

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



## Gartenfreuden im Frühjahr

Wie finde ich ein sicheres Gebrauchtrad?  
Stark im Gleichgewicht – sturzfrei durchs Alter



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

kennen Sie das auch? Ihr Projekt „Frühjahrsputz“ ist kaum gestartet, da stockt es auch schon. Die offenen Türen des Wohnzimmerschranks öffnen nämlich nicht nur den Blick auf Glasvasen mit Rand und vergessene Pralinenschachteln. Ganz oben liegt auch noch die Weihnachtspost. Die Weihnachtspost! Vor den Feiertagen lieblos reingestopft, nach Silvester schnell vergessen. Blöd nur, dass man die Briefe eigentlich gleich hatte beantworten wollen. Den von Tante Bertha etwa – immer schon die Lieblingstante und inzwischen

92 Jahre alt. Wer weiß, ob sie nächstes Jahr ... Oder den von der Schulfreundin, über deren handgeschriebene Zeilen man sich nun wirklich gefreut hatte. Jetzt geht's drum: Putzlappen oder Stift? Glanz in der Wohnung oder etwas menschlich Positives? Ihr ausgeklügelter Putzplan steht auf der Kippe. Die gute Laune aber auch. Da hilft nur eins: bei dem einmal gefassten Plan bleiben! Und alles Ablenkende, das verlässlich in Schubladen und hinter Schranktüren lauert, einfach in eine neue Liste verwandeln, die dann in Ruhe abgearbeitet wird – wenn man denn den Brief an Tante Bertha wirklich als Arbeit bezeichnen möchte. Wie Sie sich weitere Zeit- und Energiefresser beim Frühjahrsputz vom Hals halten, können Sie auf den Seiten 4 und 5 dieser Ausgabe von SICHER zuhause & unterwegs lesen. Und weil das Frühjahr nicht nur aus Putzen besteht, haben wir gleich noch Tipps für einen sicheren Start in die Gartensaison in dieses Heft gepackt, ebenso ein paar Hinweise zum Thema „Kauf eines gebrauchten Fahrrads“. Lesen Sie dazu einfach die Seiten 10 und 11.

*Susanne Woelk*

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



## Ausgabe 1/2015

### Impressum

**Herausgeber:** Aktion DAS SICHERE HAUS  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62  
Telefax: 040/29 81 04 - 71  
Fragen zu Artikeln und Recherche:  
info@das-sichere-haus.de  
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de  
Internet: www.das-sichere-haus.de

**Chefredakteurin:** Dr. Susanne Woelk  
**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns  
**Redaktionsbeirat:**  
**Stefan Boltz**, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
**Stephan Schweda**, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
**Ulrike Renner-Helfmann**, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)  
**Jörg Feldmann**, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Kirsten Wasmuth**, Unfallkasse Berlin (UKB)  
**Nil Yurdatap**, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (UK NRW)

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** Pflanzenfreude.de (Titel, S. 2), DSH (S. 2), svetikd/iStock (S. 3), IKW Haushaltspflege (S. 4), Privat, Casa Vigar S.L., Watercolour, ergejs Rahunoks/Fotolia (S. 5), kupicoo/iStock (S. 6), livestockimages/Fotolia, Zlatan Durakovic/Fotolia (S. 7), Siemens-Electrogeräte GmbH, Gastroback GmbH (S. 8), Hama GmbH & Co KG, www.bluelounge.com, www.gutefrage.net, ArpPhoto ApS, ©Alunovo (S. 9), sbch/Fotolia, ajt/Thinkstock, arcyd-Fotolia, LFS GLOVE (S. 10), Subscription\_Monthl/Fotolia, Moldex-Metric AG & Co. KG, Audiolab Systems (S. 12/13), dabjola/Veer, winwun/Fotolia, Hemp-Photography/Istock, Illustration/Carolin Mahlerwein (S. 14), Coprid/Fotolia, Sprue Safety Products Ltd, Knight Owl Survival Store (S. 15)

**Layout & Vertrieb:** Bodendörfer | Kellow,  
Grafik-Design & Verlag  
Alte Essigfabrik, Kanalstraße 26-28, 23552 Lübeck  
Telefon: 0451/70 74 98 30, Telefax: 0451/707 25 41  
E-Mail: info@bo-ke.de

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich  
**Jahresbezugspreis:** innerhalb Deutschlands 5,20 EUR, europäisches Ausland 9,20 EUR  
**Einzelheft:** innerhalb Deutschlands 1,80 EUR, europäisches Ausland 2,80 EUR  
In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.  
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.  
Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

**Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenfrei von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.**

## Inhalt

### Freizeit

Grüner Daumen? Aber sicher! .....	10
Risiko Gebrauchtrad .....	11
Alle mal herhören! .....	12/13

### Kinder

Das Baby schreit und schreit – was tun? .....	3
So lassen sich Türen ganz einfach sichern .....	3
Für Kinder: spielen, rätseln, lernen .....	14

### Senioren

Vortragspaket der DSH: „Stürze im Alter wirksam verhüten“ .....	6
-----------------------------------------------------------------	---

### Haushalt

Wenig geliebt, meist notwendig, oft befreiend – der Frühjahrsputz .....	4/5
Zu Ostern Hautcreme schenken .....	5
Ein Medizinschrank für die ganze Familie .....	7
Sicherheitstechnik verhindert Verbrennungen und Verbrühungen .....	8
Ordnung im Kabelwirrwarr .....	9

### Kurz gemeldet

Giftige Gase im Pelletlager .....	15
Leserbrief: Auf in die Berge .....	15

# Das Baby schreit und schreit – was tun?

Mit einem Baby zu leben, Eltern zu sein, ist wunderschön. Es ist aber auch nicht immer leicht. Ein über Stunden schreiendes Baby zum Beispiel kann Papa und Mama in den Wahnsinn treiben. Man hat alles versucht: ausdauernd herumgetragen, zu trinken gegeben, die Windel gewechselt, den Schnuller angeboten. Vergebens. Das Baby brüllt sich noch immer die Seele aus dem Leib. Man könnte es schütteln ...

Aber genau das darf nicht passieren! Schon leichtes Rütteln kann zu Gesundheitsschäden führen, wenn Nervenfasern im Nackenbereich so geschädigt werden, dass es zu Sauerstoffmangel im Gehirn oder zu Atemstillstand kommt. Die Folge heftigen Schüttelns kann ein Schütteltrauma mit gravierenden Folgen sein. Es entsteht,

wenn Kinder so geschüttelt werden, dass der Kopf ungeschützt nach vorne und nach hinten schwingt. Das Gehirn prallt gegen die Innenseite des Schädels, Blutgefäße reißen. Zu den Folgen einer Gehirnblutung zählen schwere Nervenschäden, Entwicklungsstörungen mit Seh-/Hör- oder Sprachausfällen und Krampfleiden.

## Distanz suchen, ruhig werden

Eltern, die spüren, dass sie die Geduld verlieren und dass die Hilflosigkeit allmählich in Wut umschlägt, sollten das Kind auf dem Rücken in sein Bettchen legen, den Raum abdunkeln, ihn verlassen und die Tür schließen. Das schafft räumliche und innere Distanz und beruhigt die eigenen Nerven. Das Baby wird vermutlich weiter schreien, aber für eine kurze Zeit schadet es ihm nicht. Eine gute Gelegenheit, mit einer Freundin oder anderen Vertrauensperson zu telefonieren.

Ist das Schreien allerdings lauter oder länger als üblich oder macht das Baby einen kranken Eindruck, sollte ein Kinderarzt oder die Mütterberatung kontaktiert werden.



## Weitere Infos

Weitere Infos bietet das Faltblatt „Hilfe! Mein Baby hört nicht auf zu schreien. Ratgeber für junge Eltern“ der Hamburger Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz. Es kann unter [www.hamburg.de/schreibabys](http://www.hamburg.de/schreibabys) heruntergeladen werden.



WOE

## Quetschungen tun kleinen Kindern besonders weh So lassen sich Türen ganz einfach sichern

Kleine Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Furchtlos erobern sie ihre Welt. Die Erwachsenen müssen dafür eine sichere Umgebung schaffen, die Kinder vor Verletzungen schützt, ohne sie einzuengen oder zu sehr in Watte zu packen. Die Sicherung von Türen, Schublade und Fenstern ist dabei besonders wichtig, um die Kleinen vor schmerzhaften Quetschungen und einem Bluterguss zu bewahren.

Geeignet sind diese Vorsichtsmaßnahmen in Haus und Garten:

- ▶ Sicherheitsriegel bewirken, dass Schublade sich nicht ganz öffnen. Einige Modelle funktionieren so, dass sich die Schublade zudem langsam schließt.
- ▶ Dank spezieller Sperren können Kinder Fenster und Türen nicht eigenständig öffnen. Modelle mit Rückstoßsicherung verhindern ein abruptes Zufallen mit schmerzhaften Unfallfolgen.

- ▶ Türen können nicht mehr zuschlagen, wenn ein zusammengerolltes Gästehandtuch auf dem Türblatt liegt.
- ▶ Festes Schuhwerk schützt die Füße beim Spielen im Freien.

## Erste Hilfe

Sofortiges Kühlen lindert die Schmerzen nach einer Quetschung. Die Schwellung geht zurück. Geeignet sind kalte Umschläge oder Kühlelemente, die in ein Tuch eingewickelt werden. Um Erfrierungen zu vermeiden, sollten Kühlelemente nicht direkt auf der Haut liegen. Lassen die Schmerzen nicht nach, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

WOE



# Wenig geliebt, meist notwendig, oft befreiend – der Frühjahrsputz

Frühling. Die Sonne scheint kräftiger und bringt strahlend die Putzsünden der letzten Monate ans Tageslicht. Schmutzige Fensterscheiben etwa oder Fingerspuren auf den Küchenschränken. Keine Frage: Es ist wieder Zeit für den großen Frühjahrsputz. Damit steigt auch die Unfallgefahr; viele der jetzt anstehenden Arbeiten sind lästig, ungewohnt und am liebsten schnell erledigt. Doch gerade Hektik ist riskant, denn schnell ist man über das Staubsaugerkabel gestolpert oder rutscht auf feuchtem Boden aus. Ein strukturierender Plan hilft, unfallfrei durch den Hausputz zu kommen.

## Leitern-Check

Eine sichere Leiter ist aktive Sturz-Prävention. Überprüfen Sie vor allem Verschleißteile wie Scharniere und, bei Stehleitern, die Spreizsicherung. Gummi- oder Plastikfüße von Aluminiumleitern müssen fest auf dem Holm sitzen, damit die Leiter nicht wegrutscht. Schadhafte Leitern sollten ausgemustert und durch ein neues Modell ersetzt werden.

## Frühjahrsputz-Plan

### 1. Was ist wo zu tun?

Für jeden Raum wird notiert, was ansteht. Dazu gehören auch Keller, Treppen, Balkon, Terrasse und Garage. Achtung: Die Liste kann ziemlich lang werden!

### 2. Was dauert wie lange?

Ein Fenster putzen mit Rahmen und Fensterbank: 10 Minuten. Die Küchen-Oberschränke auswischen: bis zu drei Stunden. Oft wird für Hausarbeit zu wenig Zeit eingeplant. Stress ist die Folge. Besser ist es, die Dauer einer Arbeit realistisch einzuschätzen und das Ganze mit 1,5 zu multiplizieren – für Pausen und als Zeitreserve.

### 3. Goldene Reihenfolge: entrümpeln, Regale und Schränke entstauben, dann saugen und wischen

Die richtige Reihenfolge spart Zeit. Zuerst werden die Schränke inspiziert: Was kann in den Keller, was zur Altkleidersammlung, was in die Mülltonne? Anschließend werden Regale und Schränke von oben nach unten gereinigt; Schmutz von oben fällt dann nicht auf bereits saubere Bretter. Der Fußboden wird zum Schluss von der hintersten Ecke bis zur Zimmertür gewischt oder gesaugt – dann läuft man durch einmal Gereinigtes nicht mehr durch.

### 4. Die Arbeit aufteilen

Frühjahrsputz ist Familiensache. Während einer die Wanne putzt, kann der andere Altkleider zur Sammelstelle bringen. Die Kinder sortieren Spielzeug und alte Schulsachen aus.

### 5. Benötigte Mittel und Materialien rechtzeitig einkaufen

Nichts ist ärgerlicher als mitten in der Arbeit festzustellen, dass die Scheuermilchflasche leer und das Kehrblech gebrochen ist. Deshalb vorher prüfen, ob alles Notwendige vorhanden und einsatzbereit ist.

# Interview zum Frühjahrsputz

## mit Angelika Grözinger



**ANGELIKA GRÖZINGER**  
Präsidentin des DHB-Netzwerks  
Haushalt e.V., Berufsverband der  
Haushaltsführenden

**SICHER zuhause & unterwegs (Szuu):** In den Supermarktregalen stehen meterweise verschiedenste Putzmittel. Wie kann ich mich da orientieren? Was brauche ich eigentlich?

**Angelika Grözinger (AG):** Sie haben Recht, in den Supermärkten sind die Angebote in ihrer Vielzahl oft verwirrend für den Verbraucher. Zur Grundausstattung gehören Geschirrspülmittel, ein Allzweckreiniger, Scheuermilch, WC- und Badreiniger, eventuell ein Fensterputzmittel. Speziell für den so genannten Frühjahrsputz kann ein Gardinenwaschmittel mit optischem Aufheller von Vorteil sein.

**Szuu:** Ich habe nicht ganz so viel Zeit, die Wohnung soll aber trotzdem blitzen. Wie schaffe ich das geschickt und ohne Unfall?

**AG:** Meine Zauberwörter sind hier Zeiteinteilung und Miteinbeziehung aller Familienmitglieder, ganz nach dem alten Spruch: „Viele Hände machen der Arbeit schnell ein Ende.“ Kinder können spielerisch in das Arbeitspensum eingebunden werden. Bei so guter Vorbereitung kann Frühjahrsputz sogar Spaß machen! Alle Arbeiten sollten ohne Hektik erfolgen, damit kein Unfall passiert. Und übrigens: Warum muss die Wohnung überhaupt blitzen?

**Szuu:** Ist Ihrer Meinung nach der große Hausputz wichtig? Reichen nicht die normalen Putzarbeiten, die man das ganze Jahr über ausführt?

**AG:** Zu manchen Arbeiten in Haus und Wohnung hat man nicht immer Lust oder kommt aus Zeitmangel einfach nicht dazu. Ich denke vor allem an das Schlafzimmer: an das Ausmisten und Neuordnen der Kleiderschränke und Wäscheschubladen. Die Matratzen müssen abgesaugt werden – eigentlich eine Arbeit, die man bei jedem Wechsel des Bettzeugs vornehmen sollte ... In der Küche steht der Kühlschrank im Mittelpunkt. Auswischen mit einem Spülmittel oder Allzweckreiniger, dabei

Es gibt eine feste Regel für den Frühjahrsputz, man fängt immer oben bei den Lampen an und arbeitet sich nach unten zum Boden vor!

die Dichtungen, Türen und Glasteile nicht vergessen. Der Backofen ist auch ein „Lieblingskind“ des Frühjahrsputzes. Er wird leichter sauber, wenn man ihn einschaltet und eine Schale Wasser hineinstellt. Der Schmutz lässt sich durch die Feuchtigkeit besser entfernen. Bei hartnäckigen Flecken sind Backofenspray oder Allzweckreiniger nützlich. Im Wohnzimmer beginnt der Frühjahrsputz mit den Gardinen, die in der Maschine gewaschen werden. Zu der Reinigung gehört auch das Abstauben der Stangen, der Fensterbänke, Fensterrahmen und -scheiben. Denken Sie an eine sichere Leiter und Hilfe beim Aufhängen der Gardinen. Die Hausfrau muss nicht alles alleine machen. Haushaltsführende können in der partnerschaftlichen Hausarbeit auch Männer und Söhne sein, falls vorhanden ... Hausarbeiten wie Reinigung des WC und des Bades fallen je nach Gebrauch täglich an und sollten deshalb schon Gewohnheit sein. Im Frühjahr kann die spezielle Entkalkung von Duschorrichtungen oder Wasserhähnen hinzukommen.

**Szuu:** Wie stehen Sie zu einer Haushaltshilfe für den Frühjahrsputz?

**AG:** Eine gute Idee! Ich wäre selbst nie darauf gekommen, für diese Zeit fremde Hilfe mit einzuplanen. Bevor ich eine Hilfe in Anspruch

nehme, muss ich mit der Familie eine gewisse Ordnung herstellen, damit die Hilfe auch gleich loslegen kann. „Geliebte Unordnung“ oder gewohnte „individuelle Ordnung“ sollten den schnellen Reinigungsweg nicht behindern. Damit meine ich Stapel von Büchern, Zeitschriften, DVDs oder CDs auf Fußböden, Schränken und Kommoden oder Steinsammlungen und Blumentöpfe auf der Fensterbank. Aber das müssen keine ungeliebten Arbeiten sein – oft macht es ja auch Spaß, sich vom Ballast zu befreien. Wir sollten nicht zu streng mit uns und dem Thema Frühjahrsputz umgehen, die Jahreszeit sollte nicht unbedingt festgelegt werden. Der Wechsel von Sommer zu Winter in Bezug auf Kleidung, Bettwäsche und Schuhe ermöglicht auch im Herbst ein Herangehen an manchmal ungeliebte, aber notwendige Hausarbeiten.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim „Erneuern“ der Wohnung oder des Hauses.

Das Interview führte Dr. Susanne Woelk.



## Zu Ostern Hautcreme schenken

Die Hände einer Haushaltshilfe sind oft über längere Zeit Wasser, Reinigungs- und Desinfektionsmitteln ausgesetzt; die Haut wird schnell trocken und rissig oder rötet sich. Eine fürsorgliche Geste des Arbeitgebers ist eine spezielle Hand-Pflegecreme als Geschenk zu Ostern. Die Creme sollte schnell einziehen und Inhaltsstoffe wie Kamille und Arnika haben. Sie beruhigen die Haut und beschleunigen die Heilung kleiner Wunden.

WOE



Vortragspaket der DSH:

# „Stürze im Alter wirksam verhüten“



Stürze sind das mit Abstand größte Unfallrisiko für Senioren. Allein 2013 sind laut Statistischem Bundesamt in Deutschland fast 6.700 Menschen über 65 Jahre nach einem häuslichen Sturz gestorben. Für diese erschreckend hohe Zahl gibt es viele Gründe. Das Nachlassen von Muskelkraft und Knochendichte („Osteoporose“), Augenerkrankungen oder nicht immer aufeinander abgestimmte Medikamente gehören dazu. Doch auch die eigene Wohnung und die Alltagsroutine bergen Risiken. Unzureichende Beleuchtung oder Gardinenaufhängen noch im hohen Alter sind dafür Beispiele.

Diese und andere Ursachen sowie einfach umzusetzende Verbesserungsvorschläge hat die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) jetzt in dem Vortrag „Stürze im Alter wirksam verhüten“ zusammengestellt. Der kostenlose, etwa 20 Minuten lange Vortrag im Power-Point-Format richtet sich an Menschen, die zum Beispiel auf einem Seniorennachmittag über dieses Thema sprechen möchten. Der Vortrag ist so konzipiert, dass auch ein interessierter Laie ihn nach kurzem Einlesen halten kann.

Der Vortrag ist wie folgt aufgebaut:

- ▶ Zahlen und Fakten
- ▶ Gründe für Stürze im Alter (Ernährung, Körper, Medikamente)
- ▶ Kleine Veränderung, große Wirkung (Haushalt und Alltag)
- ▶ Bewegung stärkt Körper und Seele
- ▶ Krafttraining für die Arm- und Beinmuskeln mit einfachen Übungen

Für die Kraftübungen sind leichte Hanteln sinnvoll, gefüllte 0,5-Liter-Plastikflaschen erfüllen aber den gleichen Zweck. Weitere Ausrüstung ist nicht notwendig.

Zusätzlich zu dem Vortrag bietet die DSH ein kostenloses Broschürenpaket mit je 25 oder 50 der folgenden Broschüren an:

- ▶ Broschüre: „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“
- ▶ Broschüre „Krafttraining für ältere Menschen. Anleitung und Tipps“
- ▶ Falblatt: „Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.“

## Bin ich sturzgefährdet? Ein kurzer Selbsttest

Nachlassende Muskelkraft kann schnell zu einem Sturz führen.

Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignet sich zum Beispiel diese Übung:

### Aufstehen vom Stuhl

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Die Arme sind vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit einer Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten.

Wenn Sie nicht aufstehen können, ohne die Stuhllehne zu Hilfe zu nehmen, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Ihre Bestzeit: ..... Sekunden

### Auswertung:

Sie brauchen länger als 15 Sekunden? Dann ist es höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun.

Quelle und weiteres Übungsbeispiel: [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de),  
Suchbegriff: sturzgefährdet

## Bestellwege

Der Vortrag und das Broschürenpaket können unter [www.das-sichere-haus.de/broschueren/Senioren](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/Senioren)

oder per E-Mail unter [bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de) bestellt werden.

Dann bitte die gewünschte Broschürenmenge angeben.



VON DR. SUSANNE WOELK.

# Ein Medizinschrank für die ganze Familie



Der Sohn blutet am Knie, der Tochter ist übel, und die Mutter klagt über Kopfschmerzen. Keine Dramen, aber doch Wehwehchen, die in jeder Familie vorgekommen. Gut, wenn dann die Hausapotheke mit dem Notwendigen an Medikamenten und Verbandsmaterial gefüllt ist.

Schmerz- und Fiebermittel gehören ebenso zur Grundausstattung wie Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen. Wer Verdauungsbeschwerden kennt, braucht etwas gegen Sodbrennen oder Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Hinzu kommen Salben und Gele, vor allem eine Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen, ein Antihistamin-Gel bei Sonnenbrand und Insektenstichen sowie ein Sport-Gel für stumpfe Verletzungen und Blutergüsse.

Wenn Kinder im Haushalt leben, muss diese Grundausstattung erweitert werden. „Erwachsenen-Medikamente dürfen in der Regel nicht von Kindern verwendet werden, auch nicht in niedriger Dosierung“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände in Berlin. Kinder dürfen nur Medikamente einnehmen, die tatsächlich für sie geeignet sind und vom Kinderarzt empfohlen wurden. Ob eine Salbe für Erwachsene auch für Kinder geeignet ist, muss mit dem Arzt oder Apotheker besprochen werden. „Bei Schmerzen und Fieber helfen Saft oder Zäpfchen mit Ibuprofen oder Paracetamol in altersgemäßer Dosierung“, sagt Stefanie Märzheuser, Kinderchirurgin und Präsidentin der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Für die Erkältungszeit empfiehlt sie vor allem Nasentropfen zum Abschwellen der Schleimhäute. Ergänzend können Hustensaft, Nasenspray mit Kochsalzlösung, Pastillen oder Balsam zum Einreiben die Beschwerden lindern. Zinkoxidsalbe wirkt bei einem wunden Po oder auch einem Hautausschlag. Aktivkohle ist ein wirksames Notfallmedikament bei Vergiftungen, darf jedoch nur nach telefonischer Rücksprache mit dem Giftnotruf oder dem Arzt eingesetzt werden.

## Verbandsmaterial und Hilfsmittel

Pflaster, sterile Wundschnellverbände, Mullbinden, Brandwundauflagen und Dreieckstuch sind für alle Familienmitglieder da und sollten in verschiedenen Größen und Formen vorrätig und zugänglich sein. „Unverzichtbar zum Säubern von Wunden ist ein Desinfektionsmittel, das nicht brennt“, sagt Märzheuser. Octenisept-Lösung und andere Mittel mit

dem Wirkstoff Phenoxyethanol brennen nicht. Einmalhandschuhe, Verbandsschere, Pinzette, Pipette und Zeckenzange, digitales Fieberthermometer und eine Wärmflasche vervollständigen die häusliche Erste-Hilfe-Ausstattung. Kälte-Kompressen lagern einsatzbereit im Kühlschrank oder im Eisfach.

## Die richtige Handhabung

Die Hausapotheke muss im Notfall für Erwachsene sofort zugänglich sein, für Kinder allerdings nie. Deshalb ist ein verschließbarer Schrank die beste Wahl. „Er ist im Flur oder Schlafzimmer besser aufgehoben als im Bad oder auch in der Küche, da die meisten Medikamente kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden müssen“, rät Sellerberg. Arzneimittel bleiben am besten samt Beipackzetteln in ihren Originalverpackungen und werden mit Öffnungsdatum und Namen des Patienten beschriftet. Optimal sind klar getrennte Bereiche für Erwachsenen- und Kindermedikamente. Alle Medikamente und Verbandsmittel müssen regelmäßig überprüft und nach Überschreiten des Haltbarkeitsdatums erneuert werden.

## Tipp

### Telefonnummern sofort parat haben

Die Telefonnummern der Kinderarztpraxis, der nächsten Klinikambulanz und des Giftnotrufs hängen gut sichtbar neben dem Telefon und sind ins Handy eingespeichert. Das spart im Ernstfall kostbare Minuten.

### Weitere Informationen

Die Bundesvereinigung der Apothekerverbände hat eine Checkliste herausgegeben. Sie ist auf der Seite [www.abda.de](http://www.abda.de) mit dem Suchwort „Hausapotheke“ zu finden.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.



# Sicherheitstechnik verhindert Verbrennungen und Verbrühungen

17.374 Patienten wurden im Jahr 2012 wegen Verbrennungen oder Verbrühungen vollstationär in deutschen Krankenhäusern behandelt, so das Statistische Bundesamt. 7.490 von ihnen waren jünger als 20 Jahre. Die Gesamtzahl derjenigen, die sich pro Jahr durch Feuer, den Kontakt mit heißen Gegenständen, Flüssigkeiten oder mit Dampf verletzen, ist um ein Vielfaches höher. Die meisten dieser Unfälle geschehen im privaten Haushalt. Manch einer von ihnen ließe sich vermeiden – durch größere Vorsicht, aber auch durch sicherheitstechnische Ausstattungen.



Induktionskochzone



Wasserkocher mit Temperaturregler

„Insgesamt sind Haushaltsgeräte und Sanitärausstattungen in den vergangenen Jahren deutlich sicherer geworden“, sagt Adelheid Gottwald, Vorsitzende von „Paulinchen e.V. – Initiative für brandverletzte Kinder“. Gang und gäbe sind heute optische Anzeigen, die den Betriebszustand signalisieren und damit zugleich vor Hitze warnen. Auch eine Abschaltautomatik ist zumindest bei vielen Elektro-Kleingeräten Standard. Sie greift, wenn das Wasser im Kocher oder das Fett in der Fritteuse eine bestimmte Temperatur erreicht hat. Darüber hinaus bieten einige Geräte Sicherheits-Extras.

## Beim Kauf genau hinschauen

„Beim Kauf sollte man genau hinschauen, was ein Produkt leisten kann und vergleichen“, rät deshalb Elke Wieczorek vom DHB-Netzwerk Haushalt. So sorgt etwa bei einigen Bügeleisen eine Automatik dafür, dass das Gerät nicht mehr heizt, wenn es eine bestimmte Zeit lang nicht bewegt wird. Beim Wasser- oder Eierkocher ist ein Trockengehschutz hilfreich. Er schaltet den Kocher ab, wenn er ohne Wasser erhitzt wird.

Bei allen Geräten, die im Betrieb heiß werden, ist eine gute Hitzeschutzisolierung gefragt. Sie hängt häufig vom Material ab; ein Wasserkocher mit Metallgehäuse wird heißer als einer mit Kunststoffgehäuse.

Besonders viel hat sich bei Herden und Backöfen getan. „Optimal sind Induktionskochzonen“, sagt Hauswirtschaftsmeisterin

Wieczorek. Sie heizen nur, wenn sie eine Topfunterseite erkennen. Bei Kochfeldern und Backöfen mit Betriebsdauerbegrenzer wird es auch nicht brenzlich, wenn das Gerät mal vergessen wird. Ein Kochfeld wird abgeschaltet, wenn die Schalterstellung innerhalb einer vorgegebenen Betriebsdauer unverändert blieb. Je nach Gerätetyp ist diese Dauer entweder abhängig von der gewählten Schalterstellung oder immer gleich lang. Nach demselben Prinzip funktionieren Zeitbegrenzer bei Backöfen. Backofentüren werden dank neuer Technologien heute nicht mehr so heiß wie früher. Türverriegelungen bewahren hier vor einer heißen Dampfwolke.

## Wassertemperaturen begrenzen – Verbrühungen vorbeugen

Verbrühungen drohen an jedem Wasserhahn, wenn schlecht eingestellten Armaturen zu heißes Wasser entspringt. In der Küche braucht man ab und zu sehr heißes Wasser, doch in Dusche oder Wanne kann mit einem Thermostat-Regler ohne Nutzungseinbußen eine niedrigere Temperatur eingestellt werden. Waschtisch-Armaturen gibt es mit eingebautem Widerstand oder auch einer Begrenzung der Höchsttemperatur. Wasserkocher und Heißwasserboiler gibt es mit Temperaturreglern als Zusatzmerkmal.

## Wohnung aus Kindersicht betrachten

Doch mit Sicherheitsfunktionen an den Geräten alleine ist es nicht getan. Alles, was heiß wird, muss für Kinder unerreichbar sein. „Eine gute Idee ist, die Wohnung aus dem Blickwinkel von Kindern zu betrachten. Ich bin selbst Vater von Zwillingen und bin auf den Knien durch die ganze Wohnung gerutscht, um Gefahrenquellen zu erkennen“, sagt Dennis Körbächer von der Johanniter-Akademie in Berlin. Nach der Inspektion wurden Elektro-Kleingeräte aus dem Weg geräumt. Die dazugehörigen Kabel ebenfalls. Viele Geräte haben Kabel-Aufwickelfunktionen oder -führungen. Herdschutzgitter schaffen Abstand zu heißen Töpfen. „Eine solche Haushaltsinspektion muss regelmäßig wiederholt werden“, empfiehlt Adelheid Gottwald. Schließlich vergrößere sich der Aktionsradius von Kindern stetig.

## Vorsicht, Legionellen!

Wenn in Wasserleitungen lauwarmes Wasser steht, können sich Keime rasch vermehren, etwa die gefährlichen Legionellen. Um das zu verhindern, sollte, unabhängig von Temperaturbegrenzungen, das Wasser am Ausgang jedes Warmwasserspeichers 60 Grad Celsius warm sein. Wurde an einer Zapfstelle mehr als drei Tage kein Wasser entnommen, sollte man Wasser, das noch in der Armatur und im letzten Abschnitt steht, zunächst ablaufen lassen.

VON EVA NEUMANN.

# Ordnung im Kabelwirrwarr

Hinter dem Schreibtisch knäulen sich die Leitungen von Computer, Drucker und Bildschirm, im Wohnzimmer droht das Kabel der Stehlampe als ständige Stolperfalle. Sämtliche Küchenkleingeräte sind an einen Mehrfachstecker gestöpselt. Kabelsalate wie diese sind nicht nur unordentlich und im Reparaturfall unpraktisch. Sie können auch lebensgefährlich werden.

Wer bereits bei der Raumplanung ausreichend viele Steckdosen, Schalter und Lichtauslässe einplant, erspart sich dieses Kabelwirrwarr von vornherein. Biegsame Installationsrohre in Wand oder Decke erleichtern eine eventuell komplett andere Raumnutzung in der Zukunft. Ohne sie sind nachträgliche Veränderungen wie die Installation neuer Steckdosen teuer und aufwändig. Eine Alternative sind drahtlose Übertragungsmöglichkeiten etwa an Telefon oder Computer, die ein Kabel überflüssig machen.

## „Verstecke“ gibt es viele

Gute Verstecke für Leitungen befinden sich hinter einem Schrank oder in speziellen Fußleisten mit einem Hohlraum. In vielen Büro- und Multimedia-Möbeln gibt es Fächer und Auslässe für Kabel. „Bevor man Führungsschienen oder Ähnliches in Möbeln nutzt, sollte man sich vergewissern, dass keine scharfkantigen Metalle hineinragen, die die Kabel beschädigen könnten“, rät Jürgen Ripperger vom Verband der Elektrotechnik (VDE). Schwierig wird es, wenn ein Stecker nicht durch eine Möbeldurchführung passt. „Dann darf man auf keinen Fall einfach den Stecker dieses Gerätes abnehmen, das Kabel durchführen und den Stecker wieder anschließen. Dabei besteht Lebensgefahr. Hier sind Fachleute gefragt.“

In Kabelkanälen und Schachtsystemen können Kabel auf oder an der Fußleiste entlang und dann senkrecht zum Elektrogerät geführt werden. Mehrgliedrige, bewegliche Kabelkanäle oder Schläuche aus Netzgewebe ermöglichen eine flexible Nutzung. Sie lassen sich mit Klemmen oder doppelseitigem Klebeband am Bein oder der Rückseite des Schreibtisches befestigen.

Werden mehrere Leitungen parallel geführt, fällt der Überblick oft schwer.

„Wenn die Kabel nicht anhand ihrer Farbe oder Dicke unterscheidbar sind, kann man kleine Clips anhängen“, empfiehlt Ripperger. In regelmäßigen Abständen angebrachte Kabelbinder oder Klettbander verhindern, dass sich die Leitungen verheddern. In oder an vielen Kleingeräten gibt es eine Aufwickelhilfe für überschüssiges Kabel. Andere überlange Kabel können zusammengewickelt, fixiert und in einer dekorativen Box verstaut werden. „Dabei sollte der Radius nicht zu eng sein und die Ansatzstelle nicht direkt am Ausgang des Geräts liegen“, schlägt Ripperger vor.

Besonders in Altbauten führt oft kein Weg an Mehrfachsteckern vorbei. Diese dürfen allerdings nicht hintereinander gesteckt werden, denn bei zu vielen großen elektrischen Verbrauchern besteht die Gefahr der Überlastung. „Bestenfalls spricht der Leitungsschutzschalter an, schlimmstenfalls kann eine Dauerüberlastung zu Kabelbränden führen“, erläutert Bernd Dechert, Geschäftsführer Technik im Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH). Auf der Rückseite von Steckerleisten ist die Belastungsgrenze gekennzeichnet. Sie darf durch die Summe der Leistungen aller angesteckten Geräte nicht überschritten werden. Eine gängige Belastungsgrenze für einen Dreifachstecker ist 3.600 Watt. Wenn daran der Geschirrspüler mit 3.000 Watt hängt, darf der Wasserkocher mit 2.200 Watt nicht auch noch angeschlossen werden. „Großverbraucher wie die Waschmaschine sollten immer direkt an der Steckdose möglichst ohne Verlängerung angeschlossen werden“, sagt Dechert.

VON EVA NEUMANN.



Mit ein paar Kabelklammern, die an der Tischkante des Schreibtisches fixiert werden, lässt sich der wirre Kabelsalat bändigen.



Leisten mit kleinen knickbaren Pins, deren Rückseite mit Doppelklebeband auf einer glatten Fläche befestigt werden, schaffen Ordnung.



In Alu-Kanälen lassen sich mehrere Kabel verstauen und an die Wand montieren.

# Grüner Daumen? Aber sicher!

**Wenn die Tage länger werden und die ersten Knospen sich zeigen, naht der Frühling. Höchste Zeit zum Gärtnern! Mit den richtigen Vorsichtsmaßnahmen wird der Einsatz im Grünen nur fürs Unkraut gefährlich.**

Ein leidenschaftlicher Gärtner bewegt sich zwischen Gemüsebeet und Heckenschnitt sicher wie ein Schlafwandler. Trotzdem stehen vor allem im Frühling Arbeiten an, die Vorsichtsmaßnahmen und die richtige Ausrüstung erfordern. Roger Gloszat, Fachberater beim Landesbund der Gartenfreunde in Hamburg e.V., rät deshalb grundsätzlich zur Tetanusimpfung, die alle zehn Jahre aufgefrischt werden muss. „Die Gefahr, sich mit Wundstarrkrampf zu infizieren, wenn man in der Erde herumwühlt, ist relativ hoch“, weiß der Experte.

## Handschuhe schützen

Zur Basis einer guten Ausrüstung gehören Arbeitshandschuhe. Sie schützen bei der Arbeit im Beet und mindern die Verletzungsgefahr bei stacheligen Rosen oder anderen Pflanzen mit Dornen. Zur Basis gehören auch ein Hut oder eine Mütze als Schutz vor zu hoher Sonneneinstrahlung.



Scheren, Sägen, Beile und andere scharfe Werkzeuge sowie elektronische Geräte sollten nach jedem Gebrauch gesichert und für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden; die Rosenschere ist zu schließen und das Beil muss zurück in seine Schutzhülle. Ein abschließbarer Schuppen mit hohen Regalen und verschließbaren Schubladen und Schränken gewährleistet eine sichere Aufbewahrung.

## Elektronische Geräte sicher nutzen

Gerade elektronische Geräte sollten nach längerer Liegezeit auf Defekte überprüft werden. Das gilt vor allem für den Zustand der Leitungen und der Übergänge zwischen Leitung und Gerät. Bei Elektromähern, Heckenschere und Co. muss das Kabel stets so geführt werden, dass es nicht durchtrennt werden kann. Anfängern oder Ungeübten empfiehlt Gloszat, sich mit dem Gerät, seinem Gewicht und den Vibrationen gründlich vertraut zu machen, bevor es an den tatsächlichen Schnitt geht.

Bei der Arbeit mit Rasenmähern gelten ähnliche Vorsichtsmaßnahmen; vor der Reinigung des Messers muss der Netzstecker gezogen sein, nur so ist gewährleistet, dass das Messer nicht anspringt und Schnittverletzungen verursacht.

Risiken birgt auch die Arbeit mit Harke, Beil und Spaten. „Jeder kennt den Witz von der falsch aufgestellten Harke und der daraus resultierenden Beule am Kopf“, sagt Gloszat, „aber tatsächlich sollten solche Geräte immer sicher abgestellt sein, damit auch Unbeteiligte nicht verletzt werden.“

Es ist schön, wenn Kinder bei der Gartenarbeit dabei sind. Selbstverständlich gilt ihnen besondere Aufmerksamkeit. Aber Roger Gloszat ist sicher, dass richtiges Anleiten, Zeigen und gemeinsames Ausprobieren die Kinder besser mit den Gefahren des Gartens vertraut macht als Fernhalten. „Das erhöht bloß den Reiz.“

## Giftpflanzen im Familiengarten

Giftige Pflanzen wie Fingerhut, Eibe und Eisenhut sollten in Familiengärten nicht gepflanzt werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt stattdessen auf ansprechende Alternativen wie Kapuzinerkresse, Cosmea, Felsenbirne oder Birken- und Ahornarten.



Fingerhut



Eibe



Eisenhut

Wer mit giftigen Pflanzen hantiert, sollte Handschuhe tragen und sich während und nach der Gartenarbeit nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht oder an die Augen fassen – das könnte Entzündungen und Hautreizungen auslösen. Schließlich hat Fachberater Gloszat noch einen nicht minder wichtigen Tipp für Gartenfreunde. Die Freude am Gärtnern geht nicht selten mit einem Glas Bier einher; die Nutzung von Gartengeräten unter Alkoholeinfluss ist aber unbedingt zu vermeiden: „Erst die Heckenschere, dann das Bier.“

## Broschüren zum Thema

Weitere Tipps zum sicheren Gärtnern und zu Giftpflanzen bieten die Broschüren „Den Garten genießen. Sicher gärtnern“

und „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“.

Beide sind in Einzelexemplaren kostenlos.

Bezugswege:

**Post:** DSH, Stichwort „Garten“ oder „Gift“,  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

**Mail:** [bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de),  
Stichwort „Garten“ oder „Gift“

**Internet:** [www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder)  
oder  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/freizeit](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/freizeit)



VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.

# Risiko Gebrauchtrad

**Ein gebrauchtes Fahrrad zu kaufen, schont den Geldbeutel und spart Ressourcen. Doch nicht jedes Rad, das auf den ersten Blick elegant aussieht, ist auch ein sicheres Verkehrsmittel.**

Die Wiesbadener Arzthelferin Elise Rückert möchte etwas für ihre Gesundheit tun und künftig mit dem Rad zur Arbeit fahren. Mehr als 150 Euro möchte sie für den Drahtesel nicht ausgeben, also soll es ein Gebrauchtrad sein. Möglichst eines, das sofort fahrbereit ist. Im Internet findet sie die Anzeige: „City-Bike, 21-Gang-Kettenschaltung, top in Schuss“, dazu das Foto eines roten Damenrads, das ihr auch bei der Probefahrt auf Anhieb gefällt; es fährt sich leicht, Bremsen und Licht funktionieren. Rückert kauft das Rad und ist zufrieden.

So sinnvoll es in vielen Fällen ist, ein Rad gebraucht statt neu zu erwerben – dieser Weg birgt auch Risiken. Daher sollte sich der Käufer Zeit nehmen. Das rät auch René Filipppek, Technikredakteur der Mitgliederzeitschrift des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC).

## Finger weg von Diebesgut!

„Die zentrale Frage ist, ob das Rad dem Verkäufer überhaupt gehört“, so Filipppek, denn es ist viel Diebesgut auf dem Markt. „Lassen Sie sich die ursprüngliche Quittung zeigen“, rät der ADFC-Mann. Ist die nicht mehr vorhanden, sollte der Verkäufer eine Eigentumserklärung unterzeichnen. „Auch ein schriftlicher Kaufvertrag ist unerlässlich“, so Filipppek. Einen Mustervertrag bietet der ADFC online an. Lehnt der Verkäufer Formalitäten ab, versucht er eventuell, ein gestohlenen Rad zu verkaufen. Darauf sollte man sich nicht einlassen, denn wer ein gestohlenen Rad kauft, wird nicht dessen Eigentümer.

Für die optimale Fahrsicherheit müssen Rahmen und Lenker intakt sein. „Schaut man frontal auf das Fahrrad“, so Filipppek, „sollte der Lenker in einem 90-Grad-Winkel zum Rad stehen.“ Anschließend betrachtet man die Lenkergabel von der Seite; sie muss eine Verlängerung des Steuerrohres sein. Ist das nicht der Fall, kann es sich um ein Unfallrad handeln. Bei der nächsten Fahrt durch ein Schlagloch könnte der Rahmen brechen. Tiefe Dellen oder Rost, der das Material angreift, sind ebenfalls Gründe, ein Rad nicht zu kaufen.

## Der Rahmen muss passen

Stimmen muss auch die Größe. Das lässt sich prüfen, wenn man auf dem Sattel sitzend ein Pedal nach unten dreht und die Ferse daraufstellt. Das Knie sollte dann durchgestreckt sein. Der Rahmen muss so beschaffen sein, dass der oder die Fahrende sich nicht zu weit vorbeugen muss, denn das mindert die Kontrolle über Lenkung und Bremsen. Wer hier sichergehen will, sollte sein Rad bei einem Gebrauchthändler erwerben. Ebenfalls für den Kauf beim Händler spricht die Gewährleistung, denn Händler sind verpflichtet, Mängel, die beim Kauf bestanden haben, bis zu zwei Jahre später noch auszubessern oder für gleichwertigen Ersatz zu sorgen.

Die nächste Prüfung gilt Schaltung und Kugellager, da ihre Reparatur teuer werden kann. Haben die Räder seitlich Spiel, ist die Lagerung nicht in Ordnung. Für die Schaltung gilt, dass eine gute Kette nicht rasselt und dass es beim Schalten keinen Leerlauf gibt.

Kleinere Mängel dagegen können in Kauf genommen werden. Doch lohnt es sich, bei Details genau hinzusehen und beim Preis zu verhandeln. Ist das Profil der Reifen und Bremsklötze noch deutlich sichtbar? Greift die Bremse auf Anhieb? Funktioniert der Dynamo einwandfrei? Wenn ja, fehlt dem künftigen Radbesitzer bald nur noch eines: ein sicheres Fahrradschloss.

## Link

Der Musterkaufvertrag des ADFC zum kostenlosen Download:

<http://www.adfc.de/fahrradkauf-musterkaufvertrag>

The image shows a sample purchase contract form for used bicycles from the ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club). The form is titled "ADFC-Musterkaufvertrag Gebrauchtrad\*" and includes the ADFC logo. It is divided into several sections for data entry:

- Verkäufer/-in** (Seller): Name, Straße, Wohnort, Telefon, Ausweis-Nr., Ausgestellt von.
- Käufer/-in** (Buyer): Name, Straße, Wohnort, Telefon.
- Fahrrad** (Bicycle): Hersteller/Marke, Rahmen-/Codenummer, Fahrradtyp, Modellbezeichnung, Reifengröße, Rahmenfarbe, Rahmenform und -höhe, Beschreibung des Rades (Besonderheiten/Zubehör, Schäden/Mängel, reparierte Unfallschäden).
- Legal Disclaimers:** A paragraph stating that the bicycle is sold as-is after a test ride, with no warranty for gross negligence or intentional breach of duty by the seller.
- Guarantee:** A statement that the seller guarantees the bicycle and accessories are their own property and free from damage.
- Price and Payment:** Fields for Kaufpreis (Purchase price) in EUR, and a note that the amount is payable upon handover of the bicycle.
- Signatures:** Lines for the signature and date of both the seller and the buyer.
- Receipt:** A section for the seller to confirm receipt of the purchase price or a down payment, with fields for amount in EUR and date.
- Footer:** A note stating the contract is for private sale of used bicycles and its date (Stand: 01/2010).

VON BETTINA WEIGAND, JOURNALISTIN, HAMBURG.



## Alle mal herhören!

**Abwesender Blick und Knopf im Ohr: So lässt sich heutzutage durch Musikhören dank Smartphone und MP3-Player die Außenwelt ausschalten und vergessen. Laute Musik aus Smartphone, MP3-Player, Radio oder Fernsehen sowie häufige Discobesuche können allerdings im Alltag die Ohren belasten. Zahlreiche Jugendliche und junge Erwachsene haben bereits einen Hörschaden.**

Ein Drittel der heutigen Jugendlichen wird vermutlich spätestens mit 50 Jahren den Kopfhörer gegen ein Hörgerät tauschen müssen; die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schätzt, dass bereits 25 Prozent aller 16- bis 24-Jährigen einen Hörschaden haben. Das liegt daran, dass Jugendliche ein Konzert trotz Lautstärken von bis zu 120 dB(A) nicht als Lärm, sondern als angesagte Musik empfinden, obwohl die mächtigen Beats eines Konzerts in etwa dem Lärm eines laufenden Düsentriebwerks entsprechen. Dass sich das Gehör schützen lässt, ohne dass der Freizeitspaß zu kurz kommt, zeigt die Broschüre „Die tägliche Dröhnung – Gehörschäden durch Musik“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

### Was ist eigentlich Lärm?

Fachleute bezeichnen Geräusche dann als Lärm, wenn sie das körperliche oder psychische Wohlbefinden des Menschen beeinträchtigen. Ob wir ein Geräusch als störend oder angenehm empfinden, ist allerdings oftmals Geschmackssache. Die Kenngröße für Schall beziehungsweise Schalldruck ist Dezibel (dB(A)). Der Mensch hört in dem (Frequenz-)Bereich am besten, in dem Sprache stattfindet. Bei höheren oder tieferen Tönen – höheren oder tieferen Frequenzen – ist das menschliche Gehör weniger empfindlich. Diese Eigenschaft bildet das dB(A) ab. Für die Ohren ist schon eine Dauerbeschallung um 85 dB(A) gefährlich, was zum Beispiel einer Bohrmaschine oder lauter Musik über Kopfhörer entspricht. Die Schmerzschwelle ist bei über 120 dB(A) erreicht, sie sinkt aber mit zunehmender Lärmschwerhörigkeit.

### Schwerhörigkeit als schleichender Prozess

Entscheidend dafür, ob die Ohren geschädigt werden, sind die Lautstärke und die Dauer der Musikdröhnung. Kein Gehör gewöhnt sich an Lärm. „Laute Veranstaltungen wie Discobesuche sollten in Maßen unternommen werden, am besten nicht mehr als einmal pro Woche“, rät Dr. Georg Brockt, Raumakustiker und Lärmexperte der BAuA. Außerdem sollten besonders laute Zonen gemieden werden, etwa der Platz vor den Boxen. Auch zuhause gilt, dass die Stereoanlage und andere Schallquellen wie Fernseher oder Spielekonsole nicht bis zum Anschlag aufgedreht werden sollten. Um Gehörschäden vorzubeugen, brauchen die Ohren nach einer Stunde lauter Musik eine Pause.

„Ist der MP3-Player oder das Smartphone erst einmal voll aufgedreht, ist die täglich

verträgliche Lärmdosis nach einer halben Stunde erreicht“, so Brockt. Nach dem lauten Musikgenuss entsteht eine vorübergehende Vertäubung, die sich oft als Pfeifton im Ohr oder als dumpfes Hörgefühl bemerkbar macht. Alles klingt wie durch Watte, wenn das Gehör über längere Zeit mit mehr als 85 dB(A) beschallt wurde. Diese zeitweilige Vertäubung bildet sich meistens nach ein paar Stunden wieder zurück, wenn den Ohren ausreichend lange Ruhepausen gegönnt werden. Haben Ohren diese Ruhepausen nicht oder häufen sich die Belastungen, entwickelt sich ein dauerhafter Hörverlust. Eine solche Lärmschwerhörigkeit lässt sich nicht heilen und beginnt meist damit, dass besonders hohe Töne nicht mehr wahrgenommen werden. „Dann lässt sich das Zirpen von Grillen nicht mehr hören“, erklärt Brockt.

Ein sich anbahnender Gehörschaden ist jedoch nicht sofort bemerkbar. Die Verschlechterung des Klangbildes ist ein jahrelanger, schleichender Prozess. Betroffene merken dies meistens erst dann, wenn sie zum Beispiel eine einzelne Stimme aus einem Stimmengewirr auf einer Party nicht mehr herausfiltern können und immer häufiger Schwierigkeiten haben, in lauter Umgebung einer Unterhaltung zu folgen.

### Hörschäden vorbeugen

Es ist wichtig, den Ohren täglich beschallungsfreie Stunden zu gönnen und ausreichend lange Lärmpausen einzulegen. Bereits heute können Jugendliche durch ihr Verhalten darüber entscheiden, wie gut sie mit 50 oder 60 hören können. Das bedeutet nicht das Ende von Clubbesuchen oder den Verzicht auf Smartphone oder MP3-Player. Es ist auf Konzerten schon selbstverständlich, Gehörschutzstöpsel zu tragen. Auf einigen Veranstaltungen werden bereits Stöpsel aus Schaumstoff verteilt. Für Menschen, die regelmäßig Konzerte besuchen, gibt es fertig geformte Gehörschutzstöpsel zum mehrmaligen Gebrauch, die gut passen und fest sitzen sollten. Den optimalen Musikgenuss in HiFi-Qualität bieten individuell angepasste Otoplastiken, die den Lärm gut dämmen und trotzdem den Musikklang originalgetreu wiedergeben. Gehörschäden lassen sich auch durch Trinken vermeiden, da die Flüssigkeit das Blut verdünnt, was die Durchblutung der Haarzellen in der Ohrschnecke verbessert.



Einweg-Gehörschutzstöpsel für hohe Lärmbelastung aus weichem PU-Schaumstoff

In Deutschland haben, so die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, etwa vier bis fünf Millionen Beschäftigte einen lauten Arbeitsplatz. Die Krankheit Lärmschwerhörigkeit gehört zu den am häufigsten anerkannten Berufskrankheiten. Wer darunter leidet, kann nur noch sehr begrenzt an seiner Umwelt teilhaben, denn ein Großteil des Konzentrationsvermögens wird für das Hören benötigt. Die Lärmschwerhörigkeit wird dann zur Belastung für das private und berufliche Leben, wenn etwa kommunikationsstarke Berufe wie Sekretärin, Bankkauffrau und Unternehmensberater oder „Lärmberufe“ wie der des KFZ-Mechanikers nicht mehr ausgeübt werden können.

Auch im Straßenverkehr oder im Haushalt kann es vermehrt zu Unfällen kom-



Individuell angepasste Otoplastiken bieten beides: Gehörschutz und optimalen Hörerlebnis.

men. Die Betroffenen überhören Warn- oder Hinweissignale wie das Hupen und Heranfahen eines Autos oder das Piepen des Ofens.

Hörgeräte können einen Hörschaden begrenzen und den akustischen Kontakt zur Außenwelt verbessern. Verschiedene Gerätetypen werden je nach Art der Schädigung eingesetzt, wobei heutige Modelle oft klein sind und einen hohen Tragekomfort bieten. Doch auch sie können die vielfältige Sinnesleistung eines gesunden Gehörs nicht wiederherstellen. Deshalb rät Lärmexperte Brockt Menschen, die (auch freiwillig) lauten Geräuschen ausgesetzt sind, zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Hals-Nasen-Ohrenarzt.

### So schützen Sie sich vor Lärm

- ▶ Wenn es laut wird, Gehörschutz tragen.
- ▶ In der Disco oder im Club den Platz vor den Boxen meiden.
- ▶ Regelmäßig den Hals-Nasen-Ohrenarzt aufsuchen.
- ▶ Stereoanlage, Fernseher, Spielkonsole und andere häusliche Schallquellen nicht bis zum Anschlag aufdrehen.
- ▶ Den Ohren ausreichend MP3- und Smartphone-freie Stunden am Tag gönnen.
- ▶ Nach Lärmereignissen ausreichend lange Pausen einlegen.
- ▶ Möglichst nur solche Clubs besuchen, die schalltechnisch qualifizierte DJanes und DJs beschäftigen. Das gesamte wöchentliche Lärmpensum möglichst nicht überschreiten.

Weitere Informationen zu Lärm und Akustik gibt es im Internetangebot der BAuA unter der Adresse [www.baua.de/publikationen](http://www.baua.de/publikationen). Zudem bietet die BAuA die Broschüre „Die tägliche Dröhnung – Gehörschäden durch Musik“ im PDF-Format unter [www.baua.de/dok/5193372](http://www.baua.de/dok/5193372) an.



VON SELINA DICKE, MITARBEITERIN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

# SPIELEN RÄTSELN LERNEN



Goldregen



Herbstzeitlose

## Schön, aber giftig!

Viele Pflanzen sehen toll aus, bergen aber giftige Stoffe. Deshalb darf man unbekannte Pflanzen nicht pflücken oder Teile von ihnen in den Mund nehmen.

Der **blaue und der gelbe Eisenhut** gelten als gefährlichste heimische Giftpflanze. Das Gift kann schon beim Pflücken in die Haut eindringen und schwere Vergiftungen verursachen. Der **Goldregen** hat zwar tolle gelbe Blüten, gehört aber auch zu den giftigsten Pflanzen hierzulande. An ihm ist alles giftig, vor allem die reifen Samen machen krank. Wer sie isst, dem brennt wenig später der Mund, ihm wird speiübel. Es sind sogar schon Menschen gestorben, die die Samen verzehrt haben. Deshalb: Finger weg!

Die **Herbstzeitlose** sieht aus wie ein harmloser Frühjahrs krokus, hat es aber in sich! Alles an ihr ist hochgiftig.

Übrigens: Ungefährlich und sogar essbar sind zum Beispiel die Blüten von Gänseblümchen, Kapuzinerkresse und Ringelblume.



Eisenhut

## Das Kressebeet auf der Fensterbank

Kresse ist lecker und gesund.  
Man kann sie ganz leicht selber züchten.

Du brauchst:

- ▶ eine flache Schüssel
- ▶ Kressesamen
- ▶ Wasser
- ▶ Watte



Verteile die Watte in der Schüssel, streue die Kressesamen darauf und befeuchte das Ganze vorsichtig. Stelle die Schüssel auf eine helle, warme Fensterbank ohne direkte Sonneneinstrahlung. Halte in den nächsten Tagen die Watte stets feucht. Schon nach einer Woche kannst Du Deine eigene Kresse essen!

### Rätselspaß!

Mit welcher Pflanze kann man die giftige Herbstzeitlose leicht verwechseln?

Schicke Deine Antwort mit Deiner Adresse nur per E-Mail an [raetsel@das-sichere-haus.de](mailto:raetsel@das-sichere-haus.de). Die ersten fünf Einsendungen erhalten per Post eine kleine Überraschung.

### Erste Hilfe bei Vergiftungen mit Pflanzen

Wenn Du an einer Pflanze genascht hast und Dir übel oder schwindlig wird, sage einem Erwachsenen Bescheid und bleib in seiner Nähe. Zeige ihm die Pflanze, die Du probiert hast. Es ist immer gut, ein Glas Leitungswasser zu trinken! Meistens geht es einem dann schon bald besser. Wenn nicht, solltet ihr einen Arzt oder eine Klinik aufsuchen. Hilfe geben auch die Giftinformationszentren in Deutschland.

Man kann dort einfach anrufen. Eine Liste findest Du im Internet: [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de), Stichwort: Giftnotrufzentrale.

## Sicher zuhause & unterwegs zu sein wünschen den Lesern die kommunalen Unfallversicherungsträger, die im Verbund die Aufgaben und Ziele der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) unterstützen:

### Unfallkasse Baden-Württemberg

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

### Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder  
haushaltshilfen@kuvb.de

### Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 13 52 oder  
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

### Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder  
haushalte@guv-braunschweig.de

### Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder  
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 112 oder  
hauspersonal@guvh.de

### Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder  
haushalt@ukh.de

### Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 111  
postfach@unfallkasse-mv.de

### Unfallkasse Nord

Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg  
Anmeldung von Haushaltshilfen:  
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,  
haushaltshilfen@uk-nord.de  
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

### Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450  
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder  
haushalte@guv-oldenburg.de

### Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder  
www.ukrlp.de

### Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Telefon 06897 / 97 33 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 06897 / 97 33 - 0  
haushaltshilfen@uks.de

### Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03521 / 7 24 - 1 41  
www.unfallkassesachsen.de

### Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10  
www.ukt.de

## Giftige Gase im Pelletlager

Holzpellets für Heizanlagen und Heizöfen  
sollten nur in Räumen gelagert  
werden, die kontinuierlich ins  
Freie be- und entlüftet wer-  
den können. Ferner sollte ein

Melder für Kohlenmonoxid  
(CO) installiert sein. Dazu rät  
das Bundesinstitut für Risiko-

bewertung, Berlin. Anlass sind

mehrere, zum Teil tödliche Kohlenmonoxidvergiftungen von  
Personen, die sich in luftdicht abgeschlossenen Lagerräumen  
von Holzpellets aufgehalten hatten. Dort hatte sich eine extrem  
hohe CO-Konzentration gebildet, die die Verunglückten nicht  
bemerkt hatten. CO ist farb- und geruchlos; der Mensch kann  
daher auch eine hohe Konzentration des Gases nicht wahrneh-  
men. Die Ursache für die Vergiftungsgefahr sind Autooxida-  
tionsprozesse, die bei Herstellung der Pellets in Gang gesetzt  
werden. Dabei bildet sich unter anderem CO, das noch Monate  
nach der Herstellung von den Pellets freigesetzt wird. Wie hoch

die Konzentration in einem  
Lagerraum ist, hängt  
vom Füllstand, von  
der Temperatur und  
vom Luftaustausch  
sowie vom Alter der  
Pellets ab.



PM/WOE

## Leserbrief zu Ausgabe 3/2014

### Auf in die Berge

Beim Wandern in den Bergen gehört unbedingt noch eine  
mit Aluminium beschichtete Rettungsdecke in den Ruck-  
sack. Sie ist leicht und nimmt zusammengefaltet wenig  
Platz ein. Schlägt das Wetter plötzlich um oder wird eine  
Übernachtung im Freien nötig, bietet sie einen gewissen  
Wärme-, Wind- und Nässeschutz.

ERIKA K. AUS DÜSSELDORF





Rofeld/Hempelmann / Fotolia

IHR HAUSHALT IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE HAUSHALTSHILFE AUCH.

Danke! Sie haben Ihre Haushaltshilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.



### Wer eine Haushaltshilfe beschäftigt, muss sie zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

### Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name .....

Straße .....

PLZ, Ort, Bundesland .....

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



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

**DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS**  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg