

# Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Vollgestellte Treppenhäuser – im Brandfall  
hochriskant**

**Leise Maschinen für Haus und Garten**

**Unfälle beim Ausparken. Alltag vor Supermärkten**



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



DR. SUSANNE WOELK  
CHEFREDAKTEURIN

## Liebe Leserin und lieber Leser,

erinnern Sie sich noch? Vor einem Jahr wollten wir in unserer Leserumfrage von Ihnen wissen, zu welchen Themen Sie mehr in „SICHER zu Hause & unterwegs“ lesen möchten.

Für viele von Ihnen sind Feuerlöscher ein wichtiges Thema. Und weil wir das genauso sehen, haben wir gleich ganz weit ausgeholt. Deshalb finden Sie auf der Seite elf einiges über Brandklassen und darüber, welche Feuerlöscher in einem normalen Haushalt stehen sollten. Es sind, dies vorab, ein AB-Schaumlöscher

und eine ABF-Löschdose.

„Ganz weit ausgeholt“, heißt aber zusätzlich, dass die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und die Aktion DAS SICHERE HAUS den Film „Feuerlöscher für zu Hause“ produziert haben. Er zeigt Brandrisiken im Haus, informiert über richtiges Reagieren und eben auch über den richtigen Feuerlöscher. Der Trickfilm kann im Internet angesehen werden: [www.das-sichere-haus.de/haushalt/filme](http://www.das-sichere-haus.de/haushalt/filme). Viel Spaß dabei! Heiß im positiven Sinne wird hoffentlich der nächste Sommer. Da schadet es nicht, sich schon jetzt Gedanken über den Hautschutz zu machen, zumal auch im März bereits Sonnenbrand-Alarm herrschen kann. Sonnenmilch und Sonnencreme reichen oft nicht aus, um Hautschäden durch das Sonnenbaden zu entgegen. Hinzukommen sollten geeignete Kleidung und Sonnenschirme oder -segel mit dem UV Standard 801. Was es damit genau auf sich hat, lesen Sie gleich auf den Seiten 8 und 9.

Einen erlebnisreichen und fröhlichen Sommer wünschen Ihnen

*Susanne Woelk*

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



## Ausgabe 1/2018

### 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](mailto:info@das-sichere-haus.de)  
Abonnenen-Service: [magazin@das-sichere-haus.de](mailto:magazin@das-sichere-haus.de)  
Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://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: © Elke\_Wentker/dpa (Titel, S. 2), DSH (S. 2), © BoKe, © effe45/Fotolia (S. 3), © GDV (S. 4), © DGUV (S. 5), © Kassandra/wiki (S. 6), © Privat, AnnBaldwin/iStock (S. 7), © Nelli Parhomenko/iStock, © Habermaass GmbH (S. 8), © BoKe (S. 9), © Sascha Steinach/dpa, © Privat (S. 10), © BAuA/DSH (S. 11), © karepa/stock.adobe.com (S. 12), Illustration/© Michael Hüter (S. 14, 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](mailto: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.

## Inhalt

### I Kurz gemeldet

Datenbank für kindersichere Produkte .....	3
Broschüre „Sichere Kinderpflegeartikel“ .....	3
Medien, Alkohol und Nikotin in der Familie – Kurzfilme der AOK .....	3
Wenn Fiffi zubeißt .....	3
Neue Online-Angebote der Aktion DAS SICHERE HAUS .....	15

### I Freizeit

Ausparkunfälle – alltäglich und gefährlich .....	4
Gut geölt der Sonne entgegen – Frühjahrsputz fürs Fahrrad .....	5
Sonnenschein sicher genießen .....	8/9

### I Senioren

Sturzprävention ohne großen Aufwand .....	6
Interview: „Das eigene Risiko richtig einschätzen“ .....	7

### I Haushalt

Brandgefahr und Fluchtwegsperre im Treppenhaus .....	10
Schaumlöscher und Fettbrandlöscher – sinnvoll in jedem Haushalt .....	11

### I Aktuell

Weil Lärm krank macht: leise Maschinen für Haus und Garten .....	12/13
--	-------

### I Kinder

Kinderrätsel: Im Straßenverkehr .....	14
---------------------------------------	----

## Datenbank für kindersichere Produkte

Sichere Produkte für Kinder finden? Das klingt einfacher als es zwischen einer Vielzahl von Bollerwagen, Hochstühlen und Rutschen tatsächlich ist. Für Eltern ist es oft schwierig, die Sicherheit der Gegenstände zu beurteilen. Orientierung bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. mit einer Internet-Datenbank. Interessierte erhalten hier Hinweise zu Risiken, Unfallursachen, geltenden Normen und Regelungen sowie Kauf-tipps.

[www.kindersicherheit.de/produktsicherheit/datenbank-kinderprodukte.html](http://www.kindersicherheit.de/produktsicherheit/datenbank-kinderprodukte.html)



PM/DSH

## Broschüre „Sichere Kinderpflegeartikel“

Die Broschüre „Sichere Kinderpflegeartikel“ des DIN-Verbraucherrats informiert über häufig verwendete Kinderartikel. Enthalten sind neben typischen Unfällen bei falscher Nutzung auch Sicherheits- und Kauf-tipps. Aufgeführt sind Kinderwagen, Schnuller, Liegesitze, Tragen, Schlaf-säcke und Sitzerrhöhungen. Die Broschüre kann hier heruntergeladen werden:

[www.din.de](http://www.din.de)  
(Internetsuche: „Broschüre Kinderpflegeartikel“)



PM/DSH

## Medien, Alkohol und Nikotin in der Familie – Kurzfilme der AOK

Nikotin, Alkohol und unkontrollierter Medienkonsum schädigen die Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Gleichzeitig gehören diese Genussmittel in vielen Familien zum Alltag – oft mehr oder weniger unbewusst. Die AOK Nordost und die Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH haben deshalb drei Trickfilme produziert. Sie zeigen auf sympathische Weise eindrücklich, wie es auf Kinder wirkt, wenn ihre Eltern (und Vorbilder) zu Smartphone, Flasche und Zigarette greifen und dabei übersehen, wie dieses Verhalten auf ihre zuschauenden Kinder wirkt. Nachdenkenswert.

**Weblink:** [www.8bis12.de](http://www.8bis12.de)

PM/DSH



## Wenn Fiffi zubeißt

Pro Jahr ereignen sich in Deutschland zwischen 18.000 und 40.000 Bissverletzungen durch Hunde, so das Deutsche Grüne Kreuz (DGK), Marburg. Meistens schnappt der eigene Hund oder der eines Bekannten zu. Kinder sind die häufigsten Opfer.

Gravierender als die Bisswunde selbst ist das Infektionsrisiko, denn über den Speichel des Hundes gelangen Erreger in die Wunde. Die Folge: Bis zu 20 Prozent aller Bisswunden entzünden sich. Bei Katzenbissen ist es sogar jede zweite Wunde.

Nach einem Biss sind in bestimmten Fällen Antibiotika und eine Tetanus-Impfung nötig, um schwerwiegende Infektionen zu verhindern.

Hunde sind meist friedlich, wenn man mit ihnen richtig umgeht, zum Beispiel sie in Ruhe fressen und schlafen lässt, ihnen nicht wehtut und nicht am Schwanz zieht. Das sollten Eltern ihren Kindern sagen. Zeigt ein Hund sich aggressiv gegen Menschen, können auch krankheitsbedingte Schmerzen dafür ein Grund sein. Hier weiß meist ein Tierarzt weiter.



PM/DSH

# Ausparkunfälle – alltäglich und gefährlich

**Auf den Parkplätzen großer Supermärkte passieren häufig Unfälle, bei denen Fußgänger durch rückwärts ausparkende Autos verletzt werden. Was sagt die Unfallforschung dazu?**

Jedes Mal, wenn sich Claudia Müller an diesen verregneten Freitag erinnert, läuft ihr wieder ein Schauer über den Rücken. Sie war mit ihrem Mini-SUV zum Einkaufen gefahren und hatte vor dem Supermarkt gerade noch einen Parkplatz gefunden. „Mist, wie eng ist der denn?“, hatte sie dabei gedacht und sich mit ihrer Einkaufstasche zwischen den Autos durchgezweigt.

Wie so oft am Nachmittag war sie in Eile. An der Kasse schienen die Schlangen wieder endlos zu sein, und dann streikte beim Bezahlen auch noch der EC-Automat. In der Kita wartete die Tochter darauf, abgeholt zu werden. Also schnell zum Auto gehetzt, den Einkauf in den Kofferraum gepackt und sich wieder hinter Lenkrad gesetzt.

Dann passierte alles ganz schnell: Rückwärtsgang eingelegt, einmal kurz nach hinten geschaut und ... fast gleichzeitig hörte sie ein Krachen und einen spitzen Schrei. Sie zuckte zusammen, ihr Herz raste wie wild. Was war passiert?

Langsam stieg sie aus und schlich mehr, als sie ging, um ihr Auto. Die Rentnerin mit ihrem Einkaufswagen zitterte und stieß erbost hervor: „Haben Sie mich nicht gesehen? Einen Schritt weiter und Sie hätten mich umgefahren. Zum Glück haben Sie jetzt nur den Einkaufswagen erwischt.“ Claudia Müller schüttelte den Kopf: „Es tut mir so leid! Ich habe Sie im Rückspiegel gar nicht gesehen. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, was passiert wäre, wenn ich Sie angefahren hätte.“

Eine Situation wie diese gibt es oft: Unübersichtlichkeit des Fahrzeugs, Ungeduld und Unvorsichtigkeit kommen zusammen und prompt passiert das Unerwartete – die Kollision mit einem Fußgänger. Das ist innerorts gar nicht so selten, wie die Unfallforschung der Versicherer (UDV) in einer Untersuchung festgestellt hat. Auch bei geringen Geschwindigkeiten wie bei Claudia Müller auf dem Supermarktparkplatz können die Unfallfolgen dramatisch sein.

## Schwere Unfälle schon bei geringer Geschwindigkeit

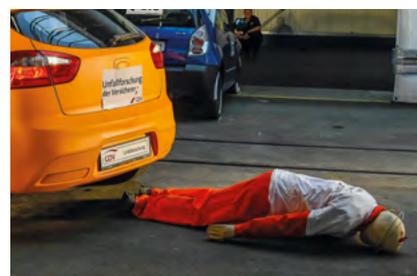
Die UDV-Analyse zeigte nämlich, dass bei einem Drittel der Pkw-Unfälle mit schwerverletzten oder getöteten Fußgängern die Geschwindigkeit des Autos nicht höher war als 10 km/h. Neu war für die Unfallforscher aus Berlin, dass der Heckanprall gar nicht so selten, aber dafür oft schwer ist. Mehr als ein Drittel dieser Unfälle, die in der Regel bei sehr niedrigen Geschwindigkeiten passieren, endet mit schweren Verletzungen.

Dafür gibt es mehrere Gründe: Zum einen sind die meisten der geschädigten Fußgänger über 70 Jahre alt. Alte Menschen stürzen schneller und verletzen sich schwerer als jüngere. Zum anderen bemerken nur ganz wenige Autofahrer den Fußgänger und bremsen. Die Verletzungen der Fußgänger stammen fast immer vom Aufprall auf den Boden.

## Crashtest Parkunfall

Ortswechsel: In der Halle des Crashtest-Zentrums Münster wird ein solcher Ausparkunfall nachgestellt. Ein Dummy „steht“ im toten Winkel eines modernen Kleinwagens. Kameralente und Fotografen haben sich postiert, der Crashtest beginnt. Dann geht alles ganz schnell: Der matt-oranger lackierte Wagen fährt kurz nach hinten, touchiert den Dummy und steht schon wieder. Krachend fällt der Dummy zu Boden. Unfallforscher Siegfried Brockmann, der den Crashtest initiiert hat, erklärt: „Meist führt gar nicht der Kontakt mit dem Fahrzeug zu den schlimmen Unfallfolgen, sondern der Aufprall auf den Boden.“

Was kann solche Unfälle verhindern? „Wir brauchen Parkassistenten mit automatischem Bremsengriff und Fußgängererkennung in allen Autos“, fordert UDV-Chef Brockmann. Bis es soweit ist, müssen Autofahrer beim Ausparken besonders aufmerksam sein. Und Fußgängern – vor allem älteren – rät er, beim Vorbeigehen an Fahrzeugen darauf zu



*Beim Heckanprall passieren die schweren Unfälle schon bei niedrigen Geschwindigkeiten.*

achten, ob der Motor an ist und die weißen Rückfahrlampen leuchten. Dann ist besondere Vorsicht geboten.

Claudia Müller hat ihre Lektion gelernt. Die Schramme am hinteren Stoßfänger mahnt sie jedes Mal von neuem, beim Ausparken besonders vorsichtig zu sein. Und ihr nächstes Auto wird auf jeden Fall Parkpiepser oder eine Rückfahrkamera haben.

## Tipps

### Fußgänger und Ausparkende

Umsichtige und aufmerksame Fußgänger erhöhen ihre Sicherheit auf Parkplätzen.

Das heißt:

- ▶ häufig umsehen
- ▶ auf anspringende Motoren und aufleuchtende Scheinwerfer achten
- ▶ das Smartphone in der Tasche lassen
- ▶ keine Kopfhörer tragen.

VON KLAUS BRANDENSTEIN, REFERENT ÖFFENTLICHSARBEIT BEI DER UNFALLFORSCHUNG DER VERSICHERER (UDV), BERLIN.

# Gut geölt der Sonne entgegen

## Frühjahrsputz fürs Fahrrad

Steigende Temperaturen bringen die Fahrradsaison in Schwung und Fahrradbesitzer dazu, sich ihre Drahtesel einmal genauer anzugucken. Diese Frühjahrsinspektion gilt dem ganzen Fahrrad, insbesondere den Bremsen, der Beleuchtung und den Rädern. Worauf dabei vor allem zu achten ist, sehen Sie hier:

❶ Funktioniert die Beleuchtung? Sind alle Kabel am Rahmen fixiert, die Lampen sauber und der Dynamo leichtgängig? Lassen sich ältere Leuchten eventuell durch neue, batteriebetriebene austauschen?

Tipp: LED-Lampen leuchten heller und haben, wichtig für batteriebetriebene Modelle, einen geringen Stromverbrauch.

❷ Sind die Bremsbeläge noch ausreichend dick und so eingestellt, dass sie gut greifen? Bei Felgenbremsen ist ein Blick auf die Felgen wichtig. Die Bremsbeläge hinterlassen mit der Zeit tiefe Riefen, sodass ein Austausch unumgänglich ist.

❸ Haben die Radmäntel noch ausreichend Profil? Gibt es Alterungserscheinungen wie poröses Gummi? Falls Letzteres zutrifft, sollten neue Radmäntel her.

❹ Ist die Kette rostfrei, schmutzfrei und gefettet? Nützliche Helfer sind hier ölhaltige Reinigungsmittel wie Fahrradreinigungsmittel. Ist die Kette nach dem Reinigen sauber und trocken, benötigt sie neues Kettenfett, um leicht zu laufen und lange zu halten.

❺ Die Gangschaltung überprüfen und eventuell neu einstellen.



### Verkehrssicherheit

Ein fahrtüchtiges Rad ist nicht gleichzeitig auch verkehrstüchtig. Die Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) gibt folgende Bestandteile vor:

- ▶ Vorne: weißer Frontscheinwerfer und weißer Reflektor
- ▶ Hinten: rotes Rücklicht und roter Reflektor
- ▶ Zwei Speichenreflektoren pro Rad oder Reflektorstreifen an Speichen oder Radmantel
- ▶ Zwei voneinander unabhängige Bremsen
- ▶ Zwei rutschfeste, festverschraubte Pedale mit je zwei gelben Reflektoren
- ▶ Eine helltönende Klingel

Die richtige Beleuchtung ist beim Radfahren unabdingbar. Mittlerweile sind laut StVZO auch batteriebetriebene Leuchten

erlaubt. Sie sollten ein Prüfzeichen des Kraftfahrt-Bundesamtes tragen.

Ein leichtlaufender Dynamo, am besten ein Nabendynamo, schützt vor vergessenen Lampen und leeren Batterien. Dennoch ergänzen akkubetriebene Lampen die Dynamo-Beleuchtung sinnvoll; sie sorgen an Helm, Kleidung oder Tasche geklemmt für zusätzliche Sichtbarkeit.

Reflektoren – als Klackband an Arm und Bein oder als retro-reflektierende Leuchtstreifen an Kleidung und Fahrradrahmen – sorgen für Sichtbarkeit und ergänzen die Fahrradbeleuchtung, ersetzen sie allerdings nicht!

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

# Sturzprävention ohne großen Aufwand

Im Sommer 2017 stürzte der Countrysänger Gunter Gabriel von einer steinernen Wendeltreppe. Dabei zog er sich einen dreifachen Bruch des ersten Halswirbels zu, an dessen Folgen er verstarb. Bei Schlager-Star Costa Cordalis ging ein Sturzunfall im Juli 2017 glimpflicher aus: Er rutschte beim Aussteigen aus der Badewanne aus, erlitt dabei aber „nur“ einen komplizierten Bruch des rechten Fußgelenks – mehrere Konzerte mussten dennoch abgesagt werden.



Der Countrysänger Gunter Gabriel starb 2017 an den Folgen eines Sturzes.

Diese Beispiele prominenter Sturzopfer zeigen, dass niemand vor einem Sturz gefeit ist. Die Bundesinitiative Sturzprävention (BIS) spricht von vier bis fünf Millionen älteren Menschen, die pro Jahr in Deutschland stürzen. Häufige Folge sind Knochenbrüche – oft mit bleibenden Schäden und Einschränkungen. „Das Thema Stürze und Knochenbrüche wird deutlich unterbehandelt und unterschätzt. Dementsprechend werden auch zu wenig vorbeugende Maßnahmen eingeleitet“, sagt Professor Dr. med. Clemens Becker, Sprecher der BIS. Dabei lässt sich die Zahl schwerer Stürze schon mit geringen Maßnahmen um bis zu 40 Prozent verringern.

## Stolperfallen zu Hause beseitigen

Entfernen Sie Türschwellen, lose Teppiche und Läufer. Räumen Sie Treppen leer. Kleben Sie Verlängerungskabel mit Klebeband über die ganze Länge am Fußboden fest. Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass häufig benötigte Gegenstände gut zu erreichen sind. Lassen Sie Ihren Haushalt im Zweifelsfall von Fachleuten (Beratung durch Pflegedienste) auf Gefahrenquellen überprüfen. Viele Rutsch-, Sturz- und Stolperfallen sind einem gar nicht bewusst.

## Regelmäßig bewegen

Tai-Chi, Qigong, Tanzen oder Wassergymnastik trainieren Balance, Koordination und Kraft. Übungen mit Gewichten oder gefüllten 0,5-Liter-Wasserflaschen fördern den Muskelaufbau in den Oberarmen. Sinnvoll ist ein Training ein- bis zweimal wöchentlich. Auch Bewegung im Alltag senkt das Sturzrisiko. Nehmen Sie möglichst die Treppen statt den Fahrstuhl und erledigen Sie Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt

mit dem Auto. Gut für die Balance: Beim Zähneputzen auf den Zehenspitzen stehen.

## Gesund ernähren

Eine ausgewogene Ernährung wirkt dem altersbedingten Abbau der Muskelmasse entgegen. Milch und Milchprodukte liefern neben Eiweiß viel knochenstärkendes Kalzium. Vitamin D hat sich ebenfalls zum Muskelerhalt und zur Knochenstärkung bewährt. Hier empfiehlt sich nach Absprache mit dem Arzt die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels. Denken Sie auch daran, ausreichend zu trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag).

## Rutschgefahr mindern

Statten Sie Dusche oder Badewanne mit einer rutschfesten Matte aus. Für mehr Sicherheit sorgen Handgriffe im Bereich von Dusche, Badewanne und Toilette. Tragen Sie gut passende, rutschfeste Schuhe und Hausschuhe.

Medikamente überprüfen: Ältere Menschen nehmen oft mehrere Medikamente gleichzeitig ein. Dadurch kann das Sturzrisiko steigen. Zu den kritischen Arzneien gehören Schlaf- und Beruhigungsmittel, Blutdrucksenker, Entwässerungsmittel und Nervenmittel. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt alle einzunehmenden Medikamente (auch rezeptfreie).

## Sehvermögen testen lassen

Gutes Sehen ist wichtig für den Gleichgewichtssinn und das Abschätzen von Entfernungen. Lassen Sie daher Ihr Sehvermögen und etwaige Sehhilfen einmal jährlich vom Augenarzt überprüfen. Vorsicht bei einer neuen Brille: Das Gehirn benötigt etwa vier Wochen, um sich an den neuen Raumeindruck zu gewöhnen.

## Lesetipps

Weitere Informationen zur Sturzprävention bietet das kostenlose Seniorensicherheitspaket. Bestellwege: [www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren) oder DSH, Seniorensicherheitspaket, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



VON STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.

# Das eigene Risiko richtig einschätzen

## Interview mit Dr. Klaus Pfeiffer über den Zusammenhang zwischen Alltagsroutine und Sturzrisiko



**DR. KLAUS PFEIFFER**  
ist Diplom-Psychologe und arbeitet an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart

- **Rutsch- und Stolperfallen lauern überall in der Wohnung und im Treppenhaus. Kaum einer hat aber Lust, sich mit diesen Gefahren auseinanderzusetzen. Woran kann das liegen?**

**Dr. Klaus Pfeiffer:** Bei liebgewonnenen Sachen oder Gewohnheiten tun wir uns oft schwer, etwas zu verändern. Denken Sie nur an Teppiche und Läufer als Stolperfallen: Wer will sich schon von einem vertrauten Teppich trennen und ihn gegen eine sterilere Optik tauschen, nur weil das sicherer ist? Nicht zuletzt bedeutet das Thema Sturzprävention auch, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen. Vielen Menschen fällt das schwer; sie fühlen sich noch zu jung oder glauben, dass ihnen nichts passieren kann.

- **Können Sie das genauer erklären?**

Zu Hause fühlen wir uns sicher und wollen dieses Sicherheitsgefühl auch nicht in Frage stellen. Das führt häufig zu dem, dass insbesondere Personen mit hohem Sturzrisiko dieses nicht wahrnehmen. Zum anderen wird ein Sturz oft auch heruntergespielt. Fragt man Patienten, ob sie schon einmal gestürzt sind, antworten sie oft „Nein, nicht gestürzt, aber schon einmal hingefallen oder ausgerutscht.“ Mit dem Wort Sturz werden oft nur schwerwiegende Stürze mit gravierenden Konsequenzen verbunden. Dementsprechend wird ein Zu-Boden-Gehen oft gar nicht als Sturz angesehen.

- **Wie kann man das Bewusstsein für häusliche Sturzgefahren schärfen?**

Indem man Menschen, die ihr Sturzrisiko unterschätzen, mit den Risiken, aber auch der Tatsache konfrontiert, dass Stürze vorwiegend in Alltagssituationen erfolgen. Zum Beispiel stürzen Personen, die wegen eines Sturzes in der Klinik behandelt werden, in den Monaten nach der Entlassung häufig erneut. Betroffene sollten sich fragen: Wo stehe ich in dem Ganzen und was kann ich tun? Oder: In welchen Bereichen benötige ich Unterstützung und wie organisiere ich sie? Es kann zum Beispiel sinnvoll sein, Aufgaben im Haushalt wie das Aufhängen von Gardinen nicht mehr selbst auszuführen, sondern jemand anderen darum zu bitten.

- **Menschen, die schon einmal zu Hause gestürzt sind, gehen oft ganz anders mit den Gefahren um ...**

Viele Patienten werden durch das Ereignis sensibilisiert, manche sogar traumatisiert. Dadurch verändert sich ihre Einstellung. Nicht selten werden dann aus Angst vor erneuten Stürzen eigene körperliche Aktivitäten über die Maßen eingeschränkt. Hier gilt ebenfalls, das eigene Sturzrisiko realistisch einzuschätzen. Dazu gehört auch, zu erkennen, woran man selbst arbeiten kann – etwa durch ein Training von Kraft und Balance.

- **Können psychologische Interventionen helfen, zum Beispiel eine Verhaltenstherapie?**

Diese kommen vor allem für Menschen infrage, die ihr Sturzrisiko überschätzen und dadurch ihr Alltagsleben und oft auch das ihrer Angehörigen massiv einschränken. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann helfen zu erkennen, wo genau die Schwierigkeiten liegen und wie sie sich lösen lassen. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken, also auch zu wissen, was ich tun kann, wenn ich gestürzt bin. Ganz praktisch üben Betroffene zum Beispiel, vom Boden aufzustehen. Es werden auch Möglichkeiten besprochen, wie man im Notfall Hilfe holt, etwa durch Tragen eines Senders für den Hausnotruf oder das Schlagen gegen die Heizung.

### Stichwort: kognitive Verhaltenstherapie

Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist es, sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, sie gemeinsam mit dem Therapeuten auf Angemessenheit zu überprüfen und dabei mögliche Verzerrungsmuster zu identifizieren und zu beheben. Diese Therapieform befasst sich mit dem Wahrnehmen und Erleben des Patienten oder der Patientin und zielt darauf ab, korrigierte Denkweisen auch auf die Handlungsebene zu übertragen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE  
STELLA CORNELIUS-KOCH.





## Sonnenschein sicher genießen

Sonnencreme allein reicht nicht aus, um sich vor Sonnenbrand und Hautkrebs zu schützen – es sei denn, sie wird extrem dick aufgetragen. Sinnvolle Ergänzungen für ein Sonnenbad ohne Spätfolgen sind geeignete Kleidung und Sonnenschirme mit UV-Standards.

Viele Menschen verwenden im Urlaub oder beim Sonnenbad daheim Sonnenmilch oder -gel, um Hautschäden zu vermeiden. Dabei richten sie sich meist nach dieser gängigen Formel: Lichtschutzfaktor (LSF) des Produkts multipliziert mit der individuellen Eigenschutzzeit der Haut. Das ist die Zeitspanne, während der man sich ultravioletter Strahlung aussetzen kann, ohne dass die Haut verbrennt. Doch damit wiegen sie sich in falscher Sicherheit: „Um den angegebenen Lichtschutzfaktor tatsächlich zu erreichen, müsste die Sonnencreme in einer Konzentration von zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Haut aufgetragen werden. Das ist messerrückendick – das macht keiner“, erläutert Swen Malte John. Er ist wissenschaftlicher Direktor und Chefarzt des Instituts für Interdisziplinäre Dermatologische Prävention und Rehabilitation (iDerm) an der Universität Osnabrück.

Viele bringen es gerade einmal auf ein Viertel dieser Menge, und das auch nur, „wenn sie richtig ordentlich schmieren“, so John. Aber auch damit erreichen sie nur etwa ein Zehntel des angegebenen Lichtschutzfaktors.

### Alle zwei Stunden nachcremen

Schwitzen, Wasser und der Abrieb durch Handtuch oder Sand machen die ohnehin zu dünn aufgetragene Schicht nochmals dünner. Darum empfiehlt John, Produkte mit LSF 50+ zu verwenden und alle zwei Stunden nachzucremen, auch bei wasserfester Sonnenmilch. Das Nachcremen verlängere zwar nicht die Zeit, die man ohne Sonnenbrandgefahr in der Sonne bleiben könne, aber es erhöhe zumindest die Konzentration des Sonnenschutzprodukts auf der Haut, stellt er klar. Wichtig ist auch, sich mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien einzucremen, damit die Schutzfil-

ter wirksam werden können. Kinder sollen auf jeden Fall etwas überziehen und ein Sonnenhütchen mit breiter Krempe aufsetzen. Ihre Haut ist dünner und lichtempfindlicher als die von Erwachsenen. „Wenn Eltern ihre Kinder nur in Badehöschen am Strand herumlaufen lassen, ist das aus meiner Sicht grobe Vernachlässigung“, sagt Dermatologe John. Die Schäden, die ihre Haut dadurch erlei-



det, können sich später ganz erheblich rächen. Denn Sonnenbrand ist einer der wesentlichen Ursachen für den so genannten hellen Hautkrebs, der häufigsten Krebsart. Die Haut erweist sich als nachtragend: Je mehr Sonnenbrände, desto wahrscheinlicher ist es John zufolge, im Laufe der Jahre Hautkrebs zu bekommen. Er rät generell, die Sonne zwei bis drei Stunden vor und nach ihrem Höchststand zu meiden. Auch dann, wenn sie sich im Wind oder bei bewölktem Himmel gar nicht so warm anfühlt.

### Sonnenbrand-Alarm schon im März

Sonnenbrandgefahr besteht jedoch nicht nur im Sommer. Bereits im März kann die UV-Strahlung sehr intensiv sein, im Gebirge und am Meer ist sie ohnehin stärker. Ihre jeweilige Höhe zeigt der UV-Index (UVI) an. Ab einem UVI 3 besteht laut Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) eine mittlere gesundheitliche Gefährdung. Dann sollten die Augen mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz und die Haut an Körper und Kopf geschützt werden. Die beliebten Baseballkappen sind allerdings als Kopfbedeckung ungeeignet, weil Ohren, Nacken und seitlicher Hals frei liegen. So genannte Fischerhüte mit schrägen Krempen sind die bessere Wahl.

### Kleidung ist der beste Hautschutz

Den besten Hautschutz erreicht man durch geeignete Kleidung. Je dichter der Stoff ist, umso besser hält er die Strahlung ab. „Ein T-Shirt aus Baumwolle, durch das nichts durchscheint, wenn man es gegen das Licht hält, reicht in unseren Breitengraden schon aus“, sagt Peter Knuschke. Er leitet die Arbeitsgruppe Experimentelle Photobiologie an der TU Dresden und arbeitet an der Klinik und Poliklinik für Dermatologie der Dresdener Uniklinik. Gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern untersuchte er in einer umfassenden Studie für die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), welchen Schutz Textilien mit und ohne speziellen UV-Schutz bieten. Die Forscher stellten dabei fest, dass der Schutzfaktor bei T-Shirts aus Baumwolle durch das Waschen mit der Zeit sogar zunimmt, weil die Fasern verfilzen. Für Urlaubsreisen in südliche Regionen, etwa nach Australien, Afrika oder Asien, empfiehlt Knuschke jedoch



langärmelige Kleidung mit UV-Schutz. Die Textilien sollten dabei den UV-Standard 801 aufweisen. „Nur bei dieser Prüfmethode werden die Stoffe auch gedehnt und diagonal gezogen sowie vor und nach Waschbelastungen gemessen“, erläutert der Physiker. Auf dem Etikett werde dann jeweils der geringste Schutzfaktor angegeben, der dabei ermittelt wurde. Bei den anderen UV-Standards werden die Textilien hingegen nur im Neuzustand geprüft. Wie die BAuA-Studie ergab, veränderte sich der Schutzfaktor der Shirts mit UV-Standard 801 im alltäglichen Gebrauch und durch Waschen nicht. „Er bleibt gleich.“

### Sonnenschirme mit UV-Standard 801

Auch Sonnenschirme und -segel, Strandmuscheln sowie Markisen gibt es mit UV-Standard 801. Der Vorteil gegenüber denen aus herkömmlichen Materialien besteht für Peter Knuschke darin, dass über ihr Schutzvermögen Klarheit herrscht. Doch selbst unter einem Sonnenschirm, unabhängig davon, ob er UV-Standard 801 aufweist oder

nicht, ist Vorsicht geboten: „Durch die Streuung der Strahlen kommen bis zu 50 Prozent der UV-Strahlung aus dem gesamten umgebenden Himmel“, erläutert Knuschke. Zudem werden die UV-Strahlen von der Umgebung reflektiert und verstärkt, so werfe etwa Sand sie bis zu 30 Prozent zurück.

Um Sonnenbrand zu vermeiden, muss die unbedeckte Haut daher auch im Schatten zusätzlich mit Sonnencreme geschützt werden. Dermatologen beobachten, dass das Erkrankungsalter für hellen Hautkrebs sinkt. „In der Vergangenheit trat er überwiegend ab dem 60. Lebensjahr auf, jetzt verschiebt sich das in Richtung 30“, sagt Swen Malte John. Darin spiegelte sich das geänderte Freizeitverhalten wider. Wer aber einmal an Hautkrebs erkrankt gewesen sei, bekomme ihn mit viel höherer Wahrscheinlichkeit noch an anderen Stellen. Der Mediziner warnt eindringlich davor, die Risiken der UV-Strahlung bei der Arbeit im Freien, in der Freizeit und beim Badevergnügen auf die leichte Schulter zu nehmen. „Sich mehr oder weniger nackt an den Strand zu legen, ist einfach nur eine Arbeitsbeschaffungsmaßnahme für Dermatologen.“

### Informationen

- ▶ Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt den aktuellen UV-Index für Deutschland an. Auch viele Online-Wettervorhersagen sowie Apps bieten diesen Service für das In- und Ausland. [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)
- ▶ Ausführliche Informationen zur UV-Strahlung bietet die Bundesanstalt für Strahlenschutz (BfS) an. Sie finden sich auf der Internetseite der BfS in der Rubrik Themen, dort bitte auf „Optische Strahlung“ und „UV-Strahlung“ klicken. [www.bfs.de](http://www.bfs.de)

### Vitamin D

Der menschliche Körper benötigt Sonnenlicht, um Vitamin D zu bilden und zu speichern. Die dafür benötigten Mengen an UV-Strahlung sind Professor Swen Malte John zufolge aber gering. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) reichen hierzulande täglich 5 bis 25 Minuten auf Gesicht, Hände sowie größere Teile von Armen und Beinen aus – je nach Hauttyp und Jahreszeit. Auch hier gilt: UV-Index beachten und die pralle Sonne meiden, gerade auch im Frühjahr.



VON MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

# Brandgefahr und Fluchtwegsperre im Treppenhaus

Aufgänge in Wohnhäusern sind oft die reinsten Abstellkammern, viele Hausflure ebenso. Ein Durchkommen ist kaum möglich, wenn Schuhe, Schirmständer, Kartons, Fahrräder oder Papierstapel den Weg versperren. Im Falle eines Brandes kann das Treppenhaus dann zu einem Risiko werden, weil das Entkommen erschwert ist.



Das Abstellen von Fahrrädern im Hausflur ist in der Regel verboten.

Das war zum Beispiel in einer Nacht Anfang 2017 in Berlin-Neukölln der Fall, als durch Brandstiftung in zehn Treppenhäusern Kinderwagen in Flammen standen. Während der vier Stunden, in denen es in den Mehrfamilienhäusern brannte, gab es 17 Verletzte. Schlechte Sicht, aber auch herumstehende Gegenstände erschwerten den Bewohnern die Flucht.

Dabei wäre mehr Sicherheit für alle Bewohner so einfach herzustellen – durch weniger Nachlässigkeit bei der Nutzung von Gemeinschaftsfluren sowie das Freihalten der Räume und Gänge.

**SICHER zu Hause und unterwegs sprach darüber mit Frank Hachemer. Er ist Vizepräsident des Deutschen Feuerwehrverbandes und Sachverständiger für den vorbeugenden Brandschutz.**

## ► Warum sind herumstehende Gegenstände in Fluren oder Treppenhäusern so gefährlich?

**Frank Hachemer:** Treppenhäuser und Flure sind der erste Fluchtweg im Fall eines Feuers. Diese Gegenstände versperren nicht nur den Flucht-, sondern auch den Rettungsweg für Feuerwehr und ärztliche Hilfe. Sie sind einerseits Stolperfalle, aber andererseits natürlich Brandlast. Gerade Kunststoff, aus dem die Dinge ja oft bestehen, beschleunigt das Feuer. Der Brand

breitet sich in wenigen Minuten aus. Das Gefährliche ist dabei weniger die Flamme, sondern vor allem der Rauch. Ratzfatz füllt giftiger Qualm das ganze Haus und dann kann es zu spät sein. Denn mit dem Einatmen drohen sehr schnell Bewusstlosigkeit und damit Handlungsunfähigkeit.

## ► Wer seinen Kinderwagen im Flur oder Schuhe vor der Wohnungstür abstellt, denkt an diese Gefahren nicht, denn diese Dinge fangen ja nicht einfach so Feuer, oder?

Kinderwagen sind bei Hausbränden Klassiker. Aus Brandschutzgründen haben Kinderwagen, aber auch Dinge wie Schuhe oder Müll nichts im Hausflur zu suchen. Streng genommen könnte man auch eine Fußmatte untersagen, aber die ist wirklich das geringste Übel. Im Prinzip sollte man gar nichts stehen-, hängen- oder liegenlassen. In öffentlichen Gebäuden wie Schulen oder Kindertagesstätten verschwinden sogar Bilder von den Wänden, weil sie eine Brandlast darstellen. Man findet dort längst keine benutzten Kleiderständer mehr in Fluren, eben aus Brandschutzgründen.



Der Notruf: gebührenfrei, europaweit

## ► Was ist im Notfall zu tun?

Im Falle eines Brandes muss sofort die Notrufnummer 112 gewählt werden. Ist der Fluchtweg wegen zu starker Rauchentwicklung nicht mehr passierbar, sollte man sich lieber zurückziehen sowie auf das Eintreffen und eine Rettung über eine Leiter durch die Feuerwehr warten. Denn schnell ist die Sicht dann kaum noch gegeben und die Gefahr der Rauchvergiftung wird zu hoch. Türen schließen! Eine Tür hält dem Feuer mindestens eine Viertelstunde stand.



**FRANK HACHEMER**  
Interview mit Frank Hachemer,  
Vizepräsident des Deutschen  
Feuerwehrverbandes und Sach-  
verständiger für den vorbeugenden  
Brandschutz

VON ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.

# Schaumlöcher und Fettbrandlöcher – sinnvoll in jedem Haushalt

Viele Haus- und Wohnungsbrände könnten glimpflicher verlaufen, wenn sofort der richtige Feuerlöscher zur Hand wäre. Für verschiedene Brandquellen gibt es unterschiedliche Löschergeräte. Hier ein Überblick:

## Brandklassen

**A** Stoffe der Brandklasse A brennen unter Glutbildung. Löschmittel müssen also Glut und Flammen bekämpfen.

**B** Diese Stoffe brennen ohne Glut. Wasser als Löschmittel ist hier tabu, da es schlagartig verdampfen würde und zu einer Verpuffung führt. Das Löschmittel muss die Flammen ersticken können.

**C** Diese Stoffe brennen ohne Glutbildung. Zum Löschen sind ausschließlich Pulverlöscher geeignet.

**D** Diese Stoffe sind aufgrund der hohen Verbrennungstemperatur nur schwer zu löschen. Wirksam sind Löscher mit Metallbrandpulver. Wasser ist ungeeignet, da es durch die plötzliche Verdampfung zu einer Explosion führen kann.

**F** Bei Überhitzung entzünden sich diese Stoffe ohne eine Flamme als Feuerquelle. Auch hier ist Wasser tabu. Es verdampft beim Kontakt mit dem brennenden Fett oder Öl schlagartig. Es kommt zu einer Fettexplosion mit riesiger Stichflamme. Zum Löschen eignen sich ausschließlich Fettbrandlöcher.

Die sinnvolle Grundausstattung für den Privathaushalt sind ein **Schaumlöcher (Brandklassen AB)** und ein **Fettbrandlöcher („F“ oder „ABF“)**. Ein Schaumlöcher erstickt die Flammen; der Schaum lässt sich gut wieder entfernen. Brennende Speisefette und -öle kann nur ein Fettbrandlöcher löschen. ABF-Löscher hinterlassen allerdings Rückstände und sind daher als Universal-Löscher wenig dienlich.

Der bekannte **ABC-Pulverlöscher** ist für zu Hause eher ungeeignet, denn das Pulver verteilt sich bis in die kleinsten Ritzen, so dass selbst nach einem kleinen Brand die Wohnung aufwändig gereinigt werden muss.

Achten Sie bei allen Löschern auf das CE-Zeichen und die Prüfnummer DIN EN 3. Löschdosen haben die Prüfnummer DIN SPEC 14411. Ein zusätzliches GS-Zeichen steht für gute Qualität.

## Standorte

Der Hauptlöcher sollte gut zugänglich und zentral in der Wohnung verfügbar sein, am besten steht er im Flur – sollte der Brand nämlich die Eingangstür versperren, kann der Fluchtweg mit dem Löschschaum wieder freigemacht werden.

Fettbrandlöcher gehören in die Küche, etwa in einen Schrank neben dem Herd, wo die meisten Fettbrände entstehen. Hier genügt ein Löschspray in der Dose.

## Verfallsdatum beachten

Das Material des Feuerlöschers altert, und die Löschesubstanz verliert mit der Zeit ihre Wirkung. Löschesprays sollten deshalb nach Ablauf des aufgedruckten Datums ersetzt werden. Für größere Feuerlöscher empfehlen Brandschutzexperten eine zweijährliche Wartung durch einen Fachmann. Diese ist bei gewerblicher Nutzung sogar Pflicht. Nach 20 bis 25 Jahren ist dann häufig die maximale Lebenserwartung erreicht. Ein neuer Löscher ist nötig.

## Film „Feuerlöscher für zu Hause“

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) haben den Erklärfilm „Feuerlöscher für zu Hause“ produziert. Er ist auf der Homepage der DSH und auf YouTube zu sehen:

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



Brandklassen	 <b>A</b> Feste glutbildende Stoffe, z.B. Holz, Textilien	 <b>B</b> Flüssige oder flüssig werdende Stoffe, z.B. Benzin, Öle	 <b>C</b> Gasförmige, auch unter Druck stehende Stoffe, z.B. Propan	 <b>D</b> Brennbare Metalle, z.B. Aluminium, Magnesium	 <b>F</b> Speiseöle und -fette (pflanzliche oder tierische)
Pulverlöscher mit Glutbrandpulver	✓	✓	✓		
Pulverlöscher mit Metallbrandpulver				✓	
Schaumlöcher	✓	✓			
Wasserlöscher	✓				
Kohlendioxidlöcher		✓			
Fettbrandlöcher	✓	✓			✓

# Weil Lärm krank macht: leise Maschinen für Haus und Garten

Hat ein Haushaltsgerät ausgedient, etwa die Waschmaschine, muss schnell Ersatz her. Das Angebot ist groß, und Verbraucherinnen und Verbraucher haben die Qual der Wahl. Preis, Verbrauch, Leistungstärke und Füllvolumen sind sicher wichtige Auswahlkriterien. Aber fehlt da nicht noch etwas? Richtig: die Lautstärke der Maschine während des Betriebs. Hier ist die Entscheidung schnell gefällt: je leiser, desto besser.

Maschinen sind unterschiedlich laut. Während manche ihre Arbeit fast unmerklich verrichten, können andere einem den letzten Nerv rauben. Wie laut man etwas wahrnimmt, hängt vom Schalldruck ab, der von der Maschine ausgeht. Die einzelnen Töne, die wir hören, sind mechanische Schwingungen, die über die Luft übertragen werden. Je stärker die Schwingung, desto lauter das akustische Signal. So ist eine rotierende Waschmaschine im Schleudergang lauter als bei der eher gemächlichen Vorwäsche. Der sogenannte Schalleistungspegel beschreibt, wie viel Schallenergie

die Maschine in die Umgebung abgibt. Er wird üblicherweise in Dezibel (dB(A)) angegeben.

## Sind leise Maschinen weniger wirksam?

Für den Schalleistungspegel von Haushaltsgeräten gilt: Weniger ist mehr. Maschinen müssen nicht laut sein, um effizient zu arbeiten. Vielmehr können leise Geräte die Arbeit gründlich verrichten und die Menschen gleichzeitig vor Lärm schützen. Denn ein permanentes Brummen und Rattern ist nicht nur störend, sondern lenkt zusätzlich ab. In lauter Umgebung werden wichtige Geräusche, zum Beispiel Warnsignale übertönt. „Durch den Kauf und Gebrauch leiser Maschinen können deshalb auch Unfälle vermieden werden, weil zum Beispiel der Rauchmelder oder das Babyphone besser gehört werden“, erklärt Lärm-Experte Dr. Patrick Kurtz von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

## Wie finde ich die leiseste Maschine?

Es ist also sinnvoll, eine leise Haushaltsmaschine auszuwählen. Aber wie findet man sie?

In der Betriebsanleitung und in Verkaufsprospekten befinden sich Informationen über den Schalleistungspegel in dB(A).

Wenn man die Angabe nicht einordnen kann, sollte man

die Werte mehrerer Maschinen unterschiedlicher Hersteller vergleichen; dabei sind Geräte mit dem niedrigsten Schalleistungspegel am leisesten.

Ein entscheidendes Qualitätskriterium bei Waschmaschinen ist neben dem Geräusch während des normalen Waschprogramms die Lärmentwicklung während des Schleudergangs. Moderne Waschmaschinen erzeugen etwa 50 bis 55 dB(A) während des normalen Waschgangs, beim Schleudern können es bis zu 75 dB(A) werden. Diese zwanzig Dezibel bedeuten übrigens, dass sich die Maschine viermal so laut anhört!

„Die Technik ist im Bereich der Haushaltsmaschinen so weit fortgeschritten, dass der Betrieb der leisen Maschinen im häuslichen Umfeld kaum noch wahrzunehmen ist“, erläutert Experte Dr. Kurtz. Dennoch lohnt es sich, die Schalleistungspegel miteinander zu vergleichen, denn das Ohr bemerkt auch geringere Unterschiede.

## Wie wird mein Haushaltsgerät noch leiser?

Ein und dieselbe Maschine kann sich in verschiedenen Räumen unterschiedlich laut anhören. In einem leeren Raum ohne Möbel oder Teppiche klingt der Staubsauger so laut wie ein Hochdruckreiniger. Richtet man sich ein, absorbieren die Möbel den Schall und der Sauger hört sich automatisch leiser an. Weitere Faktoren wie zum Beispiel Aufstellung und Standplatz der Maschine spielen eine Rolle dabei, wie laut ein Mensch ein Geräusch wahrnimmt. Steht die Waschmaschine nicht fest genug, kann sich die



Vibration auf benachbarte Möbel oder Gegenstände übertragen. Das passiert zum Beispiel beim Schleudergang.

Außerdem gibt es Materialien, die Geräusche verstärken. Steht die Waschmaschine zum Beispiel neben einem Metallregal, nimmt es die Schwingungen über den Boden auf und kann das Geräusch der Maschine verstärken. Ähnliches gilt für Böden, die gut schwingen können, etwa Holzdielen in Altbauten. Die Vibrationen der Maschine werden dann auf den Boden übertragen, sodass Gegenstände im Raum zu Schallschwingungen angeregt werden: Es wird laut. Ein fester Stand ist deshalb für einen leisen Betrieb wichtig.

### Lärmemission von Gartengeräten kaum vergleichbar

Bei Gartengeräten findet man eine auf dem Gehäuse angebrachte Kennzeichnung mit dem Schallleistungspegel. Wer die Werte vergleicht, sieht sofort, dass die Angaben innerhalb der Gerätegrup-

pen meist identisch sind. Für Rasenmäher mit Verbrennungsmotor lautet der Schallleistungspegel überwiegend 96 dB(A). Sind also alle Rasenmäher gleich laut? Nein, denn die Angabe ist nur der vorgeschriebene Grenzwert.

Gartenmaschinen fallen unter die „Outdoor“-Richtlinie 2000/14/EG. Sie legt unter anderem für 22 verschiedene Maschinenarten, die im Freien betrieben werden, Grenzwerte für die Geräuschemission fest, die nicht überschritten werden dürfen. Bei Rasenmähern sind das 96 dB(A). Die Betriebsanleitungen und Verkaufsprospekte von Rasenmähern geben also oft nicht den tatsächlichen Wert an, sondern nur den Grenzwert. Das macht es für den Käufer fast unmöglich, den leisesten Mäher zu finden. „Die Nachfrage nach leisen Geräten ist beispielsweise für im Garten verwendete Geräte längst nicht so hoch wie im Haushaltsgerätebereich“, erklärt Dr. Kurtz den Sachverhalt. „Bei Rasenmähern stehen Aspekte wie die Wendig-

keit und Beweglichkeit im Vordergrund. Ein leiser Rasenmäher bräuhete allerdings allein schon für den Motor eine schwere Dämmung, um den Schallleistungspegel zu senken“, so der Experte.

### Akkubetriebene Geräte sind meist leise

Für Käufer von Gartengeräten hat der BAuA-Experte dennoch einen Tipp. Akkubetriebene Geräte emittieren deutlich weniger Lärm, da ein Elektromotor wesentlich leiser ist als ein Benzinmotor. Legt man Wert auf leise Gartengeräte, kann man beim nächsten Kauf nach einem akkubetriebenen Gerät fragen. Gerade im häuslichen Bereich sind sie ebenso leistungsfähig wie klassisch angetriebene Geräte und dafür erheblich leiser. „Zehn Dezibel weniger können es schon sein. Das heißt, dass die Maschine sich nur noch halb so laut anhört“, so Kurtz.

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

Lärmtabelle

Schallpegel in dB (A)	Schallquelle	Zonen der Lärmintensität
0	absolute Hörschwelle	
10	raschelndes Blatt	
15	<b>Hörbarkeitsgrenze bei den meisten Menschen</b>	<b>Lärmbereich A</b> sichere Zone
20	Tritte auf Teppichboden	
30	Flüstern (1 m Entfernung)	
40	leise Musik	
50	leises Gespräch	<b>Lärmbereich B</b> mögliche Lärmbelästigung
80	verkehrsreiche Straße	
85	Drehbank	
97	Niethammer	<b>Lärmbereich C</b> zunehmende Gesundheitsgefahr bei Dauereinwirkung
100	schwere Stanzen	
110	Motorrad (bei 140 km/h)	
bis 111	Computerspiele (Arcade games)	
bis 120	Rockkonzert, Discothek	
125	Pressluftmeißel in Räumen	
130	<b>Schmerzschwelle</b>	<b>Lärmbereich D</b> Gesundheitsschäden bei längerer Einwirkung
135	pneumatischer Gesteinsbohrer	
bis 155	Nietpistole	
bis 166	Knallkörper (Maximum in 2 m Entfernung)	



## 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 (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

### 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 / 75 10  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 75 1-2 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

## Neue Online-Angebote der Aktion DAS SICHERE HAUS

### Vorträge zur Sturzprävention

Wer auf einem Seniorennachmittag, im Sportverein oder in seiner Gemeinde einen Vortrag zur Sturzprävention halten möchte, findet dafür jetzt auf der Homepage der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) zwei neue Themen. In „Den Garten seniorengerecht gestalten“ geht es unter anderem darum, wie man den Garten pflegeleichter und sturzsicherer gestalten kann – mit geringem, mittlerem oder auch höherem Aufwand. Im Mittelpunkt des zweiten Vortrags „Senioren sicher unterwegs“ stehen Rollatoren und ihre Handhabung zum Beispiel in Bussen und Bahnen. Beide Vorträge ergänzen den bewährten Kernvortrag „**Stürze im Alter wirksam verhüten**“, der bereits über 600 Mal heruntergeladen wurde.

Die kostenlosen Vorträge können hier heruntergeladen werden:  
[www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren).



DSH

### Wimmelbild zum Durchklicken

Seit zwei Jahren zeichnet der Cartoonist Michael Hüter bunte Wimmelbilder für die Kinderseite dieser Zeitschrift. Jetzt gibt es eins dieser beliebten Bilder als interaktives Suchspiel im Internet.



Das Motiv „In der Küche“ zeigt eine Szene, wie sie chaotischer nicht sein könnte: Scharfe Kanten von Konservendosen, der heiße Tee auf dem Küchentisch und dazwischen, na ja – schauen Sie selbst und klicken Sie sich einfach einmal durch. Am Ende wartet ein Feuerwerk der Erkenntnis.

Die DSH plant, nach und nach alle Wimmelbilder als Online-Spiele anzubieten.

Zum Wimmelbild geht es hier:

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

DSH



IHR HAUSHALT IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE HAUSHALTSHILFE AUCH.

Rofeld/Hempelmann/FotoJia

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



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

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

### Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name .....

Straße .....

PLZ, Ort, Bundesland .....

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



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

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