



## Feierlich, nicht feuerlich: Fondues & Co. zu Silvester

Kleine Flamme, große Flamme: Kinder lernen den Umgang mit Feuer  
Auf die Loipe, fertig, los! Tipps für Skilangläufer



# Ausgabe 4/2008

## Aktuell

**Rauchmelder nerven das Gehör  
– und retten dadurch Leben** 3

**Gesundes „Home-Office“** 12/13  
In drei Schritten zum professionellen Arbeitszimmer

## Freizeit

**Prost Neujahr – ohne Kater** 5

**Auf die Loipe, fertig, los!** 4

## Kinder

**Es werde Licht**  
Mit Reflektoren auf der sicheren Seite 10

**Üben statt abschrecken: Das Spiel mit dem Feuer** 11

**Upsi-Seite: Ein Geburtstagskuchen für den Kaktus** 14

## Haushalt

**Geselliges Essvergnügen zum Jahresende  
Fondue, Raclette und Tischgrill machen's möglich** 6/7

**Eigener Herd ist ...**  
... im Optimalfall funktional, pflegeleicht und sicher 8/9

## Kurz gemeldet

**Barrierefreies Wohnen – in jedem Alter ein Gewinn** 15  
**Rad fahren im Winter** 15



Dr. Susanne Woelk  
Chefredakteurin

*Liebe Leserin und lieber Leser,*

*in dem Comic „Asterix bei den Schweizern“ gibt es eine Ess-Szene, die Käse-Fondue-Liebhaber erschauern lässt: Die Heldenrunde aus vorchristlicher Zeit sitzt vor einem Topf mit geschmolzenem Käse und tunkt Brot hinein. So weit, so friedlich. Doch bei den geselligen Herren mit Hang zu grobem Klamauk läuft das Ganze ein wenig aus dem Ruder; am Ende steckt die Gruppe unter einem Gespinst klebriger Käsefäden. Jeder belauert seinen Nachbarn, dass er endlich sein Brot im Topf verlieren möge und zur Strafe etwas besonders Unangenehmes tun muss.*

*Zum Glück sind wir heute gut 2.000 Jahre weiter. Fondues, heißer Stein oder Raclette gehören mit zu dem Gemütlichsten, was der Silvesterabend zu bieten hat – es brutzelt leise vor sich hin und beim lockeren Plausch werden Spießchen und Pfännchen neu bestückt.*

*An einen Brand möchte dabei niemand denken. Und doch kommt es immer wieder zu schweren Unfällen, vor allem mit Fondue-Geräten: Ein explosionsartiger Brand wird zum Beispiel dadurch ausgelöst, dass auf eine vermeintlich erloschene Flamme ein bisschen Brennspritus nachgegossen wird. Mit fatalen Folgen, denn Spiritus hat einen niedrigen Flammpunkt und entzündet sich schlagartig in dem noch warmen Becher aus Aluminium.*

*Damit Ihnen das nicht passiert, lassen Sie den Brennspritus im Hochschrank – und lesen Sie unsere Tipps auf den Seiten sechs und sieben.*

*Ein schönes, sicheres Weihnachtsfest und einen guten Rutsch wünschen Ihnen*

*und das Team von SICHER zuhause & unterwegs*

## Impressum SICHER zuhause & unterwegs, 50. Jahrgang

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

**Chefredakteurin:** Dr. Susanne Woelk, **Redaktionsassistent:** Jan Roden

### Redaktionsbeirat:

**Pascal Frei**, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
**Hartmut Lohrmann**, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
**Melanie Lorenz**, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
**Nil Yurdapal**, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
**Ulrike Renner-Helfmann**, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband/  
Bayerische Landesunfallkasse  
**Klaus Brandenstein**, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)  
**Kirsten Wasmuth**, Unfallkasse Berlin

**Fotos/Bilder:** allrounder.de (Titel), DSH, DVR, Fotolia, Karen Giller, iStock, Shotshop, Andreas Teutsch (Info-Grafik S. 12), Uberphotos

**Layout & Vertrieb:** Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag  
Emilienstraße 6a, 23558 Lübeck, Telefon: 0451 / 70 74 98 30, Telefax: 0451 / 707 25 41,  
E-Mail: info@bo-ke.de

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Jahresbezugspreis:** innerhalb Deutschlands 5,00 EUR, europäisches Ausland 9,00 EUR

**Einzelheft:** innerhalb Deutschlands 1,40 EUR, europäisches Ausland 2,40 EUR

In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.  
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.

Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

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

# Rauchmelder nerven das Gehör – und retten dadurch Leben

Ein defektes elektrisches Gerät, eine vergessene Kerze, ein Vorhang über einem Heizgerät – Ursachen für Wohnungsbrände gibt es viele. Und leider gibt es auch viele Opfer: Rund 600 Menschen sterben pro Jahr in Deutschland durch einen Wohnungsbrand. Die Zahl der Brandverletzten geht in die Tausende, die Höhe der Sachschäden in die Millionen.

Die Hauptgefahr eines Brandes sind nicht die Flammen, sondern die giftigen Rauchgase, die sich blitzschnell und geräuschlos in der Wohnung ausbreiten. Nachts, wenn die Bewohner schlafen, ist die Gefahr zu ersticken besonders groß, weil der Rauch zu spät oder gar nicht bemerkt wird. Die Schlafenden atmen dann hochgiftiges Kohlenmonoxid ein, das schnell tödlich wirkt: Nur dreimal eingeatmet, kann Kohlenmonoxid bereits zur Bewusstlosigkeit führen, nach etwa zehn Atemzügen ist ein Mensch tot.

## Schrille Rauchmelder machen wach

Das wirksamste Mittel gegen diese Lebensgefahr sind Rauchmelder. Ihr schrilles Warnsignal schreckt selbst Tiefschläfer auf. In den meisten Fällen bleibt für alle Familienmitglieder genügend Zeit, sich in Sicherheit zu bringen.

Die Zahl der Rauchmelder hängt von der Wohnungsgröße ab. In Einzimmerwohnungen sollte mindestens ein Rauchmelder in der Raummitte hängen. Das Minimum für eine Dreizimmerwohnung und für ein Haus mit mehreren Etagen ist jeweils ein Gerät im Flur, in jedem Wohn- und in jedem Schlafrum.

Sinnvoll sind Rauchmelder auch auf dem Dachboden, im Keller und in der Heimwerkstatt. In Küche, Bad, Garage oder Heizungsraum sind herkömmliche Geräte unangebracht, weil die in diesen Räumen erzeugten Dämpfe Fehlalarme auslösen können. Hier sind Modelle sinnvoll, die über eine neue intelligente Sensorik oder einen Stummschalter verfügen.

## Im Pflichtprogramm für Hausbesitzer

In sieben Bundesländern sind Rauchmelder in Privathaushalten mittlerweile vorgeschrieben: In Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, im Saarland, in Schleswig-Holstein und Thüringen müssen bei Neu- und Umbauten, in Schlaf- und Kinderzimmern sowie auf Fluren, die



als Rettungswege dienen, Rauchmelder eingebaut werden. Für Eigentümer und Vermieter vorhandener Wohnungen gibt es Nachrüstfristen. Detaillierte Informationen dazu gibt es im Internet: [www.rauchmelder-lebensretter.de](http://www.rauchmelder-lebensretter.de).

## Qualität kaufen

Qualitativ hochwertige Rauchmelder (zu erkennen u.a. am Zeichen VdS) gibt es bereits ab zehn Euro zum Beispiel im Elektrofachhandel, bei Sicherheitsunternehmen und Brandschutzfirmen oder im Baumarkt. Batteriebetriebene Rauchmelder müssen einen Testknopf haben, damit jederzeit überprüft werden kann, ob das Gerät noch funktioniert. Die in Deutschland erhältlichen Rauchmelder geben über längere Zeit ein akustisches Warnsignal ab, wenn die Batterie ausgetauscht werden muss. Die meisten Hersteller bieten allerdings heute Rauchmelder mit einer zehn-Jahres-Batterie an, so dass lästiges Austauschen vermieden werden kann.

## Montage

Die meist nur handtellergroßen Rauchmelder sollten stets an der Decke und zentral in Wohnung oder Zimmer angebracht werden. Auch handwerkliche Laien können die Geräte einfach selbst montieren.

Von Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg.



### So funktionieren Rauchmelder

Die meisten Rauchmelder arbeiten mit Streulicht: In der Messkammer im Innern des Rauchmelders werden regelmäßig Lichtstrahlen ausgesendet. Dringt Rauch in die Messkammer, werden diese Lichtstrahlen gebrochen und abgelenkt. Sie treffen dann auf eine Fozelle, die sofort den ohrenbetäubenden Alarm auslöst.





# Auf die Loipe, fertig, los!

Die Vorteile von Skilanglauf füllen eine ganze Liste: Alle Muskeln werden gleichmäßig beansprucht, der Kreislauf wird maßvoll trainiert, die Kondition verbessert. Langlauf ist in jedem Alter leicht erlernbar. Auch Orthopäden haben nichts einzuwenden: Die Gelenke werden geschont, die Verletzungsgefahr ist gering. Zudem sind die Ausrüstungskosten niedrig und hohe Liftgebühren entfallen. Höchste Zeit also, sich die Bretter unterzuschnallen, der Gesundheit etwas Gutes zu tun, frische Luft zu tanken und Naturerlebnisse zu genießen.

Der typische Langlaufski hat vorne eine nach oben gebogene Spitze und ist in der Mitte nach oben gekrümmt: So entsteht die für das Fortkommen wichtige Skispannung. Je nach Lauftechnik gibt es spezialisierte Langlaufskier: Fortgeschrittene Läufer stehen eher auf Skating- und Kombiskier. Anfänger dagegen, die eine Diagonaltechnik fahren, brauchen klassische Langlaufskier, die als Wachsskier und – dominierend im Freizeitbereich – Schuppenskier (Nowax) angeboten werden. Eine Steighilfe (z.B. gefräste Schuppen) in der mittleren Abstoßzone ist das entscheidende Plus der Schuppenskier. Diese Steighilfe erleichtert das Abstoßen – wenn denn auch die Skispannung stimmt: „Ist die Spannung zu groß, gibt es keinen Abdruck vom Schnee. Ist sie zu gering, bremst der Ski fortlaufend“, erläutert Werner Zimnik vom Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband.

## Beim Kauf auf Härte und Gewicht achten

Die passende Härte ermittelt der Fachhändler an einer Druckverteilungsmaschine. Ist das richtige Modell gefunden, fehlt nur noch die Länge. „Grundsätzlich sollte die Skilänge die Körpergröße plus 10 - 15 Zentimeter betragen. Anfänger und Freizeitsportler sollten lieber etwas kürzere, leichte und eher schmale Modelle wählen“, rät Zimnik. Auch die Skistöcke sollten möglichst leicht sein und bei der Diagonaltechnik bis unter die Achseln reichen. Wichtig sind verstellbare Stockschlaufen.

Schuhe und Bindung bilden meist eine Einheit und sind kaum markenübergreifend austauschbar. „Empfehlenswert ist es, nur erprobte, bekannte Systeme guter Qualität zu kaufen“, sagt der Präventionsexperte. Die Schuhe sollten gut passen, die Ferse fest umschließen und nicht zu klein sein, da der Fuß bei Belastung anschwillt. Ein hoher Schaft entlastet, stützt und schützt das Sprunggelenk.

## Angemessene Kleidung

Thermo-Unterwäsche, die Schweiß nach außen in die oberen Bekleidungsschichten transportiert, ist ideal. Die Oberbekleidung muss Bewegungsfreiheit sichern, funktionell, atmungsaktiv, elastisch, leicht und dennoch warm und wasserfest sein. „Handschuhe schützen vor Erfrierungen und Blasenbildungen, aber auch vor Schnittverletzungen bei Stürzen“, erinnert Zimnik. Schneemützen bewahren Kopf und Gesicht vor großer Kälte.

## Schutz für Haut und Augen

Fettreiche Sonnenschutzmittel und Lippencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor schützen unbedeckte Hautpartien und Lippen. Eine Sonnenbrille (am besten: Gletscher- oder Skibrille) bewahrt die Augen vor gleißendem Sonnenlicht und Wind.

## Von Anfang an die richtige Technik

Anfänger lernen die Grundlagen am besten in einem Skikurs. Zum richtigen Training gehört zum Beispiel das gleichmäßig gleitende Fortkommen auf der Loipe – ohne ruckartige Bewegungen oder Sprünge, die die Gelenke belasten können. Eine gute Technikschiulung vermittelt auch, wie Stöße auf einer unebenen Spur richtig abgefangen werden: mit der Beinmuskulatur, nicht mit der Wirbelsäule. Der Rücken bleibt gerade, das Becken ist leicht gekippt.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.

# Na dann – Prost Neujahr!

## Ohne Kater ins Jahr 2009

Die Silvesterparty war super: nette Leute, feines Essen, ordentliche Musik. Nur der Kater am Neujahrsmorgen stört: grelles Licht im Schlafzimmer attackiert die Augen, Magen und Kopf drehen sich um die Wette und jeder Ton dröhnt in Orchesterlautstärke.

Sie kennen diese Szene? Wollen es in diesem Jahr besser machen? Dann probieren Sie eines besser nicht: mit dem anfangen, womit Sie aufgehört haben (also mit Alkohol). Der Kater dauert dann mit Sicherheit länger.

### Wasser- und Elektrolytmangel

Zum Brummschädel kommt es, weil Alkohol dem Körper Wasser und Salze (Elektrolyte) entzieht. Der Wasser-Elektrolyt-Haushalt des Körpers gerät durcheinander. Natrium (wichtig für die Wasserverteilung im Körper) und Magnesium (braucht der Körper für eine geordnete Muskelfunktion) gehen besonders schnell verloren. Dieser Mangel verursacht Kopfschmerzen und Nachdurst am Morgen. Das ist auch die Erklärung für den Heißhunger auf Salziges nach einer durchzechten Nacht – auf Rollmöpfe und Matjesheringe zum Beispiel oder auf Salzgebäck. Sie alle enthalten reichlich Mineralstoffe.

Wer dem Kopfschmerz entgehen will, gönnt seinem Körper bereits vor dem ersten Drink einen Mineralstoffvorrat – und nicht erst am nächsten Morgen. Brot oder Brötchen mit Wurst, Käse oder Fischsalat, eine kräftige Suppe oder gesalzene Nüsse schaffen eine gute Grundlage und sollten daher auf keinem Silvesterbuffet fehlen.

Weitere Tipps gegen den Neujahrskater:

- ▶ Den Alkoholkonsum im Rahmen halten und auf jedes alkoholhaltige Getränk ein großes Glas natriumreiches Mineralwasser folgen lassen – je mehr, desto besser kann die Leber ihren Dienst tun.
- ▶ Alkoholfreie Varianten von Cocktail, Bowle & Co. trinken. Die dafür verwendeten Säfte enthalten Vitamine, die dem Körper am folgenden Morgen beim Entgiften helfen. Besonders geeignet sind Cocktails mit Ananas, Erdbeere, Grapefruit, Kiwi, Orange und Zitrone.
- ▶ Am Neujahrsmorgen den strapazierten Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ausgleichen: Ideal sind reichlich Mineralwasser und ein Glas Gemüsesaft, gewürzt mit Salz.
- ▶ Trümpfe des klassischen Katerfrühstücks sind Vitamine, Kohlenhydrate und Mineralstoffe: Herings- oder Krabbensalat, saure Gurken, Rührei und eine kräftige Bouillon, Vollkornbrot mit herzhaftem, aber magerem Belag, Obst oder Rohkost, Quark oder Joghurt.
- ▶ Kühler Kopf: Wenn der Kopf mit einem pochenden Gefühl grüßt, hilft der Eisbeutel. Mit einem Handtuch umwickeln und für 20 Minuten auf die Stirn legen. Danach zehn Minuten Pause machen und gegebenenfalls wiederholen. Die Kälte zieht die Gefäße zusammen und macht wach.
- ▶ Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

pm/Woe

## Geselliges Essvergnügen zum Jahresende

# Fondue, Raclette und Tischgrill machen's möglich

Gemeinsam wird gebrutzelt, geredet und genossen. Fondue, Raclette und Co. sind Inbegriffe geselligen Essvergnügens und gerade zum Jahresende bei Familie und Freunden gern gesehen. Die Gastgeberin oder der Gastgeber sitzt entspannt mitten in der Runde, denn die benötigten Zutaten sind längst vorbereitet. Daraus komponiert jeder sein Lieblingsmenü.

Im Zentrum einer solchen Mahlzeit steht ein Tischgrill, Raclette-Gerät oder Fondue-Topf. Die Auswahl an solchen Geräten ist riesig. Aber: Nicht jedes Gerät ist für jeden Einsatz geeignet.

### Tischgrill

Ein Tischgrill ist das ideale Gerät, um kleine bis mittelgroße Fleisch-, Fisch- oder Gemüsestücke zu braten. Einige wenige Geräte werden mit Kohle oder Gas betrieben, marktbeherrschend sind jedoch elektrische Tischgrills, bei deren Gebrauch wenig oder gar kein Rauch entsteht: Die Strahlungswärme einer glühenden Heizquelle wirkt auf die Oberfläche des Grillgutes ein, das auf diese Weise gegart wird.

Es gibt im Wesentlichen zwei Systeme: Entweder wird das Grillgut auf einen Grillrost gelegt und durch eine darunter liegende Heizschlange erhitzt. Eine mit Wasser gefüllte Auffangschale fängt das tropfende Fett auf. Bei anderen Modellen liegt das Grillgut auf einer Platte aus Stein („Heißer Stein“) oder antihafbeschichtetem Metall. Diese Platte wird ebenfalls von unten erhitzt.

Die beschichteten Metallplatten – wahlweise mit glatter oder gemaseter Oberfläche – werden immer beliebter. Das liegt vor allem daran, dass selbst sehr kleines Grillgut (z.B. Gemüse, Meeresfrüchte) gut gegart werden kann. Der Grund: Bei einem Rost fallen diese Minis schon mal durch ... Ein weiterer Vorteil: Durch die Beschichtung bleibt nichts kleben, das Grillgut lässt sich gut wenden. Doch Vorsicht: Die beschichtete Oberfläche darf nicht mit einem Messer oder Ähnlichem zerkratzt werden, da sie sonst beschädigt wird.

Wer im Freien nur einen Balkon oder einen beengten Sitzplatz zur Verfügung hat, jedoch im Sommer nicht aufs Grillvergnügen verzichten möchte, sollte auf die Angabe des Herstellers

achten, dass dieser Tischgrill auch für den Gebrauch im Freien geeignet ist und dass das Gerät einen abnehmbaren Windschutz hat.

### Raclette

Raclette ist vor allem bei Vegetariern beliebt: Dünne Käsescheiben werden in beschichtete Pfännchen gegeben und in einem elektrisch betriebenen Raclette-Gerät geschmolzen. Dazu gibt es klassisch Pellkartoffeln und Brot. Darüber hinaus ist erlaubt, was schmeckt: Champignons oder Silberzwiebeln, Cornichons oder Tomatenscheiben werden dazu gereicht oder im Pfännchen mit dem Käse überbacken. Allerdings sollte eine solche Kreation nicht zu hoch werden: Wenn Zutaten in die Heizquelle kommen oder über den Rand des Pfännchens laufen, ist die nächste Verbrennung nicht weit.

### Kombigeräte zum Grillen und Raclettieren

Sehr viele Raclette-Geräte verfügen mittlerweile über eine Grillfläche: Unten wird der Käse geschmolzen, oben das Brot oder der Schinken geröstet oder auch ein Minuten-Steak gegrillt. Gute Geräte sind laut Stiftung Warentest (Ausgabe 1/2006) bereits für vierzig Euro zu haben. Für Freunde von vielfältigem, geselligen Essen lohnt sich diese Investition allemal.



## Fondue

Beim Fondue wird Fleisch (möglichst trocken!) oder Gemüse bzw. Brot oder Obst in eine heiße Flüssigkeit (vor allem Öl, Brühe, Käse oder Schokolade) getaucht, die zuvor auf dem Herd in der Küche erhitzt und dann in einen dekorativen Topf umgefüllt wurde. Dort muss sie jedoch heiß gehalten werden. Deshalb kommt der Topf auf ein Gestell mit einem Brenner.

Auch hier hält die Elektrik zusehends Einzug: Elektrische Brenner sind einfach zu handhaben, heizen schnell auf, kosten wenig und belasten die Raumluft nicht. Die Romantik bleibt dabei allerdings auf der Strecke. Alternativen zu dieser elektrischen Brennquelle gibt es, sie funktionieren allerdings alle mit einer offenen Flamme – nicht ungefährlich, vor allem wenn Kinder mit am Tisch sitzen. Bei einem klassischen Fleisch-Fondue kann sich zudem das Öl in der Flamme entzünden.

Spiritusbrenner sind preisgünstig, jedoch recht umständlich zu handhaben. Und: Sie brauchen lange zum Aufheizen, riechen unangenehm, belasten die Raumluft mit Formaldehyd und ihre Füllung reicht kaum eine Stunde. Spiritusbrenner mit Docht brennen länger.

Teurer aber nicht minder gefährlich sind Pastenbrenner: Auch sie brauchen lange zum Aufheizen und reichen kaum eine Stunde. Dabei wird der Kohlenmonoxidgehalt der Luft erhöht.

Bleiben Gasbrenner. Sie heizen schnell auf und belasten die Raumluft weniger, sind jedoch teurer als Strom und Spiritus. Für Fans von Camping und Wok sind die vielseitigen Gasbrenner möglicherweise das Mittel der Wahl.



## Der Kauf eines Party-Tischgerätes

Wenn die Richtung feststeht, gilt der Blick den kleinen Unterschieden:

- ▶ Wie groß ist die Grillfläche? Wie viele Racletteschälchen welcher Größe gibt es? Welches Volumen hat der Fondue-Topf? Das Gerät muss so groß sein, dass es für die Anzahl von Personen nutzbar ist, mit der ich üblicherweise speisen möchte.
- ▶ Welche Regulierungsmöglichkeiten gibt es für die Temperatur? Lässt sich die Entfernung zur Heizquelle verändern?
- ▶ Gibt es Kontrollleuchten für den Betrieb und möglichst auch für die aktuelle Temperatur?
- ▶ Bei elektrischen Geräten: Wie lang ist das Stromkabel?
- ▶ Sind alle Teile, die angefasst werden, gut isoliert? Gilt vor allem für Griffe, aber auch das Unterteil des Brenners.
- ▶ Welche Teile des Gerätes lassen sich in der Spülmaschine reinigen? Unter den Tischgrills gibt es Modelle, deren Platte oder Rost sich teilen lässt. Bei Kombi-Geräten ist die Grillplatte oft abnehmbar.
- ▶ Verjüngt sich der Fondue-Topf nach oben? Verfügt er über einen Spritzschutz?

## Sicherer Betrieb

Ist das richtige Gerät gefunden, kann es losgehen. Angesichts der hohen Temperaturen in der Tischmitte ist allerdings Vorsicht geboten:

- ▶ Die meisten Tischgeräte werden auch von unten heiß. Platzieren Sie sie rutschfest auf einer hitzebeständigen Unterlage, zum Beispiel einem Metalltablett. Auch heiße Raclettepfännchen brauchen eine Unterlage.
- ▶ Verlegen Sie Netzkabel so, dass niemand stolpern kann.
- ▶ Reinigen Sie das Gerät erst, wenn es abgekühlt ist.
- ▶ Seien Sie besonders vorsichtig im Umgang mit Spiritus-, Pasten- und Gasbrennern. Lüften Sie ausreichend nach ihrer Verwendung.
- ▶ Legen Sie eine Wolldecke bereit, mit der Sie im Notfall ein Feuer ersticken können.

Von Eva Neumann.





## Eigener Herd ist ...

... im Optimalfall funktional, pflegeleicht und sicher

Kochmulde oder Glaskeramikfeld, Gas oder Strom, Infrarot, Halogen oder Induktion – am Herd und der Beheizungsart der Kochstelle scheiden sich die Geister. Viele Jahre lang war die Kochmulde aus Edelstahl oder Email mit elektrisch betriebenen Gusseisenplatten die gebräuchlichste Variante in deutschen Küchen. Sie punktet mit niedrigen Anschaffungskosten, ist robust und langlebig. Andererseits sind jedoch die Betriebskosten im Vergleich zu anderen Techniken sehr hoch: Die Platten heizen nur langsam auf und geben auch dann noch Hitze ab, wenn sie längst ausgeschaltet sind. Damit wird viel Energie vergeudet. Außerdem ist die Verbrennungsgefahr groß.

### Gasherd

Ebenfalls in einer Kochmulde aus Edelstahl oder Email sind Gasbrenner mit gusseisernen Topfträgern zu haben. Beim Kochen mit Gas wird zwar mehr Energie verbraucht als beim elektrischen Betrieb. Dank der (noch) günstigeren Gaspreise sind die Betriebskosten dennoch geringer.

Die offene Flamme hat Vor- und Nachteile: Sie kann schnell an- und abgeschaltet werden. Direkt nach dem Zünden steht die volle Wärmeleistung

zur Verfügung; das Erhitzen wird beschleunigt. Die Größe der Flamme lässt sich mit etwas Übung gut an die Topfgröße anpassen und die Temperatur optimal regulieren. Auch bei unebenen Topfböden verteilt sich die Hitze gleichmäßig. Allerdings: Die Flammen heizen nicht nur den Topf, sondern die ganze Küche. Das kann im Sommer unangenehm werden.

Damit nicht nur das schnelle Erhitzen des Familieneintopfes gelingt, sondern auch die Butter beim Schmelzen nicht verbrennt, muss das Gerät nicht

nur über starke, sondern auch über schwache Leistungsstufen verfügen. Nach dem Abschalten eines Gasbrenners entsteht keine unnötige Nach- oder Restwärme. Töpfe mit fertigen Speisen können stehen bleiben.

Auch wenn Ein-Hand-Zündungen und thermoelektrische Zündsicherungen die Handhabung heutzutage sehr vereinfachen – das Hauptargument gegen einen Gasherd bleibt die hohe Verbrennungs- und Brandgefahr durch das offene Feuer. Außerdem bestehen bei unsachgemäßer Handhabung Unfallgefahren mit höherem Risiko für die Umgebung.

### Pflegeleicht: Kochfelder aus Glaskeramik

Die Alternative zu einer klassischen Kochmulde mit Gusseisenplatten oder Gasbrennern ist ein edles und etwas teureres Kochfeld aus Glaskeramik. Die ebene Fläche ist bei regelmäßiger Pfl-





ge leicht zu reinigen und kann zudem außerhalb des Betriebs noch als Abstellfläche genutzt werden. Doch Vorsicht: Glaskeramikplatten zerkratzen leicht oder können reißen, wenn ein Gegenstand darauf fällt. Glaskeramik ist im Vergleich zu Email- oder Edelstahlkochfeldern energiesparend, da die Wärme aus der eigentlichen Kochzone seitlich kaum abgeleitet wird. Die Kochflächen eines Glaskeramikfeldes können mit unterschiedlichen Heiztechniken (Gasbrennern, Infrarot-Heizspiralen, Halogen-Heizwendeln oder Induktion) betrieben werden.

Glaskeramik-Kochfelder mit Gasbrennern auf oder auch unter dem Kochfeld sind in der Anschaffung deutlich teurer als Kochmulden mit Gasbrennern, kommen ihnen jedoch ansonsten sehr nahe, mit allen Vor- und Nachteilen.

### Infrarot oder Halogen?

Mit Infrarot oder Halogen betriebene Systeme funktionieren ähnlich. Sowohl bei der mit Infrarot beheizten Spirale als auch bei der mit langwelligem, unsichtbarem Halogenlicht beheizten Heizwendel (Wolframdraht) erhitzt sich die Spirale bzw. die Heizwendel und gibt die Hitze von unten an den Topfboden ab. Heizwendeln heizen sich schneller auf und kühlen schneller wieder ab als Spiralen. Das spart Zeit und Energie. Allerdings geht sowohl bei Infrarot- als auch bei Halogen-Heizflächen Energie nach unten verloren. Bei beiden Techniken ist Vorsicht geboten, wenn mal was überkocht oder Zutaten spritzen: Sie brennen auf der heißen Fläche sofort ein.

### Heiß diskutiert: kaltes Kochen mit Induktion

Glaskeramik-Kochfelder mit Induktion sind relativ neu auf dem Markt und werden kontrovers diskutiert. Bei dieser Technik erzeugt eine elektromagnetische Spule ein Magnetfeld, das im Boden des Kochgeschirrs so genannte Wirbelströme auslöst. Durch sie werden Elektronen hin- und hergerissen. Dabei entsteht Reibungswärme, die den Topfboden erhitzt. Die volle Hitze kann damit direkt im Topf genutzt werden. Regulieren ist schnell und exakt möglich. Das Kochfeld selbst bleibt dabei relativ kalt. Somit geht kaum Energie über Restwärme verloren und es kann auch nichts an- oder einbrennen.

Diese optimale Energieausnutzung hat jedoch ihren Preis: Induktionskochfelder sind in der Anschaffung immer noch am teuersten. Außerdem gibt es Modelle mit hohem Standby-Stromverbrauch. Und: Induktion funktioniert nur mit Kochgeschirr, das eine magnetisierbare Unterseite hat. Der Topfboden muss zumindest einen Eisenkern enthalten. Noch besser sind Pfannen und Töpfe aus Stahl, Stahl-Email oder Eisen.

Zwar ist die Verbrennungsgefahr bei Induktionskochfeldern minimal, jedoch können elektromagnetische Streufelder eine Gesundheitsgefahr bergen. Über ihre Wirkung gibt es noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse, doch das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt Patienten mit Herzschrittmachern, sich mit ihrem Arzt zu beraten. Und manch ein Baubiologe rät sogar allgemein von Induktionskochfeldern ab.

### Sicherheit für kleine Köche

Für kleine Köche können unsichtbar nachheizende Herdplatten, rot leuchtende Glaskeramikfelder und spannende Schalter und Knöpfe schnell zur Gefahr werden. Viele Hersteller bieten daher Modelle mit Kindersicherungen an. Zum Nachrüsten gibt es darüber hinaus in Kinderfachgeschäften und Baumärkten Zusatzausstattungen:

- ▶ Ein fest montiertes **Herdenschutzgitter** verhindert, dass ein Kind heiße Töpfe oder Pfannen herunterzieht oder mit den heißen Herdplatten in Berührung kommt.
- ▶ Normale Schalter können durch **Sicherheits-Herdknöpfe** ersetzt werden. Sie drehen sich im Leerlauf, wenn Kinder an ihnen herumspielen: Kochplatten und -felder bleiben ausgeschaltet, die Kinder können sich weder verbrennen noch auf der Platte liegende Gegenstände (z.B. Topflappen) in Brand setzen. Kochwillige Erwachsene können die Sicherheits-Herdknöpfe mittels eines speziellen Mechanismus, zum Beispiel durch gleichzeitiges Drehen und Herausdrücken, wie gewohnt bedienen.
- ▶ Alternativ können alle Herdknöpfe unter einer **Herdknopf-Abdeckung** geschützt werden.

*Von Eva Neumann.*

# Es werde Licht

## Mit Reflektoren auf der sicheren Seite

Anhaltende Dunkelheit und schlechte Witterungsbedingungen steigern im Herbst und Winter die Risiken im Straßenverkehr – vor allem für Kinder. Um Gefahren zu verringern, sollten Kinder als Fußgänger und Fahrradfahrer daher besonders gut sichtbar sein.

Helle Kleidung reicht allerdings alleine nicht aus, denn mit ein paar hellen Farben sind Kinder in der Dämmerung und bei Nacht nicht wesentlich besser zu erkennen, als wenn sie dunkle Kleidung tragen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinderkleidung mit Reflektoren ausgestattet ist. Reflektierende Spezialkleidung leuchtet im Scheinwerferlicht eines Autos bis zu 160 Meter weit. Kinder ohne entsprechende Kleidung werden im Lichtkegel des Autoscheinwerfers hingegen erst ab dreißig Metern Entfernung sichtbar.

### Reflektoren auch für Mütze, Helm und Schultasche

Schon beim Kauf von Herbst- und Winterkleidung sollten die Erwachsenen darauf achten, dass auch Mütze, Jacke, Hose, Fahrradhelm oder die Schultasche genügend Reflektoren aufweisen. Wenn man dem Kind erklärt, warum helle, reflektierende Kleidung wichtig ist, wird es sie auch als „modisch“ akzeptieren. Reflektoren und Reflexmaterial lassen sich auch nachträglich an den Kleidungsstücken anbringen.

Wenn das Kind mit dem Fahrrad unterwegs ist, muss regelmäßig geprüft werden, ob die Vorder- und Rücklichter noch voll funktionsfähig sind. Speichenreflektoren, reflektierende Reifen sowie „Katzenaugen“ tragen zusätzlich dazu bei, dass das Kind besser gesehen wird.

Diese Reflektoren sind im Handel erhältlich:

- ▶ Reflektorstreifen zum Aufkleben, Aufnähen oder Aufbügeln
- ▶ reflektierende Sicherheitsweste
- ▶ reflektierender Sicherheitskragen
- ▶ Reflektorbänder zum Befestigen an Beinen und Armen (mit Klettverschluss, Schnalle oder selbst schließend)
- ▶ Reflektoren zum Aufkleben, z.B. für Fahrradhelme oder Schulranzen
- ▶ reflektierende Folie, zum Zuschneiden und Aufkleben
- ▶ Reflektoranhänger
- ▶ Blinkreflektoren

Bei Fahrrädern sind Reflektoren vorgeschrieben. Zur Ausstattung müssen gehören:

- ▶ zwei Reflektoren (ein nach vorn, ein nach hinten gerichtet) pro Pedal
- ▶ zwei gelbe Speichenreflektoren pro Rad (alternativ reflektierende weiße Streifen an den Reifen)
- ▶ Front- und Heckreflektoren (können in die Beleuchtung integriert sein)
- ▶ ein mit dem Buchstaben „Z“ gekennzeichnete roter Großflächen-Rückstrahler

Auf der Internetseite [www.das-sichere-kind.de](http://www.das-sichere-kind.de) finden Eltern und andere „kindernahe“ Erwachsene viele Informationen zur Sicherheit von Kindern im Alltag. In der Rubrik „Jahreszeiten“ stehen Tipps zur Sicherheit in Herbst und Winter. Dort ist auch ein komplettes Experten-Interview mit der Erziehungswissenschaftlerin Dr. Maria Limbourg von der Universität Duisburg-Essen zur kindlichen Wahrnehmung bei Dunkelheit zu lesen.



#### Tipp

##### Spielerisch lernen, wie Autofahrer sehen

Kinder lernen viel über die Sinne und durch eigene Erfahrung. Wenn sie erst einmal selbst festgestellt haben, um wie viel besser sie mit Reflektoren an der Kleidung gesehen werden, werden sie diese „Retter zum Anziehen“ sofort akzeptieren.

Ein spielerisches Experiment dafür:

Vater, Mutter oder ein älteres Geschwisterkind stellt sich im Dunklen an die Straße, zunächst mit dunkler, dann in heller und dann mit Kleidung, die Reflektoren hat. Das jüngere Kind sitzt mit einem Erwachsenen in einem etwa hundert Meter entfernt stehenden Auto und versucht, die am Straßenrand stehende Person im Scheinwerferlicht zu erkennen. In welcher Kleidung ist man am besten zu sehen?

Von Klaus Brandenstein, Referent der Unfallforschung der Versicherer, Berlin.

# Üben statt abschrecken: Das Spiel mit dem Feuer

Erinnern Sie sich noch an die Anti-Raucherkampagnen aus Ihrer Schulzeit? An die Bilder von Teerlungen und amputierten Raucherbeinen? Abscheulich fanden es alle, aber geraucht wurde trotzdem. Wenn auch mit schlechtem Gewissen und deshalb heimlich. Inzwischen ist auch wissenschaftlich belegt, dass solche reinen Abschreckungsmethoden nicht zum Ziel führen. Und trotzdem wird noch immer in vielen Fällen nach ähnlichem Muster „Aufklärung“ betrieben. Darunter auch beim Thema Feuer. In vielen Aufklärungsmedien für Kinder werden warnend die Folgen des unkontrollierten Feuers aufgezeigt. Dabei haben unsere Kinder vor dem Feuer schon Angst genug. Denn Feuer ist medienwirksam: Feuer zerstört Wälder, begleitet Kriege und vernichtet Familien in ihren Häusern. Kein actiongeladenes Filmwerk oder Computerspiel kommt ohne Feuerspektakel aus. Auf diese Weise wird schon den kleinsten Medienkonsumenten heute ein sehr einseitiges Schreckensbild vom Feuer vermittelt.

Dennoch, oder gerade deswegen, ist Feuer aber auch faszinierend. Denn trotz aller Furcht-Appelle ist die Zahl unter den kindlichen und jugendlichen Brandstiftern nicht zurückgegangen, ganz im Gegenteil! Gekokelt wird eben trotzdem, wenn auch mit schlechtem Gewissen und deshalb heimlich. Wer allerdings nie gelernt hat, Feuer sicher zu entzünden, es zu kontrollieren und auch wieder zu löschen und zu entsorgen, wird unfreiwillig zum Täter.

## Umgang mit Feuer üben

Dabei liegt die Lösung des Problems auf der Hand. Um Kinder vor dem Ertrinken zu bewahren, wird ihnen das Schwimmen beigebracht. Das Gleiche gilt für die Brandgefahr durch ungeübtes Zünden: Kinder, die unter Aufsicht den sicheren Umgang mit Feuer gelernt haben, wissen, wo die Gefahren lauern. Und der Reiz des Verbotenen entsteht erst gar nicht. Professionelle Feuererzieher raten daher, mit Kindern (ab dem vierten Lebensjahr) den Umgang mit

Feuer zu üben. Nur wie sollen bemühte Eltern und Erzieher dabei vorgehen? Bisher gab es dazu keine konkreten Hinweise.

## Broschüre zeigt, wie Kinder mit Feuer richtig umgehen

Jetzt gibt es erstmals eine umfangreiche anschauliche Broschüre, die der Feuerkünstler und Feuerexperte Kain Karawahn ins Leben gerufen hat. Unterstützt wurde er von der Unfallkasse Berlin und der Aktion DAS SICHERE HAUS, denn die bunte Broschüre füllt eine wichtige Lücke in der Feuererziehung: In Form einer Spielanleitung wird auf zahlreichen Fotos detailliert erklärt, wie Kinder sicher und unter Aufsicht Feuer entzünden, kontrollieren und entsorgen können. In übersichtlicher Abfolge wird in kleinen Schritten vorgegangen, damit erwachsene Vorleser und Kinder langsam Vertrauen und Sicherheit aufbauen können.

Nicht wenigen Erwachsenen wird es dabei ganz ähnlich ergehen, wie den

Pädagogen und Lehrkräften in den Workshops von Kain Karawahn. Sie stellen immer wieder fest, dass sie die einfachen Grundlagen im Umgang mit Feuer bisher auch nicht lückenlos beherrschten. So profitieren Erwachsene und Kinder gleichermaßen von der Broschüre. Und Kinder lernen, dass Feuer zwar zu respektieren, aber mit guter Übung sicher zu kontrollieren ist. Denn eines ist auch sicher: Der Moment, in dem ein junger Mensch allein mit Feuer umgeht, kommt bestimmt!

Von Manuel Ahrens, Mitarbeiter in der Präventionsabteilung der Unfallkasse Berlin.

Die Broschüre „Böses Feuer? Gutes Feuer!“ gibt es gegen Einsendung von einer Briefmarke im Wert von 1,45 Euro bei der Aktion DSH, Stichwort „Feuer“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.



# Gesundes Home-Office

## In drei Schritten zum professionellen Arbeitszimmer

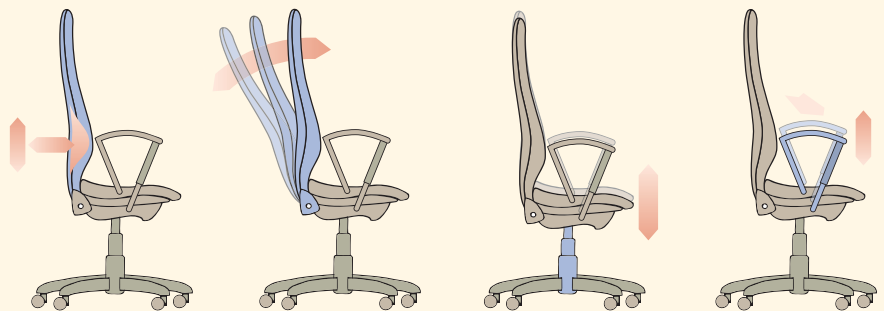
Die einen lösen an diesem Ort ihre Hausaufgaben, andere tüfteln an einer Doktorarbeit und wieder andere brüten hier bis in die Morgenstunden über der Steuererklärung – die Rede ist vom heimischen Arbeitszimmer. Mal wird es als Notnagel genutzt, um die Arbeitsverdichtung des Berufs abzufangen, dann wieder als Rettungsanker, um Familie und Beruf besser unter einen Hut zu bekommen. Dr. Hans-Jörg Windberg von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund, beobachtet die fließenden Grenzen zwischen Arbeits- und Wohnwelt mit gemischten Gefühlen. „Einen Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden so einzurichten, dass dieser sicher, gesund und damit auch auf Dauer produktiv ist, kann als echte Herausforderung gelten“, weiß der Leiter der nationalen Meldestelle für gefährliche technische Produkte. Die Gefahren reichen dabei von heißgelaufenen PCs als Brandursache bis zu Verletzungen von Kleinkindern an Aktenvernichtern.

Worauf also ist beim Kauf von Computern und anderen Geräten zu achten? Wie sind die Büromöbel zu platzieren? Wo liegen Sicherheitsrisiken? Tipps der BAuA-Fachleute bringen Licht ins Dunkel:

### Schritt 1: Die durchdachte Anschaffung

Auch bei Büromöbeln und der EDV-Ausstattung steckt der Teufel im Detail. Wenn der Schreibtischstuhl unkontrolliert kipzelt oder sich ein preiswert erworbenes elektronisches Gerät verdächtig überhitzt, zeigt manches Schnäppchen sein wahres Gesicht. Hans-Jörg Windberg empfiehlt daher, beim Kauf von Produkten grundsätzlich auf das GS-Zeichen zu achten. Es signalisiert dem Verbraucher, dass der Hersteller zur Produktprüfung eine unabhängige Prüfstelle eingeschaltet hat. Außerdem garantiert das Zeichen, dass die Fertigung des Produktes regelmäßig überwacht wird.

Leider machen Fälscher auch vor Sicherheitszeichen nicht halt. Das Risiko lässt sich jedoch minimieren, wenn Verbraucher im Fachhandel kaufen und bei Möbeln



oder Elektroartikeln auf heimische Produkte setzen. Deren Herkunft ist leichter rückzuverfolgen, zur Not durch eine Anfrage an den Hersteller.

Zur Ausstattung eines guten Computerarbeitsplatzes gehört außerdem ein ergonomischer Bürostuhl. Mit der richtigen Auswahl lassen sich Fehlbelastungen der Wirbelsäule oder Schulter- und Nackenverspannungen minimieren. Und: Ein guter Bürostuhl beugt auch Unfällen vor. Folgende Elemente sind beim Kauf im Blick zu behalten:

- ▶ Rückenlehne: Sie sollte hoch genug sein, um mindestens bis zu den Schulterblättern zu reichen.
- ▶ Sitzfläche: Sie sollte so beschaffen sein, dass sie das Abkippen des Beckens verhindert und so das physiologisch „richtige“ Sitzen unterstützt.
- ▶ Armauflagen: Sie sind nicht nur beim Aufstehen und Hinsetzen ein nützliches Extra, sondern entlasten auch den Schultergürtel.
- ▶ Sitzhöhe: Die Sitzhöhe muss sich so einstellen lassen, dass beide Füße vollständig auf dem Boden ruhen können.
- ▶ Rollen: Gebremste Rollen sollten ebenfalls vorhanden sein. Sie stellen sicher, dass der Stuhl beim Aufstehen abbremst und nicht wegrollt.

## Schritt 2: Die optimale Platzierung

Stolperunfälle sind in privaten Arbeitszimmern relativ häufig. Das liegt zum Beispiel an einem Kabelwirrwarr. Abhilfe schaffen Leitungen, die an der Wand entlang geführt oder in Kabelkanälen zusammengefasst werden können.

Einige Tischmöbel, wie etwa Beistelltische, sind nicht dafür geschaffen, die Last einer umfangreichen Büroausstattung zu tragen. Bringen Sie einen Monitor daher beispielsweise nur auf einer für das Gewicht ausgelegten Stellfläche unter. Faustregel für die ergonomisch sinnvolle Platzierung: Die oberste Bildschirmzeile sollten etwas unterhalb der Augenhöhe liegen.

Weitere Tipps für Augen und Konzentration: Die Möbel sollten im Arbeitszimmer so platziert werden, dass man seitlich zum Fenster sitzt – das vermindert störende Kontraste sowie Reflexionen auf dem Bildschirm, etwa durch ungünstig aufgestellte Leuchten. Der Monitor sollte mindestens 17 Zoll groß sein. Der ideale Sehabstand zum Bildschirm beträgt mindestens fünfzig Zentimeter.

Wenn zu viele Peripheriegeräte und Anwendungen gleichzeitig in Betrieb sind, geraten selbst moderne Computer ins Schwitzen. Mit dem Überhitzungsrisiko geht auch eine Brandgefahr einher. Der PC ist daher am besten in einer Umgebung untergebracht, in der die Luft zirkulieren kann. Mit der richtigen Platzierung der PC-Ausrüstung können zugleich Verletzungsgefahren für Kinder vermieden werden. Geräte sollten beispielsweise keinesfalls so auf den Tisch gestellt werden, dass sie bei einem nur leichten Ziehen am Kabel gleich herunterstürzen.

## Schritt 3: Die richtige Nutzung

Im Innern von Computern und Peripheriegeräten herrschen elektrische Spannungen. Wagen Sie sich daher nur an das Innenleben Ihrer Geräte heran, wenn Sie genau wissen, was Sie tun und wenn Sie zuvor den Netzstecker gezogen haben.

Wer Papierstaus in Druckern, Kopierern oder Aktenvernichtern beseitigen möchte, sollte zuvor die Bedienungsanleitung lesen. Oftmals werden zwischen den Walzen steckengebliebene Papierreste gewaltsam herausgerissen. Dies kann bei Druckern oder Kopierern unter anderem zu einer Freisetzung des noch nicht fixierten Tonerstaubes und damit zu einer Gefährdung von Haut, Augen und Atemwegen führen. Außerdem sollten beim Nachfüllen von Tonerpulver und Flüssigtoner Einweg- oder Haushaltshandschuhe getragen werden. Besser noch sind gekapselte Systeme, bei denen man mit dem Toner gar nicht erst in Berührung kommt.

Eine weitere Gefahr geht von Mehrfachsteckern bzw. Steckerleisten aus. Diese sind zwar praktisch, da man mit ihnen ohne großen Aufwand die Anzahl der verfügbaren elektrischen Anschlüsse erweitern kann. Wer jedoch mehr als einen Mehrfachstecker an eine Steckerleiste anschließt, riskiert eine zu hohe Strombelastung an den Steckkontakten und damit eine Überhitzung samt Brandgefahr. Mehrfachsteckdosen, deren Gehäuse beschädigt oder deren Kabel gequetscht wurde, sind ein Fall für den Sondermüll.

Und wie ist es mit den viel diskutierten Gefahren durch Elektrosmog? Hier kann die BAuA-Expertin Dr. Hannelore Neuschulz Entwarnung geben: „Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis



dafür, dass elektrische oder elektromagnetische Felder die Gesundheit beeinträchtigen. Wer aber auf Nummer sicher gehen will, schließt seine Geräte am besten an abschaltbare Steckdosenleisten an und drückt bei Nichtbetrieb stromsparend den „Aus“-Knopf.

*Von Pascal Frai, Redakteur für Öffentlichkeitsarbeit bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund.*

*E-Mail: frai.pascal@baua.bund.de*



### Weitere Informationen bieten folgende Broschüren der BAuA:

- ▶ Wohlbefinden im Büro – Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit
- ▶ Sitzlust statt Sitzfrust – Sitzen bei der Arbeit und anderswo
- ▶ Technologien im Büro – Chancen und Risiken im Umgang mit PC, E-Mail & Co.
- ▶ Qualitätszeichen für technische Produkte im Büro – Informationshilfe für die Beschaffung

### BAuA-Servicetelefon:

0231 / 90 71 - 20 71

E-Mail: info-zentrum@baua.bund.de



## Liebe Kinder,

Upsi und seine Freunde erleben viele Abenteuer, die manchmal ziemlich gefährlich sein können. Dabei kann viel passieren. Wie es ihnen gelingt, die Abenteuer heil zu überstehen, zeigen wir Euch auf dieser Seite.

## Lieber Vorleser, liebe Vorleserin,

die folgende Kurzgeschichte ist eine so genannte Fehlergeschichte. Bitte lesen Sie Ihrem Kind zunächst die Geschichte zweimal ohne Fehler, also ohne die in Klammern gesetzten Begriffe, vor. Anschließend kündigen Sie an, dass nun die Geschichte mit einigen Fehlern vorgelesen wird. Dabei ersetzen Sie dann jeweils das vorangehende Wort durch den Begriff in der Klammer. Viel Spaß!

### Ein Geburtstagskuchen für den Kaktus

Der Kaktus hatte am nächsten Tag Geburtstag. (Zahnweh). Oma Käthe war gerade dabei, den Lieblingskuchen für den Kaktus zu backen. Upsi und Jojo halfen ihr natürlich dabei. Upsi füllte aus einer Packung Zucker in eine Tasse. Und Jojo rührte den Teig. Jetzt fehlte nur noch etwas Zimt und dann konnte der Kuchen schon in den heißen Ofen (Kühlschrank). Upsi und Jojo durften die Schüssel auskratzen, darauf hatten sie sich schon die ganze Zeit gefreut. Hm, war das lecker! Der Kaktus steuerte das Schiff (Dreirad). Oma Käthe hatte ihn darum gebeten, eine schöne Anlegestelle zu finden. Dadurch war der Kaktus abgelenkt, denn der Kuchen sollte ja am nächsten Morgen eine Überraschung für ihn werden. Oma Käthes Apfelkuchen (Fisch) war ja auch besonders lecker. Da würde der Kaktus sich freuen! Oma Käthe nahm zwei große Topflappen (Eimer) in die Hände, um den heißen Kuchen aus dem Ofen zu holen. Jetzt konnte er über Nacht abkühlen. Als alle schlafen gegangen waren, war es sehr ruhig. Ein paar kleine Wellen plätscherten leise gegen das Schiff. Nur in der Küche des Schiffs, in der Kombüse, waren merkwürdige Geräusche! Kratzende, schabende Geräusche. Was war das? Aber niemand hörte das, denn alle schliefen (sangen). Am nächsten Morgen rannten Upsi und Jojo in die Kombüse. Denn auf den Kuchen gehörten noch Puderzucker

und Kerzen (Schnuller). Schließlich sollte es ja ein richtiger Geburtstagskuchen sein. Oma Käthe war schon da und schaute traurig. Auf dem Tisch, dort wo der Kuchen gestanden hatte, waren nur noch Krümel (Schwerter)! Der Kuchen war weg! „Vielleicht hat den ein gefräßiger Kuchenfisch gefressen“, sagte Jojo ärgerlich. Aber Fische können ja nicht in die Kombüse laufen. „Oder die Mäuse“, sagte Upsi. Aber die Mäuse hätten nicht einen ganzen Kuchen geschafft. „Ein Kuchen-Pirat!“, fiel Jojo noch ein. Da kam der Kaktus (Opa) herein. „Herzlichen Glückwunsch! Wir wollten dich eigentlich überraschen“, sagte Upsi. „Das ist euch ja auch gelungen“, freute sich der Kaktus. Aber dann sagte er etwas beschämt: „Es roch heute Nacht so lecker, da konnte ich einfach nicht widerstehen. Eigentlich wollte ich ja nur ein klitzekleines Stück vom Kuchen (Eis) naschen. Aber dann konnte ich nicht mehr aufhören. Denn warm schmeckt der Kuchen einfach am besten!“

Da lachten Oma Käthe, Upsi und Jojo und schließlich auch der Kaktus. „Dann backen wir eben noch einen Kuchen und essen ihn alle gemeinsam, wenn er noch etwas warm ist!“, lachte Oma Käthe (der Bäcker).

### Oma Käthes Apfelkuchen

5-6 Äpfel, 2 Eier, 65 g Butter, 1 Tasse Weizenmehl, 1 Tasse Zucker, 2 Tl. Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Zimt, 1 Tasse Speisestärke, etwa 1/2 Tasse Milch

Die Teig-Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Rührteig vermischen.

Eine Springform mit Backfolie auslegen. Äpfel schälen, vierteln, in dicke Scheiben schneiden und auf den Boden legen. Den Teig für den Apfelkuchen auf das Obst geben. Die Backzeit beträgt ca. 40 Min. bei 160° - 200°C im vorgeheizten Backofen.

Nach dem Backen den Apfelkuchen etwas abkühlen lassen. Ihn auf eine Tortenplatte stürzen. Die Backfolie entfernen, den Kuchen mit Puderzucker bestreuen oder mit Vanille-Eis servieren. Noch etwas warm schmeckt er besonders gut!



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

### Unfallkasse Baden-Württemberg

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

### Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband

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

### Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 11 69 oder  
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

### Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

### Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Walsroder Str. 12-14, 28215 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder  
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 111 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 Nord

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

### Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 9024 - 450  
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de  
www.unfallkasse-nrw.de

### Unfallkasse München

Müllerstr. 3, 80469 München, Telefon 089 / 233 - 2 78 51  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 233 - 2 66 04 oder  
haushaltshilfen@unfallkasse-muenchen.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 - 143 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 - 141  
www.unfallkassesachsen.de

## Barrierefreies Wohnen – in jedem Alter ein Gewinn

Barrierefreies Wohnen – das sind Hauseingänge ohne Schwellen, bodengeleiche Duschen, ein stufenfreier Balkonzugang, leicht zu bedienende Fenstergriffe und vieles mehr. Was lange Zeit als architektonische Extravariante für Senioren oder für Menschen mit Behinderungen galt, nützt eigentlich allen Generationen.



Tipps und Anregungen für den Um- und Neubau gibt die Broschüre „Wohnen ohne Barrieren – Komfort für alle“ (Bestellnr.: W-430), herausgegeben vom Ministerium für Bauen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen. Diese und weitere Informationen können bestellt werden unter [www.barrierefrei.nrw.de](http://www.barrierefrei.nrw.de) oder bei: Gemeinnützige Werkstätten Neuss GmbH, Am Henselsgraben 3, 41470 Neuss, per Fax (02131 – 9234 699) oder E-Mail ([mbv@gwn-neuss.de](mailto:mbv@gwn-neuss.de)).

woe

## Rad fahren im Winter

Die Lichtanlage am Fahrrad muss gerade im Winter funktionieren. Die üblichen Seitenläuferdynamos zeigen dann Schwächen. Sie rutschen bei Schnee auf dem Reifen oder der Felge durch: kein Licht, steigende Unfallgefahr.

Zu den sicheren Alternativen gehört der Nabendynamo. Dessen Stromgenerator liegt geschützt im Nabenkörper und funktioniert daher wetterunabhängig. Nabendynamos gibt es auch für Kinderfahrräder – bei einigen Modellen schon serienmäßig. Eine Nachrüstung ist nicht ganz billig, da der Einbau in die Nabe des vorderen Laufrades eine Sache für die Fachwerkstatt ist.

Preiswerter und ebenfalls witterungsunabhängig ist ein Speichendynamo. Sein so genannter Mitnehmer stellt sich den Speichen in den Weg und gewinnt seine Energie aus der Drehung des Rades.

Diese Technik führt allerdings oft zu Reibungsverlusten. Die Wirkung ist dann schwächer als bei einem Nabendynamo.

Eine schnelle, wirksame „Erste Hilfe“ sind Frontscheinwerfer und Rücklicht (Halogen oder LEDs) mit Standfunktion. Blinklichter sind für Fahrräder ungeeignet, da sie andere Verkehrsteilnehmer verwirren können.

Mehr Infos:

Faltblatt „So ist Ihr Kind mit dem Fahrrad sicher unterwegs“ der Unfallkasse Berlin:  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de),  
Suchbegriff „Fahrrad“.

woe



Dieses Motiv entstand im Rahmen der Präventionskampagne Haut, an der sich über hundert Träger der gesetzlichen Unfall- und Krankenversicherung bundesweit beteiligen. Unter dem Motto „Deine Haut. Die wichtigsten zwei Quadratmeter Deines Lebens“ macht sie sich für einen besseren Umgang mit dem größten Organ des Menschen stark. Das erklärte Ziel der Kampagne lautet: „Gesunde Haut, weniger Hauterkrankungen!“ Mehr Infos im Internet unter [www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de)



**DEINE HAUT.  
DIE WICHTIGSTEN  
DEINES LEBENS.**

**2m<sup>2</sup>**