

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH



**Auch Erwachsene können noch
schwimmen lernen**

Sicher mobil mit dem Rollator

Grrrr ... Wer Hunde provoziert, muss mit Bissen rechnen



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



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

Allzweckreiniger, Spülmittel, Zitronenreiniger und Scheuermilch – diese vier Mittel sollen ausreichen, um eine komplette Wohnung blitzblank zu kriegen. Und dabei werden sogar Gesundheit und Geldbeutel geschont, folgt man den Erkenntnissen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) auf den Seiten vier und fünf dieser Ausgabe von SICHER zuhause & unterwegs. Mit nur fünf Euro ist man selbst bei einem ausgewachsenen Frühjahrsputz mit allem Drum und Dran dabei. Man kann die Ausgaben allerdings auch auf 50 Euro

hochtreiben, wenn Schimmel- und Desinfektionsmittel sowie spezielle Boden-, Fenster- und Hygienereiniger nebst Spezialtüchern über den Ladentisch gehen. Inklusiv der darin enthaltenen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die das Ganze zwar optisch und für die Nase aufpeppen, oft aber auch nur zu einer Allergie führen.

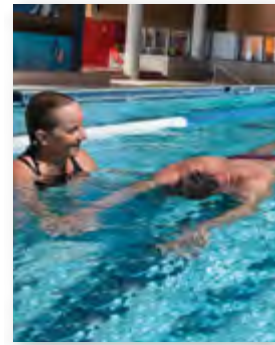
In Schimmel- und Desinfektionsreinigern wiederum begegnen uns häufig Biozide. Und die können im schlimmsten Fall dazu führen, dass nach der Anwendung dieser Mittel auf einmal ein gegen Erkältung verschriebenes Antibiotikum nicht mehr wirkt. Wie das zusammenhängt, wird auf Seite fünf deutlich.

Zugegebenermaßen erfordert ein umweltschonender Hausputz schon etwas mehr körperlichen Einsatz. Die Scheuermilch wirkt zwar von selbst auf Spuren in der Badewanne ein, danach muss die Wanne aber ordentlich geschrubbt werden. Das wirkt schweißtreibend und ist nicht jedermanns Sache. Überzeugend ist aber der Energieverbrauch. Eine Stunde Hausputz frisst durchschnittlich etwa 200 Kalorien. Übersetzt heißt das, dass 2,5 Stunden Hausputz völlig ausreichen, um anschließend guten Gewissens eine Tafel Schokolade auf dem Sofa zu verspeisen. Das nenne ich mal eine Perspektive.

Viel Spaß im Frühjahr wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs



Ausgabe 1/2016

Impressum

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62
Telefax: 040/29 81 04 - 71
Fragen zu Artikeln und Recherche:
info@das-sichere-haus.de
Abonnenten-Service: magazin@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)
Stephan Schweda, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Ulrike Renner-Helfmann, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Christian Schipke, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB)
Nil Yurdatap, Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: leezsnow/iStock (Titel, S. 2), DSH (S. 2, 8), Rudolf Loh GmbH & Co. KG (S. 3), Bodendörfer | Kellow (S. 4, 5), kubais/shutterstock, RAL gGmbH (S. 5), Illustration/Michael Hüter (S. 6, 14), christingasner/123RF, (S. 7), manun/photocase (S. 8), Privat (S. 9), blunom.ch, Sunrise Medical HCM GmbH, hmi-basen.dk (S. 10), Privat, Privat (S. 11), Privat, www.pd-f.de/Paul Masukowitz (S. 12), www.bikestation-koeln.de (S.13), www.spot.bfu.ch (S. 15)

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,80 EUR, europäisches Ausland 9,60 EUR
Einzelheft: innerhalb Deutschlands 2,10 EUR, europäisches Ausland 3,20 EUR
In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

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

Inhalt

Haushalt

Hoch hinaus beim Frühjahrsputz – nicht ohne sichere Leiter	3
Frühjahrsputz: Vier Mittel reichen völlig aus	4/5
Zu Besuch bei den Supersaubermachmuttis	6

Freizeit

Schwimmen lernen – auch für Erwachsene!	8/9
Radverkehr der Zukunft	12

Kinder

(Haus-)Tiere – nicht nur süß	7
Kinderseite: Spielen, Rätseln, Lernen	14

Senioren

Sicher unterwegs mit dem Rollator	10/11
---	-------

Kurz gemeldet

Das frühlingss fitte Fahrrad	13
Im sicheren Einsatz für Flüchtlinge	13
„Texting while walking“ – Ein Video-Spot geht unter die Haut	15
Aktion DSH – alle Broschüren jetzt kostenlos	15

Hoch hinaus beim Frühjahrsputz – nicht ohne sichere Leiter



Fenster putzen, Gardinen abhängen, Lampen säubern, oben auf dem Schrank Staub wischen – für viele Tätigkeiten im Frühjahrsputz ist eine Haushaltsleiter unverzichtbar. Die Investition in eine hochwertige Leiter lohnt sich. Sie kann die Arbeit erheblich erleichtern und zugleich einen wesentlichen Beitrag zur Sicherheit leisten.

Spreizbare Stehleitern für drinnen

Der Klassiker im Haushalt ist eine spreizbare Stehleiter. „Sie muss so hoch sein, dass man auf der zweit- oder besser noch drittobersten Stufe stehend die Decke gut erreichen kann“, sagt Michael Pommer, Heimwerker-Trainer bei der DIY-Academy in Köln. Zur Wahl stehen Spreizleitern aus Holz oder Aluminium. In puncto Beständigkeit ähneln sich die beiden Materialien; im Gebrauch dagegen gibt es erhebliche Unterschiede. „Alu-Leitern sind deutlich leichter und damit einfacher zu handhaben. Zudem sind sie meist mit einem Podest ausgestattet“, sagt Thomas Müller von der Stiftung Warentest. Das sei zwar nicht zwingend notwendig, erhöhe jedoch durch die größere Fläche die Standsicherheit.

Sichtbarstes Zeichen für die Qualität einer Leiter ist das GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“. Doch das allein reicht nicht. Deshalb sollte man im Geschäft versuchen, Stabilität und Nutzungskomfort einer Leiter zu testen und Verletzungsrisiken wie etwa Klemmfallen zu erkennen. Das geht mit Auf- und Zuklappen, Auf- und Absteigen und ein paar Meter Tragen. Grundsätzlich bieten rutschfeste, geriffelte Stufen mit großen Trittsflächen die größte Standsicherheit. Ein Griffholm über der obersten Stufe oder dem Podest gibt zusätzlichen Halt. Durch kräftiges Ruckeln mit den Händen lässt sich prüfen, wie fest Stufen und Holme sind. Schweißnähte, Nieten und andere Verbindungen müssen intakt und die Leiterschlenkel durch Einrasten der Plattform oder durch fest angebrachte, solide Ketten, Gurte oder Drähte gut stabilisiert sein.



Duo-Fuß zum Umklappen

Bei den Leiterfüßen heißt es genau hinsehen. Rutschfeste Allrounder für Böden aller Art sind zweiteilige Füße: Für die Benutzung auf glatten Böden wird ihre Kunststoffkappe umgeklappt, darunter befindet sich ein rutschfester Gummi-Fuß. „Völlig ungeeignet sind Kappen, die sich einfach mit der Hand abziehen lassen“, warnt Thomas Müller. Ein solcher Fuß kann leicht verloren gehen; die Leiter kipgelt dauerhaft. Mit angeschraubten Kappen kann das nicht passieren.

„Je nach Anwendungsbereich lohnt sich die Anschaffung von passendem Zubehör“, rät Michael Pommer. In stabilen Ablageschalen lässt sich Werkzeug in optimaler Reichweite zwischenslagern. Für Eimer, Wischlappen oder Staubbücher gibt es unterschiedlich große Haken. Holmverlängerungen machen Arbeiten im Treppenhaus sicherer.

Mehrteilige Kombileitern für Arbeiten rund ums Haus

Eigenheimbesitzer oder -bewohner müssen gelegentlich auch im Freien und/oder in größeren Höhen werkeln. Da macht der Kauf einer mehrteiligen Kombileiter Sinn. Sie kann wahlweise gespreizt oder an die Hauswand oder den Baum angelegt und zudem in der Höhe verstellt werden. Auch für dieses Gerät ist Aluminium das Material der Wahl. Zu den wichtigsten Zusatzausstattungen zählen Holmverlängerungen und ausziehbare Spieße für die Füße.

VON EVA NEUMANN, JOURNALISTIN, BERLIN.

Frühling lässt sein blaues Band
 Wieder flattern durch die Lüfte
 Süße, wohlbekannte Düfte
 streifen ahnungsvoll das Land

EDUARD MÖRIKE, „ER IST'S“, 1832

Frühjahrsputz: Vier Mittel reichen völlig aus

Die Natur lässt den Frühling wie von selbst seinen Zauber entfalten. Damit der Frühling aber auch Einzug in die eigenen vier Wände halten kann, wird in den meisten Haushalten eifrig geschrubbt und gewischt. Dafür sprechen nicht zuletzt die rund 945 Millionen Euro, die laut Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel 2015 in Deutschland für Reinigungsmittel ausgegeben wurden. Diese enorme Summe verwundert nicht, gibt es doch für jeden Zweck mindestens einen Spezialreiniger. Die Etiketten verheißen strahlenden Glanz, manche werben mit Keimfreiheit. Aber braucht man wirklich so viele Spezialprodukte für ein sauberes Zuhause?

Motiviert, das Haus auf Vordermann zu bringen, finden sich viele Frühjahrsputzer zunächst vor den Supermarktregalen ein. Dort lauert die Qual der Wahl zwischen Allzweckreinigern und Scheuermilch, Boden-, Fenster- sowie Hygienereinigern, Schimmelentfernern und so weiter. Laut Umweltbundesamt werden in Deutschland jährlich etwa 220.000 Tonnen Haushaltsreiniger verkauft. Dazu kommen noch rund 260.000 Tonnen Spülmittel. Und diese Armada ist teuer. Wer für jeden Schmutz den passenden Reiniger kauft, ist an der Kasse schnell bei 50 Euro. Nur – ist das wirklich nötig? Großmutter hat schließlich ihren Haushalt über Jahrzehnte auch nur mit Kernseife und Scheuermilch zum Strahlen gebracht. Und was ist überhaupt drin in Reinigungsmitteln? Viele Produkte werben zum Beispiel mit Aufschriften wie „Beseitigt Bakterien zu 99,99%“. Muss das sein?

Was steckt in Reinigungsmitteln?

Reinigungsmittel bestehen vor allem aus Tensiden, Säuren, Alkalien und Phosphaten. Außerdem enthalten sie oft Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe. Tenside setzen die Oberflächenspannung des Wassers herab und hüllen die

Schmutzpartikel ein, so dass sie vom Wasser abgespült werden können. Doch was gut gegen Schmutz ist, schadet der Haut. Tenside entziehen ihr Feuchtigkeit und sorgen für trockene Hände. Wer beim Putzen Gummihandschuhe trägt oder sich nachträglich die Hände eincremt, kann dem vorbeugen.

Säuren und Alkalien sollen vor allem Kalk, Urinstein, Rost und Öl bekämpfen. Stark saure oder stark alkalische Reiniger können jedoch ebenfalls die Haut reizen oder Verätzungen verursachen. In manchen Putzmitteln befinden sich außerdem Lösemittel wie Alkohol oder Benzin.

Sie steigern die Reinigungswirkung. Allerdings verflüchtigen sie sich bei der Anwendung und verschlechtern dann die Qualität der Luft im Innenraum. Das Umweltbundesamt rät daher zu Reinigern, die weniger Säuren, Alkalien und Lösemittel verwenden. Dafür lohnt sich ein Blick auf die Rückseite der Verpackung. Der Hersteller muss die Inhaltsstoffe auszeichnen und Gefahrstoffe durch Piktogramme kennzeichnen. Diese Symbole geben an, welche Gefahren von dem Produkt ausgehen und worauf bei der Anwendung zu achten ist. Als Faustregel kann gelten: Je weniger Gefahrenhin-





weise auf der Verpackung, desto verträglicher ist ein Reiniger.

Stoffe wie Phosphate enthärten das Wasser und verbessern die Reinigungswirkung. Der Nachteil: Sie belasten die Umwelt, erhöhen zum Beispiel das Algenwachstum in Gewässern, was wiederum zu Sauerstoffmangel führt und zur Zerstörung des Lebensraums vieler Organismen.

Duftstoffe und Biozide können Allergien hervorrufen

Sauberkeit und ein guter Duft gehören zusammen; mit Duftrichtungen wie Zitrone, Lavendel oder Meeresbrise kann nahezu jedes Geruchserlebnis herbeigeputzt werden. Duftstoffe können aber, ebenso wie Farb- und Konservierungsstoffe, Allergien auslösen. Daher sollte auf diese Stoffe beim Kauf von Reinigungsmitteln möglichst verzichtet werden.

Schimmel- oder Desinfektionsreiniger werben oft mit der Aufschrift „Beseitigt 99,99% der Bakterien“. Es handelt sich in der Regel um Produkte, die Biozide enthalten, um Krankheitserreger oder Schimmelpilze abzutöten – allerdings ohne zwischen schädlichen Erregern und nützlichen Mikroorganismen zu unterscheiden – beide werden getötet. „Im schlimmsten Fall können Biozide Resistenzen auslösen und zum Beispiel die Wirksamkeit von Antibiotika einschränken“, sagt Dr. Carsten Bloch von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). „Zudem können Biozid-Produkte Allergien hervorrufen sowie Haut und Schleimhäute reizen“, so Bloch. Die BAuA rät daher vom Einsatz biozidhaltiger Produkte im Haushalt ab, es sei denn, es gibt dafür gute Gründe wie den, dass ein Familienmitglied an einer heftigen Infektion erkrankt ist. Studien haben gezeigt, dass Hygienereiniger bei herkömmlichen Verschmutzungen nicht gründlicher säubern als traditionelle Allzweckreiniger.

Strahlend sauber mit nur vier Produkten

Also dem Schmutz wieder wie zu Großmutterzeiten mit Kernseife und Scheu-

erpulver auf den Leib rücken? Tatsächlich werden für einen sauberen Haushalt nur vier Produkte benötigt, weiß das Umweltbundesamt. „Mit einem Allzweckreiniger, einem Handspülmittel, einer Scheuermilch und einem sauren Reiniger auf Basis von Zitronensäure lässt sich der gesamte Haushalt reinigen.“ Das schont die Gesundheit und obendrein den Geldbeutel, denn statt 50 Euro kommt man mit diesen vier Posten auf lediglich rund fünf Euro.

Für wischbeständige, kratzanfällige Oberflächen eignet sich ein Allzweckreiniger. Mit Scheuermittel und ein wenig Muskelkraft kommt man kratzfesten Oberflächen bei, zum Beispiel dem Backofen oder der Arbeitsplatte. Zitronensäure wirkt zuverlässig gegen Kalk und taugt außerdem zum leichten Desinfizieren von Wasserkocher oder Kühlschrank.

Regelmäßig putzen mit sparsamer Dosierung

Grundsätzlich gilt: Wer regelmäßig putzt, hat keine Probleme mit hartnäckigen Verschmutzungen. Für die Dosierung gilt, dass viele Reiniger ergiebige Konzentrate sind, die sparsam verwendet werden können. Um hygienisch zu reinigen, sollten für Küche, Bad und deren unterschiedliche Bereiche wie Spülbecken und Toilette jeweils eigene Putzutensilien verwendet werden; wer nasse Tücher und Schwämme sofort zum Trocknen aufhängt, entzieht Keimen und Bakterien die Lebensgrundlage. Spül- und Trockentücher sollten zudem regelmäßig gewechselt und bei 60 Grad Celsius gewaschen werden.

Dies zusammengenommen, wird der Frühjahrsputz eine saubere, sichere und sehr preiswerte Sache.

Umweltsiegel

Wer die Umwelt besonders schonen möchte, orientiert sich am besten an Umweltsiegeln, die Umweltverträglichkeit und Nachhaltigkeit von Produkten bestätigen.



Der Blaue Engel



EU-Ecolabel/Euroblume

Gefahrstoffkennzeichen



Bei Reinigern wie diesem, der die Augen reizen kann, sollten die Sicherheitshinweise berücksichtigt werden.

VON THEA BUCHHOLZ, MITARBEITERIN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

Zu Besuch bei den Supersauberemachmuttis

Mein Sohn Ole und ich sind bei Anna eingeladen, unserer reinlichen Nachbarin. „Huhu, könnt ihr Eure Schuhe im Hausflur lassen?“, fragt sie zur Begrüßung. Willkommen in der Hygienehöhle! Es regnet, Annas Hausflur ist eine einzige Pfütze. Ich zerre meinem Sohn die Gummistiefel aus, hebe ihn in die Wohnung und trete, ups, in die Wasserlache. Anna holt mir plüschige Gästelatschen und macht ein entschuldigendes Gesicht. Mit nassen Strümpfen in fremden Latschen schlappe ich ins Wohnzimmer. Vor der Badezimmertür bleibt Anna stehen. Sie sagt: „Falls Ihr Hände waschen wollt ...“ Wir wollen nicht, aber ich weiß, dass wir müssen. Ich entscheide mich gegen Desinfektionsmittel und für Minze-Bergamotte-Flüssigseife. Dann haben wir es durch die Schleuse geschafft. Jetzt beginnt der lustige Teil: Kaffeeklatsch mit Muttis. Plötzlich, ein schriller Schrei! Anna stürzt auf Max zu. „Oh nein!“, ruft sie. „Saft auf dem Boden!“ Ich zucke zusammen. Jetzt springt auch Sandra auf. Sandra schreit: „Schnell, wo sind die Küchentücher?“ Sie schrubben den Boden. Zu zweit. Todernst. Ich sehe einen kleinen Tropfen auf dem Parkett und betretene Kindergesichter.

Ja, ich bin ein Fan der Mindesthygiene. Ich vergesse abgelaufene Joghurts im Kühlschrank. Ich wische nicht täglich, ich finde staubsaugen ausreichend und manchmal freut sich Ole, dass sein Laster eine vergessene Erbse findet und sie abschleppen kann. Bin ich ein Messi? Meine Freundinnen sagen zwar nein, denken aber vielleicht das Gegenteil. Sie sagen: „Bei Dir ist es so entspannt, Du regst Dich nicht über Schokoflecken auf dem Tisch auf.“ Aber vielleicht meinen sie: „In Deinem Dreck fallen Schokoflecken nicht mal mehr auf!“ Immerhin, mich hat noch niemand gefragt, ob er eine andere Tasse bekommen könnte, obwohl ich Geschirr anders als meine Freundin Steffi niemals nachpoliere. Steffi fuchtelt aber auch mit dem Taschentuch vor der Nase ihres Sohnes herum und sagt: „Da glitzert doch was!“ Obwohl da nichts glitzert, jedenfalls kein Rotz.

Es gibt Studien, die behaupten, dass sich Hausarbeit positiv auf die Psyche auswirkt. Ich vermute, dass Putzen deprimiert. Das kann Ute Michaelis, Diplompsychologin in Köln, nicht bestätigen. Aber sie kennt das mütterliche Putz-Phänomen. „Die Mutterrolle ist mit der Hausfrauenrolle noch immer eng verknüpft“, erklärt sie mir am Telefon. „Wer eine gute Mutter sein will, hat automatisch den Anspruch, auch eine gute Hausfrau zu sein und die Wohnung picobello sauber zu halten.“ Ich freue mich ein bisschen, als sie hinzufügt, dass es natürlich schlauer sei, wir Frauen wären weniger perfektionistisch veranlagt und könnten fiese Staubkörner zugunsten einer Sofapause ignorieren. Sie sagt: „Übertriebenes Putzen kann auch ein Zeichen für übersteigerte Ansprüche an sich selbst sein. Manche Frauen sollten sich ab und zu fragen, was wichtiger ist: die polierte Türklinke oder eine entspannte Mutter.“ Genau das wollte ich hören. Ich habe noch nie eine Klinke geputzt, außer beruflich natürlich.

Jetzt will ich noch wissen, warum der Hygienewahn erst mit dem ersten Kind ausbricht. „Für viele Frauen verändert sich durch die Geburt eines Babys innerlich viel. Sie tragen mehr Verantwortung, entwickeln Ängste, auch Glücksgefühle, stehen unter Stress. Je größer das emotionale Chaos, desto intensiver das Bedürfnis nach äußerer Ordnung.“ Ich interpretiere das so: Weil ein Kind unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten durcheinanderbringt, übertragen wir unser unbefriedigtes Kontrollbedürfnis auf den Haushalt. Warum das bei mir nicht geklappt hat, kann Ute Michaelis per Ferndiagnose nicht sagen. Ich vermute mal, dass ein bisschen Dreck auch glücklich macht. Und ein Hort von Mikroorganismen, der sich zwischen den Teppichfransen versteckt, bringt ja auch Leben in die Bude.

VON SILIA WIEBE, JOURNALISTIN, HAMBURG.



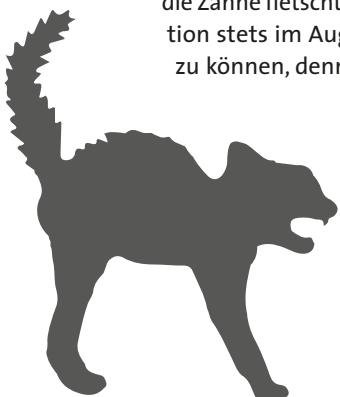
(Haus-)Tiere – nicht nur süß



Ein Tier kann ein treuer Spielgefährte sein, ein erfüllendes Hobby oder schlicht der beste Freund des Menschen. Aber hinter Wuschelfell, herzerweichendem Blick und feuchten Nüstern verbergen sich unberechenbare Zeitgenossen.

„Zuverlässige Zahlen, wie viele Kinder jährlich zu Schaden kommen, gibt es nicht, aber Verletzungen durch Tiere erfordern häufiger eine stationäre Behandlung als andere Unfälle“, sagt Inke Ruhe, stellvertretende Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG). Zum Beispiel sind kleine Kinder im Alter von bis zu fünf Jahren am stärksten gefährdet, durch Hunde Bissverletzungen zu erleiden. Die Verletzungen betreffen wegen der Körpergröße und des Spielverhaltens der Kinder vor allem Kopf und Hals. Es drohen Blutverlust und Wundinfektionen.

Kinder müssen daher lernen, die Rechte, Eigenheiten und auch Freiheiten der Tiere zu erkennen und zu respektieren. Hier sind vor allem die Eltern gefordert, die ihrem Kind zum Beispiel erklären müssen, dass Körbchen, Futternapf oder Spielsachen nur für das Tier gedacht sind und nicht für andere. Ebenso tabu ist es, ein Tier zu provozieren. Eltern sollten ihre Kinder für die Zeichen des Tieres sensibilisieren, zum Beispiel, wenn die Katze einen Buckel macht oder der Hund bedrohlich knurrt und die Zähne fletscht. Die Eltern müssen zudem die Situation stets im Auge behalten, um schnell eingreifen zu können, denn auch der Familienhund kann dem Kind gefährlich werden.



Eine Empfehlung, ob Kind und Tier auch mal sich selbst überlassen werden können, ist schwierig zu geben, da Faktoren wie das Alter und die Reife des Kindes ebenso mit hineinspielen wie seine Erfahrung im Umgang mit

diesem speziellen Tier. Es gibt allerdings auch Stimmen, die dazu raten, ein Kind nie mit einem Haustier allein zu lassen. Dies gilt vor allem für Hunde, da sie unberechenbar sein können.

Hohes Infektionsrisiko

Egal ob Biss oder Kratzer: Verletzungen von Tieren bergen ein hohes Infektionsrisiko. Jeder vierte Hundebiss ist mit Keimen infiziert, bei Katzen ist die Rate noch höher. Schon eine kleine Wunde kann also zur Gefahr werden, vor allem, wenn sie unbehandelt zuwächst, die Bakterien aber noch im Körper sind. „Das sind kleine Verletzungen, die man aber nicht unterschätzen darf“, warnt die BAG-Expertin. Das Reinigen der Wunde durch den Hausarzt senkt das Infektionsrisiko.

Grundsätzlich sollten Eltern ihre Kinder gegen Tetanus impfen lassen, damit sie im Notfall von vornherein geschützt sind.

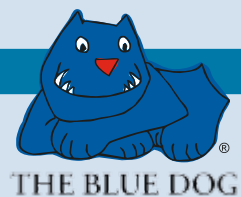
Auch die Hygiene beim Tier ist unverzichtbar. Regelmäßige Wurmkuren durch den Tierarzt schützen vor unerwünschten Parasiten, ebenso die regelmäßige Kontrolle des Fells auf Flöhe oder Zecken. So können nicht nur kleine wie große Tierfreunde unbesorgt sein, auch die Tiere selber profitieren. Denn ein zufriedenes Tier ist der beste Schutz.

Haftpflichtversicherung

Der Tierhalter haftet, wenn sein Tier Menschen oder anderen Tieren Schaden zufügt. Eine Haftpflichtversicherung kann hier nützlich sein. In einigen Bundesländern ist eine Hundehalterhaftpflichtversicherung gesetzlich vorgeschrieben.

Der Blaue Hund

Die Deutsche Veterinärmedizinische Gesellschaft bietet mit „Der Blaue Hund“ ein interaktives Lernspiel für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren und ihre Eltern an. Ziel ist es, Bissverletzungen zu verhindern. Das Programm kostet 9,80 Euro. Mehr Infos unter www.dvg.de, Stichwort: Der Blaue Hund



Tipp

Unter www.tierhilfe-spanien.org gibt es 12 goldene Tipps für Kinder zum sicheren Umgang mit Hunden.

VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.

Schwimmen lernen – auch für Erwachsene!

Jeder vierte Erwachsene kann nicht richtig schwimmen. Filiz Aksoy gehörte lange auch dazu. Vor kurzem, mit 41 Jahren, machte sie einen Schwimmkurs – und sagt heute, dass sie damit eine neue Freiheit gewonnen habe.

„Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich mich mal ins Tiefe traue“, berichtet die Hamburgerin. Sich vom Wasser tragen zu lassen, das hat sie zwar immer fasziniert, doch blieb es für sie selbst lange ein Traum. Ihren drei großen Kindern sah sie zu, als sie schwimmen lernten. Manchmal, wenn die Familie am Meer oder in einem Schwimmbad war, ging sie auch mit ins Wasser. Aber nie zu tief. Sie war immer vorsichtig – und immer ängstlich. Doch dann war Gökhan, ihr Jüngster, an der Reihe mit dem Schwimmen-Lernen. Sie meldete ihn für einen Seepferdchenkurs an. Natürlich brachte Filiz Aksoy ihn immer zur Schwimmhalle. Sie beobachtete seine schnellen Fortschritte und sah, wie viel Spaß er an der Bewegung im Wasser hatte.

Die Trainerin ihres Sohnes war Filiz Aksoy auf Anhieb sympathisch. Heike Menck forderte die Kinder, war streng, schien aber auch genau zu wissen, was sie tat. Filiz Aksoy fasste Vertrauen zu ihr – und sich selbst eines Nachmittags ein Herz. Sie sagte zu Heike Menck: „Ich würde auch gern schwimmen lernen.“ „Filiz gab damit den Anstoß für einen eigenen Erwachsenen-Schwimmkurs in unserem Verein“, sagt die ausgebildete Schwimmtrainerin. Denn bis dahin bot der Wandsbeker Turnerbund, in dem Heike Menck hauptberuflich die Sportangebote koordiniert und ehrenamtlich als Trainerin tätig ist, keine Kurse für diese Altersgruppe an. Doch als sich die Idee herumsprach, fanden sich schnell weitere Frauen, die ebenfalls schwimmen lernen wollten.

Jeder vierte Erwachsene kann nicht schwimmen

Denn Filiz Aksoy ist kein Einzelfall. Jeder vierte Erwachsene kann nicht oder nicht richtig schwimmen, schätzt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Das heißt: 25 Prozent aller in Deutschland lebenden Erwachsenen können im Notfall die Nase nicht lange über Wasser halten.

„Und die Gruppe erwachsener Nichtschwimmer wird wohl leider noch größer werden“, erwartet Achim Wiese, Pressesprecher der DLRG. Denn immer häufiger könnten Kinder in der Grundschule keinen Schwimmunterricht erhalten. Zwar müssten Dritt- oder Viertklässler laut Stundenplan schwimmen lernen. Aber in vielen Kommunen werden wegen knapper Kassen die Bäder geschlossen. Der Unterricht muss oft ausfallen.

Auch im holsteinischen Oldenburg sei dies der Fall gewesen, sagt Achim Wiese. Allerdings hätten sich dort zwei Lehrkräfte entschieden, mit den Kindern anderthalb Stunden Busfahrt in Kauf zu nehmen, damit sie im nächstgelegenen Hallenbad in Sierksdorf schwimmen konnten. „Nur diesem persönlichen Engagement ist es zu verdanken, dass hier Kinder, die in der Nähe der Küste aufwachsen, schwimmen lernen.“



Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft gibt vielerorts Schwimmunterricht für erwachsene Nichtschwimmer

„Fast alle Erwachsenen, die nicht schwimmen können, hatten als Kind keine Gelegenheit, es zu lernen“, sagt Heike Menck. Bei Filiz Aksoy war es auch so. Sie wuchs in der Türkei auf, in einem kleinen Ort nahe der syrischen Grenze. Das Meer war fern, die Familie hatte wenig Geld, an Reisen war nicht zu denken. „Ich habe aber auch nichts vermisst, ich kannte es ja nicht anders“, so Filiz Aksoy.

Als Jugendliche kam sie nach Deutschland, mit 17 Jahren wurde sie das erste Mal Mutter. Ihre drei Großen lernten natürlich schwimmen. Aber erst mit Gökhan, ihrem Nachzügler, hat sie sich als Nichtschwimmerin geoutet, weil sie diesen Zustand ändern wollte.

„Ich glaube, Frauen fällt es leichter zuzugeben, wenn sie etwas nicht können“, sagt Heike Menck. Deshalb seien Frauen auch eher an einem Schwimmkurs interessiert als Männer. Wobei niemand genau weiß, ob genauso viele Männer nicht schwimmen können wie Frauen; die Geschlechterverteilung unter erwachsenen Nichtschwimmern ist unbekannt. Allerdings ertrinken weit mehr Männer als Frauen; 80 Prozent der 392 Personen, die 2014 in deutschen Gewässern ertranken, waren Männer. „Leider beobachten wir das seit Jahren. Häufig sind Selbstüberschätzung und Alkohol im Spiel“, erklärt Achim Wiese von der DLRG. Wie viele Nichtschwimmer unter den Todesopfern waren, kann der Pressesprecher nicht sagen. Dies wird nicht erfasst. Aber mehr als 50 Prozent aller Ertrunkenen waren älter als 50 Jahre.



Seit dem Schwimmkurs sind Trainerin Heike Menck (li) und Filiz Aksoy befreundet. Gökhan (8) war der Auslöser dafür, dass seine Mutter schwimmen lernte.

Schwimmen zu lernen ist in jedem Alter möglich

Doch nicht schwimmen zu können, ist nicht nur ein Risiko. Es bedeutet oft auch Einschränkung. Denn wer nicht schwimmen kann, muss bei gemeinsamen Unternehmungen oft zurückste-

cken. Und er oder sie muss sich gut überlegen, ob der Bootsausflug oder der Strandurlaub mit den Enkeln möglich ist.

Dabei gilt, was Britta Wunderlich, erfahrene DLRG-Schwimmtrainerin, sagt: „Schwimmen lernen kann jeder.“ Weder sei ein ärztliches Attest erforderlich noch besondere Sportlichkeit. Es gäbe auch keine Altersgrenze für die Eroberung des nassen Elements. Im Gegenteil: Gerade für Ältere sei Schwimmen eine großartige Sportart. „Schwimmen hält fit, entlastet die Gelenke und stärkt den Kreislauf. Auch Körperfülle spielt keine Rolle. Selbst Übergewichtige fühlen sich im Wasser wie eine Feder“, so Wunderlich. Es gibt eigentlich nur ein einziges Hindernis, das ältere Nichtschwimmer überwinden müssen. Aber dieses Hindernis ist oft sehr mächtig – Angst. „Diese Angst zu nehmen, den Menschen klar zu machen, dass Wasser nicht beißt, das ist die Hauptaufgabe beim Training“, sagt Britta Wunderlich. Es sei allemal leichter, die Technik und die Bewegungsabläufe zu lernen, als den Kopf abzuschalten. Nur deshalb sei das Schwimmen-Lernen im Alter vielleicht schwieriger als in jungen Jahren, in denen vieles intuitiver gehe.

Auch Filiz Aksoy hatte Angst vor dem Wasser. Als sie dann aber den Kurs bei Heike Menck begann, verflog dieses Gefühl schnell. Sie vertraute ihrer Trainerin. „Ich glaube, das ist das Wichtigste“, sagt Heike Menck, „dieses Vertrauen in die Trainerin oder den Trainer. Das Gefühl: Sie weiß, was sie tut, denn sie tut nichts, was sie nicht im Griff hat.“

Einmal in der Woche, zwölf Stunden insgesamt, trainierten die zehn Frauen unter der Regie von Heike Menck. Danach konnten alle schwimmen. Aber die Seepferdchen-Prüfung abzulegen – das war ihnen dann doch zu albern. Stattdessen gingen sie zusammen essen. Freundschaften entstanden, auch zwischen Heike Menck und Filiz Aksoy.

Tipp

Wo gibt es Schwimmkurse für Erwachsene?

Fragen Sie im nächstgelegenen Schwimmbad oder bei Ihrer Kommune nach, ob solche Angebote im Programm sind. Bei der DLRG haben Mitglieder die Möglichkeit, Kurse zu buchen. Der Jahresbeitrag für Mitglieder schwankt in den Ortsgruppen und liegt zwischen 25 und 75 Euro.

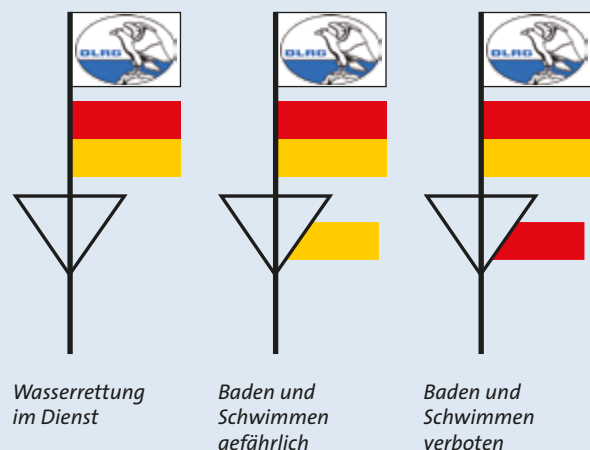
VON ELISABETH HÜBNER, JOURNALISTIN, HAMBURG.

App „DLRG Info“

Von Mai bis September können (potenzielle) Badegäste schon zu Hause den Flaggenstatus vieler Strandabschnitte an Nord- und Ostsee abrufen. Die kostenlose App „DLRG Info“ zeigt, an welchen Badezonen die Rettungsstationen bewacht sind. Möglich macht es die kostenlose App „DLRG Info“ für Android oder iOS. Weitere Infos auf www.dlrg.de

Flaggenstatus

- ▶ **DLRG-Flagge:** Wachturm ist besetzt.
- ▶ **Gelb-rote Flagge:** Badezeit, Wasserrettung im Dienst.
- ▶ **Gelbe Flagge:** Schlauchboote, Luftmatratzen etc. dürfen nicht benutzt werden. Ungeübte Schwimmer müssen vorsichtig sein.
- ▶ **Rote Flagge:** absolutes Badeverbot. Lebensgefahr.



Sicher unterwegs mit dem Rollator

Das Benutzen eines Rollators will gelernt sein. Experten erklären, wo Gefahren lauern und wie man das passende Hilfsmittel findet.

Helga Hilgers strahlt. Endlich traut sich die Rentnerin aus Büsum wieder auf die Straße. Vor ein paar Monaten hatte der Arzt ihr einen Rollator verordnet. Doch die Gehhilfe stand die ersten Wochen ungenutzt in der Garage. Der Grund: Das Sanitätshaus hatte das Hilfsmittel zwar geliefert, der 81-Jährigen aber nicht gezeigt, wie sie das Gefährt richtig handhaben muss. Erst nachdem ihr ihre Physiotherapeutin den Umgang mit dem Gerät genau erklärt hat, fühlt sich Helga Hilgers sicherer. Jetzt erledigt sie ihre kleinen Einkäufe dank des Rollators wieder selbst. „Endlich komme ich mal wieder raus und kann gucken, was gerade im Angebot ist“, freut sich die Seniorin.

Rollatoren sind aus dem Straßenbild in Deutschland nicht mehr wegzudenken. Weit mehr als zwei Millionen Menschen nutzen sie. Die meisten sind – wie Helga Hilgers – geschwächt vom Alter und/oder haben Probleme mit der Balance. Richtig einsetzt, geben Rollatoren Halt beim Stehen und Gehen. Doch durch falsche Handhabung, verschlissenes Material oder fehlerhafte Einstellungen kann es zu Unfällen und schweren Stürzen kommen, die gerade im Alter oft fatale Folgen haben.

Wichtig: die individuelle Anpassung

„Die Mängelquote ist erschreckend hoch“, sagt Cornelia Brodeßer. Die ehemalige Verkehrswacht-Mitarbeiterin hat den sogenannten Rollator-Führerschein in Zusammenarbeit mit ausländischen Experten optimiert und nach Deutschland gebracht. Seit 2011 trainiert sie Seniorengruppen. Und sie schult Fachleute und Pflegekräfte, die anschließend Trainings in Sanitätshäusern oder Seniorenheimen anbieten. Die Nachfrage nach dem Rollator-Führerschein ist enorm, die Expertin ist über Monate im Voraus ausgebucht. Natürlich geht es bei diesem Führerschein nicht um strenge Regeln, eine abschließende Prüfung oder gar Punkte in Flensburg. Aber so wie das Autofahren gelernt sein will, kann auch das Gehen mit Rollator durch Übung sicherer werden.

Vor dem ersten Gang muss der Rollator individuell auf seinen Nutzer oder seine Nutzerin eingestellt werden. Besonders wichtig für Sicherheit und Stabilität ist die richtige Griffhöhe. Man findet sie mittels einer einfachen Faustregel: Wenn der Nutzer vor dem Rollator stehend die Arme locker herunterhängen lässt, sollten sich die Griffe in Höhe der Handgelenke befinden.

Ebenfalls wichtig ist, dass der Nutzer die Bremsgriffe leicht handhaben kann. Sind die Abstände zu den Handgriffen zu klein, kann der Rollatorfahrer sich beim Bremsen die Finger klemmen. Zu große Abstände können zu Problemen beim Bremsen führen. Notfalls müssen die Bremsgriffe ausgetauscht werden.

Bremszüge können dann gefährlich werden, wenn sie große Schlaufen bilden. Die bleiben schnell an einer Türklinke oder einem Vorsprung hängen und bringen dann den Rollator samt Nutzer ins Wanken. Deshalb sollten solche Schlaufen am Gestänge festgebunden sein. Sind die Einstellungen perfekt, muss der Umgang mit der Bremse erlernt werden. Dazu gehört, die Feststellbremse anzuziehen, bevor der Rollator als Sitzgelegenheit benutzt wird, um kurz zu verschnauften. Dieses Feststellen wird oft vergessen und ist eine große Gefahrenquelle.

Wer die unterschiedlichen Bremstechniken beherrscht, kann sich an das Überwinden kleinerer und größerer Hindernisse



Rollator für den Innenbereich



Rollator mit großem Korb für die Stadt und zum Einkaufen



Rollator mit großen Reifen zum Gehen und Wandern

machen. Für den Erwerb des Rollator-Führerscheins wird zum Beispiel gemeinsam das Einsteigen in einen Bus geübt. Cornelia Brodeßer macht dabei sehr eindringlich klar, dass man sich im Bus nicht auf den Rollator setzen darf. „Das sollte man wirklich nie machen. Eine scharfe Bremsung – und es gibt kein Halten mehr.“

Zum Trainingsprogramm gehört auch das Meistern von Unebenheiten und nicht ganz abgesenkter Bordsteine. Denn dafür steht der Rollator kurz auf nur zwei Rädern. Das ist gewöhnungsbedürftig.

Rollator-Fallen zu Hause vermeiden

Draußen lassen sich viele Hindernisse nicht umgehen. In der eigenen Wohnung aber schon. Karin Dieckmann vom Verein „Barrierefrei Leben“ plädiert dabei für rigoroses Wegräumen: „Wird der Rollator zu Hause benutzt, müssen alle Teppiche und Läufer mit Kanten vom Boden verschwinden. Sie sind reine Stolperfallen.“ Gleichzeitig müsse die Wohnung so eingerichtet und notfalls umgeräumt werden, dass der Rollator überall gut durchkommt. Auch die Breite der Türen sollte man schon bei der Anschaffung der Gehhilfe im Blick haben (siehe Interview).

Sehr gefährlich ist es, Taschen an eine Seite des Rollators zu hängen. Dadurch kann die Gehhilfe leicht ins Kippen geraten. Stattdessen sollte, draußen wie drinnen, der fest am Rollator

fixierte Korb für Transporte benutzt werden. Der darf allerdings immer nur begrenzt beladen werden, meist mit maximal vier Kilo.

Für Helga Hilgers ist das kein Problem. Sie geht gern häufiger einkaufen und hat deshalb nie zu viel zu transportieren.

„Ich freue mich ja, wenn ich jeden Tag eine kleine Tour machen kann und ein Ziel habe“, sagt sie.

Der Rollator-Führerschein

Den Rollator-Führerschein bieten immer mehr Verkehrswachten in Deutschland an. Ob die Landesverkehrswacht in Ihrer Nähe dazu gehört und wo sie sich befindet, erfahren Sie unter www.deutsche-verkehrswacht.de. Außerdem werden in einigen Städten Rollator-Trainings vom öffentlichen Nahverkehr angeboten.

Der Verein „Barrierefrei Leben“ berät in der Richardstraße 45, 22081 Hamburg und ist im Internet zu finden unter www.barrierefrei-leben.de



Cornelia Brodeßer



Interview mit KARIN DIECKMANN,
Leiterin der Beratungsstelle
„Barrierefrei Leben“ in Hamburg.

Informieren Sie sich vorab

Worauf bei der Anschaffung eines Rollators zu achten ist, weiß Karin Dieckmann. Sie leitet das Beratungszentrum des Vereins „Barrierefrei Leben“ in Hamburg.

► SICHER zuhause & unterwegs:

Was muss ich tun, wenn ich merke, dass ich einen Rollator brauche?

Karin Dieckmann: Als Erstes würde ich mich informieren. Im Sanitätsgeschäft vor Ort, bei Bekannten, die schon einen Rollator haben oder im Internet. Schauen: Was gibt es auf dem Markt? Und überlegen: Wofür brauche ich den Rollator? Nur im Haus? Oder überwiegend draußen? Es gibt sehr unterschiedliche Modelle.

► Und dann lasse ich mir vom Arzt einen Rollator verschreiben?

Das ist eine Möglichkeit. Alternativ können Sie den Rollator auch auf eigene Kosten anschaffen. Er kostet zwischen 70 und 500 Euro, je nach Modell und Ausstattung. Auf Rezept gibt es immer nur die Standardversorgung. Vielen reicht das.

Diese Modelle sind stabil, allerdings nicht klein zusammenfaltbar. Und das kann wichtig sein für die Frage, wo ich den Rollator stehen lassen kann. Denn wir hören immer öfter, dass es Ärger gibt, wenn er im Hausflur steht.

► Wenn ich mir nun einen Rollator verordnen lasse – worauf muss ich achten?

Normalerweise verschreibt der Arzt einen Rollator und unterscheidet dabei lediglich zwischen zwei Gewichtsklassen. Nur, wenn Sie eine besondere Behinderung haben oder schwer beeinträchtigt sind, können Sie ein anderes Modell bekommen – das sind aber immer Einzelfallentscheidungen.

► Das heißt, wenn ich ein besseres Modell möchte ...

... müssen Sie zuzahlen. Das Problem ist: Rollatoren sind Leihgaben, wenn sie von der Krankenkasse bezuschusst werden. Wem der Rollator im Endeffekt gehört, wenn Sie einen Teil selbst bezahlen – das handhaben Krankenkassen und Sanitätshäuser nicht einheitlich. Deshalb müssen Sie das unbedingt vor dem Kauf klären. Genauso wie die Frage, wer für Reparaturen aufkommt. Denn auch das wird unterschiedlich geregelt.

► Gelegentlich verkaufen Discounter Rollatoren. Was halten Sie von solchen Angeboten?

Eine Kollegin hat damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Aber beim Discounter gibt es natürlich keine Beratung, es kann nichts nachgekauft werden, und kein Sanitätshaus wird so einen Rollator reparieren. Das sollte man bedenken.

VON ELISABETH HÜBNER, JOURNALISTIN, HAMBURG.

Radverkehr der Zukunft

Wie wird sich der Straßenverkehr in Zukunft gestalten, wenn immer mehr Menschen aufs Rad umsteigen? Eine Untersuchung der Unfallforschung der Versicherer (UDV) gibt Antworten für eine verkehrssichere Gestaltung mit Zukunft.

In vielen Städten ist man sich sicher: Das Fahrrad ist das Fortbewegungsmittel der Zukunft; zwei wichtige Gründe dafür sind Umweltschutz und Parkplatznot. In den vergangenen Jahren ist der Anteil von Radfahrern am städtischen Straßenverkehr schon erheblich gestiegen. Ein positiver Trend mit leider (auch) negativen Begleiterscheinungen. Die gegebene Infrastruktur kann das vermehrte Verkehrsaufkommen kaum bewältigen, und der Anteil der Unfälle mit Fahrradfahrern nimmt stetig zu. Denn nicht nur die Anzahl an Radfahrern hat sich erhöht, sie sind auch mit höherem Tempo unterwegs. Das ist besonders für Senioren ein Risiko, die vermehrt das Rad nutzen oder mit elektrisch unterstützten Fahrrädern, sogenannten Pedelecs, unterwegs sind.

Das sind Ergebnisse einer Studie der Unfallforschung der Versicherer (UDV). Hierfür wurden 192 Streckenabschnitte in deutschen Städten durch Verkehrszählungen und Verkehrsbeobachtungen erfasst. Zusammen mit Geschwindigkeitsmessungen von fast 19.000 Radfahrern wurden die Ergebnisse mit den Auswertung von Radfahrunfällen der Jahre 2009 bis 2011 abgeglichen. Gefahren lauern vor allem bei Einmündungen und Ausfahrten sowie beim Abbiegen oder dem Fahren auf der linken Seite.

Wie den Anforderungen des erhöhten Radfahreraufkommens begegnet werden und wie eine verkehrssichere Gestaltung der Zukunft aussehen kann, erklärt Siegfried Brockmann, Leiter der UDV, im Interview.



Interview mit SIEGFRIED BROCKMANN, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV)

► SICHER zuhause & unterwegs:

Die Studie der UDV hat ein erhöhtes Unfallrisiko für Senioren im Radverkehr ergeben. Von welchen Zahlen reden wir?

Siegfried Brockmann: Jeder zweite getötete Radfahrer sowie jeder zweite getötete Fußgänger in Deutschland ist über 60 Jahre alt. Auch wenn von Autos die Hauptgefahr ausgeht, können die sogenannten Alleinunfälle, also ohne weitere Beteiligte, genauso tödlich ausgehen. Nimmt man Alleinunfälle und vom Radfahrer verursachte Unfälle zusammen, haben zwei Drittel aller getöteten Radfahrer ihren Unfall selbst verursacht.

► Wo lauern denn die größten Gefahren für Radfahrer?

Junge Radfahrer, die flott unterwegs sind, benutzen öfters die Straße, während Senioren eher den Radweg bevorzugen, weil sie dort weniger mit Autos in Kontakt kommen. Leider ist dort die Gefahr von Abbiegeunfällen besonders hoch, weil Autofahrer und Radfahrer einander nicht sehen können. Auf Fahrradstreifen lauert Gefahr durch rechts daneben parkende Autos, wo jemand plötzlich die Tür aufreißt und den Radfahrer dadurch zum Sturz bringt. Daneben nimmt die Gefährdung durch Ablenkung zu. Es gibt Unfälle, bei denen SMS-Schreiber auf dem Rad gegen ein parkendes Auto prallen und sich ernsthafte Verletzungen zuziehen.

► Wie kann den Anforderungen des zukünftigen Radverkehrs begegnet werden?

Vorweg gesagt, infrastrukturelle Änderungen brauchen oft viel Zeit, weil die Flächen vergeben sind. Vergleichsweise einfach ist es, einen Radstreifen auf der Fahrbahn zu markieren – sofern die Fahrspuren es zulassen. Wichtig ist, wie wir es beim Autoverkehr schon immer gemacht haben, die Verkehrsströme zu messen und zu bewerten. Wenn wir wissen, wer wann wo-hin fährt, können wir die Radverkehrsanlagen an den richtigen Stellen ausbauen und den Radverkehr auf Fahrradstraßen oder durch verkehrsberuhigte Zonen über Nebenrouten führen, die sicherer sind.

► Was können veränderte Signalanlagen bewirken?

Intelligente Schaltprogramme können zu mehr Sicherheit beitragen. Am besten wäre es, Rad- und Autofahrern verschiedene Signale zu geben. Also dem Radfahrer grün zu signalisieren, während der Autoverkehr steht. Dann kann man nicht mehr miteinander kollidieren, vorausgesetzt, dass alle die rote Ampel auch respektieren.

VON ALEXANDRA LUDWIG, JOURNALISTIN, HAMBURG.



Das frühlingsfite Fahrrad

Wer seinem Fahrrad eine Frühjahrskur gönnt, kommt anschließend umso schneller auf Touren. Diese Schritte gehören dazu:

- ▶ Das Fahrrad einmal komplett mit lauwarmem Wasser, Spülmittel und einem Lappen reinigen. Eine ausgemuserte Zahnbürste putzt jetzt Ecken und feine Ritzen. Abschließend alles trocken reiben.
- ▶ Altes Kettenfett entfernen.
- ▶ Bremsen:
 - Ersetzen Sie abgenutzte Bremsbeläge durch neue mit einem tiefen Profil.
 - Spannen Sie den Bremszug nach, wenn der Bremshebel sich zu weit herausziehen lässt.
 - Wechseln Sie einen Bremszug mit geknickten oder nicht miteinander verdrillten Drähtchen aus.
- ▶ Sehen und gesehen werden:
 - Vorne und hinten funktioniert die Beleuchtung. Alle Kabel sind intakt. Die Leuchten sind sauber.
 - Speichen- und Pedalreflektoren sowie Rückstrahler sind sauber, intakt und fest verankert.
- ▶ Die Reifen brauchen ausreichenden Luftdruck; dessen Höhe steht üblicherweise auf der Flanke des Mantels.
- ▶ Ist das Profil des Mantels abgefahren – ersetzen!
- ▶ Die Kette mit frischem Kettenfließfett ölen. Dieses Ölen regelmäßig wiederholen! Verrostete Kette gegen eine neue austauschen.



Modellfahrräder müssen selbstverständlich nur abgestaubt werden.

- ▶ Sattelhöhe beim Kinderrad: Ihr Kind hat im Winter einen Schub bekommen? Dann muss der Sattel höher eingestellt werden. Das Kind sollte im Sitzen mit den Füßen den Boden erreichen und sich sicher abstützen können.

Kleine Reparaturen können viele Fahrradbesitzer selbst ausführen. Größere Mängel, vor allem an den Bremsen und an der Kette, sind ein Fall für die Fachwerkstatt. Einige Händler bieten eine spezielle Frühjahrsinspektion an.

PM/DSH

Im sicheren Einsatz für Flüchtlinge

Freiwillige Helferinnen und Helfer in der Flüchtlingshilfe sind in ihrem Einsatz keinem erhöhten Unfall- oder Gesundheitsrisiko ausgesetzt, wenn sie mit den gleichen Standards in die Arbeit eingebunden werden wie hauptamtlich Tätige. Das teilt die Unfallkasse Hessen (UKH) auf einem Merkblatt mit.

Zu diesen Standards gehört vor allem, dass persönliche Schutzausrüstung bereitgestellt wird, etwa Schutzhandschuhe beim Aufbau von Zelten und Betten oder Gummihandschuhe bei Reinigungsarbeiten. Freiwillige Helfer müssen vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit zudem über Risiken und mögliche Schutzmaßnahmen informiert werden.

Infektionsschutz

Insbesondere bei der Erstaufnahme kommen freiwillige Helferinnen und Helfer mit vielen Personen in Kontakt, deren Gesundheitsstatus unklar ist. Die Helfenden müssen bei medizinischen Hilfeleistungen und vergleichbaren Tätigkeiten professionelle Schutzstandards einhalten. Dazu zählen das Tragen von Einmal-Handschuhen bei der Versorgung von Verletzungen und der Impfschutz.

Gesetzliche Unfallversicherung für freiwillig Helfende

In einem Radiospot weist Sabine Longerich, Pressesprecherin der UKH, darauf hin, dass freiwillig Helfende automatisch unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung stehen. Voraussetzung ist, dass die Hilfe über die Kommune oder über einen Wohlfahrtsverband organisiert ist. Wer sich rein privat um Flüchtlinge kümmert, ist nicht gesetzlich unfallversichert, weil der Auftrag durch die Kommune fehlt. Bei einem Unfall ist dann die Krankenkasse zuständig.

Info

Merkblatt

„Sicherheit und Gesundheitsschutz für freiwillige Helferinnen und Helfer“ zum Herunterladen unter www.dguv.de, webcode d1099493.



WOE

SPIELEN RÄTSELN LERNEN

Auf diesem Spielplatz geht wirklich einiges schief.
Findest Du zehn Situationen, die es auf einem Spielplatz nicht geben sollte?
Schreibe uns einfach mit Deiner vollständigen Adresse!
Du kannst einen von fünf tollen Preisen gewinnen.



Schreibe Deine Lösung an: raetsel@das-sichere-haus.de
oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.

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

Unfallkasse Baden-Württemberg

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

Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

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

Unfallkasse Berlin

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

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@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

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

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

Unfallkasse Saarland

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

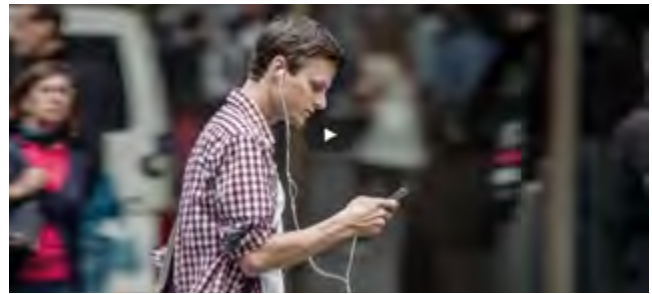
Unfallkasse Sachsen

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

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10
www.ukt.de

„Texting while walking“ Ein Video-Spot geht unter die Haut



Link zum Film: www.spot.bfu.ch

Jonas ist 24, sein Smartphone im Dauereinsatz. Musik hören, mit Freunden chatten. Jonas' Status: permanent online. Dass es da auch noch eine reale Welt gibt, vergisst Jonas ziemlich oft. In dem Spot „Texting while walking“ der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) hat das tödliche Folgen, inszeniert auf höchst wirksame Weise.

Eigentlich ist die Geschichte einfach. Jonas' Blick klebt auf Display, Fußgängerampel rot, Auto naht, Jonas fortgeschleudert. Die bfu hat diesen Ablauf jedoch in eine magische Schock-Geschichte gepackt, fesselnd dank einer ordentlichen Portion schwarzen Humors.

Die Botschaft des inzwischen mehrfach ausgezeichneten Spots lautet: Beim Gehen und Radeln das Smartphone nur so weit benutzen, dass noch genügend Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr bleibt.

WOE



Aktion
DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

– alle Broschüren jetzt kostenlos

Ab sofort versendet die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) ihre Informationsbroschüren kostenlos – auch in größeren Mengen. Ob es um typische Haushaltsunfälle geht, um Heimwerker- oder Stromunfälle, gefährliche Produkte oder Stürze – für alle Unfall- und Gesundheitsgefahren im Privaten bietet die DSH passende Info-Medien – übrigens auch zum Download.

Die DSH-Broschüren sind von Experten konzipiert und für Laien geschrieben und bebildert. Die Inhalte sind produkt- und herstellerneutral.

WOE

Bestellwege

Internet: www.das-sichere-haus.de/broschueren

Mail: bestellung@das-sichere-haus.de

Post: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg



IHR HAUSHALT IST

IN GUTEN HÄNDEN.

IHRE HAUSHALTSHILFE AUCH.

Rofeld/Hempelmann/Fotolia

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



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

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

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name

Straße

PLZ, Ort, Bundesland

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



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

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