

# SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 1 | 2023

& unterwegs

 **UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



Endlich wieder draußen spielen  
**Ideen zum Werfen,  
Rennen, Hüpfen**



**Powernap,  
das gesunde  
Nickerchen.**



**Richtig  
abwaschen.  
Was rät die  
Sterneköchin?**



**Schwindelanfälle –  
wenn mehr  
dahintersteckt.**

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Webseite ist aufgeblüht: Seit kurzem ist die neue Rubrik „Sicher im Garten“ online. Wer also wissen möchte, wie er im eigenen Grün sicher gräbt, pflanzt und pflegt, wird hier fündig und stößt auf ebenso kompakte wie herstellerneutrale Informationen.

Wir haben auch an die Gartenverliebten gedacht, die Kinder und Enkelkinder haben. Für sie gibt es zum Beispiel Informationen zur Sicherung eines Gartenteiches, zu Trampolinen und zu risikofreien Pflanzen – hierfür bieten wir die Positivliste „ungiftige Gartenpflanzen“ an.

Höhere Semester stellen ebenfalls besondere Anforderungen an ihren Garten – ob er neu angelegt wird oder seniorengerechter gestaltet werden soll. Das gibt es nämlich: einen barriere- und altersgerechten Garten mit besonders pflegeleichten Pflanzen, Bäumen und Stauden, zum Beispiel Funkien, Spieren und Dickmännchen. Auch zu barrierefreien Wegen



Dr. Susanne Woelk  
Geschäftsführerin  
Aktion Das sichere Haus e. V. (DSH)

mit guter Beleuchtung, kräftesparendem Rasen mähen und Schutzkleidung wie Handschuhe, Gehörschutz, Schutzschuhe und Gehörschutz gibt es ausführliche Informationen.

Die sichere Seite der Gartenarbeit finden Sie hier: [www.das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-im-garten](http://www.das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-im-garten).

## Inhalt

### KURZ GEMELDET

3 Fragen an ...	3
Dohlen im Schornstein: Kohlenmonoxid-Vergiftung durch verstopfte Abgangswege	3

### KINDER

Es muss nicht immer Daddeln sein – Spieleideen für Kinder und andere Generationen	4
Sicher toben auf dem Spielplatz	6

### FREIZEIT

Die Top 5 für rücken-schonende Gartenarbeit	7
---	---

### HAUSHALT

Das Nickerchen heißt jetzt „Powernap“	8
Küchenhygiene: Sauber und schonend abwaschen	9

### SENIOREN

Treppauf, treppab eigenständig mobil	10
Schwindel	12

### SCHLUSSWORTE

„Neues Wohnen im Alter“ – Ratgeber der Verbraucherzentrale	14
Was rät Oma?	14
Bärlauch ist lecker – aber bitte nicht verwechseln!	14
Gegen Salmonellen & Co: Zwei Schneidebretter in der Küche	14

Impressum	15
-----------	----

## Brandrisiko Kühlschrank

Der Kühlschrank ist das Elektrogerät, das am häufigsten Wohnungsbrände auslöst. Das geht aus der Brandursachenstatistik des Instituts für Schadensverhütung und Schadenforschung (IFS), Kiel, hervor. Das IFS rät, Kühlgeräte nur kurz zu öffnen und regelmäßig abzutauen, um die Kompressoren zu schonen. Beim Aufstellen und Installieren von Kühlschränken und anderen Elektrogeräten dürfen Kabel weder geknickt noch gequetscht werden – das kann zu Kurzschlüssen führen.

Auch Wäschetrockner, Mehrfachstecker und Geschirrspüler sind häufige Brandverursacher im Haushalt. (Quelle: Stiftung Warentest, Ausgabe 8/2022)



**Verschluckte Knopfzellen können vor allem für Kleinkinder zu einer Gefahr werden. Ihre Speiseröhre kann verätzen.**

## 3 Fragen an ...

... **Dr. Nina Glaser** vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)::



**Knopfzellen sind in vielen Spielzeugen zu finden. Warum sind sie für Kleinkinder gefährlich?**

Säuglinge und Kleinkinder stecken vieles in den Mund; oft wird das Verschlucken einer Knopfzelle zunächst nicht bemerkt. Bleibt die Knopfzelle in der Speiseröhre stecken, kann es an der Kontaktfläche zu den feuchten Schleimhäuten zum Stromfluss kommen. Dabei wird Wasser zersetzt, es bilden sich Hydroxidionen, die zu Verätzungen führen können. Je kleiner das Kind ist und je größer die Knopfzelle, desto wahrscheinlicher ist ein Feststecken. Die Schädigung des Gewebes hängt von der Kontaktzeit und der Ladung der Batterie ab – auch vermeintlich leere Batterien haben noch eine Restladung. Schwere Folgeschäden können in der Speiseröhre schon in weniger als drei Stunden eintreten, etwa Blutungen und Ab-

sterben des Gewebes. Zu den möglichen Spätfolgen zählt die narbige Verengung der Speiseröhre. Hat die Knopfzelle die Speiseröhre beim Verschlucken allerdings direkt passiert, reicht es meist aus, das natürliche Ausscheiden unter ärztlicher Kontrolle abzuwarten.

**Welche Symptome verraten, dass ein Kind eine Knopfzelle verschluckt haben könnte und wann treten sie auf?**

Wird der Unfall nicht beobachtet, ist das Verschlucken einer Knopfzelle schwer zu erkennen. Oft zeigt das Kind zunächst keine Anzeichen. Nach einigen Stunden treten Symptome wie Schluckbeschwerden, Husten, Erbrechen oder Fieber auf. Da dies auch typische Zeichen eines

Infekts sind, wird die korrekte Diagnose häufig erst spät gestellt.

**Was sollten Eltern dann tun? Wie sieht die Erste Hilfe aus?**

Wenn auch nur der Verdacht besteht, dass das Kind eine Knopfzelle verschluckt hat, muss es sofort im Krankenhaus untersucht werden. Gegebenenfalls ist der Rettungswagen zu rufen. Die Verpackung der Knopfzellen (soweit griffbereit) sollte mitgenommen werden, um den Batterietyp identifizieren zu können. Bis zur Untersuchung sollte das Kind wegen einer möglichen Narkose nüchtern bleiben.

*Die Fragen stellte Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg.*

## Dohlen im Schornstein: Kohlenmonoxid-Vergiftung durch verstopfte Abgangswege

Auch Dohlen erleben in diesen Tagen ihren Frühling und suchen sich unter anderem Schornsteine von Wohnhäusern aus, um dort ihre Nester zu bauen. Dadurch kann der Abzug von Heizungsabgasen erschwert werden. Es besteht Vergiftungsgefahr für die Hausbewohnenden.

Dohlen werfen Zweige, aber auch Stöcke, Papiertaschen-

tücher oder Getränkedosen in den Schornsteinschacht. Wo sie sich verfangen, bauen die Vögel weiter an ihren dann sehr stabilen Nestern. Der Schornstein droht zu verstopfen, ohne dass Betreibende einer Gas- oder Ölheizung davon etwas mitbekommen. Läuft die Feuerstätte weiter, treten Gase im Aufstellraum aus, eine Kohlenmonoxid-Vergiftung kann die

Folge sein. Im schlimmsten Fall droht Ersticken.

Wer einen regen Flugbetrieb der Tiere in Schornsteinnähe beobachtet oder schon Nistmaterial in seinem Schornstein vermutet, sollte unbedingt den zuständigen Bezirksschornsteinfeger verständigen. Ein zuverlässiger Schutz ist die Montage eines Dohlengitters.

*Woe*



Es muss nicht immer Daddeln sein

# Spieleideen für Kinder und andere Generationen

Kinder spielen immer weniger draußen? Und wenn sie draußen sind, wissen sie nichts mit sich anzufangen? Ob das so stimmt, sei dahingestellt, aber Ideen für spannende, lustige und gemeinsame Draußen-Spiele gibt es in Hülle und Fülle. Und manchmal genügt es schon, wenn die Älteren sich an ihre Lieblingsspiele erinnern und sie einfach mit ihren Enkelkindern ausprobieren. Jede Wette: Die Kleinen können davon schon bald nicht mehr genug bekommen.

22 dieser Spiele befinden sich in der kostenlosen Broschüre „Spiele von gestern für Kinder von heute“, die die Unfallkassen Freie Hansestadt Bremen und Berlin sowie die Aktion

Das sichere Haus (DSH) gemeinsam herausgegeben haben. Von „Bäumchen wechsele dich“ bis „Völkerball“ reicht das Angebot, das viele schöne Erinnerungen wecken und Lust da-

rauf machen dürfte, die alten Spiele an die Jüngeren weiterzugeben.

Sechs der beliebtesten Spiele stellen wir Ihnen hier vor.



## Plumpsack

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 10

**Alter:** ab 6 Jahre

**Spielausrüstung:** Tuch mit Knoten, Paar Socken oder Mütze

**Spielbeschreibung:** Ein Kind spielt den Plumpsack. Alle Kinder außer dem Plumpsack sitzen oder stehen mit dem Gesicht zur Mitte in einem weiten Kreis. Der Plumpsack geht außen um den Kreis herum. Die Kinder singen: „Dreht Euch außen um den Kreis herum. Die Kinder singen: „Dreht Euch nicht um, der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel blau gemacht“. Der Plumpsack lässt das Tuch, den Socken oder die Mütze unauffällig hinter einem Kind fallen. Dieses Kind muss den Gegenstand ganz schnell bemerken und versuchen, den Plumpsack zu erwischen, bevor dieser den Platz des ihn verfolgenden Kindes erreicht. Erwischt es den Plumpsack, muss dieser in die Mitte des Kreises (ins „faule Ei“). Das Kind, das den Plumpsack erwischt hat, ist nun selbst der Plumpsack. Bemerkt das Kind jedoch nicht rechtzeitig, dass der Gegenstand hinter ihm liegt, oder dreht es sich um, ohne dass etwas hinter ihm liegt, muss es selber ins „faule Ei“ und löst das Kind ab, das dort eventuell schon sitzt.



## Weißer Hai

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 3, mehr Spaß macht es in der Gruppe

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielausrüstung:** größere Freifläche

**Spielbeschreibung:** Ein Kind aus der Gruppe ist der weiße Hai. Die anderen Kinder, die „Fische“, stellen sich in einiger Entfernung (etwa 10–30 Meter) in einer Reihe nebeneinander auf. Start und Ziel müssen vorher festgelegt werden. Auf den Ruf des Hais: „Wer hat Angst vorm weißen Hai“, antworten die Fische „Niemand“. Darauf fragt der Hai: „Und wenn er kommt?“ Die anderen Kinder antworten: „Dann verschwinden/laufen/schwimmen wir!“ Jetzt laufen alle los und versuchen, das gegenüberliegende Ende des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom weißen Hai gefangen zu werden. Wer gefangen wurde, ist nun der weiße Hai, und es beginnt eine neue Runde.



## Mutter, wie weit darf ich reisen?

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 5

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Ein Kind ist die Mutter (bzw. der Vater). Die Mitspielenden stehen ihr im Abstand von etwa zehn Metern nebeneinander aufgereiht gegenüber. Dann fragt das erste Kind: „Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen? Darauf antwortet ihm die Mutter zum Beispiel: „Bis nach Berlin“, nun fragt das Kind: „Darf ich wirklich?“. Bei einem „Ja“ darf das Kind entsprechend der Silben in „Bis nach Berlin“ vier Schritte nach vorne gehen. Bei einem „Nein“ bleibt es einfach stehen. Hätte die Mutter geantwortet: „Bis zu den Großeltern“, dürfte das Kind sechs Schritte nach vorne gehen. Vergisst es jedoch zu fragen „Darf ich wirklich?“, muss es zurück an den Ausgangspunkt. Das Kind, das zuerst die Mutter erreicht hat, löst diese ab, und das Spiel beginnt von vorne.



## Gummitwist

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 3, geht aber auch allein

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielausrüstung:** ein 4 bis 5 Meter langes Gummiband, das an seinen beiden Enden aneinander geknotet ist

**Spielbeschreibung:** Zwei Kinder stehen sich gut 2 Meter mit gegrätschten Beinen gegenüber. Das Gummiband ist als etwa 40 Zentimeter breite „Gummi-Gasse“ in Knöchelhöhe zwischen ihnen gespannt. Das dritte Kind („Twister“) springt in die Gasse hinein und beginnt zu hüpfen. Dabei gibt es unendlich viele Variationen. Das Kind springt so lange, bis es einen Fehler macht, hängen bleibt, auf dem falschen Gummi landet, mit den Fußspitzen das andere Gummi berührt, einen Sprung auslässt oder die verabredete Reihenfolge nicht einhält. Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Haben alle Kinder den „Knöchel“-Durchgang geschafft, steigt das Gummiband auf die nächste Schwierigkeitsstufe in Kniehöhe und weiter. Sind keine Mitspielenden da, kann das Gummiband auch zwischen zwei Stühle gespannt werden.



## Dosen-Stelzenlaufen

**Anzahl der Spielenden:**

möglichst viele

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielausrüstung:** Konservendosen (möglichst groß), Wäscheleine

**Spielbeschreibung:** Die Kinder laufen auf selbst gemachten Stelzen aus Konservendosen. Dafür relativ weit oben in die Dosenenden sich gegenüberliegende Löcher bohren, durch die eine Wäscheleine gezogen wird. Die auf die Größe des Kindes abgeschnittene Leine in der Hand, bewegen sich die Kinder auf den Dosen fort. Wegen der scharfen Kanten dürfen die Füße nicht in die Dose gestellt werden!

**Achtung:** Wegen der Schnittgefahr sollten Erwachsene die Stelzen basteln.



## Bäumchen, wechsele Dich

**Anzahl der Spielenden:** beliebig viele

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Jedes Kind stellt sich an einen Baum oder eine andere markante Stelle, wie z. B. einen Zaunpfahl oder einen Stein. Ein Kind steht in der Mitte und ruft: „Bäumchen, Bäumchen, wechsele dich“. Jetzt muss jedes Kind seinen Platz verlassen und zu einem anderen Baum, Pfahl oder Stein laufen. Auch das Kind, das zuvor in der Mitte stand, sucht sich einen anderen Ort, so dass ein Kind aus der Gruppe übrigbleibt, weil es keinen neuen Platz findet. Dieses Kind nimmt nun den Platz in der Mitte ein, und das Spiel beginnt von vorne.

i



Die Broschüren „**Spiele von gestern für Kinder von heute – drinnen und draußen**“ sind kostenlos und können hier bestellt werden: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden>.

Von Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg.

# Sicher toben auf dem Spielplatz



Rutsche, Schaukel, Klettergerüst oder Wippe ziehen Kinder magisch an. Auch Eltern freuen sich, wenn der Nachwuchs sich darauf austoben kann. Mitunter weisen Spielgeräte jedoch zum Teil gefährliche Mängel auf. Die folgenden Kriterien sprechen für einen sicheren Spielplatz:

## Sicherer Fallschutz

Unter Schaukeln und Klettergerüsten ist ein ausreichender Fallschutz in Form einer soliden Schicht aus Sand, Holzschnitzeln oder feinem Kies wichtig. Auch Fallschutzmatten und Rasen dämpfen einen möglichen Sturz.

## Splitterarmes Material

Leitersprossen, Handläufe und Geländer von Spielplatzgeräten sind frei von Splintern, überstehenden Nägeln oder scharfkantigen Teilen.

## Feinkörniger Sand

Spielsand muss frei von Chemikalien und besonders feinkörnig sein, damit es bei Verschlucken nicht zu Verletzungen kommt. Auch wichtig: Im Sandkasten befinden sich weder Hundekot, Glasscherben, Spritzen noch Zigaretten.

## Unversehrte Netze, Griffe und Sitze

Kletternetze müssen einiges aushalten, wenn sich Kinder daran hochziehen. Daher sollten sie unversehrt sein. Dies gilt auch für Sitze und Haltegriffe aus Kunststoff, die bei längerer Sonneneinstrahlung brüchig werden können.

## Intaktes Holz

Regen und Feuchtigkeit können Bauteile aus Holz angreifen. Vorsicht ist geboten, wenn sich an der Wetterseite des Geräts Pilze gebildet haben oder sich das Holz leicht eindrücken lässt. In diesem Fall kann die Tragkraft des Holzes verringert sein!

## Feste Fundamente und Befestigungen

Schaukeln benötigen ein festes Fundament sowie passende Befestigungselemente. Sie dürfen bei Benutzung nicht wackeln. Auch die Kettenglieder dürfen nicht zu stark abgenutzt sein – insbesondere das erste und das letzte Kettenglied.

## Ungiftige Pflanzen

Giftige Pflanzen wie Seidelbast, Pfaffenhütchen, Goldregen und Stechpalme haben auf dem Spielplatz nichts zu suchen. Pflanzen sollten nicht zu dicht an einem Spielgerät stehen, da sonst Äste in Kinderaugen gelangen könnten.

## Regelmäßige Prüfung

Wer einen Spielplatz betreibt, ist dafür verantwortlich, dass er regelmäßig auf seine Sicherheit überprüft wird.

Der Spielplatz muss dafür einmal pro Woche in Augenschein genommen werden. Alle drei Monate sind die Spielplatzgeräte auf ihre Funktion hin zu testen, einmal pro Jahr ist die Anlage umfassend von einer Spielplatzprüferin oder einem Spielplatzprüfer zu überprüfen. Hierbei wird kontrolliert, ob die Geräte der europäischen Sicherheitsnorm für Spielplätze DIN EN 1176 entsprechen.

*Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.*

## i

## Was tun bei Mängeln?

Haben Sie an einem Spielgerät Mängel festgestellt, sollten Sie Ihr Kind vorsorglich davon fernhalten. Informieren Sie andere Eltern über mögliche Gefahren. Nehmen Sie Kontakt mit dem Betreibenden auf. In der Regel findet man am Eingang des Spielplatzes ein Hinweisschild mit Kontaktdaten. Ist das nicht der Fall, können Sie sich an das Ordnungsamt und bei Gefahr im Verzug auch an die Polizei wenden.

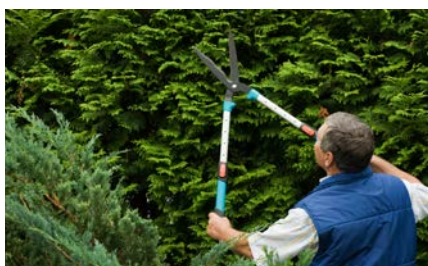
# Die Top 5 für rückenschonende Gartenarbeit

Gartenpflege ist vielseitig, aber oft auch anstrengend. Viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner belasten ihren Rücken beim Pflanzen, Graben, Schneiden, Mähen oder Ernten falsch oder zu stark. Das muss nicht sein. Hier kommen fünf Tipps, wie Sie im eigenen Garten besonders rückenschonend und gesund arbeiten können.



## 1. Haltung bewahren

Eine gesunde Körperhaltung ist das A und O, dagegen belasten zwanghafte oder ungewöhnliche Positionen den Rücken. Beete am Boden lassen sich gut im Kniestand, hüfthohe Pflanzen auf einem Sitzhocker und hohe Gewächse von einer Leiter aus bearbeiten. Heben Sie Pflanzenkübel, Säcke oder Gießkannen aus der Beinkraft heraus und mit geradem Rücken an. Wenn möglich, Sackkarren oder Rollbretter verwenden.



## 2. Passende Geräte und Hilfsmittel nutzen

Hochwertige und leichte Arbeitsgeräte mit ergonomischen Griffen sorgen für eine ideale Kraftübertragung. Abgewinkelte oder längenverstellbare Stiele erlauben das Arbeiten ohne Bücken oder Strecken. Freischneider oder Laubbläser lassen sich mit Schultertragesystemen in aufrechter Haltung bedie-

nen – achten Sie Ihren Ohren zuliebe auf leise Modelle! Ob Kniekissen, Hocker oder Schubkarre – alles, was die Arbeit erleichtert, ist auch gut für den Rücken.



## 3. Funktionale Kleidung tragen

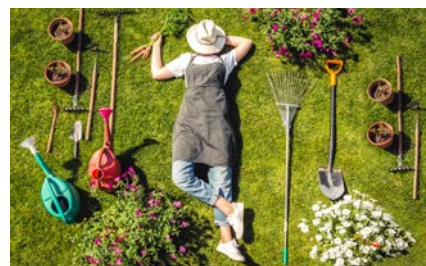
Funktionale und wettergerechte Kleidung ist angesagt: Bewährt haben sich der variable „Zwiebel-Look“ sowie Schulter- und Nierenwärmer, die Rücken und Gelenke bei Kälte warm und beweglich halten. Ein von Schweiß oder Regen durchnässtes Shirt kühlt die Rückenmuskulatur ebenso aus wie Zugluft. Wer kleinere Geräte in den Taschen von Arbeitsjacken und -hosen oder in speziellen Gartenschürzen verstauen kann, muss sich nicht ständig bücken.



## 4. Garten sinnvoll anlegen

Planen und gestalten Sie Grünflächen, Beete und Wege so, dass sie an leicht zugänglichen Hochbeeten und

Pflanztischen in aufrechter Haltung arbeiten können. Schlauch-Bewässerungssysteme und Rasensprenger bewahren Sie davor, schwere Gießkannen schleppen zu müssen. Rückenschonend sind auch mehrjährige Pflanzen, die nicht zu hoch wachsen, wenig Pflege und nur selten einen Schnitt brauchen.



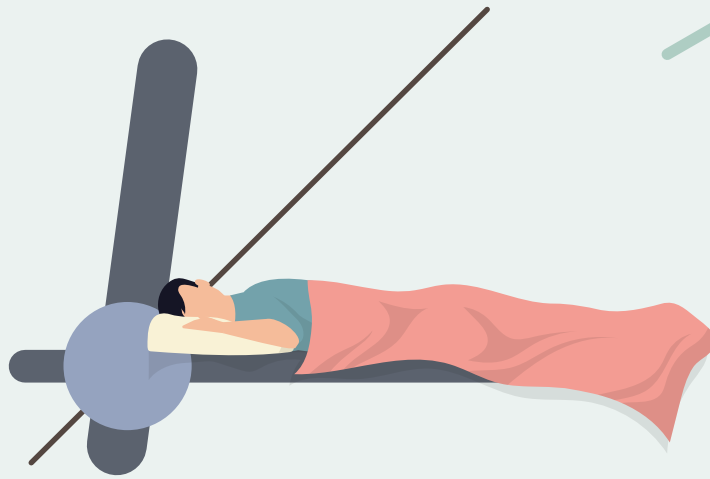
## 5. Ackern mit Bedacht

Nicht alles muss an einem Tag erledigt werden – gönnen Sie sich und Ihrem Rücken ausreichend Pausen. Ausgleichsübungen entspannen oder kräftigen die Muskulatur. Wer die Arbeitsgeräte funktionsgerecht einsetzt und sowohl Tätigkeiten als auch Körperhaltung regelmäßig abwechselt, vermeidet falsche oder einseitige Belastungen. Bitten Sie Familienmitglieder um Unterstützung und überlassen Sie besonders schwere Gartenarbeit besser einer Fachperson.

Ausgleichsübungen für den Rücken finden Sie hier [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de), Suchwort: Ausgleichsübungen



Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer



# Das Nickerchen heißt jetzt „Powernap“

Die meisten Menschen erwischt es um die Mittagszeit: Plötzlich lassen Konzentration und Leistung nach, das große Gähnen setzt ein. Um wieder fit zu werden, bietet sich ein Powernap, eine kleine Schlafpause, an. Aber wie stellt sich die erfrischende Wirkung am ehesten ein?

„Bei einem Powernap geht es darum, nur einzunicken. Es ist kein eigentlicher Mittagsschlaf“, sagt Lennart Knaack. Der Arzt und Somnologe leitet in Köln ein Schlaflabor und gehört der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) an. Das Nickerchen sollte deshalb zwischen 10 und 20 Minuten dauern. Knaack rät, sich einen Wecker zu stellen, um nicht hinterher schlaftrunken zu sein oder abends schlechter einzuschlafen.

Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es ebenfalls an: „Also dann, wenn man tagsüber ohnehin einen Tiefpunkt hat und sehr müde ist.“ Bei Menschen mit normalem Schlafrhythmus liege der meistens mittags zwischen 13 und 14 Uhr. Der genaue Zeitpunkt sei individuell. Doch nicht immer gelingt es, Arbeit und Pausenzeit mit dem persönlichen Mittagstief in Einklang zu bringen und täglich einen Powernap zu machen. Die gute Nachricht: Laut einer Studie der Uniklinik Lausanne aus dem Jahr 2019 schützen bereits ein bis zwei Nickerchen in der Woche vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Rückzug an einen ruhigen Ort

Ein Bett ist für das Powernapping nicht erforderlich, es geht auch auf dem Bürostuhl. Sich hinzulegen, beschleunige aber das Einschlafen, sagt Knaack, und sei es nur, sich auf dem Sofa zusammenzurollen. Menschen, die durch Reize leicht gestört werden, empfiehlt er, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, Tür und Fenster zu schließen und den Raum etwas abzudunkeln. Stockfenster sollte er aber nicht sein. Wer Koffein gut verträgt, trinkt direkt vorher eine Tasse Kaffee. Koffein wirkt erst nach einer halben Stunde, bis dahin ist das Nickerchen beendet.

Powernapping ist Übungssache. Dabei helfen Knaack zufolge Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Atemübungen. Ebenso empfiehlt er innere Bilder und Gedankenreisen. „Powernaps kann man nicht erzwingen“, sagt der Mediziner. Er selbst mache seit 20 Jahren mittags Nickerchen. „Manchmal liegt man auch da und ist nur kurz weg, aber auch das entspannt und regeneriert schon etwas das Gehirn.“



**Lennart Knaack, Arzt und Somnologe leitet in Köln ein Schlaflabor und gehört der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) an**

Der eine schlafe nur wenige Minuten, die andere eine Viertelstunde. Ohnehin sei es von Tag zu Tag unterschiedlich.

Einen ständigen Schlafmangel können Powernaps jedoch nicht ausgleichen. Wer unter andauernden Schlafstörungen leidet oder sich trotz ausreichender Nachtruhe immerzu schläfrig fühlt, sollte sich einem Arzt oder einer Ärztin vorstellen.

*Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.*



# Küchenhygiene: Sauber und schonend abwaschen

Wer zu Schwamm, Lappen oder Spülbürste greift, wünscht sich Sauberkeit. Doch ausgerechnet diese Reinigungsutensilien können wahre Keimschleudern sein.

Auf nur einem Kubikzentimeter Küchenschwamm tummeln sich bis zu 50 Milliarden Bakterien. Das haben Forschende der Hochschule Furtwangen, der Justus-Liebig-Universität Gießen und des Helmholtz-Zentrums München herausgefunden. Die meisten Keime sind für gesunde Menschen ungefährlich, können bei immunschwachen Personen jedoch Krankheiten auslösen.

## Schwämme, Lappen und Bürsten regelmäßig reinigen

Anstelle eines sehr keimanfälligen Schwamms ist ein Lappen oder eine Spülbürste besser für den Abwasch geeignet; ihre Keimbelastung wird durch einen Spül- oder Waschmaschinenangabe bei 60 Grad deutlich reduziert. Bürsten mit Plastik- oder Metallstiel dürfen in die Spülmaschine, Exemplare mit Holzstiel weichen zur gründlichen Reinigung in Essigessenz ein. Weder Schwamm noch Bürste oder Lappen gehören indes in die Mikrowelle; zum einen besteht Brandgefahr, zum anderen können sich „überlebende“ Bakterien in dem Gerät auf Lebensmittel übertragen. Unabhängig von der Art des Küchenhelfers oder der Reinigungsmethode lassen sich Erreger nie komplett vertreiben – schon nach einigen Tagen ist die Bakterienlast wieder bedenklich hoch. Sobald Schwamm, Lappen und Bürste unangenehm riechen oder sich verfärben, heißt es: Ab in die Tonne!

Von Carolin Grehl

## Wie spült man Küchenmesser richtig ab?

Das haben wir Cornelia Poletto gefragt, Spitzenköchin und Buchautorin.

### Frau Poletto, dürfen Küchenmesser in die Spülmaschine?

Messer einer bestimmten Stahlsorte sind zwar spülmaschineneeignet für Temperaturen unter 55 Grad, doch eine Maschinenreinigung kann die Lebensdauer und Schneidleistung verkürzen. Das liegt an den aggressiven Reinigungsmitteln, hohen Temperaturen und Zusammenstößen mit anderen Gegenständen in der Maschine. Ich empfehle daher die Reinigung von Hand.



### Was ist beim Abwasch per Hand zu beachten?

Spülen Sie die Messer mit lauwarmem Wasser, einem milden Spülmittel und einem kratzfreien Tuch oder Schwamm ab. Um Verletzungen vorzubeugen, wischen Sie immer vom Griff aus in Richtung Messerspitze – diese zeigt vom Körper weg.

### Wie geht man mit besonders wertvollen, etwa japanischen, Messern um?

Die Messer haben meistens Holzgriffe und dürfen auf keinen Fall in die Spülmaschine. Damit das Holz nach Gebrauch und Abwasch nicht spröde wird, können Sie den Griff regelmäßig mit Öl, beispielsweise Leinöl, oder mit Bienenwachs pflegen. Dadurch erhält das Holz einen effektiven Schutzfilm, seidigen Glanz und eine satte Farbe.

### Haben Sie einen weiteren Kniff bei der Messerpflege?

Auch ein Messergriff aus Kunststoff sieht nach häufigem Reinigen matt aus und hat eine ausgelaugte Oberfläche. Das ist zwar nicht gefährlich oder unhygienisch, aber optisch unschön. Wenn man diesen bei Bedarf mit einem Tropfen Speiseöl einreibt, verschwindet der Grauschleier und der Griff erhält sein schwarzglänzendes Aussehen zurück.

Das Interview führte Carolin Grehl.

# Treppauf, treppab eigenständig mobil

Im Alter fällt es vielen Menschen zunehmend schwer, Treppen zu steigen. Zuhause kann ein Treppenlift den Alltag erleichtern. Was ist vor dem Einbau zu bedenken?



Treppenlifte eignen sich für gerade und kurvige Treppen und sogar für Wendeltreppen. Es gibt unterschiedliche Liftsysteme, die gängigsten Arten sind der Steh- und der Sitzlift. Ob der Einbau in Frage kommt, hängt von mehreren Faktoren ab, zum Beispiel vom Gesundheitszustand. So muss die Person, die den Treppenlift benutzen will, den Transfer auf den Sitz allein schaffen und den Lift auch alleine bedienen können. Grund dafür ist, „dass der Bedienhebel bei Treppenliftsystemen die ganze Zeit gehalten werden muss. Lässt man ihn los, stoppt der Lift sofort“, sagt die Architektin Antje Voss vom „Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung“ des Vereins „Barrierefrei leben“ in Hamburg.

Bei bestimmten Erkrankungen wie Parkinson oder fortschreitender Demenz kommt der Expertin zufolge ein Treppenlift daher nicht infrage. Es besteht die Gefahr, dass während der Fahrt aufgrund eines Tremors ein Fuß von der Fußstütze abrutscht oder die demenziell erkrankte Person aufstehen oder absteigen möchte.

## Bauliche Voraussetzungen

Des Weiteren gibt es bauliche Voraussetzungen wie Tragfähigkeit, Steigungswinkel und Mindestbreite der Treppe. Flucht- und Rettungswege müssen frei und die Treppe verkehrssicher bleiben. Die Regeln und gesetzlichen Vorgaben dazu stehen in der DIN-Norm 18065 sowie in der Bauordnung des jeweiligen Bundeslands und sind zu beachten.

Für den Einbau eines Treppenlifts innerhalb eines Wohngebäudes ist laut Antje Voss keine Baugenehmigung nötig, bei einem Außenlift kann das aufgrund des Baurechts jedoch der Fall sein. In einer Miet- oder Eigentumswohnung zu wohnen, stellt für den Einbau kein Hindernis dar. Allerdings sind dort ebenfalls rechtliche Vorgaben zu beachten: Bei Mietwohnungen ist das schriftliche Einverständnis des Vermieters erforderlich, bei Eigentumswohnungen bedarf es der Zustimmung der Eigentümergemeinschaft. Beide können der Architektin zufolge nur in bestimmten Fällen ablehnen, etwa wenn der Einbau eines Treppenlifts die Statik des Hauses gefährdet oder gegen Sicherheitsbestimmungen verstößt.

Bei Mehrfamilienhäusern gelten strengere Regeln als bei Einfamilienhäusern mit bis zu zwei getrennten Wohnungen. Hauseigentümer und -eigentümerinnen sind, so Voss, verpflichtet, Flucht- und Rettungsweg sowie Brandschutz zu prüfen, sonst verlieren sie den Schutz der Wohngebäudeversicherung.

### Wohnberatungsstelle vorab kontaktieren

Am besten lassen sich Interessierte von einer Wohnberatungsstelle neutral beraten, bevor sie mehrere Angebote von Fachbetrieben einholen. „Der Kostenvoranschlag muss wirklich die fachgerechte Durchführung garantieren. Das heißt, die Treppe, die Bewegungsfläche davor und die Parkposition müssen ausgemessen werden“, sagt Voss. Ein Aspekt dabei: Reicht der Platz, um mit dem Rollator heranzufahren und sicher auf den Sitz des Treppenlifts zu wechseln?

Des Weiteren rät die Expertin, das Angebot darauf zu prüfen, ob die Person, die den Treppenlift benutzt, damit zurechtkommt. Ein wichtiger Punkt ist die Größe und Handhabung des Hebels, der bei manchen Modellen nur sehr klein ist, bei anderen dagegen ein komfortabler Joystick. Die Kosten für den Einbau eines Treppenlifts hängen von Art und Modell, Treppenform und Anzahl der Stockwerke ab. Die Schienen für den Lift werden an die Treppe angepasst, das macht es bei kurvigen Treppen teurer. Für gerade Treppen bieten Fachfirmen oft auch gebrauchte, generalüberholte Modelle, mitunter sogar einen Treppenlift zur Miete an.

### Anträge für Zuschüsse vor dem Einbau stellen

Die Pflegekasse zahlt für eine „Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes gemäß Paragraph 40 Absatz 4 des elften Sozialgesetzbuchs“ bis zu 4.000 Euro Zuschuss. Antje Voss rät, den Antrag damit zu begründen, dass mit dem

Treppenlift die eigenständige Mobilität erhalten werden kann und es keine Alternativen dazu gibt. In einigen Bundesländern und Kommunen existieren Förderprogramme, die KfW Bankengruppe gewährt Kredite für altersgerechtes Umbauen – die Mittel sind allerdings schnell ausgeschöpft. KfW-Kredite können nicht mit dem Zuschuss der Pflegekasse kombiniert werden. Bei fehlenden Eigenmitteln gibt das Sozialamt Geld dazu, wenn Antragstellende Sozialhilfeleistungen beziehen.

Für alle genannten Fälle gilt jedoch, den Antrag vor dem Einbau zu stellen und die Bewilligung abzuwarten, bevor beauftragt wird.

### Billig kann teuer werden

Ein häufiger Fehler beim Kauf eines Treppenlifts ist, nur auf den Preis zu schauen und das günstigste Angebot zu wählen: „Viele achten nicht darauf, ob es ein Auslaufmodell ist, wie lange es Ersatzteile gibt und einen Kundendienst vor Ort“, weiß Voss. Falls die Technik einmal nicht funktioniert, komme ein guter Fachbetrieb am selben Tag. Ein Lift muss regelmäßig gewartet

werden; der Wartungsvertrag sollte separat vom Kaufvertrag geschlossen und ebenfalls sorgfältig geprüft werden. Sind nach Ablauf der Ersatzteilgarantie für einen defekten Treppenlift keine Ersatzteile mehr erhältlich, kann es sich lohnen, beim Kundendienst herstellerunabhängiger Treppenliftfachbetriebe anzufragen, ob eine Reparatur möglich ist.

Expertin Antje Voss rät, vor dem Einbau eines Liftsystems die bauliche Beschaffenheit auf der Etage zu betrachten, die damit erreicht werden soll. Ist zum Beispiel das Badezimmer im oberen Stockwerk nicht barrierefrei, nützt es wenig, viel Geld für einen Treppenlift auszugeben. Zu überlegen sei dann, so die Architektin, die Funktionen von Räumen zu tauschen, etwa im Erdgeschoss eine barrierefreie Dusche einzubauen, um nicht auf einen Treppenlift angewiesen zu sein. „Damit ein Mensch wirklich eigenständig bleiben kann, muss man sich ganzheitlich anschauen, wo dieser Mensch lebt.“

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

## Alternative zum Treppenlift

Stufen lassen sich auch mit sogenannten Treppensteighilfen überwinden. Es gibt unterschiedliche Arten: Die eine ist treppenunabhängig und funktioniert wie eine Sackkarre, erfordert also die Hilfe einer zweiten Person. Diese Art Treppensteighilfe lässt sich mit wenigen Griffen am Rollstuhl an- und abmontieren, es gibt sie aber auch mit integriertem Sitz. Der andere Typus Treppensteighilfe wird an der Treppe installiert und unterstützt Menschen beim selbstständigen und sicheren Gehen auf der Treppe. Er eignet sich für sturzgefährdete Personen, die das

Gehen trainieren sollen, um ihre Mobilität zu erhalten.

### Hinweis

Lokale Beratungsangebote und regionale Wohnberatungsstellen finden sich über die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.:

[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet weitere Informationen und die Checkliste „**Entscheidungshilfe für den Erwerb eines Treppenliftes**“ an: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de).

# Schwindel

## Wenn Kopf und Alltag aus dem Gleichgewicht geraten

Häufige Schwindelattacken oder Dauerschwindel können sehr belastend sein; Gangunsicherheit und das steigende Sturzrisiko führen zu erheblichen Einschränkungen im Alltag. Betroffene sollten die Symptome ernst nehmen und fachärztlichen Rat suchen.

Franz Hofmeister\* ist 56 Jahre alt und muss auf das Auto- oder Fahrradfahren verzichten. Grund sind seine Schwindelattacken. Treppen steigen, sich aufrichten oder bücken kann er nur langsam und mit Vorsicht. „Bei Unebenheiten oder schnellen Bewegungen schüttelt sich das Innere in meinem Kopf gefühlt komplett durcheinander und die Sicht wird unscharf“, berichtet Hofmeister. Das führt dazu, dass er manchmal auf dem Gehweg taumelt, in die Hocke gehen oder sich an einer Hauswand abstützen muss. Er weiß, dass er dann so wirkt, als käme er schon vormittags aus dem Bierzelt: „Durch meinen Schwindel fühle ich mich auch so, nur ohne den Rausch“, sagt der Unternehmer aus Bayern.

### Schwindel im Alter häufig

Die meisten Menschen, die unter Schwindel leiden, sind älter als Franz Hofmeister: „Schwindel nimmt mit steigendem Alter zu und zählt bei über 80-Jährigen zu den häufigsten subjektiven Beeinträchtigungen“, berichtet Professor Dr. Andreas Zwergal, Leiter des Deutschen

Schwindel- und Gleichgewichtszentrums (DSGZ) in München. Altersbedingte Krankheiten wie Herz- und Blutdruckstörungen, degenerative Störungen des Gehirns oder Gleichgewichtsorgans im Innenohr oder Nebenwirkungen von Medikamenten begünstigen Schwindel.

### Symptome nicht ignorieren

„Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Er sollte keinesfalls einfach als ‚normal‘ hingegenommen werden“, warnt der Experte. „Oft liegen organische Störungen dahinter, die man untersuchen sollte.“ Auch Franz Hofmeister konnte seine Symptome anfangs nicht einordnen und verlor viel Zeit in Hausarztpraxen sowie neurologischen und psychologischen Ambulanzen – denn alle Untersuchungen blieben zunächst ohne Befund. Erst als er den Weg ins Deutsche Schwindel- und Gleichgewichtszentrum in München fand, wurde ihm bestätigt, dass er tatsächlich an Schwindel leidet, wahrscheinlich verursacht durch eine schwere Blutvergiftung im Vorjahr, die sich auf das Herz niedergeschlagen hatte, so-

wie zwei damit verbundene Reanimationen. „Als ich endlich einen Befund hatte, war ich regelrecht erleichtert – ich hatte schon an meinem Verstand gezweifelt“, so Hofmeister.

### Spezielle Anlaufstellen

Um keine Zeit zu verlieren, können sich Betroffene mit einer Überweisung direkt an lokale Schwindelambulanzen oder -fachzentren wenden; die Schwindeldiagnostik und -therapie ist eine Kassenleistung. Der Vorteil der Zentren: Mehrere Fachbereiche wie HNO, Neurologie oder Physiotherapie arbeiten dort Hand in Hand. „Meistens ist Schwindel einfach zu diagnostizieren und zu therapieren“, unterstreicht Prof. Andreas Zwergal. Neben Seh-, Hör- und Balancetests käme es auf die richtigen Fragen an: Wie tritt der Schwindel auf? Was löst ihn aus? Wie wird er begleitet? Bei Drehschwindel sei meistens das Gleichgewichtsorgan betroffen, bei Schwanken und Gangunsicherheit können Erkrankungen im Gehirn dahinterliegen. Führen Bewegungen des Kopfes zu einem kurz anhaltenden Drehschwindel,

handelt es sich oft um den gutartigen Lagerungsschwindel, eine der häufigsten Schwindelarten.

### Therapien gegen Schwindel

„Die eine Therapie gegen Schwindel gibt es nicht. Denn man behandelt nicht die Symptome, sondern die dahinterliegende Erkrankung“, erläutert Prof. Andreas Zwergal. „Medikamente gegen Schwindelsymptome, sogenannte Antivertiginosa, bringen daher oft auch keinen messbaren Erfolg.“ Medikamente kommen immer nur dann zum Einsatz, wenn sie die Ursachen des Leidens bekämpfen, etwa bei Schwindelmigräne, Erkrankungen im Innenohr oder im Gehirn sowie bei Herz-Kreislauf-Problemen. In den überwiegenden Fällen helfen physiotherapeutische Balanceübungen oder Manöver wie beim Lagerungsschwindel. Betroffene mit Ängsten oder Depression erhalten psychologische Betreuung. Eine Operation ist nur sehr selten nötig.

### Aktivität und Balanceübungen helfen

Franz Hofmeister kennt seine Diagnose: beidseitiger Gleichgewichts-



ausfall. Er nimmt regelmäßige Kontrolltermine im Schwindelzentrum wahr und vollzieht zuhause mehrmals täglich verschiedene Kraft- und Balanceübungen. Bei gutem Wetter stehen Nordic Walking oder Spaziergänge an. Hierzu erklärt Prof. Andreas Zwergal: „Es ist wichtig, trotz Schwindel aktiv zu bleiben, denn Immobilität erhöht das Sturzrisiko und die Gefahr von Folgeerkrankungen.“ Praktische Tipps zum Umgang mit Schwindel im All-

tag sind für den Experten wesentliche Bausteine der Therapie. „Es gilt, individuell herauszufinden, welche Situationen man eher meiden sollte oder was einem selbst Sicherheit vermittelt.“

### Strategien zum Umgang mit Schwindel

Mithilfe der fachlichen Unterstützung hat Franz Hofmeister eine Strategie entwickelt, um seiner Angst vor plötzlichen Schwindelattacken zu begegnen: „In jeder Situation überlege ich mir im Vorfeld genau, wo ich mich festhalten könnte oder ob ich besser in die Knie gehe. So bin ich bei einer Attacke vorbereitet – Zeit zum Überlegen bleibt da nämlich nicht.“ Hofmeister kämpft weiterhin mit den Symptomen, verliert jedoch sein Ziel, irgendwann wieder Auto- und Rad fahren zu können, nicht aus den Augen: „Immerhin habe ich die Gewissheit, dass ich mir den Schwindel nicht einbilde und dass ich etwas dagegen tun kann.“ Nicht zuletzt weiß er nun auch, dass ihm beim Spazierengehen das eigene Sicherheitsgefühl wichtiger sein muss als mögliche Blicke anderer Passanten.

*\*Name von der Redaktion geändert.*

Von Carolin Grehl

## Gutartiger Lagerungsschwindel: Nicht zu lange liegen bleiben!

Der gutartige Lagerungsschwindel tritt auf, wenn die Kopf- oder Körperlage verändert werden. Charakteristisch ist ein anschwellender Drehschwindel, oft begleitet von Übelkeit, der bei Ruhigstellen des Kopfes meistens nach einer Minute verschwindet, bei Bewegung allerdings erneut auftreten kann. Ursache sind kleine Kristalle, die sich im Innenohr gelöst haben und den Gleichgewichtssinn reizen.

Betroffene sollten, etwa aus Angst vor weiteren Schwindelat-

tacken, nicht zu lange liegen bleiben, denn dann können die Kristalle am falschen Ort verbleiben; der Schwindel wird chronisch. Mit sogenannten Lage- und Befreiungsmanövern lassen sich die Kristalle herauskatapultieren, die Mehrheit der Betroffenen ist danach symptomfrei. Die Manöver sind vergleichsweise einfach und können alleine oder mit physiotherapeutischer Unterstützung eingeübt und durchgeführt werden.

## „Neues Wohnen im Alter“ – Ratgeber der Verbraucherzentrale



Die meisten Menschen möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben, doch vielfach sind Wohnungen und Häuser zu groß, oder das Zuhause macht zu viel Arbeit. Wohnformen wie das Mehrgenerationenhaus oder das sogenannte Service-Wohnen bieten Alternativen, Pflegeheime und

Senioren-WGs sind geeignet, wenn Mensch im Alltag mehr Unterstützung benötigen.

Auf rund 190 Seiten gibt der Ratgeber „**Neues Wohnen im Alter**“ der Verbraucherzentrale einen Überblick über verschiedene Wohnformen. Kostenbeispiele, Checklisten, Tipps sowie Experteninterviews helfen bei der Entscheidung.

Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro.

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), telefonisch unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. *PM/Woe*



## Gegen Salmonellen & Co: Zwei Schneidebretter in der Küche



Rohes Fleisch und roher Fisch können Keime auf Gemüse und Obst übertragen. Beispiele dafür sind Listerien und Salmonellen. Deshalb sollten in der Küche zwei Schneidebretter vorhanden sein: eins für tierische und eins für pflanzliche Lebensmittel. Unterschiedliche Farben helfen, die Bretter voneinander zu unterscheiden. *Woe*

## Was rät Oma?

Löwenzahnsuppe kennt Oma noch aus ihrer Kindheit. Heute ist dieses einfache Gericht „hip“. Oma lächelt und macht sich ans Werk. Löwenzahn, Olivenöl, eine Zwiebel, gehackter Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Milch und Mehl stehen bereit. Im erhitzten Öl werden Löwenzahn, Zwiebel und Schnittlauch unter ständigem Rühren gedünstet, bis sie weich sind. Dann mit Mehl bestäubt, wieder gerührt; die Kochplatte wird niedrig gedreht. Schließlich rührt Oma vorsichtig die Milch ein, lässt das Ganze noch einmal aufkochen und dann fünf Minuten vor sich hin köcheln. Manchmal püriert Oma die Suppe und verfeinert sie mit einem Klecks saurer Sahne. Guten Appetit!



## Bärlauch ist lecker – aber bitte nicht verwechseln!

Bärlauch, auch „wilder Knoblauch“ genannt, kann bis zum Ende seiner Blütezeit Ende April geerntet und zu schmackhaftem Pesto oder zu Bärlauch-Butter verarbeitet werden. Ein Erkennungsmerkmal von Bärlauch sind seine langen lanzettartigen Blätter. Aber Vorsicht! Die Blätter von Maiglöckchen und Herbstzeitlose sehen ähnlich aus, sind aber hochgiftig. Sicherheit gibt ein Geruchstest: Die Blätter werden mit den Fingern zerrieben. Duftet es nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch. *Woe*



## 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  
oder [www.ukbw.de/kontakt/](http://www.ukbw.de/kontakt/)

### Bayerische Landesunfallkasse

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

### Kommunale Unfallversicherung Bayern

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder  
[haushaltshilfen@kuvb.de](mailto: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](mailto:haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de)

### Unfallkasse Brandenburg

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

### Braunschweiger 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](mailto: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](mailto:Tim.Becker@ukbremen.de)

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 112 oder  
[hauspersonal@guvh.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:haushaltshilfen@uk-nord.de)  
[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de), Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

### Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450  
[privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de](mailto:privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de), [www.unfallkasse-nrw.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto:haushaltshilfen@uks.de)

### Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03521 / 724 217  
[www.uksachsen.de](http://www.uksachsen.de)

### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käpserstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt Telefon: 03923 / 75 10  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 7 51 - 2 26  
[www.ukst.de](http://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](http://www.ukt.de)

## Impressum

### Ausgabe 01/2023

**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)

### Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

### Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk

**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns  
**Redaktionsbeirat:** Stefan Boltz, Deutsche  
Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | 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

Zur Illustration der Beiträge in „SICHER zuhause  
& unterwegs“ verwenden die Herausgeber auch  
Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und  
Nennung von Produkten und Herstellern dient  
ausschließlich Informationszwecken und stellt  
keine Empfehlung dar.

**Fotos:** ©DSH (2 o.); INTERSOM Köln Zentrum  
für Schlafmedizin und Schlafstörung (8); Hendrik  
Kossmann (9 u.); ©shutterstock.com/Sergey Novikov  
(Titel)/paulaphoto (Titel u.l.)/Anna Puzatykh (Titel  
m.l.)/Andrey\_Popov (Titel u.r.)/mimagephotography  
(7 o.l.)/Dmitrijs Dmitrijevs (7 u.l.)/Production Perig (7  
o.m.)/Wellnhofer Designs (7 u.m.)/Shyntartanya (7 r.)/  
Ingo Bartussek (10)/Ground Picture (13, 14 o.l.)/Scisetti  
Alfio (14 u.r.)/Joshua Resnick(16); ©freepik.com (9 l.,  
12, 14 r.)

**Illustrationen:** ©freepik.com (2 u., 3 u., 4-6, 8, ); Sarah  
Gertzen – GMF (14 u. r.);

**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde,  
Essen, [www.gmf-design.de](http://www.gmf-design.de)

**Druck:** Bonifatius-Verlag GmbH,  
Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Bei-  
träge wird lediglich die allgemeine presserechtliche  
Verantwortung übernommen.**



Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten  
beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenfrei von  
ihrer gesetzlichen Unfallversicherung. Falls Sie die  
Zeitschrift abbestellen möchten, schreiben Sie an:  
DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg oder  
schicken Sie uns eine Mail mit Nennung Ihrer Kun-  
dennummer (siehe Adressetikett):  
[info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de)



**Danke!**

*Sie haben Ihre Gartenhilfe  
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.

## Gesetzliche Unfallversicherung oder Minijobzentrale? Auf jeden Fall angemeldet!

Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer müssen angemeldet werden – bei einem Einkommen bis 520 Euro bei der Minijobzentrale, ansonsten bei der gesetzlichen Unfallversicherung. Für nur 33 Euro ist Ihre Hilfe so im Falle eines Falles gut abgesichert.

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name:

---

Straße:

---

PLZ, Ort:

---

Bundesland:

---

Coupon bitte ausschneiden  
und senden an:

 **UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen

Unfallkasse NRW  
Moskauer Straße 18,  
40227 Düsseldorf,  
Telefon 0211 9024-1450

Haushaltshilfen direkt anmelden/  
Zeitschrift abbestellen:  
[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de),  
Webcode S0100 oder  
[privathaushalte@unfallkasse-nrw.de](mailto:privathaushalte@unfallkasse-nrw.de)