



### Kinder und Medikamente

Achten Sie bei Kindern auf die altersgerechte Dosierung und Verabreichungsform (Zäpfchen/Saft). In Haushalten mit Kindern gehören fiebersenkende Zäpfchen, Nasentropfen, Hustensäfte sowie Salben gegen Wundsein oder Zahnschmerzen mit in die Hausapotheke. Sinnvoll sind auch Notfall-Zäpfchen gegen Krämpfe sowie medizinische Aktivkohle, um die Aufnahme von Giften ins Blut abzuwenden. Zudem verhindern flüssige, entschäumende Medikamente, dass verschluckte Putz- oder Reinigungsmittel im Magen Blasen bilden. Notfallmedikamente und Verbandmaterial müssen für die Jüngsten unzugänglich aufbewahrt sein.

- Medikamente gegen Kreislaufbeschwerden
- Individuelle Medikation (z. B. Herz-Kreislauf-Medikamente, Asthmaspray)
- Salben gegen Muskel- und Gelenkschmerzen oder Insektensstiche
- Zeckenzange

Bewahren Sie Medikamente immer in der Originalverpackung und mit Beipackzettel auf. Mittel wie Augentropfen oder Hustensaft können nach dem Öffnen nur eine bestimmte Zeit lang verwendet werden, daher sollten Sie das Anbruchdatum auf der Flasche notieren. Überprüfen Sie Medikamente einmal pro Jahr auf Vollständigkeit und Verfallsdatum. Was nicht mehr haltbar ist oder eine ungewöhnliche Konsistenz hat, wird entsorgt.

### **Private Unfallversicherung: Bei Schaden abgesichert**

Die meisten Unfälle passieren in der Freizeit; entweder zuhause, beim Sport oder im Urlaub. Für solche Fälle ist eine private Unfallversicherung sinnvoll, denn sie gilt weltweit und rund um die Uhr – und nicht nur bei Arbeitsunfällen, so wie die gesetzliche Unfallversicherung (→ *Versicherungsschutz: Sonderfall Homeoffice*, S. 42).

Zieht ein Unfall dauerhafte Invalidität nach sich, erhalten Betroffene eine einmalige Leistung. Die Höhe der Zahlung richtet sich nach einer vereinbarten Versicherungssumme sowie nach der Art der Beeinträchtigung. Bei besonders schweren Unfallfolgen gibt es zusätzlich eine lebenslange Rente. Verläuft ein Unfall tödlich, erhalten Angehörige eine Todesfallleistung.

Die private Unfallversicherung greift auch bei nicht dauerhaften Folgen: Dazu gehören zum Beispiel Tagegeld und Krankenhaustagegeld, eine Übergangsleistung zur Überbrückung vorübergehender Arbeitsunfähigkeit oder die Kostenübernahme bei unfallbedingten kosmetischen Operationen. Zahlreiche private Versicherungen unterstützen auch bei der Rehabilitation und bieten weitere Dienstleistungen an, die in der ersten Zeit nach einem Unfall den Alltag zuhause erleichtern.

### **Unfallversicherung für Kinder: Leistungen für die Jüngsten**

Die private Kinderunfallversicherung greift in der Freizeit und in der Schule, zuhause oder beim Sport – und das weltweit (→ *Unfallversicherung für Kinder*, S. 34). Die private Versicherung finanziert zum Beispiel behinderten-gerechte Umbauten im Haus oder in der Wohnung sowie spezielle Betreuungs- und Bildungsangebote. Bei Kindern unter zehn Jahren sind zusätzlich Vergiftungen, die zu Dauerschäden führen, mitversichert (ausgenommen Nahrungsmittelvergiftungen).



# Impressum

## Herausgeber:

### Aktion DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.

Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



### Aktion

### DAS SICHERE HAUS

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

### Gesamtverband der Versicherer e. V. (GDV)

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin

Internet: [www.gdv.de](http://www.gdv.de)



Gesamtverband  
der Versicherer

## Projektleitung: Dr. Susanne Woelk

**Texte:** Liam Erpenbach, Carolin Grehl

**Redaktionsassistenz:** Siv-Carola Bruns

## Fotos und Abbildungen:

©istockphoto.com/Petar Chernaev (Titel); ©shutterstock.com/lsmailpeopleimages.com (4)/Viktoria Hnatiuk (6)/StockStudio (8)/exopixel (10 l.)/Sashkin (10 r.)/Andrey Popov (11, 26)/WavebreakMediaMicro (13)/woff (18)/New Africa (22)/Monkey Business Images (29)/Zoran Zeremski (30)/Konstantin Yukanov (35)/kryzhev (37)/famveldman (40)/FOTO Eak (44)/Galina-Photo (45)/M.Dirr & M.Frommherz (47); ©ARTESFOTO (7); ©DGUV (49); ©freepik.com (27)

## Gestaltung:

Gathmann Michaelis und Freunde, Rosastraße 36, 45130 Essen

## Druck:

Schipplick + Winkler Printmedien, Rapsacker 8, 23556 Lübeck

Links und QR-Codes wurden im Oktober 2023 gesetzt. Änderungen, die danach vorgenommen wurden, liegen nicht in der Verantwortung der Herausgeber dieser Broschüre.

**Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:**

#### **Behörden und Ministerien**

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

#### **Verbände**

- bkh Berufsverband für Angestellte und Selbstständige in der Hauswirtschaft e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)
- Gesamtverband der Versicherer e. V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

#### **Berufsgenossenschaften**

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

#### **Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand**

- Bayerische Landesunfallkasse
- Braunschweigischer Gemeindeunfallversicherungsverband
- Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Brandenburg
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen-Anhalt
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen
- Unfallversicherung Bund und Bahn

Stand der Informationen: Herbst 2023/Drucklegung: Frühjahr 2026  
Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten.  
Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen  
übernehmen die Herausgeber keine Haftung.



# Notfallnummern

**112 Feuerwehr und Rettungsdienst**

(bei lebensbedrohlichen Notfällen)

**116 117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

(wenn medizinische Hilfe umgehend notwendig, die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist)

*Diese Nummern sind bundesweit ohne Vorwahl und kostenfrei erreichbar.*

## Telefonnummern der deutschen Giftinformationszentren (GIZ)

|   |                |
|---|----------------|
| Berlin (für Berlin, Brandenburg)  | 030 - 192 40   |
| Bonn (für Nordrhein-Westfalen)  | 0228 - 192 40  |
| Erfurt (für Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen) | 0361 - 730 730 |
| Göttingen (für Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein)      | 0551 - 192 40  |
| Mainz (für Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen)                           | 06131 - 192 40 |
| Freiburg (für Baden-Württemberg)  | 0761 - 192 40  |
| München (für Bayern)  | 089 - 192 40   |

Stand: März 2023

## **Platz für eigene Notizen**

**(z. B. TELEFONNUMMERN HAUSARZT, ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST ODER  
GIFTNOTRUFZENTRALE VOR ORT)**

Name

Telefonnummer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Was tun bei ...?**

Verhaltensregeln für spezifische Notsituationen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln dieser Broschüre:

- Was tun bei Stromunfällen? ..... Was tun bei Stromunfällen?, S. 16
- Was tun bei Verbrennungen/Verbrühungen? ..... Seite 21
- Was tun bei Vergiftungen? ..... Seite 23
- Was tun bei Insektenstichen? ..... Seite 25
- Was tun bei Schnittverletzungen? ..... Was tun bei Schnittverletzungen?, S. 33
- Was tun bei einem Brand? ..... Was tun, wenn's brennt?, S. 47
- Was tun bei einem Notfall? ..... Was tun bei einem Notfall?, S. 49



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

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



[www.gdv.de](http://www.gdv.de)