

SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 4 | 2023

& unterwegs


 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen



Aktion
DAS SICHERE HAUS
www.das-sichere-haus.de



Sicher Spaß haben – Silvester mit Kindern



Was genau ist
ein gesundes
Raumklima?



Zoonosen.
Wenn Haustiere
krank machen.



So klappt
es mit dem
Kettensägenschein.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

man kann ja von Halloween halten, was man will. Eine Seniorin aus Cuxhaven allerdings dürfte das diesjährige Ereignis in guter Erinnerung behalten, denn Kinder auf Halloween-Tour retteten ihr das Leben.

Auf der Jagd nach Süßem und Saurem hatte die gruselige Gruppe die Frau durch die Glascheibe der Haustür entdeckt. Die Seniorin lag neben ihrem Rollator im Flur auf dem Boden. Umgehend wurden Rettungskräfte alarmiert; die Helfenden der Freiwilligen Feuerwehr Wingst öffneten erst ein Fenster, dann die Haustür. Aufgrund der Schwere der Verletzungen wurde ein Notarzt hinzugeholt und die Frau anschließend in ein Krankenhaus gebracht. Die Kinder erhielten für ihre Geistesgegenwart viel Lob und durften zum Dank die Feuerwehrfahrzeuge aus nächster Nähe inspizieren.

Man muss kleine Geschichten wie diese nicht überhören. Aber ich freue mich darüber. Die mitmenschliche und verantwortungsbewusste Reaktion der kleinen Lebensretter ist einfach klasse. Die Hilfsbereitschaft der Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehr ebenso. Mehr davon!



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

Standardwerk zu Haushaltsunfällen komplett überarbeitet

Unser Zuhause befindet sich in einem ständigen Wandel. Das Homeoffice ist dafür ein Beispiel, ebenso die Trends zu Mehrgenerationenhaushalten und zum Smart-Home. Diese Veränderungen haben der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und die Aktion Das sichere Haus zum Anlass genommen, die Broschüre „Zuhause sicher leben. Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden“ komplett zu überarbeiten und diesen Themen Raum zu geben. Denn eins hat sich nicht verändert: Die meisten Unfälle geschehen noch immer in den eigenen vier Wänden. Die kostenlose Broschüre bietet wertvolle Hinweise und Tipps zum Unfall- und Gesundheitsschutz in den eigenen vier Wänden. Sie kann hier bestellt werden:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-im-alltag>.

Woe



Inhalt

KURZ GEMELDET

3 Fragen an... 3

Abgelaufene Arzneimittel nicht mehr verwenden 3

Was rät Oma? 3

HAUSHALT

Gesundes Raumklima ... 4

Wenn Haustiere krank machen 6

KINDER

Silvester ohne Notaufnahme 8

Helle Kleidung und ein DIN-Ranzen 10

SENIOREN

Einmal Rollator, immer Rollator? 11

FREIZEIT

Sicheres Sägen mit der Motorsäge 12

KURZ GEMELDET

Nebel, Eis, Laub, Schneematsch. Und trotzdem Radfahren 14

Schreibtisch-Aufsätze – gut für den Rücken 14

Gymnastik für fitte Füße 14

Impressum 15

Alte Kühlschränke, Trockner und Gefriergeräte bergen eine erhöhte Brandgefahr.

3 Fragen an ...



... **Lorenz Wiegleb** vom Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung, öffentlich bestellter Sachverständiger für Brand- und Explosionsursachen

1. Welche elektrischen Haushaltsgeräte bergen die höchsten Brandgefahren?

Die Geräte der sogenannten „weißen Ware“ sind unter den elektrotechnischen Brandverursachern im Haushalt besonders häufig vertreten, also zum Beispiel Geschirrspüler und Wäschetrockner. Kühlgeräte sind in unserer Brandursachenstatistik die aktuelle Nummer eins.

2. Was kann ich tun, um die Brandgefahr zu senken?

Bei Gefriergeräten und Kühlschränken mit Eisfach sollten Sie darauf achten, dass keine Eissbildung auftritt. Mit einer Eiskruste muss das Gerät stärker arbeiten, um die eingestellte Temperatur zu halten. Tauen Sie den Eisschrank

also bei Bedarf ab, um die Komponenten zu entlasten. Wenn bei einem Kühlgerät, das eine durchschnittliche Lebensdauer erreicht hat, Probleme auftreten, raten wir außerdem zum Austausch. Bei unseren Brandursachenermittlungen treffen wir immer wieder auf alte Kühlschränke, die in der Küche schon ersetzt wurden, aber im Keller oder in der Garage eine zweite Karriere als Getränkekühler gestartet haben. Für alle elektrischen Geräte gilt: Achten Sie darauf, dass die Anschlussleitung nicht geknickt oder gequetscht wird. Wenn die Isolation beschädigt ist, kommt es zwangsläufig irgendwann zum Kurzschluss.

3. Sollte ich bestimmte Geräte ausschalten, bevor ich in den Urlaub fahre?

Am besten schalten Sie alles aus, was nicht benötigt wird. Bei Stand-by-Schaltungen spart das außerdem Energie. Bei Wasserkochern, Toastern und Kaffeemaschinen ziehen Sie einfach den Stecker. Ganz wichtig: Geräte, bei denen ein Akku geladen wird, sollten unbedingt vom Strom getrennt werden, wenn längere Zeit niemand zu Hause ist. Das betrifft zum Beispiel Staubsaugroboter.

Defekte an Lithium-Ionen-Akkus sind mittlerweile eine typische Brandursache, und dieser Akkutyp ist heute Standard. Die meisten dieser Brände entstehen nach unserer Erfahrung in der Ladephase.

Das Interview führte
Dr. Susanne Woelk

Abgelaufene Arzneimittel nicht mehr verwenden

Tabletten haben meist eine Haltbarkeit von zwei bis drei Jahren, Salben oder Cremes nur von wenigen Monaten. Nach dem Erreichen des Verfallsdatums dürfen diese und andere Medikamente nicht mehr verwendet werden.

Sie könnten ihre Wirkung verloren haben.

Ferner ist nicht auszuschließen, dass chemische Reaktionen, Lichteinfluss oder Ähnliches dazu führen, dass sich neue Stoffe bilden, die dem Körper schlimmstenfalls schaden.



Woe

Was rät Oma?

Neulich war Oma zum Antrittsbesuch in der WG ihres Enkels. Und, nun ja, die Toilette war gelblich verfärbt: Urinstein. Sehr diskret legte Oma ihrem Enkel einen Zettel mit dem Tipp hin, Essig und Backpulver zu einer Paste zu verrühren, diese auf den Urinstein aufzutragen und etwa eine Stunde einwirken zu lassen. Dann spülen und mit der Toilettenbürste ordentlich nachschrubben. Einen Fünfer für die Zutaten legte Oma, nett wie sie ist, dazu.





Gesundes Raumklima

Bestimmte Stoffe in der Luft und Schimmel an den Wänden können schädlich sein. Was gutes Raumklima ausmacht und wie es sich einfach verbessern lässt.

Die häusliche Wohlfühlatmosphäre ist abhängig von individuellen Vorlieben: Manche mögen es in den Zimmern behaglich warm, andere bevorzugen kühle und trockene Raumluft. Doch welches Raumklima gilt als gesund?

Richtwerte für gesundes Wohnen

Das Klima in Innenräumen besteht aus verschiedenen Komponenten wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, (Fein-)staub sowie flüchtigen gasförmigen Stoffen. Für diese Komponenten existieren Leit- oder Richtwerte, die helfen zu beurteilen, ob ein Innenraum hygienisch und gesundheitlich unbedenklich ist. Dr. Kerstin Effers, Referentin Umwelt und Gesundheitsschutz bei der Verbraucherzentrale NRW e. V., nennt die wichtigsten Faktoren: „Die ideale Raumtemperatur liegt etwa zwischen 18 und 22 Grad Celsius, die

relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 60 Prozent. Für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit sollten auch die CO₂-Konzentration und die Konzentration flüchtiger organischer Verbindungen in der Raumluft nicht zu hoch sein.“ Die flüchtigen Substanzen werden etwa durch Pro-



dukte freigesetzt, die Lösungsmittel ausgasen, aber auch durch den menschlichen Stoffwechsel, durch Rauchen oder Kochen.

Belastungen für Luft und Gesundheit

Ursprünglich frische Raumluft wird im Alltag stetig belastet: Die Menschen verbrauchen Sauerstoff, produzieren CO₂, schwitzen, duschen, heizen, kochen oder befeuern den Kamin. Hinzu kommen Feinstaub sowie schwerflüchtige Schadstoffe, die an den Oberflächen der Möbel, Wände oder Böden und im Hausstaub ablagern. Manche gesundheitsschädlichen Stoffe holt man sich selbst ins Haus: Teppiche oder Sofas mit Zusatzeigenschaften wie Flecken-, Motten- oder Flammenschutz können die Raumluft mit Chemikalien belasten. Wände oder Böden aus Kunststoffen wie PVC nehmen keine Feuchtigkeit auf und können Weich-

macher freisetzen. Für eine gesunde Raumluft sollten Oberflächen und Materialien feuchtigkeitsausgleichend wirken.

Schlechte Raumluft zeigt sich zum Beispiel durch unangenehmen Geruch. Die Folgen können Kopfschmerzen oder trockene Schleimhäute sein. Durch ausreichenden Luftwechsel, etwa beim Stoßlüften, gelangen Feuchtigkeit, CO₂ und flüchtige Schadstoffe wie Lösungsmittel aus der Wohnung heraus- und sauerstoffreiche Luft hinein.

Krankmachende Schimmelschäden

Wer das Lüften vernachlässigt, riskiert gesundheitlich bedenklichen Schimmelbefall. „Schimmel entsteht unter anderem, wenn feuchte Luft auf kalte Oberflächen trifft, zum Beispiel nach dem Kochen, Duschen sowie in schlecht gedämmten Räumen“, erläutert die Expertin. Schimmel wächst vorzugsweise an kalten Wänden, an Fensterlaibungen und Wärmebrücken. Personen, die in verschimmelten Wohnungen leben, erkranken häufiger an Atemwegserkrankungen. Bereits bestehendes Asthma kann sich verschlimmern. „Ob eine Erkrankung von einem bestimmten Schaden in der Wohnung herrührt, lässt sich nicht nachweisen, weil Schimmelsporen überall vorkommen. Ebenso gibt es keine Evidenz dafür, dass bei Kindern ein höheres Risiko für Schimmelpilzinfektionen besteht als bei Erwachsenen. Allerdings erhöht Schimmel in der Wohnung bei Kindern das Risiko, an Asthma zu erkranken“, so Effers.

Was tun bei Schimmel?

Wer Schimmelbefall in Innenräumen entdeckt, muss sofort aktiv werden, um Bauschäden und gesundheitliche Probleme abzuwenden. Kleine, oberflächliche Schäden mit bekannter Ursache lassen sich gegebenenfalls in Eigenregie mit 70-

Tipps für ein gesundes Raumklima

- mehrmals täglich alle Räume mit weit geöffneten Fenstern lüften, in jedem Fall direkt nach dem Kochen und Duschen
- bewusst heizen (mind. 16 Grad in allen Räumen)
- „Wärmebrücken“ im Auge behalten und Schimmelbefall direkt beseitigen
- nicht rauchen und keine Ethanolamine nutzen
- feuchtigkeitsregulierende Materialien für Böden und Wände wählen (z. B. Holz, Stoffe aus Naturfasern, Mineralputz, Kalkfarben)
- Oberflächen aus Kunststoff vermeiden (z. B. PVC-Boden, Vinyltapete oder Latex).
- auf Zusatzeigenschaften von Materialien verzichten (wie z. B. Flamm- und Fleckenschutz, antibakterielle Wirkung)
- Schadstoff- und emissionsfreie Produkte nutzen (z. B. mit Logo „Blauer Engel“)

80-prozentigem Alkohol (wegen der leichten Entzündbarkeit gut lüften!) oder mit einer Wasserstoffperoxid-Lösung behandeln. Großflächiger Schimmel muss von Fachleuten beseitigt werden. „Wer zur Miete wohnt, muss den Schaden dokumentieren und direkt den Vermieter oder die Vermieterin informieren“, sagt Kerstin Effers.

Vermieterinnen und Vermieter sind verpflichtet, Schimmelschäden zu beseitigen – unabhängig von der Ursache. Der Befall kann nicht nur von fehlerhaftem Lüftungsverhalten, sondern auch von baulichen Mängeln, defekten Belüftungsanlagen oder Wasserrohrbrüchen verursacht sein. Im Zweifelsfall können Bausachverständige die Ursache ermitteln.

Feuchteschäden verhindern

Um ein Schimmelproblem dauerhaft zu lösen, reiche es nicht aus, die Oberflächen zu reinigen oder die befallene Bausubstanz zu entfernen, so Effers: „Es ist vor allem wichtig, die Ursachen des Feuchteschadens herauszufinden und zu beseitigen. Oft ist es die Kombination aus schlecht gedämmten Wänden und zu hoher Luftfeuchtigkeit.“ Da Feuchtigkeit im Räumen über die menschlichen Sin-

ne nicht so genau wahrnehmbar ist, empfiehlt die Expertin, in ein sogenanntes Hygrometer zu investieren. Dieses Messgerät zeigt die relative Luftfeuchtigkeit in Prozent an und ist bereits ab zehn Euro im Fachhandel erhältlich, oft in Kombination mit einem Thermometer. Nicht sinnvoll sind nach Angaben der Expertin Luftreinigungs- oder Luftfiltergeräte für den Privatgebrauch. „Die Geräte filtern zwar Partikel und Viren, sie können aber weder CO₂ gegen Sauerstoff tauschen noch Feuchtigkeit abführen.“ Um diese loszuwerden und frische Luft in den Raum zu lassen, eignen sich die klassische Fensterlüftung oder Lüftungsanlagen immer noch am besten.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer



Infos der Verbraucherzentralen

Hier informiert der Bundesverband der Verbraucherzentralen zum gesunden Raumklima:

<https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/gesund-raumklima/>



Wenn Haustiere krank machen



In vielen Familien ist die Schmuskatze, der freche Welpen oder das Meerschweinchen ein innig geliebtes Familienmitglied. Die Tiere lassen sich berühren und streicheln, doch bei engem Kontakt ist auch Vorsicht angebracht, denn über Haustiere können sich Krankheiten, sogenannte Zoonosen, auf den Menschen übertragen.

Ektoparasiten: Schmarotzer auf Haut und Fell

Wer ein Haustier besitzt, kennt die Probleme durch äußerliche Parasiten: „Ektoparasiten wie Läuse und Haarlinge sind wirtsspezifische

i

Was sind Zoonosen?

Der Begriff Zoonosen leitet sich aus den griechischen Wörtern zoon (Lebewesen) und nosos (Krankheit) ab und bezeichnet Infektionskrankheiten, die von Bakterien, Parasiten, Pilzen, Prionen oder Viren verursacht werden. Sie können wechselseitig zwischen Tieren und Menschen übertragen werden.

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung www.bfr.bund.de

Schmarotzer, die auf der Haut oder im Fell eines Tieres sitzen“, erklärt Prof. Dr. Reinhard Mischke von der Tierärztlichen Hochschule in Hannover. „Weniger wirtsspezifisch sind zum Beispiel Flöhe und Sarcop-tes-Milben. Sie springen oder klettern gerne auf Fremdwirte wie den Menschen über. Dort verursachen sie zwar lästiges Jucken, sind aber ein vergleichsweise geringes gesundheitliches Problem, weil Flöhe sich gut behandeln lassen.“ In seltenen Fällen könnten von Ektoparasiten befallene Haustiere Infektionen in den Haushalt bringen. Zecken sind zum Beispiel als Überträger von Borreliose bekannt. Allerdings gehen diese Schmarotzer kaum vom Tier auf den Menschen über.

Vorsicht bei inneren Parasiten

Weitaus gefährlicher für Menschen kann das sein, was sich unsichtbar

im Körper der Tiere tummelt, warnt Dr. Ursula von Einem vom Bundesverband praktizierender Tierärzte e. V. „Bei Hunden und Katzen sind die inneren Parasiten, sogenannte Endoparasiten, ein Gesundheitsrisiko. Darunter vor allem der Spul-, Hunde- und Fuchsbandwurm.“

Gelangen die Eier eines Katzen- oder Hundespulwurms in den menschlichen Körper, können die sich daraus entwickelnden Larven durch innere Organe wandern und dort Entzündungen verursachen.

Schwerwiegend können, so Reinhard Mischke, die Folgen einer Fuchsbandwurminfektion sein: „Die Finnen des Bandwurms führen zu blasigen Veränderungen in den inneren Organen des Menschen, vor allem in der Leber, aber auch im Gehirn. Wird die Erkrankung früh

genug erkannt, lassen sich die Zysten eventuell chirurgisch entfernen. Eine langwierige medikamentöse Therapie mit einem speziellen Antiparasitikum ist auf jeden Fall notwendig.“

Verschiedene Tierarten als Überträger

Haustiere können den Menschen vor allem über Kot, Urin, Speichel oder Tränenflüssigkeit mit Parasiten, aber auch mit Viren und Bakterien infizieren. Junge Nagetiere zum Beispiel übertragen die lymphozytäre Choriomeningitis, die eine Hirnhautentzündung auslösen kann.

Reptilien sind oft stark mit Salmonellen befallen, ohne selbst klinische Symptome zu zeigen. Beim Menschen lösen Salmonellen jedoch häufig Durchfall und Erbrechen aus.

Über Katzenkot wird bei mangelnder Hygiene unbemerkt Toxoplasmose übertragen, die immungeschwächten Personen gefährlich werden kann. Bei einer Schwangerschaft kann Toxoplasmose zu Behinderun-

gen beim ungeborenen Kind oder zu einer Fehlgeburt führen. Und das auch bei Frauen, die selbst keine Katze halten, aber mit Gartenerde hantieren, in der sich der Kot fremder Vierbeiner befinden kann.

Wer einen Wellensittich besitzt, kann sich mit der Papageienkrankheit oder Ornithose anstecken, die im schlimmsten Fall die Lunge oder andere innere Organe befällt.

Beruhigend ist, dass Haustiere generell eher selten Krankheiten auf Menschen übertragen. „Gefährdet sind insbesondere Kinder und Erwachsene mit einem geschwächten Immunsystem“, sagt die Tierärztin von Einem.

Kontrolle bei Tierärzten und -ärztinnen

Weitere wichtige Präventionsmaßnahmen sind regelmäßige Besuche bei Tierärztinnen oder -ärzten. Dort sind Entwurmungen und Kontrollen auf Ektoparasiten feste unverzichtbare Bestandteile der Untersuchungen. Bei Verdacht auf Infektionen wird

Tipps zum Schutz gegen Zoonosen

Durch sorgsame Hygiene lassen sich Zoonosen vermeiden. Tierärztin Ursula von Einem rät zu folgenden Maßnahmen:

- Hände regelmäßig und gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen
- Kindern frühzeitig beibringen, sich nicht von Hunden abschlecken zu lassen, vor allem nicht im Gesicht
- Haustiere sollten nicht ins Bett ihrer Besitzerinnen und Besitzer gelassen werden
- Bettstätten, Käfige und Toiletten der Tiere regelmäßig reinigen
- Hunden die Pfoten säubern, wenn sie von draußen ins Haus oder in die Wohnung kommen

geklärt, ob die Krankheit der Tiere auch für die Halterin oder den Halter gefährlich werden kann. „Durchfälle bei Hunden und Katzen können durch Erreger ausgelöst worden sein, die auch auf Menschen übertragbar sind. Ein Beispiel ist die Giardiose“, verdeutlicht Reinhard Mischke.

Unbekannte Infektionen ernst nehmen

Leiden umgekehrt Haustierbesitzerinnen oder -besitzer an einer Infektion unklaren Ursprungs, sollten sie sie ernst nehmen und ihre Ärztin oder ihren Arzt über tierische Mitbewohner als mögliche Überträger der Krankheitserreger informieren. So lassen sich durch Zoonosen verursachte Krankheiten herausfinden und wirksam bekämpfen.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer



Silvester ohne Notaufnahme

Mit Kindern sicher feiern



Kinder begeistern sich für das Feuerwerksspektakel an Silvester. Natürlich wollen sie selbst mitmachen. Eltern sollten allerdings darauf achten, was sich für ihre Kinder eignet.

Zu Beginn eines neuen Jahres häufen sich Meldungen über Kinder, die durch Raketen, Böller und anderes Feuerwerk schwerste Verbrennungen an Haut und Händen, Augenverletzungen oder Hörschäden erlitten haben. Mehr als 200 Kinder landen nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder deshalb in der Notaufnahme. Kinder ab acht Jahren sind demnach am häufigsten betroffen.

„Die Krux ist, dass Eltern oft die Altersangaben für Pyrotechnik ignorieren“, weiß Jürgen Walter, Brandoberamtsrat der Berufsfeuerwehr Frankfurt am Main.

Sogenanntes „Jugendfeuerwerk“ der Kategorie 1 ist jedoch erst für Kinder ab zwölf Jahren zugelassen. Dazu zählen etwa:

- Bengalinos
- Gold- und Silberregen
- Feuerwerkscherzartikel
- kleine Handfackeln, Kinderfackeln
- kleine Bodenkreisel und Bodenwirbel
- kleine Vulkane
- Knallbonbons
- Knallerbsen
- Knatterpeitschen
- Knisterfontänen
- Leuchttaler

- Plastikbälle mit Knistersternen
- Rauchbälle
- Tischfeuerwerk, wie etwa Partybomben oder Zimmerfontänen
- Wunderkerzen mit einer Länge bis zu 30 cm

Grundsätzlich dürfen Kinder nur unter Aufsicht und Anleitung von Erwachsenen mit Feuerwerk hantieren. Dabei gilt: pro Kind ein Erwachsener, der es beaufsichtigt.

Was sich eigne, sei nicht nur vom Alter abhängig, sondern auch vom Kind selbst, sagt Jürgen Walter, selbst Vater von drei inzwischen erwachsenen

Schadstoffe in Wunderkerzen

Wunderkerzen sprühen Funken dank einer Brennschicht aus verschiedenen Metallpulvern wie etwa Bariumnitrat, Eisen, Aluminium, Titan oder Magnesium. Insbesondere Bariumsalze können bei Kindern zu Vergiftungen führen, wenn sie die Wunderkerze in den Mund nehmen oder gar Teile davon verschlucken. Wunderkerzen, die zur Dekoration auf Lebensmittel, zum Beispiel auf Muffins, gesteckt und angezündet werden, sollten lebensmittelecht sein.



Was ist Ökofeuerwerk?

Manche Hersteller bewerben ihr Feuerwerk als nachhaltig oder als „Ökofeuerwerk“. Was genau sie damit meinen, offenbart sich oft erst bei genauerem Hinsehen. Es gibt zum Beispiel einen Hersteller, der an der Entwicklung eines synthetischen Zündstoffs anstelle von Schwarzpulver arbeitet. Einige Firmen verrin-

gern den Plastikanteil in ihren Feuerwerkskörpern und verwenden stattdessen Holz und Altpapier oder Zündschnüre aus Baumwolle – trotzdem gehören die abgebrannten Reste nicht ins Altpapier oder in die Biotonne. Ganz ohne Chemikalien kommt allerdings auch Ökofeuerwerk nicht aus.

Kindern. „Für ein schreckhaftes Kind ist alles, was Lärm macht, ungeeignet. Andere Kinder haben eher Angst vor Funken und werfen eine glühende Wunderkerze einfach weg.“

Silvesterspaß für Grundschul Kinder

Eltern mit Grundschulkindern können ein Tischfeuerwerk auf feuerfester Unterlage entfachen. Feuerwerkscherzartikel wie etwa kleine

Tierfiguren, aus denen hinten eine lange „Wurst“ herauskommt, finden viele Kinder lustig. Gemeinsam orakeln lässt sich beim Wachsgießen. Es ist zudem nachhaltiger, als Zinn zu gießen und bereits mit Vorschulkindern möglich. Bei Knicklichtern besteht hingegen die Gefahr, dass Kleinkinder sie in den Mund nehmen oder darauf beißen. Die darin enthaltenen Flüssigkeiten reizen Schleimhäute.

Stabfeuerzeuge oder Kaminhölzer zum Anzünden

Der Brandschutzexperte rät, zum Anzünden von Tischfeuerwerk in Innenräumen lange Stabfeuerzeuge oder Kaminhölzer zu benutzen. Im Freien eignen sich am besten Anzündstäbchen, die an der Spitze glühen. Pyrotechniker verwenden sie ebenfalls, weil sie bei Wind sicherer sind. Wichtig sei auch, so Walter, die Gebrauchsanweisung genau zu lesen und einzuhalten. Auf den meisten Packungen von Wunderkerzen stehe zum Beispiel, dass sie nur im Freien abgebrannt werden dürften. Grund dafür ist, dass beim Abbrennen von Wunderkerzen Verbrennungsgase entstehen, die nicht in größeren Mengen eingeatmet werden sollten. Zum anderen enthalten herabfallende Teilchen möglicherweise Brandrückstände: „Wie alles Feuerwerk enthalten Wunderkerzen Chemikalien, dessen muss man sich bewusst sein.“ Auch im Freien ist darauf zu achten, Wunderkerzen im ausreichenden Abstand von Gesicht und Körper zu halten und prinzipiell in der Silvesternacht keine leicht entflammbare Kleidung zu tragen.

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.



Helle Kleidung und ein DIN-Ranzen

In der dunklen Jahreszeit steigt das Unfallrisiko im Straßenverkehr. Was Eltern tun können, damit ihr Kind unterwegs gut sichtbar ist.

Nebel, Regen, Dunkelheit – im Winter herrscht schlechte Sicht, Kinder auf dem Schulweg können von anderen Verkehrsteilnehmenden leicht übersehen werden. Ein erheblicher Risikofaktor ist dunkle Kleidung. Autofahrerinnen und Autofahrer können Menschen in dunkler Kleidung frühestens aus einem Abstand von 25 bis 30 Metern sehen.

Helle Kleidung fällt hingegen bereits aus einer Entfernung von 40 Metern auf. Kinder, die eine Warnweste in Neonfarben und mit reflektierenden Streifen tragen, sind im Zwielicht sogar schon aus einer Distanz von 140 Metern wahrnehmbar.

Viele ältere Kinder lehnen es strikt ab, Warnwesten zu tragen. Eine helle Steppjacke aus reflektierendem Material kann dann eine tragbare und sichere Alternative sein.

DIN 58124 – die Nummer für sichtbare Ranzen

Die DIN 58124 regelt die Anforderungen an die Sicherheit von Schulranzen. Zum Beispiel müssen von den sichtbaren Flächen mindestens jeweils 20 Prozent mit fluoreszierendem und weitere jeweils 10 Prozent mit retroreflektierendem Material ausgestattet sein. Die Angabe der DIN 58124 ist daher eine wichtige Orientierung beim Kauf eines Schulranzens. Spätestens mit Besuch der weiterführenden Schule läuft die Zeit der

Schulranzen ab. Abgelöst werden sie von Schulrucksäcken. Auch hier gibt es Designs mit hellen und reflektierenden Stoffen, die nicht kindlich wirken. Manche Schulrucksäcke glänzen mit Reflektoren, die wie moderne Accessoires aussehen. Ein Test mit der Taschenlampe im Dunkeln zeigt, ob sicherheitshalber eine Ergänzung durch Reflektoranhänger erfolgen sollte.

Etwas weniger schicke, aber nützliche Accessoires sind gelbe oder orange reflektierende Klack- oder Schnappbänder. Sie werden auch als

„Slap Wraps“ oder „Snap Wraps“ angeboten und schließen sich von allein, wenn sie leicht gegen Arme oder Beine anschlagen. Mit Snap Wraps ausgestattete Personen sind schon aus einer Entfernung von 130 bis 160 Metern wahrnehmbar.

Sichtbarkeit auf Rad und Roller

Wer mit Rad oder Roller zur Schule fährt, ist mit einer Reflektorweste gut beraten. Sie besteht häufig aus gekreuzten Gurten mit Steckschnallen, die sich so einstellen lassen, dass der Gurt auch über eine dicke Jacke passt. Sollte der Fahrradhelm nicht reflektieren, lässt sich mit selbstklebenden Reflektorstreifen, Stickern oder einem grellen Regenüberzug nachhelfen. Reifen mit Reflexstreifen oder reflektierende Felgenaufkleber erhöhen ebenfalls die Sicherheit. Eltern sollten an den Fahrrädern und Rollern regelmäßig überprüfen, ob die Beleuchtung funktioniert und Speichenreflektoren vorhanden sind.

Auf Zertifizierung achten

Beim Kauf von Warnwesten, Reflektoren oder „Snap Wraps“ sollten Eltern darauf achten, dass die Reflektoren das CE-Zeichen tragen und nach EN 17353 zertifiziert sind (sie ersetzen die vorherige Norm EN 13356).

Von Mirjam Ulrich.





Einmal Rollator, immer Rollator?

Für viele ältere Menschen ist der Rollator ein ständiger Begleiter. Nicht immer ist das notwendig. Manchmal kann es sogar sinnvoll sein, den Rollator wieder abzuschaffen.

Unbestreitbar haben Rollatoren ihre Vorteile. Dank ihnen können auch Personen, die im Gehen eingeschränkt sind, längere Wegstrecken zurücklegen. Die Gehhilfen geben Halt bei Gangunsicherheiten und dienen als Transporthilfe bei Einkäufen. Dennoch sollten sie nicht automatisch als Dauerlösung betrachtet werden, warnt Dr. Ingo Tusk, Vize-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). „Rollatoren sind ein tolles Hilfsmittel, sollten aber eigentlich nur kurzfristig eingesetzt werden. Sonst gewöhnt man sich schnell ein falsches Gangbild

an, und die Muskulatur wird geschwächt“, sagt der Sportmediziner. Zudem verführe das Hilfsmittel dazu, sich weniger zu bewegen.

Nur in Maßen einsetzen

Ein Rollator sollte immer nur gezielt und in Maßen eingesetzt werden, etwa bei längeren Gehstrecken, die mit starken Schmerzen im Rücken und in den Beinen verbunden sind, bei Schwindel und/oder Gangunsicherheiten. Zuhause oder auf kurzen Strecken kann der Rollator durchaus auch einmal stehen bleiben. Und wenn es um die Stärkung der Muskulatur zur Sturzprävention geht,

sind regelmäßiges Gangtraining und gezielte physiotherapeutische Übungen effektiver als das passive Hilfsmittel Rollator. Ziel sollte es langfristig sein, dass auch ältere Menschen im Rahmen ihrer Möglichkeiten wieder selbstständig laufen können. Dr. Tusk: „Reagiert der Arzt zurückhaltend auf den Wunsch, den Rollator beiseite zu lassen, sollte man sich eine zweite ärztliche Meinung bei einem Orthopäden oder einer Orthopädin, am besten mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin, einholen.“

*Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen*

Den Rollator richtig einstellen

Ein Rollator muss individuell auf die ihn nutzende Person eingestellt werden – am besten im Fachhandel, wo meist verschiedene Modelle ausprobiert werden können. Darauf kommt es an:

Höhe: Die Griffe sollten sich bei herabhängenden Armen etwa auf Höhe der Handgelenke befinden. Sind sie zu niedrig, verlagert sich der Schwerpunkt beim Gehen zu weit nach vorne. Das kann die Rückenmuskulatur überlasten und zu Rückenschmerzen und Fehlhaltungen führen.

Bremsen: Lassen Sie die Funktion der Bremsen regelmäßig von geschultem Personal überprüfen. Sind sie zu stark eingestellt, können Sie bei abruptem Anhalten das Gleichgewicht verlieren. Zu schwach eingestellte Bremsen sind im Straßenverkehr oder bei abschüssigem Gelände ein Risiko.

Körperhaltung: Laufen Sie möglichst aufrecht und nicht zu weit hinter dem Rollator. Als Faustregel gilt: Die Fußknöchel sollten sich beim Stehen auf gleicher Höhe mit den Hinterrädern befinden, um im Falle des Stolperns einen Sturz besser abfangen zu können.

Einfach anwerfen und los geht's?
Eher nicht.

Sicheres Sägen mit der Motorsäge



Wer im Wald selbst Brennholz für den Eigenbedarf machen will, benötigt dafür den so genannten Kettensägenführerschein. Auch für Gartenfreunde mit Kettensäge lohnt es sich, vor dem ersten Schnitt die sichere Handhabung in einem Kurs zu erlernen.

Rainer Daumann ist Berufsfeuerwehrmann und hat schon etliche Einsätze wegen schwerer Unfälle mit Motorsägen erlebt. In seiner Freizeit bildet er seit 1988 Laien im Umgang mit der Kettensäge aus. Daumann kennt den Normalfall im Garten:

„In der Praxis wird die Säge oft nur angeworfen und los geht's.“ Seiner Erfahrung nach liest kaum jemand, der eine Motorsäge kauft, die Bedienungsanleitung genau. Doch gerade das kann zu schwersten Verletzungen vor allem am Bein und an den Füßen führen – selbst dann, wenn nur Arbeiten am liegenden Holz vollzogen werden. Daumann legt deshalb in seinen Kursen großen Wert auf das Anlegen der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA).

Inaugenscheinnahme der Motorsäge

„Wer eine Motorsäge führen will, muss sich zu Beginn augenscheinlich von der Sicherheit der Säge überzeugen“, sagt Rainer Daumann. Zum Beispiel müssen Sicherheitseinrichtungen wie Kettenbremse

und vorderer Handschutz einwandfrei funktionieren, damit die Säge bei einem Rückschlag innerhalb von Sekundenbruchteilen stoppt. Das Risiko schwerer Verletzungen wird so minimiert. Der Krallenanschlag verhindert, dass die Säge vom Schnitt-

gut abrutscht. Dafür muss er fest an der Säge montiert sein. Auch dieser Punkt wird bei der Inaugenscheinnahme überprüft.

Zur Vorbereitung gehört zudem der sichere Transport der Säge: ausgeschaltet, mit nach hinten gerichtetem

Zur PSA-Grundausrüstung gehören:

- **Kopfschutzkombination, bestehend aus Schutzhelm mit Hör- und Gesichtsschutz (Visier)**
Achtung: Schutzhelme sollten spätestens nach der empfohlenen Tragedauer von vier Jahren oder nach Vorgabe des Herstellers ausgetauscht werden, auch wenn es keine besonderen Belastungen gab.
- **Arbeitshandschuhe** zum Schutz gegen Kälte und Holzsplitter
- **Arbeitshose mit Schnittschutz**
Gerät die laufende Kettensäge mit dem Schnittschutz in Kon-

takt, werden die Schnittschutzfasern herausgezogen und verstopfen den Antrieb der Motorkettensäge. Das Gerät steht sofort still.

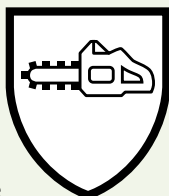
Eine Schnittschutzhose kann Schnittverletzungen nicht immer verhindern, aber sie verringert die Stärke der Verletzung deutlich. Die Waschanleitung ist unbedingt zu beachten, um die uneingeschränkte Schnittschutzfunktion zu erhalten.

- **Schnittschutstiefel**
- **Oberbekleidung mit Rückenkoller in Signalfarben**, zum Beispiel neongelb.

Die Schutzausrüstung für Motorsägearbeiten ist am Ketten-schutz-Piktogramm erkennbar. Praxisüblich ist Schnittschutzkleidung der Schutzklasse 1 ausreichend.

Piktogramm
Schnittschutz
nach DIN EN ISO
11393.

Quelle: www.svlfg.de

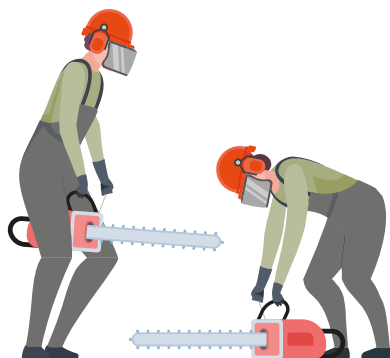


Schwert, das in einem Transport-schutz („Haube“) steckt. Auch die Kette muss sicher aufgelegt sein. Kontrolliert werden dafür Kettenspannung und -schärfe, ebenso der Füllstand der Tanks des Kettenöls und, bei „Benzinern“, des Treibstoffes. Die Füllstände sollten für die geplanten Arbeiten ausreichen und regelmäßig kontrolliert werden. Beim Nachfüllen von Kraftstoff muss die Säge auf dem Boden stehen, rauchen ist tabu.

Ratter, knatter. Endlich geht es los.

Nach diesen Vorbereitungen ist es für die Teilnehmenden an diesem Kurs-Abend bei Rainer Daumann endlich so weit: Sie starten ihre Motorsäge. Dafür gibt es zwei Methoden: Entweder steht die Säge am Boden oder befindet sich eingeklemmt zwischen den Beinen. Klar ist in beiden Fällen, dass vorab die Kettenbremse eingelegt ist.

Einige brauchen mehrere Versuche, bis es klappt. Bei Anton Dostal springt die Motorsäge sofort an. Der 44-Jährige besitzt seine Kettensäge



bereits seit einem guten Jahr und benutzt sie bisher im Garten für den Grünschnitt. Künftig will er im Tausnwald selbst Brennholz machen.

Spannungen im Holz – Druck- und Zugseite bestimmen

Wie alle anderen, schaltet Anton Dostal die Motorsäge gleich wieder aus, damit Rainer Daumann ihnen am liegenden Baumstamm den Schnitt mit einlaufender Kette, also mit dem Unterteil des Schwerts, erläutern kann. Zunächst ist jedoch wieder Wissen aus dem Theorieteil gefragt: Die Teilnehmenden sollen die Druck- und die Zugseite eines liegenden Stammes bestimmen. Diese Bestimmung ist wichtig, da sich insbesondere bei ungeordnet liegenden Stämmen im Wald Spannungsverläufe aufbauen können. Oft ist es schwer einzuschätzen, wie ein Stamm sich während des Durchschneidens und unmittelbar danach verhält, ein Hoch- oder unkontrolliertes Wegspringen des Stammes kann zu schweren Verletzungen führen.

Daumann mahnt seine Gruppe, stets auf die Körperhaltung zu achten, also nicht im Schnittkanal zu stehen, sondern etwas seitlich zum Baumstamm, und sich niemals über die Kette zu beugen. Beide Fehler geschehen häufig.

„Ich weiß nun, dass ich die Motorsäge vorher nicht richtig geführt habe“, stellt Anton Dostal fest. Die korrekte Haltung und die Handhabung der Kettensäge erklären sich nicht selbst, bestätigt die Teilnehmerin Elsa Mathes. „Man macht es nicht intuitiv richtig, wenn man eine Motorsäge kauft, man muss es gezeigt bekommen.“

Manchmal ist es doch günstiger, Brennholz einfach zu kaufen

Bevor es daran geht, die Motorsäge nach dem Gebrauch zu reinigen und über die Wartung zu sprechen, gibt Rainer Daumann allen zu bedenken, wie sie das Holz aus dem Wald

Motorsägenkurse

In öffentlichen Wäldern müssen Brennholzseltwerber in der Regel die Befähigung im Umgang mit der Motorsäge nachweisen. Für Privatleute kommt in erster Linie der Lehrgang „Grundlagen der Motorsägearbeit“ (Modul A) in Frage. Er dauert zwei Tage und kann aufgeteilt werden in A 1 (berechtigt zum Aufarbeiten von gefälltem Holz) und A 2 (berechtigt zum Fällen von Schwachholz bis zu einem Brusthöhendurchmesser von 20 Zentimetern).

Kurse, die das Gütesiegel des gemeinnützigen Vereins Kuratorium für Waldarbeit und Forsttechnik (KWF) tragen wie auch Fortbildungsstätten, die von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) begutachtet wurden, erfüllen die Anforderungen.

Motorsägenkurse nach KWF-Standard sind zu finden unter: www.motorsaegenkurs.de

Eine Übersicht über SVLFG anerkannte Fortbildungsstätten gibt es unter:

www.svlfg.de/lehrgaenge-fuer-arbeiten-mit-der-motorsaee

sicher abtransportieren. Einachsige Hänger sind ungeeignet und für zweiachsige Hänger braucht es die nötige Fahrerlaubnis. Hinzu kommen die Kosten für die Schutzausrüstung und das Holz. „Überlegen Sie sich, ob es nicht günstiger ist, das Brennholz zu kaufen.“

Von Mirjam Ulrich und Dr. Susanne Woelk, DSH-Geschäftsführerin, Hamburg.

Nebel, Eis, Laub, Schneematsch. Und trotzdem Rad fahren

Rad fahren im Winter klingt nicht erstrebenswert, ist jedoch ein gutes Mittel, um zwischen A und B auch Immunsystem und Kreislauf in Schwung zu bringen. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) rät zu Sicherheit:



- Halten Sie genügend Abstand und drosseln Sie das Tempo.
- In Kurven sollten Sie weder treten noch bremsen. Das gilt insbesondere bei Glätte und fester Schneedecke.
- Vermeiden Sie Lenkbewegungen auf Glätteis.
- Senken Sie den Luftdruck im Reifen leicht ab, das gibt mehr Halt auf der Fahrbahn.
- Stellen Sie den Sattel etwas nach unten, damit Sie zur Not schnell mit den Füßen am Boden sind. Dieser Tipp eignet sich für kurze Strecken, da bei falscher Sitzhöhe Knieprobleme drohen.

Woe

Schreibtisch-Aufsätze – gut für den Rücken

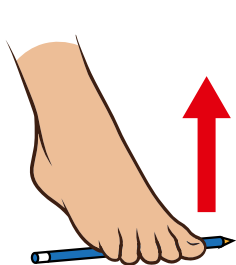


Wer unter einem verspannten und schmerzenden Rücken leidet, sollte bei der Schreibtischarbeit zwischen Sitzen und Stehen wechseln. Höhenverstellbare Schreibtische sind aber teuer. Gute Dienste leisten höhenverstellbare Aufsätze, mit denen ein normaler Schreibtisch schnell zum Stehtisch umgewandelt werden kann. Die höhenverstellbaren Aufsätze haben zwei Plattformen, eine für die Tastatur, die zweite für den Monitor. Das Schweizer Verbrauchermagazin „Saldo“ hat zehn Exemplare getestet, die auch in Deutschland erhältlich sind. Der Test kann kostenpflichtig hier eingesehen werden:

www.saldo.ch, Stichwort: Schreibtisch. Woe

Gymnastik für fitte Füße

Sie möchten Ihren Füßen etwas Gutes tun? Diese einfachen Übungen sorgen für kräftigere Fußmuskeln, beweglichere Zehen und weniger Fußprobleme:



- Heben Sie barfuß einen Stift nur mit den Zehen vom Boden auf.



- Sie sitzen, heben die Füße an und reißen mit den bloßen Zehen eine Zeitungssseite in möglichst viele kleine Schnipsel.



- Gehen Sie zu Hause, in Socken oder barfuß, einige Strecken auf den Zehenspitzen.

Für Fortgeschrittene: Wer sicher auf den Zehenspitzen unterwegs ist, kann einen Moment auf dem einen Fuß verharren und setzt erst mit Verzögerung den anderen Fuß auf.

Für Gelangweilte: Sind die Zehenspitzen genügend trainiert, lässt sich die Übung auch auf den Fersen probieren.

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, Augsburg Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0
oder 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

Unfallkasse Berlin

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

Unfallkasse Brandenburg

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

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

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

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 112 oder
hauspersonal@guvh.de

Unfallkasse Hessen

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

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 111
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse Nord

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

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 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 / 724 217
www.uksachsen.de

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käspersstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt Telefon: 03923 / 75 10
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03923 / 7 51 - 2 26
www.ukst.de

Unfallkasse Thüringen

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

Impressum

Ausgabe 04/2023

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

Internet: 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.); IFS (3 o.); ©istockphoto.com/ martin-dm (Titel); ©shutterstock.com/fizkes (Titel u. l., 4 o.); Eric Isselee (Titel u. m.); Parilov (Titel u. r.); valiantsin suprunovich (4 u.); GoodFocused (6)/ZshrimpS (8)/Kinga (10)/konggaStudio (11)/Krasula (12)/Alex Sipeta (14 o. l.); Andrey_Popov (14 o. r.); ©stock.adobe.com/drawlab19 (9 u.); Daniel Jedzura (16);

Illustrationen: ©freepik.com (3 u. l., 6 o., 7, 9 o., 13 u., 14 u.); Sarah Gertzen – GMF (3 u. r.)

Layout: GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, www.gmf-design.de

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich

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



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

Helfen Sie uns, anderen zu helfen.

Sie suchen einen attraktiven und abwechslungsreichen Ausbildungsplatz, der eine sinnvolle Beschäftigung mit Perspektive bietet?

Dann starten Sie mit uns im Herbst 2024 ins **duale Bachelor-Studium** oder machen Sie eine **Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten**.

Sie beraten unsere Versicherten kompetent zu den umfassenden Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung, steuern die Heilbehandlung und gewähren Geldleistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) VII.

Das bieten wir Ihnen:

- eine individuelle Ausbildungsbetreuung mit hohem Praxisbezug
- abwechslungsreiche Praxisphasen
- kostenfreies Wohnen auf dem Campus während der Lehrgänge und Hochschulphasen
- eine familienfreundliche Personalpolitik und flexible Arbeitszeiten
- ein festes monatliches Gehalt
- sichere, gesundheitsförderliche und moderne Arbeitsplätze
- Chancengleichheit und Vielfalt
- aktive Nachwuchsförderung und Führungskräfteentwicklung
- Vorteile des öffentlichen Dienstes

Alles rund um unser Ausbildungsangebot und dem Bewerbungsprozess finden Sie unter www.unfallkasse-nrw.de/karriere.

Oder informieren Sie sich auf unserem Youtube-Kanal:



Für die
Menschen
in NRW