

02|2015

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Bolzen ohne Blessuren**

**Mit Sicherheit in die Ferne  
Sicher Treppen steigen**



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

*Urlaub in den Tropen, Besuch von Wespen, Freude am Garten – der Sommer ist reich an Facetten. Daran haben wir uns in dieser Ausgabe von SICHER zuhause & unterwegs ein Beispiel genommen und berichten unter anderem darüber, wie auch ein Urlaub in sehr fernen Ländern zur sicheren Sache wird. Impfungen, Krankenversicherung und Reiseapotheke sind schnell auf die Liste der Urlaubsvorbereitung geschrieben, aber wie sieht es aus mit den praktischen Fragen, die sich oft erst am Urlaubsort stellen? Worauf muss ich zum Beispiel achten,*

*wenn ich einen Motorroller miete? In lockerer Urlaubsstimmung kann allein schon die Frage nach einem Helm als peinliche Spaßbremse wirken – aber fördert ein dicker Kopfverband im Krankenhausbett unbedingt die Urlaubsfreude? Apropos Bremse: Vor dem Anmieten eines Mofas oder ähnlicher Fahrzeuge zählt auch der Blick auf Bremsen, Reifenprofile und Beleuchtung zur aktiven Unfallprävention. Wespen können einem die ungeteilte Freude am Kuchen schon ganz schön verderben. Als Kind habe ich dann, dem Rat Älterer folgend, „sauer, sauer, sauer“ gerufen. Ich war überzeugt, den Wespen damit gehörig und auf ewig den Appetit verdorben zu haben. Diese Gewissheit ist geschwunden; der aktuelle Trick ist, die Tiere zu ihrem „eigenen“, abseits stehenden Teller mit einem Kuchenrest zu locken. Die stechenden Gesellen scheinen aber nach wie vor den menschlichen Kontakt zu schätzen. Deshalb werde ich es demnächst auch einmal mit dem einen oder anderen Tipp versuchen, der in dieser Ausgabe auf Seite 10 steht.*

Wunderbare und unfallfreie Sommertage wünschen Ihnen

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



## Ausgabe 2/2015

### 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)  
**Christian Schipke**, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Kirsten Wasmoth**, Unfallkasse Berlin (UKB)  
**Nil Yurdatap**, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (UK NRW)

ISSN 1617-9099

**Fotos/Bilder:** Dusan Kostic\_123rf.com (Titel, S. 2), DSH (S. 2), PORTAS DEUTSCHLAND GmbH und Co, tresabo-treppensanierung.de, antirutschstreifen.de (S. 3), Subscription\_Monthly (S. 4), Peter\_Atkins/Fotolia (S. 5), abus.de | pd-f\_ZEG Zweirad-Einkaufs-Genossenschaft eG (S. 6), © Sabine Bergerhof/www.maerchenflotte.de (S. 7), © Janette Emerich und Uwe Hamm (S. 8), Vitalez/Fotolia (S. 9), © Tierfoto Giel, RICE A/S, Soebe, Bascon\_commons.wikimedia.org (S. 10), BSA Baby Walker, © Breitfeld & Schliekert (S. 11), Tatiana Mihaliova/Shutterstock, lifeonwhite.com, Hetizia/Fotolia (S. 12/13), www.puky.de, www.bumm.de, www.felt.de | pd-f\_guukaa, Roman Sotola/Fotolia (S. 14), UVEX ARBEITSSCHUTZ GmbH (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

Bolzen ohne Blessuren .....	4/5
Hausboot, Wohnmobil, Wohnwagen – sicher unterwegs auch auf ganz eigenen Wegen .....	7
Mit Sicherheit in die Ferne .....	8/9
Chemie im Garten – bitte mit Bedacht! .....	12/13

### Kinder

Sicher unterwegs auf Rollen .....	6
Für Kinder: spielen, rätseln, lernen .....	14

### Senioren

Sicher Treppen steigen .....	3
------------------------------	---

### Haushalt

In der Pflaumenkuchenzeit haben Wespen Hochsaison .....	10
---	----

### Kurz gemeldet

Hände weg von Lauflernhilfen .....	11
Gut sehen, gut trainieren .....	11
Schutzbrillen für die Gartenarbeit .....	15
Sicher Rad fahren .....	15

# Sicher Treppen steigen

**Treppen gehören zu einem Haus wie Fenster und Türen. Doch so alltäglich Treppen sind, sie bergen ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Jedes Jahr sterben etwa 800 Menschen bei einem Sturz auf der heimischen Treppe. Das sind deutlich mehr tödliche Unfälle als zum Beispiel durch Ausrutschen bei Glatteis.**

Gerade weil die Treppe so alltäglich ist, wird sie gefährlich. Bei Unachtsamkeit oder Eile verfehlt schnell mal ein Fuß die nächste Stufe und schon kommt es zum Sturz. Durch die Höhe und die zahlreichen Kanten sind die Verletzungen oft schwer. Besonders Kinder und Senioren erleiden bei Treppenstürzen häufig Knochenbrüche und Kopfverletzungen.

Die gute Nachricht lautet: Wir müssen nicht alle in ebenerdige Bungalows ziehen. Denn mit ein paar Maßnahmen lassen sich die heimischen Stufen deutlich sicherer gestalten.

- ▶ Es werde Licht. Eine gute Beleuchtung für Treppen bedeutet, dass die Stufen vollständig ausgeleuchtet sind und das Licht nicht blendet. Dafür eignen sich zum Beispiel Leuchten in Halbkugelform oder moderne Geländer mit integrierter LED-Leiste. Die Lichtschalter sollten gut erreichbar am Anfang und Ende der Treppe angebracht sein. Wer die Beleuchtung (zum Beispiel für Außentreppen) über Bewegungsmelder steuert, sollte auf eine möglichst lange Schaltdauer achten.
- ▶ Ein bisschen Farbe schadet nie. Die meisten Unfälle passieren auf den ersten und letzten Stufen. Deshalb bietet es sich an, sie deutlich zu kennzeichnen, etwa mit Leuchtbändern oder farbigem Klebeband an der Stufenkante.
- ▶ Schicke Verkleidung. Blanke Stein- oder Holzoberflächen sind oft sehr glatt, vor allem, wenn man sie nur mit Socken betritt. Teppichfliesen und rutschhemmende Klebestreifen sowie fest montierte Antirutschkanten bieten den Füßen Halt.
- ▶ Halt mich fest. Geländer dürfen großzügig zum Einsatz kommen. Eins links, eins rechts für die Großen plus ein

niedrigeres auf jeder Seite für die Kleinen. Treppen mit zwei Handläufen sind nach Auskunft des Deutschen Instituts für Treppensicherheit sicherer und erleichtern besonders Senioren das Stufensteigen. Wichtig ist, dass der Handlauf sicher zu umgreifen ist, er über die gesamte Treppenlänge durchläuft und jeweils mindestens 30 Zentimeter vor der ersten Stufe beginnt und hinter der letzten Stufe endet.

- ▶ Alltägliche Fallen. Pflanzen, Wäschekörbe oder Haustiere haben auf der Treppe nichts zu suchen, denn sie sind perfekte Stolperfallen. Die Treppe ist kein Abstellplatz!
- ▶ Immer mit der Ruhe. Eile verleitet leicht zum Rennen oder Stufenüberspringen. Ein paar Sekunden Zeitersparnis sind das deutlich erhöhte Sturzrisiko aber nicht wert. Deshalb gilt, auch wenn die Zeit knapp ist: Im normalen Tempo gehen und das Gelände dabei umfassen.
- ▶ Freie Sicht. Wäschekörbe und andere sperrige Gegenstände sollten immer so getragen werden, dass der Blick auf die Stufen frei bleibt. Aufs Handy oder ins Buch besser erst wieder am Ende der Treppe schauen.

Das Deutsche Institut für Treppensicherheit informiert unter [www.treppensicherheit.de](http://www.treppensicherheit.de) zu Vorschriften, Normen und Rechtsfragen.

## Weitere Infos

Mehr zum Thema Sturzprävention im Haushalt bietet das Faltblatt „Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.“, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft und der Aktion DAS SICHERE HAUS. Erhältlich ist es unter [www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt).



VON MAIKE JASPERS, WISSENSCHAFTSJOURNALISTIN, MÜNCHEN.



Geländer mit integriertem LED-Licht



Treppenstufen mit LED-Beleuchtung



aufklebbare Antirutschkanten



## Bolzen ohne Blessuren

**Deutschland ist im Fußballfieber; die Begeisterung erfasst bei Großereignissen wie der aktuellen Weltmeisterschaft der Frauen regelmäßig das ganze Land. Aber auch abseits der Turniere ist Fußball die mit Abstand beliebteste Sportart aller Passiv- und Aktivsportler.**

Angesichts von knapp 6,9 Millionen Mitgliedern im Deutschen Fußballbund (DFB), etwa 164.000 Mannschaften und zahllosen Hobbykickern ist es kein Wunder, dass beim Fußball die meisten Sportunfälle passieren. Bei Männern verursacht Kicken jeden zweiten Unfall, Frauen verletzen sich noch etwas häufiger beim Handball. Am häufigsten betroffen sind Knie, Sprunggelenke und Muskeln. Darin unterscheiden sich Freizeitsportler nicht wesentlich von Junioren- und Profikickern. „Im Kinder- und Jugendalter kommen noch Verletzungen durch häufigere Fouls dazu“, sagt Christian Schneider, Orthopäde und Sportmediziner vom Schön Klinik Rückeninstitut München. „Ungenügende Technik wird durch Härte kompensiert, und beim gefoulten Kind sind die Schutzmechanismen noch nicht so gut trainiert.“ Zudem entwickle sich bei Kindern noch die Muskulatur und das als langweilig empfundene Kraft-, Koordinations- und Techniktraining werde häufig vernachlässigt. „Der Spaß am Spiel muss geweckt werden, aber ein gezieltes aufbauendes Training gehört auch dazu“, so Schneider.

Kinder und Jugendliche in Nachwuchsmannschaften von Profiteams trainieren bereits früh sehr gezielt, dafür sind die Anforderungen deutlich größer. „Neben den typischen Verletzungen können Überlastungserscheinungen auftreten. Bei den U10 bis U14 sind das zum Beispiel Sehnenreizungen, bei älteren Jugendlichen Schambeinentzündungen oder Ermüdungsbrüche“, sagt Stephan Rainer, Physiotherapeut der U21 des TSV 1860 München.

Hat sich ein Kind beim Training oder im Spiel verletzt, sollten Eltern es genau beobachten. Kann es weiterspielen und bewegt sich normal, ist wahrscheinlich alles in Ordnung. „Immer, wenn das Kind Bein oder Arm nicht belasten will oder kann sowie natürlich bei offenen Verletzungen ist ein Arztbesuch notwendig“, sagt Sportmediziner Schneider.

Bei Prellungen oder Verstauchungen reicht es meist, als Erste-Hilfe-Maßnahme die PECH-Regel anzuwenden:

- ▶ Das Körperteil ruhig stellen (P für Pause).
- ▶ Mehrmals bis zu 20 Minuten kühlen (E für Eis).
- ▶ Einen Kompressionsverband anlegen (C für engl. compression) und
- ▶ Hochlegen (H für hochlagern).

Vor allem Knieverletzungen können sehr schwer sein, wenn Bänder, Kapseln oder Menisken reißen. Sie erfordern dann ebenso wie Knochenbrüche eine Operation. „Ansonsten reichen konservative Behandlungen mit abschwellenden Medikamenten und Ruhigstellung meist aus“, so Orthopäde Schneider. Zum Glück sind richtig schwere Verletzungen vor allem bei Kindern eher selten. „Bei den Jugendlichen rechnen wir pro Saison und Mannschaft mit zwei bis drei Spielern, die längerfristig ausfallen“, sagt Physiotherapeut Rainer.

## Verletzungen brauchen Zeit, um zu verheilen

Selbst bei leichten Verletzungen dauert es aber mindestens sechs Wochen, bis sich das Gewebe vollständig erholt hat. Bandagen oder Tapes sowie Physiotherapie können die Heilung unterstützen. Während der Regeneration ist normales Training tabu. Ein Wiedereinstieg ist erst sinnvoll, wenn die betroffene Stelle nicht mehr schmerzt und sich wieder frei bewegen lässt. „Zunächst sollten Stabilitäts- und Koordinationsübungen problemlos möglich sein, bevor im freien Training gespielt wird“, sagt Schneider.



Auch der internationale Fußballverband Fifa betont, wie wichtig es ist, Blessuren auszukurieren. „Wenn es ein erwiesenes Risiko für eine Verletzung gibt, dann ist das eine nicht vollständig ausgeheilte vorherige Verletzung“, heißt es auf der Website des Weltfußballverbandes. Damit Verletzungen erst gar nicht entstehen, rät die Fifa, stets auf die richtige Ausrüstung zu achten. Spieler sollten sowohl im Training als auch während des Spiels Schienbeinschoner tragen, Torhüter neben Handschuhen gepolsterte Kleidung. Sich an die Spielregeln zu halten und nicht zu foulern, gehöre nicht nur zum Fairplay, sondern schütze die Gesundheit, so die Fifa. Der Weltverband hat außerdem das Aufwärmprogramm „11+“ entwickelt, das die natürlichen Schutzmechanismen des Körpers möglichst effektiv trainiert. „Bei uns sind präventive Maßnahmen wie das 11+-Programm, Rumpfstabilisations-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining ein fester Bestandteil des täglichen Trainings“, sagt TSV 1860-Physiotherapeut Rainer.

Ein weiterer Faktor, der bei der Prävention eine wichtige Rolle spielt, ist der Spielplatz selbst. „Schlechte Platzverhältnisse stellen auch ein Verletzungsrisiko dar“, sagt Daniela Dalhoff, Pressesprecherin der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG). Mit der Kampagne „Sei kein Dummy“ will die VBG Spieler und Trainer dabei unterstützen, Verletzungen zu verhindern. „Prävention sollte als etwas ganz Normales im Training verankert werden“, so Dalhoff. „Denn Sportunfälle sind kein Schicksal.“

## Futsal – die Fußballalternative

Eine weitere Möglichkeit, das Verletzungsrisiko zu minimieren, besteht darin, die Sportart zu wechseln – zumindest ein bisschen. „Futsal“ heißt die Fifa-Hallenfußballvariante, nach deren Regeln seit Anfang 2015 alle offiziellen Jugendturniere gespielt

werden. Anders als im herkömmlichen Hallenfußball gibt es beim Futsal keine Bande, es kommen Handballtore und ein kleinerer, nicht so sprungstarker Ball zum Einsatz. Außerdem hat Futsal strenge Regeln, die ein faires, schnelles und technisches Spiel fördern sollen. Die Verletzungsgefahr ist deutlich geringer als im bekannten Hallenfußball, so dass sich Futsal vor allem für Anfänger und Hobbykicker anbietet. Aber auch junge ambitionierte Fußballer profitieren vom Hallenspiel, da es ideal die technischen Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball schult. Berühmte Spieler wie Lionel Messi, Cristiano Ronaldo oder Pelé haben als Jugendliche Futsal gespielt.

Egal, ob Fußball oder Futsal – mit der gebotenen Vorsicht überwiegen die Vorteile des Sports das Risiko aus Sicht des Orthopäden Schneider: „Sinnvolle Bewegung und Sport braucht der Körper, erst recht im Wachstum.“

## Dumm gelaufen – auch so kann man sich als Fußballspieler verletzen

Der ehemalige Nationalspieler Mike Hanke rutschte in der Mannschaftsdusche aus. Die Folge war eine Platzwunde am Fuß, die mit fünf Stichen genäht werden musste. Zu schnell unterwegs war der peruanische Nationalspieler Paolo Guerrero: Als er am Münchner Flughafen den Flieger zum WM-Qualifikationsspiel erreichen wollte, zog er sich einen Muskelfaserriss zu.

Nach dem Länderspiel in Dänemark litt Verteidiger Jérôme Boateng an einer Sehnenreizung im Knie. Nachdem ihm die Stewardess mit dem Getränkewagen dagegen fuhr, fiel er einen Monat aus.

Den Iren Robbie Keane kam seine Bequemlichkeit teuer zu stehen. Bei dem Versuch, vom Sofa aus mit dem Fuß die Fernbedienung zu erreichen, riss er sich mehrere Bänder.

## Links

- ▶ Aufwärmprogramm „11+“ der Fifa: [www.f-marc.com/11plus](http://www.f-marc.com/11plus)
- ▶ Kostenlose Leitfäden und Handbücher zur Verletzungsprävention der VBG-Kampagne „Sei kein Dummy“: [www.sei-kein-dummy.de](http://www.sei-kein-dummy.de)



VON MAIKE JASPERS.

# Sicher unterwegs auf Rollen

**Egal, wohin es geht – auf Scooter, Board oder den Inlinern zu rollen ist angesagt. „Prinzipiell ist es eine gute Idee, dass Kinder aktiv sind und nicht von den Eltern kutschiert werden“, sagt dazu Theodor Stemper, Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal. Aber einfach draufstellen und losrollen – das kann ziemlich schief gehen.**

Besonders beliebt sind Mini-Scooter und Kickboards. „Sie sind immer noch im Trend, recht günstig in der Anschaffung und einfach zu handhaben“, sagt Rüdiger Remus von der Unfallkasse Nord in Hamburg. Doch die Fortbewegung auf den schmalen Brettern will gelernt sein. Je kleiner die Räder sind, desto schneller werden Kopfsteinpflaster und Wegkanten, Stöcke und Steine zu Unfallrisiken. „Kleine Räder haben einen sehr großen Rollwiderstand“, erklärt Remus. „Wenn sie auf ein solches Hindernis treffen, fliegt das Kind nach vorne über den Lenker oder es wird seitlich zu Boden geschleudert.“ In Straßenbahnschienen oder Kanaldeckeln bleiben die kleinen Rollen im Nu hängen. Die Unfallkasse Hessen bietet deshalb für Hessens Kinder den einwöchigen Kurs „RollerKIDS“ an. Direkt in Schule oder Kita lernen die Kids das sichere Fahren auf kleinen Rollen.

Zu unterscheiden sind die Risiken auf Fahrzeugen mit und ohne Lenker. Bei Ersteren kann ein Kind im Notfall abspringen und dabei den Lenker festhalten. Fahrerinnen und Fahrer auf Skateboard, Longboard, Waveboard und Inlinern können die „Notbremse Abspringen“ nicht ziehen, denn ein fahrerloses Board mutiert zum pfeilschnellen Geschoss. Zudem braucht ein Kind eine bessere Körperkoordination als beim Scooter-Fahren, um auf Brettern und Inlinern sicher mit den Füßen zu manövrieren und rechtzeitig zu bremsen, Hindernisse zu umfahren oder durch Gewichtsverlagerung zu überspringen.

Hat ein Kind Gepäck dabei, etwa einen Sportbeutel, fällt es ihm in riskanten Situationen zusätzlich schwer, das Gleichgewicht zu halten und sicher weiterzufahren. Deshalb steht für Rüdiger Remus fest, dass das Fahrrad für den Schulweg das am besten geeignete Fortbewegungsmittel ist, vor allem bei Wegen, die länger als 500 Meter sind. Für kürzere Wege ist ein anderes rollendes Gefährt nur dann akzeptabel, wenn das Kind es sicher beherrscht.

## Körperkoordination üben

Dafür ist die Körperkoordination entscheidend. Deshalb sollten Eltern genau hinschauen, wenn ihr Kind sich an dem Gerät übt, etwa auf einer Spielstraße. „Wenn ein Kind den Blick von den Füßen und der Straße hebt und nach vorne schaut, ist das ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die Bewegungsabläufe automatisiert sind und das Kind das Fahrzeug beherrscht“, erklärt Sportwissenschaftler Stemper.

Scooter, Skates und Boards dürfen nur auf Gehwegen, Geh- und Radwegen oder in Fußgängerzonen benutzt werden. Dort heißt es, Rücksicht nehmen, langsam und bremsbereit fahren. „Bei kürzeren Wegen ist eine gute Herangehensweise, sich selbst Inliner anzuschlappen oder auf ein Brett zu steigen, den Weg samt möglicher Gefahrenstellen aus der Perspektive des Kindes kennenzulernen und dann gemeinsam zu üben“, schlägt Rüdiger Remus vor.

## Gut geschützt

Helm sowie Schützer für Handgelenke, Ellenbogen und Knie sind für Inliner, Scooter und Boards nicht vorgeschrieben, jedoch unbedingt empfehlenswert.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.



# Hausboot, Wohnmobil, Wohnwagen – sicher unterwegs auch auf ganz eigenen Wegen

**Ohne festen Plan in den Urlaub, einfach drauflos – viele Menschen erfüllen sich diesen Traum mit einem Wohnwagen, Wohnmobil oder Hausboot. Einige Tipps helfen dabei, sicher ans Ziel zu kommen.**

„Es war ein später Sommerabend“, erinnert sich Andreas Schober, Leiter der Verkehrspolizei-Inspektion in Rosenheim. Auf der Autobahn 8 zwischen München und Salzburg hatte ein Wohnwagen die Balance verloren und war umgekippt. „Ein Bus und mehrere PKW wurden in Mitleidenschaft gezogen, es gab viele Verletzte.“ In der Sommersaison erleben Schober und seine Kollegen derartige Unfälle regelmäßig. „Meist sind die Fahrer ungeübt oder schlecht vorbereitet“, so der Beamte. Ein Muss vor jeder Reise ist deshalb, Wohnmobile und Wohnwagen auf technische Mängel zu überprüfen. Besonders wichtig sind die Reifen, denn sie können bei längerem Stehen Risse bekommen und müssen dann ausgewechselt werden.

## Häufiger Fehler: Zu viel Gewicht

Das Fahren von Wohnwagen oder Wohnmobil-Gespanssen ist für viele ungewohnt. Der Bremsweg ist länger als beim PKW, auch Sichtverhältnisse und Wendekreis sind anders. Ungeübten empfiehlt Schober daher ein Fahrsicherheitstraining. Auch das Packen spielt eine Rolle: Wird das zulässige Gesamtgewicht überschritten, lässt sich das Fahrzeug nicht mehr sicher steuern. Am besten ist es, den Wagen vor der Abreise zu wiegen. Adressen dafür bieten Camping- und Reise-Foren im Internet. Beim Packen kommt es darauf an, die Ladung gleichmäßig zu verteilen. „Schweres gehört in Bodennähe, sonst kann das Fahrzeug leicht kippen“, so Schober. Selbst kleine Gegenstände müssen sicher verstaut sein; sie können sich andernfalls bei einer Vollbremsung in gefährliche Geschosse verwandeln. Während der Fahrt müssen alle Reisenden angeschnallt auf ihrem Platz bleiben. Wohnbereich beziehungsweise Wohnanhänger sind während der Fahrt als Aufenthaltsort tabu.

## Hausboote alkoholfrei lenken

Auf Hausbooten dagegen ist Herumlaufen während der Fahrt kein Risiko. „Dabei ist für Kinder das Tragen einer Schwimmweste Pflicht, und man sollte die Sprösslinge stets im Blick haben, denn es geht schnell mal jemand über Bord“, weiß Camillo Ehling, der an der Mecklenburgischen Seenplatte Hausboote vermietet. Ehling informiert seine Gäste auch darüber, wie sich die Gesetze auf dem Wasser von denen für die Straße unterscheiden. Anders als beim Autofahren, wo die 0,5-Promille-Grenze gilt, ist Alkohol für den Kapitän oder die Kapitänin tabu. Und nicht, wer von rechts kommt, hat Vorfahrt, sondern wer mit der Strömung fährt.

Nach der theoretischen Einweisung geht Ehling mit seinen Gästen auf Probefahrt. Das Beschleunigen, Bremsen und Lenken dauert auf dem Wasser viel länger als auf festem Untergrund, daran müssen sich die meisten erst gewöhnen.

## Boot fahren ist Teamarbeit

Die riskantesten Momente sind das An- und Ablegen. Ehling empfiehlt, stets rechtzeitig zu planen, mit welcher Seite man anlegen möchte, die Geschwindigkeit früh zu drosseln und die Crew vorzubereiten. „Wer hält Ausschau? Wer wirft die Leine? Einer allein kommt schnell an seine Grenzen.“

Zu guter Letzt schärfen Boots-Vermieter ihren Gästen ein, die vorgegebenen Wasserwege niemals zu verlassen. Wie berechtigt diese Warnung ist, bewies 2014 eine Gruppe junger Männer. Sie fuhr auf einen Baum zu, der tief über dem Wasser hing. Ausweichen konnten die Männer in dem engen Kanal nicht. „Zum Glück gab es nur Sachschäden“, so Ehling. „Ich mag mir gar nicht ausmalen, was passiert wäre, hätte auf dem Oberdeck gerade einer sein Mittagsschläfchen gehalten.“

## Links

Fahrsicherheitstrainings zum Beispiel auf [www.adac.de](http://www.adac.de) oder [www.ace-online.de](http://www.ace-online.de).

Suchbegriffe jeweils: **Fahrsicherheitstrainings Caravan.**

VON BETTINA WEIGAND, JOURNALISTIN, HAMBURG.



## Mit Sicherheit in die Ferne

Endloses Strände, Palmen, Sonne und das Meer – so sieht für viele das perfekte Reiseziel aus. Doch liegt das nicht eben um die Ecke, sondern meist in der Ferne, in den Tropen, in Südamerika oder Asien. Dort erwarten reizvolle Landschaften, exotische Früchte und gastfreundliche Menschen die Reisenden – aber eben auch einige Risiken. Wer seinen Urlaub in den Tropen verbringen möchte, packt in seinen Koffer nicht nur Badezeug und Sonnenbrille, sondern auch zahlreiche Vorkehrungen für einen rundum sicheren Urlaub.

Das fängt bei der Reiseplanung an. Welche Impfungen brauche ich? Gilt meine Krankenversicherung auch im Ausland und was gehört unbedingt in die Reiseapotheke? Yasmin Lange vom Visit Indonesia Tourism Office, das Fremdenverkehrsamt Indonesiens, empfiehlt, Impfungen mit einem reisemedizinisch geschulten Arzt abzuklären, da je nach konkretem Reiseziel die Krankheitsrisiken variieren. Dringend empfohlen werden ausreichender, weltweit gültiger Krankenversicherungsschutz und eine zuverlässige Reiserückholversicherung. In die Reiseapotheke gehört neben genügend Sonnen- auch ein speziell für tropische Gebiete geeigneter Insektenschutz. Körperbedeckende Kleidung in Form von langärmeligen Oberteilen und langen Hosen wirkt ebenfalls gegen Insekten-

attacken. Leichte Leinen- und Baumwollstoffe wappnen gegen Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit der Tropen. In Sandalen sollten Socken oder Strümpfe getragen werden – wer einen Blick auf die Einheimischen wirft, sieht, dass sie es genauso halten.

### Nach Tierbissen in Lebensgefahr

Gegen Insekten helfen Socken, nicht aber gegen andere Tiere, denen man in den Tropen begegnen kann. Spinnen, Schlangen oder Skorpione können giftig sein. Wird man dann abseits einer Stadt gebissen und eine ärztliche Versorgung ist nicht sofort möglich, kann der Zustand sehr bedrohlich werden. Deshalb sollten Türen und Fenster immer geschlossen bleiben. Bei – den in den Tropen beliebten – offenen Bungalows schützen Mos-

kitonetze vor dem Eindringen unliebsamer Besucher ins Bett. Trotzdem sollten vor dem Zubettgehen Kissen, Decken und Matratze nach mehrbeinigen Eindringlingen abgesucht werden. Vor allem bei Rauch, wenn zum Beispiel auf dem Nachbargrundstück eine offene Feuerstelle ist, kriechen die Tiere gerne in schützenden vier Wänden unter. Generell sollte man deshalb auch nie „blind“ mit der Hand in Schränken oder Nachttischen rumtasten und auch Kleidung sorgfältig ausschütteln, bevor man sie überstreift – das gilt auch für Schuhe.

### Vorsicht bei Lebensmitteln

Auch Lebensmittel bergen Gefahren. Das Visit Indonesia Tourism Office rät zur Vorsicht und mahnt, unbedingt darauf zu achten, dass Speisen sauber und hygie-



nisch zubereitet sind. Halbgegarnte Lebensmittel wie Fisch und Fleisch oder Rohes sollten nicht verzehrt werden; Obst nur, wenn es eigenhändig geschält wurde. Flüssigkeiten sind nur abgekocht oder aus verschlossenen Flaschen sicher – das gilt auch für Eiswürfel und das Zahnputzwasser.

Beim Alkohol gilt Maßhalten. Er sollte erst nach Sonnenuntergang genossen werden, wenn die tropische Hitze abflaut. Oftmals unterschätzen Reisende die Verträglichkeit. Die Hitze lässt den Alkohol viel schneller als erwartet zu Kopf steigen. So kann ein Bier oder ein Glas Wein zum Mittagmahl das Koordinationsvermögen schon deutlich beeinträchtigen. Ein Stolpern auf dem Nachhauseweg oder eine in fremder Umgebung übersehene Stufe können leicht zu Stürzen und Verletzungen führen.

Alkohol ist komplett tabu, wenn man fahren will – ob mit dem Auto oder dem Motorroller. In vielen Ländern gelten Null-Promille-Grenzen, die unbedingt einzuhalten sind. Aber auch in Ländern, deren Promille-Grenze über Null liegt, sollte man sich nüchtern ans Steuer setzen, denn oft ist die größte und kaum vorzubereitende Herausforderung bei Fernreisen die Teilnahme am Straßenverkehr.

### Abenteuer Straßenverkehr

„Die Verkehrsinfrastruktur in Indonesien leidet häufig an technischen Mängeln und generell am mangelnden Risikobewusstsein der Verkehrsteilnehmer“, sagt Yasmin Lange und weist auf Sicherheitsvorkehrungen deutlich unter europäischem Niveau hin.

Dem stehen auch viele südamerikanische Länder in nichts nach. „Der Verkehr ist total chaotisch und man sieht kaum ein Fahrzeug ohne Blechschäden“, weiß Holger Pfeifer. Der Erzieher aus Konstanz hat während einer beruflichen Auszeit mehrere Monate in Rio de Janeiro verbracht und dort seine Erfahrungen mit dem Straßenverkehr gemacht. Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren ist in der Metropole fast unmöglich, will man sicher von A nach B kommen. Stattdessen empfiehlt Pfeifer öffentliche Verkehrsmittel. Aber auch bei Nutzung der Stadt-Busse müssen sich Besucher vorsehen, denn die Busfahrer werden pro Fahrgast bezahlt und haben es besonders eilig, ihre Strecke zu absolvieren.



„Die fahren wahnsinnig schnell und bremsen abrupt, was durch die zahlreichen Schlaglöcher in den Straßen und die schlechte Federung der Fahrzeuge ein echtes Abenteuer ist“, warnt der Brasilien-Fan. „Man muss sich wirklich gut festhalten, um nicht böse zu stürzen.“

In den großen Metropolen und touristischen Zentren Indonesiens können Reisende ohne Bedenken zu Fuß gehen – sofern es der Verkehr zulässt. Wer bei Dunkelheit auf den nur schwach oder gar nicht beleuchteten Straßen unterwegs ist, sollte eine Taschenlampe mitnehmen, um von Autofahrern schneller gesehen zu werden. Im Licht der Taschenlampe sind auch Unebenheiten und Stolperfallen auf den Straßen und Wegen schneller zu erkennen. Von Ojeks, sogenannten Motorradtaxi, rät die Tourismus-Expertin vom Fremdenverkehrsamt generell ab: „Da meist kein Helm angeboten wird, ist die Fahrt recht gefährlich.“

### Hohe Unfallzahlen mit Motorrollern

Der Helm ist auch beim Gebrauch eines Motorrollers obligatorisch. Es ist das beliebteste Transportmittel in den Tropen und hat gleichzeitig eine hohe Unfallrate. Die Schwestern Marion und Sabine Blank aus Erfurt erlitten bei ihrem mehrwöchigen Aufenthalt auf Bali einen schweren Unfall mit dem Motorroller, als sie beinahe ungebremst mit einem anderen Rollerfahrer zusammenstießen, der die Vorfahrt der jungen Frauen missachtet hatte. Ein gebrochenes Handgelenk und eine

Schnittwunde an der Wade bei Marion sowie eine schwere Kopfverletzung und mehrere Schürfwunden bei ihrer Schwester fesselten die Urlauberinnen für mehrere Tage ans Krankenbett. Zwar deckte ihre auch fürs Ausland abgeschlossene Krankenversicherung die Behandlung, aber die Urlaubsfreude war dahin.

Auch wenn der andere Verkehrsteilnehmer den Unfall verursacht hatte, hätten die jungen Frauen den Motorroller bei der Anmietung auf mögliche Mängel untersuchen müssen. Dann wären ihnen die schadhafte Bremsen aufgefallen – ein Grund, den Motorroller gar nicht erst zu mieten.

Yasmin Lange rät deshalb, beim Mieten des Fahrzeugs zu kontrollieren, ob Bremsen und Licht funktionieren, die Reifen genügend Profil und Luft haben sowie Helm und Spiegel vorhanden und unbeschädigt sind. Wenn dann alles einwandfrei ist, steht der Spritztour nichts im Wege.

#### Promille-Grenzen in den beliebtesten Fernreisezielen deutscher Urlauber:

Thailand	0,0 Promille
Malaysia	0,8 Promille
Mexiko	0,8 Promille
Indonesien	0,0 Promille
Brasilien	0,0 Promille

VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.

# In der Pflaumenkuchenzeit haben Wespen Hochsaison



**Im Spätsommer kann es am Kaffeetisch ungemütlich werden. Angezogen vom süßen Duft der Nahrungsmittel kommen ungebetene Gäste an den Tisch: Wespen. Wer da nicht aufpasst oder gar hektisch um sich schlägt, dem droht ein Stich. Tipps zum Umgang mit Wespen gibt das Deutsche Grüne Kreuz in Marburg.**

Eigentlich beginnt die Wespensaison im Frühjahr, jedoch erst ab Juni tauchen die zahlreichen Arbeiterinnen immer häufiger auf. Unermüdlich sind sie auf der Jagd nach Insekten, um die Königin und die Brut mit Proteinen zu versorgen. „Die Staaten von drei Wespenarten, der Deutschen Wespe, der Gemeinen Wespe und der Hornisse, entwickeln sich bis in den Herbst hinein, ihr Populationsmaximum erreichen diese Arten daher im September/Oktober“, sagt Johann-Christoph Kornmilch, Biologe und Spezialist für Bienen und Wespen an der Universität Greifswald. Kein Wunder, dass die Tiere jetzt immer häufiger zu beobachten sind.

## Zucker als „Flugbenzin“

Oft werden sie als besonders aufdringlich empfunden, was mit dem erhöhten Nahrungsbedarf der wachsenden Völker zusammenhängt. „Die Arbeiterinnen benötigen für sich selbst Kohlenhydrate als ‚Flugbenzin‘“, so Kornmilch. Für ein Volk von Hunderten oder mehreren Tausend Wespen werde es immer schwieriger, den Bedarf nach Zucker mit Nektar oder Honigtau zu decken. Daher werden Wespen zum Spätsommer hin immer ‚flexibler‘ und versuchen, an andere ergiebige Zuckerquellen zu kommen. Auch Fruchtzucker steht dann bei den Tieren hoch im Kurs – und eben auch Pflaumenkuchen. Auf der Suche nach Süßem sind die Tiere aber nicht von vornherein aggressiv. Zu einem Stich kommt es nur dann, wenn sich die Tiere bedroht fühlen.

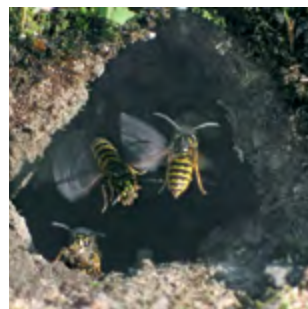


## Stiche vermeiden

Wichtig ist daher, Wespen in Ruhe zu lassen und nicht nach ihnen zu schlagen. Noch besser ist es, die Tiere fern zu halten. Ernten und sammeln Sie Obst im Garten frühzeitig auf, damit es keine Wespen anzieht. Alle Speisen und Getränke, die Wespen anlocken, sollten abgedeckt werden. Wer im Garten gern barfuß geht, kann durch gezielte Pflege darauf achten, dass im Rasen weder Klee noch andere Blumen mit kurzem Stängel gedeihen. Sie ziehen nicht nur Wespen an, sondern auch Bienen. Vor allem müssen Stiche im Mundbereich vermieden werden. Deshalb sollte das Trinken aus Flaschen und Dosen vermieden werden, da nicht erkennbar ist, ob ein Tier in der Flasche oder am Flaschenhals sitzt. Besser ist es, aus einem Glas zu trinken. Wer dafür einen Strohhalm benutzt, ist mit einem dünnen Exemplar auf der sicheren Seite. Finger und Mundwinkel von Kindern sollten nach dem Essen gesäubert werden.

## Erste Hilfe bei Stichen

Ein Wespenstich ist für normal empfindliche Menschen schmerzhaft, aber ungefährlich. Bei Stichen im Mundraum und in der Halsgegend muss sofort ein Arzt aufgesucht werden, weil die entstehende Schwellung die Atmung behindern könnte. Wer nach einem Stich Schwindel, Übelkeit oder Herzrasen spürt, muss den Notarzt rufen. Diese Symptome weisen auf eine Insektengift-Allergie hin. Bei bekannter Insektengift-Allergie sollte in der warmen Jahreszeit stets ein Notfall-Set mitgeführt werden.



Erdnest der Gemeinen Wespe



Wespennest im Kasten einer Markise

## Gut zu wissen: Nester werden nicht wieder bezogen

Übrigens: Wer ein Wespennest im Garten hat, muss nicht mit einer erneuten Besiedelung im nächsten Jahr rechnen. Zum Herbst hin stirbt ein Wespenvolk komplett ab. Die Jungköniginnen sind vorher vom Nest abgeflogen. Sie versuchen, über den Winter zu kommen, um im nächsten Jahr ein neues Volk an anderer Stelle aufzubauen. Die alten Nester des Vorjahres werden nie wieder bezogen.

PM

# Hände weg von Lauflernhilfen



Die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. (BAG) warnt vor Lauflernhilfen. Die Geräte bergen ein hohes Unfallrisiko mit der Folge schwerer Verletzungen: „Jeder dieser Unfälle wäre vermeidbar, wenn Eltern Lauflernhilfen erst gar nicht verwenden würden“, sagt BAG-Geschäftsführerin Martina Abel.

## Lauflernhilfen: mehr Schaden als Nutzen

Lauflernhilfen gefährden Babys und Kleinkinder mehr, als dass sie ihnen nützen. In den Plastikgestellen auf Rollen mit eingebautem Sitz hängen die Kinder in einer Art Hosengurt, stoßen sich mit den Zehenspitzen vom Boden ab und erreichen eine unnatürlich hohe Geschwindigkeit. Das Laufen erlernen sie dabei nicht – im Gegenteil: Je öfter sie mit diesen Geräten durch die Wohnung fahren, desto empfindlicher wird ihre natürliche motorische Entwicklung gestört.

In Kanada sind die unfallträchtigen Lauflernhilfen bereits vom Markt verbannt. In Deutschland dagegen sitzen schon sechs Monate alte Babys in den geräderten Plastikgestellen. Unfälle passieren, wenn die Kleinen mitsamt Lauflernhilfe an Türschwellen hängenbleiben oder Treppen hinunterfallen. Kopfverletzungen sind dabei besonders häufig. Verbrühungen drohen ebenfalls, wenn die größere Reichweite im Babywalker Kinder an Tassen mit heißer Flüssigkeit oder an Küchengeräte gelangen lässt.

WOE

# Gut sehen, gut trainieren

## Tipps für die richtige Sportbrille



Sport trägt wesentlich zur motorischen und kognitiven Entwicklung von Kindern bei. Für Mädchen und Jungen mit Fehlsichtigkeiten kann er aber schnell zum „Blindflug“ werden, da die Alltagsbrille vor allem für Ballspiele in der Regel völlig ungeeignet ist. Bei einem Sturz oder Zusammenstoß verbiegt sich im günstigsten Fall nur das Gestell. Landet jedoch ein mit voller Kraft geworfener Ball im Gesicht des Brillenträgers, können die Gläser zersplittern und schwere Augenverletzungen herbeiführen.

Für fehsichtige Kinder ist deshalb die Sportbrille die beste Möglichkeit, sich koordiniert und mit Spaß zu bewegen. „Wenn Jungen und Mädchen Korrektionsbedarf haben, dann gehören die Sportschutzbrille oder, je nach Alter, die Kontaktlinsen so selbstverständlich zur Sportausrüstung wie die Sportschuhe“, empfiehlt Dr. Gernot Jendrusch von der Ruhr-Universität Bochum.

## Ein gute Sportbrille erkennen

Eine Sportbrille muss die Funktionen einer Schutzbrille erfüllen und viel aus- und abhalten können. Das Gestell muss zum Beispiel bruchstabil und aus splitterfreiem Kunststoff ohne scharfe Kanten bestehen. Die Fassung muss fest am Kopf sitzen und so groß sein, dass sie sich bei einem Aufprall von vorne an den knöchernen Rändern der Augenhöhle abstützt. Die Gläserfassung des Gestells muss gewährleisten, dass die Gläser nur nach außen, also vom Auge weg, herausfallen können. Die Gläser selbst müssen aus bruchfestem Material bestehen, zum Beispiel Polycarbonat, Trivex, PNX 1.63. Die gepolsterte Nasenaufgabe muss den Nasenrücken mit einbeziehen, möglichst weich und anpassbar sein. Die Weichpolsterung, also die Nasenaufgabe, aber auch seitliche Polster oder Silikonpads sollten aus hygienischen Gründen auswechselbar sein.

## Beschaffung einer Schulsportbrille

- ▶ Kinder und Jugendliche erhalten bis zum 18. Lebensjahr grundsätzlich einen Zuschuss zur Sehhilfe von den gesetzlichen Krankenkassen.
- ▶ Für den Schulsport bekommen Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung der allgemeinen Schulpflicht Kunststoffgläser erstattet oder einen Festbetrag bezuschusst. Diese Erstattung kann gegebenenfalls zusätzlich zur normalen Brille erfolgen.
- ▶ Die Höhe der Erstattung hängt ab von der benötigten Gläserstärke. Die Fassung wird nicht bezuschusst.
- ▶ Es empfiehlt sich, sowohl auf dem Berechtigungsschein als auch auf dem Rezept den Begriff „Schulsportbrille“ zu vermerken.

RÜDIGER REMUS, PRÄVENTIONSBERATER BEI DER UNFALLKASSE NORD, HAMBURG.



## Chemie im Garten – bitte mit Bedacht!



**Endlich ist es Sommer. Im Garten grünt und blüht es. Doch zeitgleich mit Zier- und Nutzpflanzen sprießen auch Unkräuter, und Schädlinge treiben ihr Unwesen. Ackerwinde, Giersch und Brennessel erscheinen zwischen Clematis und Sonnenhut, Schnecken fressen die Setzlinge. Mancher Hobbygärtner greift da verzweifelt zur chemischen Keule.**

Doch bei der Verwendung von Chemie im Garten ist Vorsicht geboten, denn viele Wirkstoffe gefährden auch Menschen und Umwelt oder können bei falscher Anwendung Reizungen, Verätzungen oder Vergiftungen hervorrufen. Zudem wirken die Mittel häufig nicht selektiv; sie schaden auch den gehegten Pflanzen und wichtigen Nützlingen wie Schmetterlingen und Bienen. Hinzu kommt, dass derartige Stoffe sich im Boden anreichern und das Gemüse ungenießbar machen können.

### Unterschied Pflanzenschutzmittel und Biozide

Es gibt einen grundsätzlichen Unterschied zwischen Pflanzenschutzmitteln und Bioziden. Pflanzenschutzmittel sind chemische oder biologische Wirkstoffe, die Pflanzen oder deren Erzeugnisse vor Schadorganismen schützen. Dazu zählen Unkrautbekämpfungsmittel, Mittel gegen Pilzbefall von Pflanzen oder Schneckenkorn.

Biozide wiederum sind Stoffe, die auf chemischem oder biologischem Weg Schadorganismen zerstören, abschrecken oder unschädlich machen. Sie dienen, kurz gesagt, nicht dem Schutz von Pflanzen, sondern allgemein der Abwehr von Schädlingen wie zum Beispiel Mücken.

Pflanzenschutzmittel und Biozide werden behördlich überwacht und unterliegen unterschiedlichen Verordnungen. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ist für die Zulassung von Pflanzenschutzmitteln zuständig. Hier ist geregelt, dass Produkte für den „Hobbygärtner“ den Aufdruck „Anwendung für nichtberufliche Anwender zugelassen“ tragen müssen. Hinzu kommt das „Selbstbedienungsverbot“, nach dem Pflanzenschutzmittel nur nach einer Beratung durch eine fachkundige Verkäuferin oder einen fachkundigen Verkäufer abgegeben werden dürfen. Pflanzenschutzmittel dürfen nur auf landwirtschaftlich, forstwirtschaftlich oder gärtnerisch genutzten Flächen angewendet werden, nicht aber auf anderen Flächen wie Wegen, Garagenzufahrten und Stellplätzen. Verstöße können empfindliche Geldbußen zur Folge haben.

Die Zulassung von Bioziden ist ein zweistufiges Verfahren. Die nationale Zulassungsstelle für Deutschland ist die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Alle Biozidwirkstoffe, die vor dem Jahr 2000 auf dem Markt waren, sind „Altwirkstoffe“ und müssen sukzessive geprüft und genehmigt

werden. Bis die jeweilige Entscheidung ergeht, dürfen Biozide mit diesen Wirkstoffen aber weiter verkauft werden. Alle Biozidprodukte, die Wirkstoffe enthalten, die nach 2000 entwickelt wurden, dürfen erst nach einer Zulassung in den Handel gelangen. Die BAuA informiert auf ihrer Internetseite über bereits zugelassene Produkte.

Im Gegensatz zu Pflanzenschutzmitteln sind Biozide in der Regel frei erhältlich; Holzschutzmittel etwa kann jeder im Baumarkt kaufen. Damit liegt die Verantwortung für die eigene Gesundheit und den Naturschutz allein beim Hobbygärtner. Vor dem Verdünnen, Anmischen und Ausbringen empfiehlt es sich, die Hinweise zur Verwendung gründlich durchzulesen. Hier steht, wie man sich schützt, wie das Produkt eingesetzt wird und wie oft und in welcher Konzentration es ausgebracht werden darf.



Leicht-/Hochentzündlich



Brandfördernd



Giftig/  
Sehr giftig



Ätzend

### Chemie sicher nutzen

Häufig ist die Dosierung ein Problem. Mit Angaben wie „3g/m<sup>2</sup>“ oder „Verdünnung 1:10“ können wenige etwas anfangen. Dann greift oft die „viel-hilft-viel“-Regel nach dem „Pi-mal-Daumen“-Prinzip. Dabei ist es so schwer nicht: Die Verdünnung von Flüssigkeiten etwa im Verhältnis 1:10 besagt, dass man 9 Teile Wasser mit einem Teil der Substanz vermengen soll.

Achten Sie darauf, dass Sie die Chemikalien nicht gegen den Wind versprühen, Reste von Pflanzenschutzmitteln verbrauchen und die benötigten Gartenspritzen oder Gießkannen gründlich reinigen. Das hierbei verwendete Wasser sollte auf den zuvor behandelten Flächen verteilt werden, ohne Pfützen zu bilden, an denen sich Haus- und Wildtiere vergiften könnten.

Begleitet werden die Anwendungshinweise durch Gefahrensymbole auf der Verpackung. Bei einer Kennzeichnung mit dem Symbol für „ätzend“ sind das Tragen einer Schutzbrille sowie von Einweg-Gummihandschuhen, geschlossenen Schuhen und langer Kleidung ratsam. Grundsätzlich sollte man beim Ausbringen auf den Verzehr von Lebensmitteln verzichten.

### Auf Chemie im Garten verzichten

Am sichersten ist es, auf Chemie im Garten zu verzichten. Das macht aber auch die meiste Arbeit. Die Palette der Möglichkeiten ist groß, sie reicht vom richtig gewählten Standort über Pflanzenstärkungsmittel bis hin zum gezielten Einsatz von Nützlingen. Ringelblumen oder Löwenmäulchen mögen es trocken und sonnig; an einer feuchten und schattigen Stelle sind sie anfällig für Krankheiten. Pflanzenstärkungsmittel wie Jauchen, Tees und Brühen können Schädlinge abwehren und die Pflanzen stärken. Ein besonderer Feind der Schnecken ist der Igel. Schafft man es, diesem stacheligen Gesellen im Garten eine gemütliche Behausung zu bieten, etwa einen Laubhaufen, wird er ein wertvoller Helfer bei der Beseitigung der Schnecken.

VON DR. NORA MANZKE, VOLONTÄRIN IN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

### Links

Informationen zu Bioziden, den bereits zugelassenen Produkten und den neuen Gefahrstoffsymbolen befinden sich auf den Seiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. [www.baua.de](http://www.baua.de)

Informationen über zugelassene Pflanzenschutzmittel finden Sie auf den Seiten des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)

Informationen zum ökologischen Gärtnern bieten die Service-Seiten des BUND: [www.bund.net](http://www.bund.net)

### Checkliste vor dem Kauf

- ▶ Möglichst nicht im Internet kaufen/Beratung in Anspruch nehmen
- ▶ Zu klären: Ist das Mittel für meinen Anwendungsbereich zugelassen?
- ▶ Möglichst ein gezielt auf einen bestimmten Schädling wirkendes Mittel kaufen
- ▶ Gibt es Alternativen wie etwa Pflanzenstärkungsmittel?

### Checkliste vor der Anwendung

- ▶ Anwendungshinweise lesen, Dosierung richtig berechnen und Mittel nie öfter als erlaubt verwenden
- ▶ Angemessene Schutzkleidung anlegen
- ▶ Mittel zur richtigen Jahreszeit und nicht vor einem Regen oder bei Hitze ausbringen

### Checkliste bei der Anwendung

- ▶ Nicht gleichzeitig Lebensmittel verzehren
- ▶ Nicht gegen den Wind sprühen
- ▶ Nach Hautkontakt gründlich waschen

### Checkliste nach der Anwendung

- ▶ Behälter zum Anmischen und Ausbringen gründlich reinigen
- ▶ Reste stark verdünnen und auf behandelte Fläche ausbringen, dabei Pfützenbildung vermeiden
- ▶ Kindersicher in sorgfältig verschlossener Originalverpackung und nicht über Kopfhöhe lagern

### Suppe aus Wildkräutern

Aus Löwenzahnblättern und vermeintlichen Unkräutern wie Giersch und Brennnessel wird auf einfache Weise eine gesunde, wohlschmeckende Suppe. Am besten schmecken die jungen Frühjahrstrieb. Einfach etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, die gesäuberten und kleingeschnittenen Blätter hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen, das Ganze mit einem Pürierstab zerkleinern, nach Geschmack mit Sahne oder Schmand anreichern und auf dem Teller mit Gänseblümchenblüten garnieren. Fertig.



# SPIELEN RÄTSELN LERNEN

Helm auf!  
Er schützt  
Deinen Kopf  
und Dein  
Leben!



Gehweg  
oder Straße?

Bis zum achten Geburtstag  
müssen Kinder mit Fahrrädern  
Gehwege benutzen. Bis zum  
zehnten Geburtstag dürfen sie  
noch auf Gehwegen fahren.  
Achtung: Rücksicht auf  
Fußgänger nehmen!



Sommer und Fahrrad fahren  
gehören irgendwie zusammen.  
Aber ist auch jedes Fahrrad  
verkehrssicher? Darf man  
auch mit einem BMX-Rad  
oder Mountainbike ein-  
fach so auf die Straße?  
Nicht so ganz ...



**Mountainbike:**  
Mountainbikes sind für den Einsatz abseits be-  
festigter Straßen gebaut, zum Beispiel in Bergen.  
Dort kommt man ohne Klingel & Co. aus. Moun-  
tainbikes, mit denen man auf der Straße fahren  
will, müssen deshalb nachgerüstet werden.



**BMX:**  
BMX-Räder sind in erster Linie für Tricks ge-  
baut. Sie sind eher klein mit niedrigem Sattel  
und hohem Lenker. Beleuchtung, Bremsen oder  
eine Klingel fehlen. Klar, dass man  
damit nicht auf die Straße  
darf – es sei denn, man  
rüstet diese und  
weitere Kompen-  
ten nach. Aber dann  
ist ein BMX-Rad  
irgendwie auch  
keins mehr.

## Verkehrssicheres Rad:

An einem verkehrssicheren Fahrrad müssen genau diese  
Teile sein – wie sieht es damit an Deinem Fahrrad aus?

## Checkliste:

- zwei voneinander unabhängige Bremsen
  - eine helltönende Klingel
  - eine Lampe (vorne)
  - ein weißer Reflektor (vorne)
  - ein Rücklicht mit Reflektor
  - ein großer roter Reflektor (hinten)
  - vier gelbe Speichenreflektoren (Katzenaugen) oder reflektierende weiße Streifen an den Reifen oder in den Speichen
  - rutschfeste und fest verschraubte Pedale, die mit je zwei Pedalreflektoren ausgestattet sind
- Ein Dynamo ist nicht mehr zwingend vorgeschrieben, auch Lampen mit Akku- oder Batteriebetrieb sind zugelassen.

Na, ist Dein Fahrrad verkehrssicher?

## Rätsel:

Ups! Auf dieser Seite ist  
einiges, was zu einem verkehrssicheren  
Fahrrad gehört, ganz schön durcheinander-  
gewirbelt worden.

Wie viele Klingeln  , Speichenreflektoren 

und Leuchten  findest Du?

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 Einsender erhalten  
per Post eine kleine Überraschung.

## 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, Augsburg Str. 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 - 1 12 oder  
hauspersonal@guvh.de

### Unfallkasse Hessen

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

### Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11  
postfach@unfallkasse-mv.de

### Unfallkasse Nord

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

### Unfallkasse 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

## Schutzbrillen für die Gartenarbeit

Augenverletzungen durch Gartenarbeit sind gar nicht so selten, deshalb sollten Hobbygärtner eine spezielle Schutzbrille tragen. Verletzungen drohen vor allem beim Arbeiten mit Hochdruckreinigern, Freischneidern oder Rasen-  
trimmern. Dabei können zum Beispiel Steine aufgewirbelt und ins Auge geschossen werden.

Empfehlenswert ist eine Schutzbrille mit den Buchstaben „F“ oder „S“ auf Brillengestell oder -bügel. Die Gläser dieser Schutzbrillen sind so fest, dass sie Aufgewirbeltes abfangen. Es gibt sie auch als Korbbille.

Wer zusätzliche Sicherheit will, sucht das Gelände vor dem Einsatz der Geräte nach Steinen, Nägeln und dergleichen ab. Damit schützt er auch andere, etwa im Garten spielende Kinder.



### Kostenfreie Broschüre gegen Gartenunfälle

Weitere Tipps bietet die in Einzel-  
exemplaren kostenfreie Broschüre  
„Den Garten genießen. Sicher  
gärtnern“.

Bestellwege:

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

**Mail:** bestellung@das-sichere-haus.de,  
Stichwort „Garten“

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



## Sicher Rad fahren

Viele Menschen fahren täglich Rad –  
ohne, aber auch mit Zusatzantrieb.  
Doch wie verhält man sich richtig?  
Tipps dazu gibt die Broschüre  
„Sicher Rad fahren mit und ohne  
Elektroantrieb“ des Deutschen  
Verkehrssicherheitsrats und meh-  
rerer Partner.



### Bestellweg

**Internet:** [www.dvr.de](http://www.dvr.de), Suchbegriff: sicher Rad fahren



IHR NACHWUCHS IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE BABYSITTERIN AUCH.

Kuzma/iStock

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



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

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGBVII) 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