

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



Exklusiv-
Rezept
vom
Profi-Koch

**Gänsebraten, Raclette, Glühwein –
so schmeckt der Winter**

**Sport nach einem Unfall – wann steige ich wieder ein?
Amaryllis & Co. – giftige Weihnachtsblüher erkennen**



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



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

niemand denkt in der Weihnachtszeit gern an Unfälle – an Lichterketten mit brüchigen Kabeln, an Schlitten mit rostigen Kufen oder an zu dunkle Kleidung auf düsteren Straßen. Viel schöner ist es doch, wenn das aller-aller-allerbeste Rezept fürs Weihnachtsmenü einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. So ging es mir jedenfalls, als ich das Rezept von Hannes Dankel las. Der Profi-Koch aus Frankfurt hat exklusiv für Sie, die Leserinnen und Leser von „SICHER zu Hause & unterwegs“ ein Menü kreiert; konfierte Enten- oder Gänsebrust mit

Apfelweinsoße, Rotkohl und Birnenklöße, zum „Nachtisch“ einen heißen Apfelwein – weihnachtlicher geht es kaum.

Das passwortgeschützte Rezept gibt es via Homepage der DSH:

www.das-sichere-haus.de. Das Passwort finden Sie auf Seite 5.

Wer nach dem Essen Kalorien abtrainieren will und dabei ans Skifahren denkt, ist mit einem Rückenprotektor gut bedient, der den Rücken vor schweren Verletzungen schützt. Protektoren gibt es als Westen mit integriertem Dämpfungsmaterial (für normale Skifahrer) oder als Hartschalenprotektoren für ambitionierte Sportler. Praktischerweise muss man Rückenprotektoren nach dem Winter nicht einmotten – im Sommer eignen sie sich auch als Schutz beim Reiten und Motorradfahren.

Eine schöne Weihnachtszeit wünschen Ihnen

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Ausgabe 04/2018

Impressum

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

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk
Redaktionsassistentinnen:
Siv-Carola Bruns, Annemarie Wegener
Redaktionsbeirat:
Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Karsta Herrmann-Kurz, Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)
Christian Schipke, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Stephan Schweda, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB)
Nil Yurdatap, Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: ©AleksandarNakic/iStock (Titel, S. 2), ©DSH (S. 2), ©www.ifs-ev.org, ©onurdongel/iStock (S. 3), ©lise-gagne/iStock (S. 4), ©AlexRaths/iStock, ©Privat (S. 5), ©ksushsh/iStock, ©scisetialfio/iStock, ©Irina Drazowa-Fischer/PantherMedia, ©gojak/iStock, ©scisetialfio/iStock, ©unpict/iStock (S. 6), ©KOMPERDELL Sportartikel Gesellschaft m.b.H (S. 7), ©Thomas Roetting, Sylvia Pollex-stock.adobe.com, ©Bilder mit freundlicher Genehmigung des EU-geförderten Projektes „PreventIT“ sowie des BMBF-geförderten Projekts „LiFE-is-LiFE“ (S. 8/9), ©ladysuzi - stock.adobe.com, ©Privat (S. 10/11), ©Arlekart - www.arlekart.it - stock.adobe.com, ©ay1978 - stock.adobe.com (S. 12/13), Illustration/©Michael Hüter (S. 14), ©Bo.Ke.de, ©arhendrix/iStock, ©Cunaplus_M.Faba/iStock, ©Contributor/iStock, ©venakr/iStock (S. 15)

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,80 EUR, europäisches Ausland 9,60 EUR
In diesem Preis sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenfrei von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.
Falls Sie die Zeitschrift abbestellen möchten, schreiben Sie an:
DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
oder schicken Sie uns eine Mail:
magazin@das-sichere-haus.de

Inhalt

I Kurz gemeldet

Gut beleuchtet durch den Winter 15

I Freizeit

Fit für den Wintersport – Den Rücken richtig schützen 7

I Senioren

Schluss mit den Ausreden – das LiFE-Programm bringt Bewegung in den Alltag 8/9
Das Forschungsprojekt LiFE-is-LiFE 9
Wieder zurück zum Sport finden 10/11

I Haushalt

Lithium-Ionen-Akkus – riskante Energiespeicher 3
Sicher schlemmen und feiern 4
Genügend Zeit und scharfe Messer 5
Giftige Weihnachtsblüher 6

I Aktuell

Mehr als nur hell und dunkel – So beeinflusst Licht den Menschen 12/13

I Kinder

Kinderrätsel: Weihnachten 14

Lithium-Ionen-Akkus – riskante Energiespeicher

Lithium-Ionen-Akkus (Li-Akkus) sorgen für mobile Energie und sind unsere ständigen Begleiter, wenn wir mit dem Smartphone unterwegs sind, Pedelec fahren oder einen Staubsaugroboter auf seine Tour durch die Wohnung schicken. So weit, so praktisch. Einen Haken gibt es allerdings: Mit der hohen Energiedichte dieses Akkutyps geht ein Brandrisiko einher.



Es sind gar nicht einmal Herstellerfehler oder mangelhafte Akkus, die für die Brandgefahr verantwortlich sind. Li-Akkus sind generell anfällig für technische Defekte und nehmen insbesondere Überladungen, Tiefenentladungen und mechanische Beschädigungen übel.

Akkublock eines E-Bikes brennt beim Aufladen

Ein hohes Brandrisiko besteht zum Beispiel, wenn ein zuvor tiefenentladener Li-Akkublock wieder auflädt. Ein Video aus dem Brandversuchshaus des Instituts für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer e.V. (IFS) in Kiel zeigt, wie dabei zunächst eine einzige Zelle durchgeht. Innerhalb von Sekunden folgen in einer verheerenden Kettenreaktion benachbarte Zellen.

Dieses „thermische Durchgehen“ bedeutet, dass sich die in der Akkuzelle gespeicherte Energie – und das ist bei Lithium-Akkus eine Menge! – explosionsartig entlädt; Temperaturen von bis zu 800 Grad Celsius werden dabei erreicht. Im Video sprühen die Funken, schießen durch den Raum, es qualmt und brennt.



Steht ein E-Bike längere Zeit ungenutzt im Keller, kann sich der Akku komplett entladen. Bei dem dann folgenden Ladevorgang besteht das Risiko eines Brandes.

Handy aufgeladen – Bett in Flammen

Dass Brände insbesondere in der Ladephase auftreten, musste auch eine Frau erfahren, die ihr Mobiltelefon auf das Bett gelegt und ans Ladegerät angeschlossen hatte. „Als sie wieder ins Schlafzimmer kam, stand ihr Bett in Flammen“, berichtet IFS-Geschäftsführer Dr. Hans-Hermann Drews.

Sicher umgehen mit Lithium-Ionen-Akkus

- ▶ Achten Sie beim Kauf eines Akku-betriebenen Geräts auf geprüfte Sicherheit, zu erkennen am GS-Zeichen.
- ▶ Beachten Sie die Herstellerangaben.
- ▶ Verwenden Sie nur das vom Hersteller vorgesehene Ladegerät und -kabel, um eine Überladung des Akkus auszuschließen.
- ▶ Laden Sie die Akkus nicht in der Nähe von brennbaren Materialien.
- ▶ Legen Sie den Li-Akku auf eine nicht brennbare Unterlage.
- ▶ In einem Raum, in dem Li-Akkus geladen werden, sollte ein Rauchmelder installiert sein.
- ▶ Verwenden Sie Akkus nicht mehr, wenn diese Verformungen oder andere Beschädigungen aufweisen.
- ▶ Lassen Sie Li-Akkus nicht zu heiß werden, etwa durch direkte Sonneneinstrahlung oder durch Lagern im aufgeheizten Kofferraum des Autos.

Mehr Informationen:

- ▶ Artikel „Sicherer Umgang mit Lithium-Ionen-Akkus“, in: inform – das Magazin der Unfallkasse Hessen, Ausgabe 2/2018, S. 38 f. www.ukh.de
- ▶ IFS-Film „Brennende Akkus“: www.ifs-ev.org/brennende-akkus

Info

Beim Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer e.V. (IFS) arbeiten an neun Standorten in Deutschland rund 50 Gutachter, überwiegend Ingenieure und Naturwissenschaftler. Das größte Fachgebiet ist die Ermittlung von Brandursachen, untersucht werden aber auch Leitungswasserschäden, Schimmel- und Feuchteschäden.



Institut für Schadenverhütung
und Schadenforschung
der öffentlichen Versicherer e.V.

VON DR. SUSANNE WOELK, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH), HAMBURG.



Sicher schlemmen und feiern

Glühwein, Gänsebraten, Raclette – die Advents- und Weihnachtszeit hat auch kulinarisch einiges zu bieten. Um sie unbeschwert und unfallfrei zu genießen, gibt es einige Tipps zur Sicherheit.

Zum Bummel über den Weihnachtsmarkt gehört für viele Menschen auch ein Stopp am Glühweinstand. Doch Vorsicht: Ein Becher Glühwein kann für die Verkehrstüchtigkeit schon zu viel sein. „Die Wärme regt die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt an, dadurch wird die Alkoholaufnahme beschleunigt“, erklärt Karin Müller, Verkehrspsychologin und Leiterin des Fachbereichs „Mensch und Gesundheit“ bei der Dekra. Der Zucker im Glühwein fördere die Alkoholaufnahme zusätzlich. Eine reichhaltige Mahlzeit vorher verlangsamt sie zwar, reduziert aber nicht den zu erwartenden Alkoholspiegel.

Messungen haben ergeben, dass eine 60 Kilogramm schwere Frau nach nur einem Glas Glühwein unter Umständen bereits 0,5 Promille im Blut haben kann. Auch ein Mann von 80 Kilo kann nach einem

Becher bereits einen Alkoholspiegel von 0,35 Promille haben und damit die kritische Grenze überschreiten. „Ab 0,3 Promille ist die Unfallgefahr doppelt so hoch wie im nüchternen Zustand“, warnt die Expertin.

Wer stattdessen den Glühwein lieber zu Hause trinkt, muss trotzdem aufpassen. Je nachdem, wie spät es am Abend wird, kann die Fahrtüchtigkeit am nächsten Morgen noch beeinträchtigt sein. Zudem lässt Alkohol einen schlechter schlafen. Und: Insbesondere bei älteren Menschen, die häufig Medikamente nehmen, kann es zu Wechselwirkungen kommen.

Feuerzangenbowle

Bei der Feuerzangenbowle wird ein Zuckerhut vollständig mit braunem Rum getränkt und angezündet. Damit der Zucker tatsächlich karamellisiert und schmilzt, sollte man einen Rum mit mehr als 54 Prozent Alkohol verwenden. Auf den brennenden Zuckerhut wird mit einer Schöpfkelle der Rum dosiert nachgegossen, und zwar niemals direkt aus der Flasche, sondern aus einer Schöpfkelle, sonst gibt es womöglich eine Stichflamme.

Wegen des hohen Alkoholgehalts der Feuerzangenbowle sollte man nach dem Genuss einer Feuerzangenbowle nicht mehr selbst fahren.

Raclette – lecker spachteln in geselliger Runde

Raclette und Fondue sind gesellig und unkompliziert und deshalb beliebt. Obendrein eignet sich Raclette auch für Vegetarier. „Die Zubereitung ist allerdings nicht ganz ungefährlich“, sagt Susanne Schäfer, Laborleiterin beim TÜV Rheinland. „Um Brandschäden zu vermeiden, sollte man den Raclette-Ofen oder den Fonduetopf auf eine feuerfeste Unterlage stellen und nie unbeaufsichtigt lassen.“ Der Tisch sollte stabil und groß genug sein, und über dem Gerät sollte keine Lampe hängen. Die Servietten und Lebensmittel sind im sicheren Abstand zu den heißen Geräten gut platziert. Beim Fondue ist Brennpaste im Rechaud sicherer als Spiritus. Essen mehr als sechs Personen mit, ist ein zweiter Raclette-Ofen oder Fondue-Topf ratsam, um Gerangel zu vermeiden.

Sitzen Kinder mit am Tisch, müssen Erwachsene besonders wachsam sein. An den höheren Fonduetopf kommt der Nachwuchs mit den Gabeln oft nur schwer heran. Die Kinder beugen sich dann oft nach vorne oder knien sogar auf den Stühlen. Es besteht die Gefahr, dass sie den heißen Fonduetopf versehentlich umstoßen. „Tropft Fett in die Heizflamme, kann es sich schnell entzünden“, warnt Susanne Schäfer. Schutz vor spritzendem Fett biete ein Fonduetopf, dessen Öffnung sich nach oben hin verengt. Doch auch den sollte man zur Sicherheit nur zu zwei Dritteln befüllen. Entstehe trotz aller Vorsicht

ein Topfbrand, rät die Expertin die Flammen sofort mit einem Deckel oder einer Löschdecke zu ersticken. „Auf keinen Fall mit Wasser löschen, denn heißes Fett und Wasser ergeben ein explosives Gemisch.“ Auf Nummer sicher gehe man mit einem elektrischen Fondue. Genau wie beim Raclette-Ofen darf das Kabel aber nicht zur Stolperfalle werden. Alternativ kann auch heiße Brühe anstelle von Fett für das Fondue verwendet werden.

VON MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN

Promillegrenzen

Ab 0,3 Promille geht die Rechtsprechung von einer relativen Fahruntüchtigkeit aus, da jeder Mensch unterschiedlich auf Alkohol reagiert. Ob der Fahrer oder die Fahrerin alkoholtypische Ausfallerscheinungen zeigt, wird individuell bewertet. Ab 0,5 Promille drohen ein Bußgeld von mindestens 500 Euro, Punkte in Flensburg und ein Fahrverbot. Ab 1,1 Promille im Blut gilt jeder Kraftfahrer und jede Kraftfahrerin als absolut fahruntüchtig und wird bestraft. Wer Rad fährt, ist mit 1,6 Promille im Blut absolut fahruntüchtig.

Menü von Hannes Dankel

Exklusiv für unsere Leserinnen und Leser hat Hannes Dankel ein komplettes Weihnachtsmenü kreiert. Es kann unter www.das-sichere-haus.de abgerufen werden. Das Passwort lautet: **DSH2018**



Interview mit Hannes Dankel

Genügend Zeit und scharfe Messer

Wozu Showkoch Hannes Dankel in Sachen Gänsebraten und Weihnachtsmenü rät



HANNES DANKEL arbeitet als Dozent und Showkoch und ist Projektkoordinator beim Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft in Frankfurt/Main.

- **Herr Dankel, die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Worauf sollte man in der Küche und speziell in der Weihnachtsküche achten, damit nichts passiert?**

Hannes Dankel: Am Backofen sollte man definitiv mit Ofenhandschuhen arbeiten. Fäustlinge schützen rundum, und man kommt schnell hinein und heraus. Außerdem sind scharfe Messer wichtig. Viele Menschen glauben, scharfe Messer wären gefährlich, dabei ist es umgekehrt: Stumpfe Messer bergen eine viel größere Gefahr, weil man eine höhere Kraft aufwendet und sich dann tiefer und böser schneidet als mit

einem scharfen Messer. Man sollte natürlich ergonomische Messer verwenden, also Messer in Profiqualität mit entsprechendem Griff und einem Fingerschutz, so dass man nicht abrutscht.

- **Sie spendieren unseren Leserinnen und Lesern Exklusiv-Rezepte für das Weihnachtsmenü. Was ist denn nun das Geheimnis eines gelungenen Enten- oder Gänsebratens?** Zeit. Die sollte man sich dafür nehmen und dem Ofen geben. Wenn man mit niedrigeren Temperaturen arbeitet, erzielt man meist größere Erfolge. Bei Entenbrüsten, die kleiner sind, rechne ich schon zwei Stunden ein, bei Gänsebrüsten zweieinhalb bis drei.
- **Spielt nicht auch die Qualität der Zutaten eine Rolle?** Ja, es ist wichtig, wie die Zutaten aussehen. Es wäre natürlich schön, wenn sich jeder bei einem Bio-Bauern in der Umgebung ein Tier aussuchen könnte. Da es aber nicht so ist, würde ich im Supermarkt zu Bio-Produkten greifen. Bei konventionell erzeugten Geflügelteilen sind frische den tiefgekühlten vorzuziehen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

Giftige Weihnachtsblüher

In der Weihnachtszeit genießen die Menschen die Besinnlichkeit zu Hause und machen es sich bei Kerzenschein gemütlich. Blühende Pflanzen wie Amaryllis, Christrose und Weihnachtsstern verleihen den eigenen vier Wänden zusätzliches Weihnachtsflair, entfalten sie doch in der dunklen Jahreszeit ihre ganze Pracht von Blüten und Farben.

Allerdings ist Vorsicht angebracht, denn die weihnachtlichen Schönheiten sind giftig. Vor allem wenn Kinder und Tiere im Haushalt leben, ist Zurückhaltung mit den „Weihnachtsblühern“ angebracht, denn der Kontakt mit Haut- und Schleimhaut verursacht Reizungen. Wer Pflanzenteile verzehrt, muss mit Folgen wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall rechnen. Die Christrose ruft sogar Kreislaufbeschwerden hervor.

Bei Kindern genügen bereits kleine Pflanzenmengen für eine toxische Wirkung, da sie empfindlicher auf giftige Substanzen

reagieren als Erwachsene. Tiere reagieren häufig noch sensibler auf Pflanzengifte als Kinder. Ihre Neugier kann bei Verzehr von giftigen Pflanzenteilen mit heftigen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, weitreichenden Beeinträchtigungen von Leber und Kreislauf oder gar mit einem Organ- oder Kreislaufversagen bestraft werden.

Auch Efeu, Stechpalme und Eibe, die gern in Adventskränzen verarbeitet werden, sind giftig. Ein zu unbedarfter Kontakt, ob mit den Beeren oder Blättern, kann schnell zu einem unfreiwilligen Krankenhausaufenthalt führen.

Selbst die sagenumwobene Mistel, als Zauber- und Heilpflanze bekannt, ist für Mensch und Tier ungenießbar. Wenngleich ein Verzehr nur leichte Beschwerden hervorruft, sollte sie nicht in Kinderhände gelangen.

DSH



Weihnachtsstern: Alle Pflanzenteile sind gering giftig (Milchsaft).



Mistel: Alle Pflanzenteile, bis auf die Beeren, sind giftig.



Amaryllis: Alle Pflanzenteile sind giftig.



Stechpalme: Alle Pflanzenteile sind giftig.



Christrose: Alle Pflanzenteile sind sehr giftig.



Eibe: Nadeln und Samen sind sehr giftig. Das Fruchtfleisch der Beeren ist ungiftig.



Efeu: Alle Pflanzenteile sind giftig.

Giftpflanzen-Datenbank der DSH

Eine ganze Reihe von Giftpflanzen und ihre Wirkung beschreibt die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) in der Giftpflanzen-Datenbank: www.das-sichere-haus.de, Stichwort: Giftpflanzen-Datenbank



Fit für den Wintersport

Den Rücken richtig schützen

Auf Ski, Kufen oder Schlittschuhen kann es leicht zu Rückenverletzungen kommen. Mit einer guten Vorbereitung und angepasstem Verhalten lässt sich das Risiko deutlich senken.

Der Schnee funkelt in der Sonne, das Eis auf dem zugefrorenen See trägt. Für viele heißt das: Nichts wie ab auf die Bretter oder Kufen. Doch Skifahren, Schlittschuhlaufen oder Schlittenfahren bergen auch Gefahren. Schon eine leichte Unebenheit im Eis oder Schnee kann zu einem Sturz führen. Gefährlich wird es vor allem dann, wenn man mit dem Rücken auf die eisige Piste stürzt oder gegen einen Stein prallt. „In diesem Fall kann es zu ernsthaften Verletzungen der Wirbelsäule kommen“, sagt Dr. Andreas Thannheimer, Chefarzt der Unfallchirurgie, Sportorthopädie und Kindertraumatologie am Klinikum Garmisch-Partenkirchen.

Untrainierte besonders gefährdet

Dazu kommt: Der Rücken muss beim Wintersport eher unüblichen Belastungen standhalten. Ist die Rückenmuskulatur geschwächt oder untrainiert, ist die Verletzungsgefahr besonders groß. Der Unfallchirurg rät daher vor dem Start in den Winterurlaub zu einem kontinuierlichen Training.

Verhalten anpassen

Trotz bester Vorbereitung kann beim Wintersport immer etwas passieren. Deshalb sollte man das Fahren dem eigenen Können und den Verhältnissen anpassen. Wenn man nachmittags merkt, dass man müde wird, sollte man es für den Tag gut sein lassen. Auch Alkohol ist auf der Piste oder dem Eis tabu.

Rückenprotektoren

Rückenprotektoren können vor ernsthaften Rückenverletzungen schützen. Für normale Skifahrer sind Westen mit integrierten Polstern aus eher weichem Dämpfungsmaterial (Softprotektoren) geeignet, denn sie sind angenehm zu tragen und bieten genügend Bewegungsfreiheit. Sportlich Ambitionierte sollten eher zu Hartschalenprotektoren greifen, die mit verstellbaren Schulter- und Nierengurten befestigt werden. Rückenprotektoren sind auch beim Reiten und Motorradfahren sinnvoll, sollten jedoch auf die Sportart abgestimmt sein. Achten Sie beim Kauf auf die europäische Norm EN1621-2. Da die Passform entscheidend ist, sollte man im Fachhandel verschiedene Modelle ausprobieren.



VON STELLA CORNELIUS-KOCH.

Gymnastik zur Vorbereitung

Regelmäßige Skigymnastik hilft, den Rumpf zu stabilisieren sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren. Für den Rücken haben sich folgende Übungen bewährt, die ihre Wirkung am besten bei mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche entfalten. Die Zahl der Wiederholungen lässt sich je nach Fitnesszustand steigern:

Kniebeugen: Schulterbreit in aufrechter Position aufstellen, das Gewicht auf die Fersen verlagern, Hände nach vorne strecken, langsam in die Hocke gehen, bis das Gesäß einige Zentimeter vom Boden entfernt ist. Mit der Kraft aus den Fersen wieder nach oben drücken. Die Beine nicht völlig durchdrücken.

Standwaage: Aufrecht hinstellen, Spannung in den Körper bringen, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein nach hinten strecken, der Oberkörper geht nach vorn, bis Rumpf und Bein waagrecht stehen. Das Bein nicht völlig durchdrücken. Position kurz halten und ruhig stehen, anschließend Bein wechseln.

Rückenstütz: Auf den Boden legen, Beine und Hände aufsetzen, Gesäß nach oben drücken, bis Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden, Unterschenkel abwechselnd langsam heben und wieder absenken.



Schluss mit den Ausreden – das LiFE-Programm bringt Bewegung in den Alltag

Ob Treppensteigen oder Einbeinstand beim Zähneputzen: Mit dem LiFE-Programm können ältere Menschen auf einfache Weise ihr Sturzrisiko verringern.

Stürze bergen die größte Unfallgefahr für Senioren. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes sind allein im Jahr 2015 in Deutschland mehr als 8.800 Menschen über 65 Jahre nach einem häuslichen Unfall gestorben; die meisten von ihnen waren gestürzt. Umso wichtiger ist die Vorbeugung. Dass körperliche Fitness hierbei helfen kann, ist bekannt. Doch viele Senioren betreiben kein regelmäßiges sportliches Training – entweder, weil es ihnen zu schwierig oder aufwändig erscheint, sie nur wenig Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten haben oder nach einer Krankheit mit dem Wiedereinstieg zögern.

Ein Drittel weniger Stürze

Um dies zu ändern, haben australische Forscher bereits vor einigen Jahren ein spezielles Programm entwickelt. Das Lifestyle Integrated Functional Exercise Program (LiFE) soll Senioren ab 70 Jahren auf einfache Art und Weise darin unterstützen, sich im Alltag sicher zu bewegen und einen aktiven Lebensstil zu führen. Mit Erfolg, wie sich herausstellte: Das Sturzrisiko der Teilnehmer sank bereits nach einem halben Jahr Training um etwa ein Drittel.

LiFE erfordert weder zusätzlichen Zeitaufwand noch eine spezielle sportliche Ausrüstung. Grundlage bilden vielmehr Übungen, die leicht in Alltagstätigkeiten wie Haus- und Gartenarbeit oder Einkaufen integriert und durch ausgebildete Trainer indi-

viduell vermittelt werden. Die Ausführung und der Schwierigkeitsgrad der Übungen werden dabei individuell an die Fähigkeiten und die Gegebenheiten im eigenen Zuhause angepasst. „Da es den Menschen leicht fällt, die Übungen durchzuführen, bleiben sie häufig auch dabei“, sagt Dr. Carl-Philipp Jansen vom Netzwerk Altersforschung an der Universität Heidelberg, das LiFE in modifizierter Form (siehe Kasten) zusammen mit Kollegen vom Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart derzeit in Deutschland erprobt.

Wichtig ist, dass man die Bewegungsabläufe regelmäßig durchführt und häufig wiederholt, um einen möglichst hohen Trainingseffekt zu erzielen. „Die Übungen sollen alltäglich und zur Gewohnheit werden. Ideal ist, wenn man irgendwann beim Zähneputzen automatisch ein Bein anhebt“, beschreibt der Sportwissenschaftler das Ziel.

Gewohnheiten neu gestalten

Viele Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag konzentrieren sich auf ein Ausdauertraining, etwa regelmäßiges Gehen. Anders bei LiFE: Hier liegt der Fokus – neben einer gesteigerten körperlichen Aktivität – auf dem Erhalt von Kraft und Gleichgewicht. „Diese beiden Fähigkeiten sind zentral, um eine Sicherheit in der Bewegung zu ermöglichen. Trainiert man Kraft und Gleichgewicht, legt man ein Fundament für sichere Bewegung und fällt nicht gleich hin, wenn man zum Beispiel am Bordstein stolpert“, so Dr. Jansen.

VON STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.

Viele tägliche Gewohnheiten lassen sich ohne zusätzlichen Aufwand herausfordernder gestalten, um Kraft und Balance zu trainieren. Hier einige Übungen aus dem LiFE-Programm zum Nachmachen:



1. Einbeinstand: Nehmen Sie eine wiederkehrende, alltägliche Situation, in der Sie stehen, beispielsweise beim Kochen, Warten auf den Bus oder Zähneputzen. Stellen Sie sich nun auf ein Bein. Sie können sich je nach Ihrer Fähigkeit mit der Hand an einem festen Gegenstand abstützen. Das Becken ist aufrecht und die Beinmuskeln angespannt. Ihre Schultern befinden sich über dem Becken. Das Standbein ist leicht gebeugt. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Dann das Bein wechseln.



2. Kniebeuge: Platzieren Sie Alltagsgegenstände weit unten, um eine Kniebeuge machen zu müssen (etwa Zahnpasta im Schrank unter dem Waschbecken). Wenn Sie sitzen und aufstehen wollen: Tun Sie dies langsam und kontrolliert – möglichst, ohne dabei die Hände zu Hilfe zu nehmen. Die Aufstehbewegung sollte mindestens fünf Sekunden dauern. Kommen Sie dann in einen aufrechten Stand. Sinnvoll ist es umgekehrt, sich langsam und kontrolliert hinzusetzen.



3. Zehenstand: Legen Sie häufig benötigte Gegenstände bewusst so hoch (zum Beispiel Kaffee oder Küchenutensilien weit oben im Küchenschrank), sodass Sie sich auf die Zehenspitzen stellen müssen, um sie zu erreichen. Hierzu können Sie sich – je nach Balancefähigkeit – auch mit einer Hand an einem Schrank oder an der Wand abstützen. Nutzen Sie Wartezeiten (zum Beispiel an der Bushaltestelle oder der Supermarktkasse), um sich immer mal wieder auf die Zehen zu stellen.

Tipp

Sorgen Sie im Alltag für mehr Bewegung. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Straßenbahn benutzen: Steigen Sie eine Station früher aus und gehen den restlichen Weg zu Fuß.

Oder parken Sie Ihr Auto im Einkaufszentrum etwas weiter entfernt vom Eingang. Nutzen Sie wann immer es geht die Treppe anstelle des Fahrstuhls oder der Rolltreppe.

Das Forschungsprojekt LiFE-is-LiFE

LiFE-is-LiFE

Das Lifestyle Integrated Functional Exercise Program (LiFE) soll Senioren dabei unterstützen, sich im Alltag sicher zu bewegen.

Bislang wird das LiFE-Programm von ausgebildeten Trainern individuell in Hausbesuchen vermittelt. Das Projekt LiFE-is-LiFE unter der Leitung von Dr. Michael Schwenk (Heidelberg) und Prof. Dr. Clemens Becker (Stuttgart) untersucht, ob eine gruppenbasierte Variante ähnlich wirksam ist, um die körperliche Aktivität im Alter zu steigern und das Sturzrisiko zu senken.

In einem EU-Projekt wurde das LiFE-Programm außerdem an eine jüngere Zielgruppe ab 60 Jahre angepasst. Die Konzepte werden derzeit noch in Studien überprüft.

Auch der Film „Stürze im Alter sicher verhüten“ der Aktion DAS SICHERE HAUS zeigt, wie wichtig ein bewegter Alltag für die Sturzprävention ist. Zum Film geht es hier:

<https://das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/filme/>.



Wieder zurück zum Sport finden

Eine Krankheit oder Verletzung – Gründe, um eine Zeitlang kürzerzutreten, gibt es viele. Auch wenn Bewegung nachweislich gut tut: Wichtig ist, nach einer Pause nicht zu früh wieder mit dem Training zu beginnen und sich nicht zu überfordern. Vor allem Senioren brauchen Geduld und eine gute medizinische Betreuung.

Peter Hartmann* war es gewohnt, körperlich und geistig leistungsfähig zu sein. Schließlich musste er als leitender Ingenieur eines bundesweiten Unternehmens häufig nachts und an Wochenenden auf den Baustellen vor Ort sein. Davon hielt ihn auch die Tatsache nicht ab, dass er bereits mit 40 Jahren eine Gefäßstütze (Stent) an den Herzkranzgefäßen gesetzt bekam. Ein gutartiger Tumor an den Nebennieren hatte eine Überproduktion des Hormons Aldosteron und in der Folge eine Herzschwäche verursacht.

Schließlich forderte auch der Stress im Beruf seinen Tribut: Insgesamt acht Stent-Operationen musste er sich im Laufe der Jahre unterziehen. „Ich musste und wollte etwas tun, um körperlich wieder fit zu werden, zumal ich als sogenannter Stress-Esser Übergewicht hatte“, beschreibt der heute 70-Jährige die damalige Situation.

Langsam anfangen und steigern

Prof. Herbert Löllgen, Sportkardiologe aus Remscheid, kennt den Zwiespalt, in dem viele Patienten nach einer Verletzungs- oder krankheitsbedingten Sportpause stecken. „Wir haben in den letzten Jahren gelernt, dass bei vielen Krankhei-

ten wie Herzschwäche oder Krebs ein moderates Training gut sein kann. Allerdings gilt nach einer Erkrankung die Devise ‚Start low, go slow‘. Das heißt: Man muss nach der Pause wieder langsam anfangen und die Länge und Intensität des Trainings langsam steigern.“ Auch bei einer Verletzung ist ein genügend langer Abstand einzuhalten, der Tage bis Wochen dauern kann. Bestehen keine Beschwerden mehr und geht die körperliche Aktivität im Alltag problemlos, sollte man mit leichten Kraftübungen, etwa mit einem Fitnessband oder Hanteln, beginnen. Zusätzlich günstig ist ein moderates Ausdauertraining wie strammes Spaziergehen, Walking, Schwimmen oder Standfahrradfahren.

„Hierbei sollte man alle zwei Tage die Belastung leicht steigern. Geht das ohne Probleme, kann man nach zwei Wochen mit intensiverem Training wieder starten“, so der Ehren-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

Auf die Signale des Körpers achten

Herbert Löllgen rät Patienten, die nach einer Verletzung oder Erkrankung wieder körperlich aktiv werden wollen, dies fachlich begleiten zu lassen – am besten von einem Arzt mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin. Dies schützt auch vor einer möglichen Überforderung, die im schlimmsten Fall zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes, etwa einen akuten Herzanfall, führen kann.



Um solchen Problemen vorzubeugen, sei auch der Patient gefragt: „Man sollte die Ratschläge des Arztes oder Therapeuten ernst nehmen, aber gleichzeitig gut auf seinen Körper und die Reaktionen achten.“ Hierzu gehört beispielsweise die Wahrnehmung, ob die Luftnot beim Training nachlässt oder die Muskelkraft wieder stärker geworden ist.

Die Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten ist besonders für ältere Menschen wichtig, da sie meist länger brauchen, um sich wieder zu erholen und Kraft aufzubauen. Herbert Löllgen: „Sie

brauchen daher neben körperlicher Aktivität im Alltag zusätzlich Gymnastik, Flexibilitätsübungen, sensomotorisches Training und Krafttraining. Anleitungen hierzu gibt es im Sportverein, Fitnessstudio oder in einer Seniorengruppe.“

Gute Fortschritte stellt auch Peter Hartmann fest, seitdem er regelmäßig auf Anraten seines Arztes ins Fitnessstudio geht. Dort trainiert er bis zu dreimal wöchentlich seine Ausdauer sowie den Muskelaufbau an verschiedenen Geräten. Zusätzlich fährt er Fahrrad und geht

zur Wassergymnastik. Den Sport in seinem Leben möchte er nicht mehr missen. „Es gibt mir ein besseres Gefühl. Ich fühle mich fitter als zu Arbeitszeiten.“ Kein Wunder: Nach seinem Eintritt in den Ruhestand und dem regelmäßigen Training hat Peter Hartmann zehn Kilogramm abgenommen. Auch seine Cholesterinwerte haben sich seitdem deutlich gebessert.

*NAME VON DER REDAKTION GEÄNDERT

VON STELLA CORNELIUS-KOCH.

Interview mit Hella Badung

„Ohne Laufen fehlt mir etwas“



HELLA BADUNG (73)
aus Lambsborn in der Nähe von
Homburg/Saarland geht nach
ihrer Brustkrebserkrankung im
letzten Jahr täglich laufen – mit
großem Erfolg.

► Sie waren vor Ihrer Erkrankung viel in Bewegung?

Hella Badung: Ja, ich habe 30 Jahre lang als Briefträgerin gearbeitet und dabei tagtäglich mehrere Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Außerdem war ich schon immer sportlich und bin regelmäßig gejoggt.

► Wie war es für Sie, durch die Brustkrebserkrankung plötzlich körperlich eingeschränkt zu sein?

Das war schon ein großer Schock. Durch die Brustoperation und die großen schmerzhaften Narben war ich tatsächlich ziemlich eingeschränkt. Dazu kam, dass ich durch die gleichzeitige schwere Erkrankung meines Mannes keine Reha hatte, weil ich für ihn da sein wollte. Allerdings konnte ich schon am Anfang mehr machen als die meisten anderen Patientinnen und beispielsweise Fingerübungen ohne Probleme absolvieren oder die Arme heben.

► Wie haben Sie wieder zurück zum Sport gefunden?

Als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, riet mir die Chirurgin, jeden Tag eine dreiviertel bis eine Stunde zu laufen. Das

hat mich sehr motiviert. Zwar habe ich mich oft gefragt, ob ich nicht lieber sitzenbleiben sollte. Doch dann habe ich mir gesagt: Wenn ich schon das große Glück hatte, keine Chemotherapie oder Bestrahlung zu brauchen, dann mache ich das. Obwohl ich zwei Wochen nach der Operation erst nur wenig und nur am Arm meines Mannes gehen konnte, habe ich den Rat der Ärztin nach drei bis vier Wochen umgesetzt. Seitdem halte ich mich eisern daran, gehe stramm spazieren und jogge zwischendurch auch mal 15 Minuten am Stück.

► Welche Erfolge stellen Sie fest?

Meine Ausdauer hat sich seitdem sehr verbessert, und ich bin insgesamt deutlich leistungsfähiger geworden, kann im Haushalt und Garten wieder alles machen und auch mal etwas Schweres heben. Seit einem Vierteljahr bin ich wieder so belastbar wie vor der Erkrankung. Man kann sagen: Durch das Laufen bin ich richtig fit geworden. Manchmal kann ich es kaum abwarten, am späten Nachmittag loszugehen. Wenn ich mal zwei oder drei Tage nicht laufen kann, fehlt mir etwas.

► Gibt es noch weitere Verbesserungen?

Mir tut die regelmäßige Bewegung auch seelisch sehr gut. Wenn ich durch den Wald laufe, habe ich Zeit, Dinge in Ruhe zu überdenken oder Ärger loszulassen. Das hilft mir sehr, zumal ich durch die Erkrankung meines Mannes bisher noch nicht die Zeit hatte, meine Krankheit auch psychisch richtig zu verarbeiten. Ich habe das Gefühl: Ich brauche das – nicht zuletzt, um seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Meine Psychotherapeutin unterstützt das ebenfalls sehr. Was für den Körper gut ist, ist schließlich auch gut für die Seele.

DAS INTERVIEW FÜHRTE STELLA CORNELIUS-KOCH.



Mehr als nur hell und dunkel So beeinflusst Licht den Menschen

Mangelnde oder falsche Beleuchtung kann sich negativ auf Körper und Seele auswirken und, ebenso wie langanhaltende Dunkelheit, die Unfallgefahr erhöhen. Besonders im Winter wird spürbar, wie stark das Sonnenlicht den menschlichen Körper beeinflusst.

Ohne Licht hätte der Mensch Probleme, seine Umwelt wahrzunehmen und sich sicher im Raum zu bewegen, schließlich nimmt der Gesichtssinn rund 90 Prozent aller Informationen unserer Umwelt auf. Dabei dringt vieles gar nicht in unser Bewusstsein, sondern wird schon auf untergeordneter Ebene verarbeitet. Doch neben den visuellen Funktionen wie Sicherheit und Kommunikation beeinflusst das Lichtspektrum viel mehr – zum Beispiel die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns und den Tagesrhythmus.

Licht verhilft dem Körper zu Vitamin D

Wenn Sonnenlicht auf die Haut fällt, produziert der Körper dort aus 7-Dehydrocholesterin das Vitamin D, das eine bedeutende Rolle im Calcium-Stoffwechsel des Körpers spielt. Ohne Vitamin D kann der Körper nicht genügend Calcium aus der Nahrung aufnehmen. Das führt zum Beispiel bei Kindern zu Rachitis mit typischen Deformationen des Skelettsystems. Bei Erwachsenen kann Vitamin-D-Mangel Krankheiten wie zum Beispiel Osteoporose und Demenz fördern.

Abhängig vom Hauttyp genügt es in den Monaten März bis Oktober, sich pro Tag zwischen fünf und 30 Minuten der Sonne auszusetzen, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein. Im Winter allerdings reicht die Sonneneinstrahlung nicht aus, dann deckt der Körper seinen Bedarf an Vitamin D aus angelegten Depots. Dennoch schätzt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dass etwa 60 Prozent der Bundesbürger nicht optimal mit Vitamin D versorgt sind, weil die Menschen sich immer weniger im Freien aufhalten.

Hier bieten sich spezielle Vitaminpräparate als schnelle Lösung an, doch dabei ist Vorsicht geboten: Gesunde Menschen brauchen sie nicht, und eine falsche Dosierung kann mehr schaden als nützen. Deshalb sollte die Einnahme von Vitaminpräparaten mit dem Arzt abgestimmt werden.

Lichtdusche gegen Trübsal

Am 21. Dezember, zur Wintersonnenwende, gibt es in Deutschland zwischen sieben und neun Stunden Tageslicht. Zum Vergleich: Im Juli sind es etwa 16 bis 17 Stunden. Doch nicht nur die Dauer verkürzt sich, auch die Beleuchtungsstärke, gemessen in Lux, sinkt aufgrund des niedrigen Sonnenstands rapide. Fallen bei einem strahlend blauen Sommerhimmel rund 100.000 Lux ein, sind es an einem bedeckten Wintertag nur noch etwa 3.500. Gebäude und künstliches Licht kommen sogar nur auf etwa 300 bis 500 Lux.

Der griechische Arzt Aretaios riet schon vor rund 2.000 Jahren, Lethargiker dem Licht der Sonne auszusetzen. Er kannte vermutlich noch nicht das, was wir heute als Winterdepression bezeichnen. Gemeint ist, dass vielen Menschen die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt und sie sich müde und abgespannt fühlen.

Winterdepression – Überbleibsel des Winterschlafs?

Manche reagieren auf die Herbst- und Wintermonate so stark, dass eine Diagnose wie die saisonal abhängige Depression (SAD), eben Winterdepression, naheliegt. Mediziner vermuten, dass es sich dabei um ein entwicklungsgeschichtliches Überbleibsel des Winterschlafes handelt. Wer an sich Symptome einer Winterdepression wie zum Beispiel gedrückte Stimmung, Energie- und Antriebslosigkeit beobachtet, sollte seinen Hausarzt auf dieses Thema ansprechen.

Leichte bis mittelschwere Formen der SAD lassen sich oft gut mit einer Lichttherapie behandeln, bei der die Betroffenen sich in einem Abstand von etwa 80 Zentimeter einer starken Lichtquelle aussetzen, die zwischen 2.500 bis 10.000 Lux abstrahlt.

Bei einer Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux sollten es 30 Minuten sein, mit sinkender Beleuchtungsstärke verlängert



Ein LED-Nachtlicht mit Bewegungsmelder bringt Sicherheit im Dunkeln.

sich die Zeit entsprechend. Bei 60 und 90 Prozent der Patienten sind die Beschwerden zwei bis drei Wochen nach Beginn der Lichttherapie gelindert. Eine kanadische Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass eine Therapie mit sehr hellem Licht von 10.000 Lux auch bei depressiven Episoden ohne jahreszeitlichen Bezug wirken kann. Die „Lichtdusche“ sollte am besten zwischen acht und zehn Uhr morgens genommen werden.

Mehr Licht, weniger Unfälle

Einen Zusammenhang gibt es auch zwischen mangelnder Beleuchtung und Sturzunfällen. Gerade während der dunklen Jahreszeit kommt es im häuslichen Bereich vermehrt zu Stürzen. Insbesondere ältere Menschen sind gefährdet; über die Hälfte aller häuslichen Unfälle bei den über 50-Jährigen sind Stürze, jährlich ziehen sich dabei rund 160.000 Senioren in Deutschland einen Oberschenkelhalsbruch zu.

Bei rund 80 Prozent der Unfälle spielen Faktoren aus der Umgebung eine Rolle, eben auch mangelnde Beleuchtung. Gutes Licht ist deshalb eine wirksame Sturzprävention, zum Beispiel das gedämpfte Licht einer Nachttischlampe oder der mit einer Lichtquelle verbundene Bewegungsmelder in Bettnähe. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, um für ausreichend Licht in der Wohnung zu sorgen, ohne dass nach dem Lichtschalter gesucht werden muss. Auch das Treppenhaus und die restliche Wohnung sollten gut ausgeleuchtet sein.

VON JÖRG FELDMANN, DIPL.-BIOLOGE,
BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND
ARBEITSMEDIZIN, DORTMUND.

Licht und Tagesrhythmus

Das Tageslicht verändert im Laufe des Tages seine Zusammensetzung. Es enthält morgens und am Abend stärkere Anteile aus dem roten Bereich, während mittags die Anteile blauen Lichts dominieren.

Diese Veränderungen nehmen wir nicht bewusst wahr, sie beeinflussen dennoch unseren Tagesrhythmus. In den Nervenzellen der Netzhaut befinden sich nämlich Sinneszellen, die als „intrinsisch fotosensitive retinale Ganglienzellen“ bezeichnet werden. Nimmt zum Beispiel der Blauanteil im Licht zu, senden die Ganglienzellen Impulse, die in der Zirbeldrüse des Gehirns die Ausschüttung des Hormons Melatonin unterdrücken, des sogenannten Schlafhormons. Je größer also der Blau-Anteil im Licht, umso wacher fühlen wir uns. Nimmt der Blau-Anteil ab und steigt die Melatonin-Konzentration im Blut, „merkt“ der Körper, dass Schlafenszeit ist. Die Stoffwechselaktivität des Körpers wird verringert, die Funktion der Schilddrüse gehemmt, die Tiefschlafphase eingeleitet. Der Körper regeneriert sich.

Problematisch wird es, wenn auch abends ein hoher Blau-Anteil im Licht vorhanden ist, etwa durch Bildschirme, Displays, aber auch LEDs. Dadurch wird die Ausschüttung von Melatonin unterdrückt, man fühlt sich wach. Viele Einschlafprobleme gründen auf dieser die innere Uhr beeinflussenden Licht-Situation. Deshalb sollten am Abend weder Rechner noch Fernseher die einzige Lichtquelle im Raum sein. Auch blendendweißes Licht sollte am Abend vermieden werden, um Schlafstörungen und anderen gesundheitlichen Risiken vorzubeugen.

Weihnachten

Was geht hier schief? Finde zehn Fehler und gewinne einen von fünf tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen. Schreibe deine Lösung mit Angabe deiner vollständigen Adresse bis zum 18. Dezember 2018 an: raetsel@das-sichere-haus.de oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



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

Unfallkasse Baden-Württemberg

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

Bayerische Landesunfallkasse

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

Kommunale Unfallversicherung Bayern

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

Unfallkasse Berlin

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

Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: info@ukbb.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 0421 / 3 50 12 38
oder Tim.Becker@ukbremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07-1 12 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

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

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

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

Unfallkasse Nord

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

Unfallkasse NRW

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24-1450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

Unfallkasse Saarland

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

Unfallkasse Sachsen

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

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

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

Unfallkasse Thüringen

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

Gut beleuchtet durch den Winter

Radfahrer müssen im Winter gut sehen und von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen werden. Das ist für sie überlebenswichtig. Mit dem gesetzlich vorgeschriebenen Minimum von Vorder- und Rücklicht sowie Reflektoren vorn, hinten und an den Speichen werden Winter-Radler allerdings dennoch schnell übersehen; zusätzliches Licht ist gerade bei Dämmerung, Nebel und Schnee angezeigt. Was gibt es?

Ein **Standlicht** gewährleistet, dass auch stehende Radler von anderen gut gesehen werden.



Eine zusätzliche Beleuchtung an **Helm** oder **Rucksack** ist höher und dadurch besser sichtbar als die Fahrradlampe.



Reflektierende Elemente am Rad und am Körper verbessern die Erkennbarkeit. Gängiges Angebot sind **Speichenreflektoren** in Stäbchenform und **Reflexstreifen** für die Reifenflanken. Sie sind im Scheinwerferlicht eines Autos schon sichtbar, bevor der Fahrer am Steuer den Radfahrer überhaupt wahrgenommen hat.



Bei **Warnwesten in Leuchtfarben** verstärken fluoreszierende Farbpigmente schwaches Licht und werfen es hell leuchtend zurück. Dadurch kann das menschliche Auge sie auch bei Dämmerung sehen.



Leuchtbänder in Form einer **Schärpe** oder mit **Klettverschluss** für Arm oder Bein sind etwas dezenter als die Warnwesten.



Wer **Fahrradbekleidung** kauft, sollte dabei auf **helle, auffällige Farben** und **reflektierende Applikationen** achten.



Lampen und Leuchtelemente müssen sauber und intakt sein; Reflektoren können einfallendes Licht zum Beispiel nur dann zurückwerfen, wenn sich auf ihnen kein Schmutz abgesetzt hat. Auch saubere Lampen haben eine höhere Leuchtkraft als vom Straßenschmutz verdeckte.

Zum Reinigen genügen Wasser, Lappen und ein mildes Reinigungsmittel.

DSH



IHR GEHWEG IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHR HELFER AUCH.

tacojim/istockPhoto

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



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

Hier können Sie Informationen anfordern!

Name

Straße

PLZ, Ort, Bundesland

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



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

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