

# SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 4 | 2019

& unterwegs

 KUVB  
Bayer. LUK

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

## Joggen im Winter



### Sicher blitzblank

So kann die  
Haushaltshilfe  
gut arbeiten



### Weihnachts- geschenke

„Neuschrott“  
erkennen und  
vermeiden



### Weihnachten ist ein Fest

So entgehen Sie  
dem Stress

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Freizeit bringe ich kleinen Kindern das Schwimmen bei. Im Großen und Ganzen ist das eine schöne Aufgabe, doch manchmal machen sie mich sprachlos, die Eltern. Neulich zum Beispiel fragte mich ein Vater, wann seine Tochter denn endlich so weit sei, allein im Hotelpool zu plantschen. Seine Frau und er bräuchten schließlich auch mal ein bisschen Wellness. Zum Verständnis: Das Kind war fünf Jahre alt und erst seit den Sommerferien in meinem Seepferdchen-Kurs.

„Emma braucht noch etwas Zeit, aber sie macht sich gut“, antwortete ich, denn Emma stand neben uns. Sie schaute hoch zu ihrem Vater, der sie mit einem betont ratlosen Blick bedachte, der in etwa sagte: „Was soll aus Dir nur werden?“ Dabei brauchte Emma wirklich nur Zeit. Zeit, um im Wasser sicher unterwegs zu sein.

Die Zeit, die wir uns für eine Aufgabe nehmen, steht in einem Zusammenhang mit unserer Sicherheit und unserer Gesundheit. Zeitdruck, ob selbstgemacht oder aufgezwungen, ist, egal in welchem Alter, ein hohes Unfall- und Sicherheitsrisiko. Kinder, die per Rad zur Schule hetzen, sind unfallgefährdet. Arbeitende Familienmenschen in den besten Jahren, die von der Uhr aufgerieben werden, sind es. Ebenso viele Seniorinnen und Senioren, denen es schwerfällt einzusehen, dass es Zeit ist, sich für die beschwerlichen Arbeiten im Haushalt und Garten Hilfe zu holen, um einem Sturz vorzubeugen.

In diesen winterlichen Wochen bietet sich vielleicht auch bei Ihnen die eine oder andere Gelegenheit, etwas mit der Zeit zu spielen, in Ihrem ganz eigenen Tempo.

Das wünscht Ihnen 



Dr. Susanne Woelk  
Geschäftsführerin  
Aktion DAS SICHERE  
HAUS e.V. (DSH)



## Inhalt

### Freizeit

Joggen im Winter: So läuft es richtig gut .....	3
Im richtigen Licht .....	9
Mehr als 11.000 Unfalltote im Haushalt – Stürze sind größtes Risiko .....	10

### Aktuelles

Dem Weihnachtsstress entgehen .....	4
-------------------------------------	---

### Haushalt

Blitzblank und sicher .....	6
Was rät Oma? .....	8
Mit Sicherheit das richtige Geschenk .....	12

### Kurz gemeldet

Upsi-Vorlesebücher als günstiges Weihnachtspaket ....	8
Impressum .....	15



# Joggen im Winter: So läuft es richtig gut

Gerade in der kalten Jahreszeit lohnt regelmäßiger Sport im Freien. Joggen ist dafür ideal. Es gibt jedoch einiges zu beachten, bevor man die Laufschuhe schnürt.

In diesen Wochen werden die meisten von uns zum Stubenhocker. Das ist zwar verständlich, machen doch Kälte, Schnee und Regen wenig Lust auf Sport. Doch gerade im Winter sollte man versuchen, seinen „inneren Schweinehund“ zu

überwinden, denn: „Mit der richtigen Vorbereitung ist Sport auch bei niedrigen Temperaturen gesund“, sagt Sportwissenschaftler Dr. Norbert Stein von der Sporthochschule Köln. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung in den Wintermonaten nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur stärkt, sondern auch das Immunsystem optimal trainiert. Weiterer Vorteil: Die Bewegung im Freien (am besten bei Tageslicht) regt die Produktion von Glückshormonen an – ideal gegen den „Winter-Blues“.

## Gründlich aufwärmen

Vor dem eigentlichen Training ist gutes Aufwärmen wichtig, um den Körper vor Verletzungen zu schützen. „Gerade das Aufwärmen im

Winter sollte mit viel Akribie erfolgen“, rät Dr. Norbert Stein. So müsse der Körper wie ein Automotor im Winter erst auf Betriebstemperatur gebracht werden. Der Sportwissenschaftler empfiehlt, zuerst zehn Minuten locker zu laufen und anschließend fünf bis sechs Minuten Dehnübungen zu machen, zum Beispiel diese für Achillessehne und Wadenmuskulatur: die Fußspitze hochziehen und 20 bis 30 Sekunden halten. Für die Dehnung der Oberschenkelmuskulatur die Ferse greifen und in Richtung Po ziehen.

Um die Lungen vor kalter Atemluft zu schützen, stets durch die Nase atmen. So wird die Luft angewärmt, bevor sie in die Lunge gelangt. Bei Minusgraden schützt zusätzlich ein dünnes Tuch über Mund und Nase.

## Richtige Kleidung wählen

Auch Kleidung und Schuhwerk müssen zur Witterung passen. Absolut wichtig ist eine atmungsaktive Kleidung. Bei niedrigen Temperaturen eignen sich Shirts und Jacken aus Fleece oder Funktionsfasern, die den Schweiß gut transportieren und trotzdem warm halten. Außerdem

sinnvoll: Sporthosen mit warmem angerautem Innenfutter sowie Stirnband oder Mütze. Beim Joggen führen nasse Füße schnell zu einer Erkältung, daher sollten so schnell wie möglich trockene Socken angezogen werden. Nicht zuletzt sollten die Nieren warmgehalten werden. Nach dem Sport wärmt ein heißes Getränk, zum Beispiel ein Kräutertee.

## An Sicherheit denken

Bei Dunkelheit, Eis und Schnee kann man leicht ins Stolpern geraten. Besonders tückisch sind Baumwurzeln und Eisstellen, die unter Schnee nicht sichtbar sind. Auf ebenen, vertrauten und beleuchteten Wegen ist die Gefahr von Stürzen und anderen Verletzungen deutlich gemindert. Auf sie biegt man besser ab, wenn die Alternative ein Weg wäre, auf dem glatter, vereister Schnee liegt.

Ein langsames Tempo und bewusst gesetzte Schritte tragen zum sicheren Winter-Joggen bei, ebenso wie eine Mütze oder ein Stirnband mit Leuchte sowie Reflektoren an der Kleidung, mit denen man besser sieht und gesehen wird.

Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen



# Dem Weihnachtsstress entgehen

Jedes Jahr das Gleiche: Man glaubt, dass es bis Weihnachten noch lange hin ist. Doch dann stehen die Feiertage plötzlich vor der Tür. Und mit ihnen all die Dinge, die noch zu erledigen sind. Kein Wunder, dass sich viele Menschen in dieser Zeit besonders gestresst fühlen. Wir verraten Ihnen, wie Sie das Fest mit guter Planung entspannt genießen können.

Von Stella Cornelius-Koch

## Das ganze Jahr über

**Ideen sammeln:** Legen Sie eine Liste mit den Namen der zu Beschenkenden an, auf die Sie Ihre Ideen notieren. Treffen Sie Absprachen mit der Familie und Freunden. Oft genügt es, nur den Kindern etwas zu schenken und für die Großen eine Flasche Wein oder einen Blumenstrauß mitzubringen. Geschenke müssen nicht teuer sein. Auch Selbstgemachtes kommt gut an, sollte aber zum Empfänger passen. So freut sich der Hobbykoch über ein Kräuter- oder Tomaten-Pesto (Rezepte im Internet) oder die überarbeitete Schwester über einen entspannenden Badezusatz aus Meersalz mit Lavendelblüten (beides in Apotheken).

## 10

### Zehn Wochen vorher

**Einkaufen:** Planen Sie jetzt einen Shoppingtag ein. Im Oktober und November sind die Städte meist noch nicht überfüllt und Sie können relativ entspannt durch die Geschäfte schlendern. Verbinden Sie das Einkaufen mit etwas Angenehmem, indem Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin treffen und zwischendurch einen Kaffee trinken. Lässt sich der Geschenke-Kauf bündeln (etwa durch Besuch eines Einkaufszentrums)? Und wenn ein Geschenk schön ist, warum es nicht gleich mehrfach kaufen und verschenken? Auch viele Lebensmittel wie Tiefkühlgemüse oder Konserven lassen sich auf Vorrat kaufen und einlagern.

## 8

### Acht Wochen vorher

**Dekoration:** Besorgen Sie Adventskalender, Geschenkpapier und Weihnachtskarten. Jetzt ist die Auswahl noch groß und Sie ersparen sich später zeitaufwändiges Suchen. Überprüfen Sie Weihnachtsschmuck, Lichterketten und Baumständer, sodass Sie Defektes bei Bedarf rechtzeitig ersetzen können. Weniger ist bei der Weihnachts-Deko oft mehr. Auch wenn es verlockend ist: Verzichten Sie wegen der Brandgefahr darauf, schon jetzt einen günstigen Adventskranz zu kaufen. Er wird schon zum Beginn der Adventszeit trocken sein.

## 6

### Sechs Wochen vorher

**Basteln:** Schnell hergestellte Geschenke sind Weihnachtsbaum- oder Schlüsselanhänger aus Filz. Das gewünschte Motiv vorzeichnen, ausschneiden, auf Wunsch mit Glitzerdeko oder kleinen Wattekugeln bekleben und mit einem Aufhänger versehen. Oder: Stechen Sie mit Keksformen weihnachtliche Motive aus Modelliermasse aus und lassen diese trocknen. Aus Tonpapier können Sie ganz einfach 3 D-Weihnachtskarten basteln: Umrisse eines Weihnachtsbaums ausschneiden, auf der Rückseite mit einem Papiersteg versehen und in ein zur Karte gefaltetes Tonpapier einkleben.



**Traditionsrezept für Weihnachtskekse:**

500 g Mehl, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1/2 Päckchen Backpulver mit 250 g Butter und 2 Eiern verkneten. Auf einer bemehlten Unterlage dünn ausrollen und weihnachtliche Motive ausstechen. Bei 180 Grad für 8-12 Minuten backen.



4

**Vier Wochen vorher**

**Weihnachtsgrüße:**

Erstellen Sie eine Liste, wer zu Weihnachten einen Gruß bekommen soll. Was spricht dagegen, die Weihnachtspost schon ein paar Wochen vorher zu schreiben? Viele Kollegen, Verwandte und Freunde werden kurz vor den Feiertagen mit Grüßen regelrecht überschüttet oder haben Urlaub, sodass Karten oft untergehen. Bei der Weihnachtspost können auch Kinder helfen und beispielsweise Adressen schreiben oder Briefmarken aufkleben. Wem der handschriftliche Gruß zu aufwändig ist, kann auch eine E-Mail-Karte versenden. Im Internet gibt es zahlreiche Anbieter.



3

**Drei Wochen vorher**

**Backen:** Selbst gebackene Plätzchen schmecken am besten. Verzichten Sie auf Experimente, und bleiben Sie ruhig bei Ihren bewährten Rezepten. Klassiker sind Vanillekipfel, Printen, Makronen, Zimtsterne und Florentiner. Lecker schmecken auch Plätzchen, die einfach mit Förmchen ausgestochen werden.



2

**Zwei Wochen vorher**

**Menü:** Jetzt sollten Sie sich Gedanken um Ihr Weihnachtsmenü machen. Was möchten Sie essen? Wie viele Personen wollen Sie versorgen? Erstellen Sie eine Einkaufsliste. Ist Ihnen die Zubereitung der Weihnachtsgans, -ente oder -pute zu aufwändig? Einfacher und schneller garen Entenbrust, Gänsekeule oder ein Putenrollbraten. Auch ein Lachsauflauf oder Gemüsegratin kann festlich sein und ist schnell zubereitet. Das Dessert kann man auch mal fertig kaufen. Oder: Lassen Sie sich einen Teil des Menüs bringen, zum Beispiel eine Antipasti-Platte.

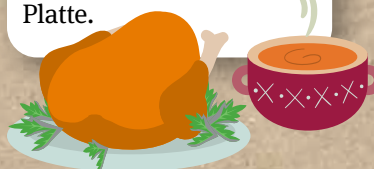


**Vor und an den Feiertagen**



**Auszeit nehmen:**

Verabschieden Sie sich von der Erwartung, dass alles an Weihnachten perfekt sein muss. Das stresst nur unnötig. Vergessen Sie zudem nicht, vor und an den Feiertagen etwas Zeit für sich selbst einzuplanen. Oft genügen schon kleine Momente, um zu entspannen – etwa ein heißes Bad am Abend, ein paar Yoga-Übungen oder eine Tasse Tee, die Sie bewusst genießen. Machen Sie gemeinsam mit der Familie einen Spaziergang. Das unterbricht den Sitzmarathon und trägt zur Entspannung bei.



# Blitzblank und sicher

Putzen, waschen, bügeln – eine Haushaltshilfe erleichtert den Alltag ungemein. Damit sie bei der Arbeit gesund bleibt, gibt es vor der Einstellung einiges zu beachten.

Der Gesundheitsschutz beginnt schon bei den Putzutensilien. Bodenwischer zum Beispiel sollten einen Teleskopstil haben, um sie auf die individuelle Körpergröße einstellen zu können. Zudem benötigt die Haushaltshilfe Putzhandschu-

he in der passenden Größe, die ihre Hände bei der Arbeit schützen. Auch ein Mundschutz ist sinnvoll, damit sie keine Aerosole von Putzmitteln einatmet, zum Beispiel durch den Sprühnebel eines Badreiniger-Sprays. Der Mundschutz bewahrt die Hilfe

zudem davor, beim Putzen der Toilette Spritzwasser in den Mund zu bekommen.

Viele handelsübliche WC-Reiniger enthalten Chlor oder Salzsäure, so dass auch eine Schutzbrille für die Hilfe sinnvoll sein kann. Doch ist von solchen Reinigern ohnehin abzuraten. „Chlor kann zur Schädigung der Atemwege führen und Salzsäure Verätzungen verursachen“, warnt Heike Stahlhut vom Deutschen Grünen Kreuz (DGK). Bei gleichzeitigem Gebrauch von Chlor und Reinigern auf Säurebasis bildet sich in einer chemischen Reaktion gesundheitsgefährdendes Chlorgas.

## Umweltfreundliche Reinigungsmittel sind hautschonend

Flüssige Reinigungsmittel oder Putzhilfen in Pulverform stellen oft eine Belastung für Gesundheit und Umwelt dar, erläutert Heike Stahlhut. „Je spezieller das Reinigungsmittel ist, umso mehr Schadstoffe enthält es meist.“ Beim Kauf von Putzmitteln sollte man daher auf das europäische Umweltzeichen achten, kurz „EU Ecolabel“ oder „Euroblume“ genannt.

## Damit kann die Hilfe sicher arbeiten

### Checkliste für Arbeitgeber

- Welche Putzutensilien und Reinigungsmittel braucht die Haushaltshilfe? Wer kauft sie ein? Allergien sowie Haut- und Umweltfreundlichkeit beachten.
- Achten Sie auf die passende Größe der Putzhandschuhe für die Haushaltshilfe und auf Teleskopstiele bei Fußbodenwischern.
- Stellen Sie sicher, dass die Hilfe die Gebrauchsanweisungen und Dosierungsangaben der Putzmittel beachtet.
- Welche Handcreme benutzt die Haushaltshilfe gerne? Wird bereitgestellt.
- Hat die Haushaltshilfe gutes Schuhwerk? Private Arbeitgeber sind nicht dazu verpflichtet, geeignete Schuhe bereitzustellen, da bei der üblichen Haus- und Gartenarbeit nicht von besonderen Gefährdungen auszugehen ist. Flipflops oder ähnliches sollten es aber auch nicht sein.
- Sind im Haushalt sichere Tritte und Stehleitern vorhanden und griffbereit? Weisen Sie die Haushaltshilfe in den sicheren Gebrauch ein und überprüfen Sie die Tritte und Leitern regelmäßig auf Sicherheitsmängel.
- Führen Sie einmal im Jahr ein Feedback-Gespräch, ob alles so ist, dass die Hilfe gut arbeiten kann.





Je umweltfreundlicher ein Reinigungsmittel ist, desto hautschonender ist es. Für Allergiker eignen sich Reiniger mit dem ECARF-Qualitätssiegel. Besteht die Übereinkunft, dass die Haushaltshilfe die Reinigungsmittel selbst einkauft, sollte sie wissen, welche Reiniger nicht ins

Haus kommen sollen. Wichtig ist zudem, dass sie sich an die Gebrauchs- und Dosierungsanleitung hält.

Meist steht die aber auf der Verpackung nur auf Deutsch – was nicht alle Haushaltshilfen beherrschen und praktische Erläuterungen erfordert.

Der Putzhilfe eine Handcreme bereitzustellen, trägt zum Schutz ihrer Haut bei – vielleicht gibt es eine Creme, die sie besonders gern mag.

### Stürze vermeiden

Bei mehr als 85 Prozent aller Haushaltsunfälle handelt es sich um Stürze. Keinesfalls sollte die Haushaltshilfe auf einen Stuhl oder Tisch steigen, um die Gardinenstange zu erreichen oder auf hohen Regalen Staub zu wischen. Eine zwei- bis dreistufige Stehleiter mit breiten Stufen und rutschfester Riffelung sowie einem hohen Bügel sollte immer griffbereit sein. Um Küchenschränke zu reinigen, genügt oft ein Tritt.

Es empfiehlt sich, mit der Haushaltshilfe zu besprechen, wie man ihr die Arbeit erleichtern kann – zum Beispiel, indem man vorher etwas Ordnung schafft und Kleidung und Bücher wegräumt. Um gesund zu bleiben, sind bei der Arbeit auch Pausen nötig. Das Arbeitszeitgesetz schreibt vor, dass die Arbeit nach sechs Stunden für mindestens eine halbe Stunde unterbrochen werden muss.

### Gesetzliche Unfallversicherung für Haushaltshilfen

Private Arbeitgeber, die eine Haushaltshilfe beschäftigen, müssen sie zur gesetzlichen Unfallversicherung an-

melden. Hilfen, die, auch mit mehreren Jobs, weniger als 450 Euro im Monat verdienen, werden über das Haushaltscheckverfahren bei der Minijobzentrale angemeldet, die gesetzliche Unfallversicherung für die Haushaltshilfe ist inklusive. Ein weiterer Vorteil: Arbeitgeber können dadurch bis zu 510 Euro bei der Einkommensteuer sparen.

i

Das Anmeldeformular lässt sich telefonisch unter der Nummer 0355/2902-70799 anfordern oder bequem online ausfüllen oder herunterladen unter:

[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

Verdient die Haushaltshilfe mehr als 450 Euro im Monat, muss sie bei der zuständigen Unfallkasse oder dem zuständigen Gemeinde-Unfallversicherungsverband des jeweiligen Bundeslandes angemeldet werden. Die Anschrift findet sich unter: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: **d19036**.

Von *Mirjam Ulrich*,  
Journalistin, Wiesbaden.



## Was rät Oma?

Der Alltag hinterlässt in der Wohnung nicht nur sichtbare Spuren, sondern auch riechbare. Manchmal ist noch nach Tagen das letzte Kohl-, Sauerfleisch- oder Fischgericht zu erschnüffeln. Oder das Bad ist nur mit einer Nasenklammer betretbar, obwohl der Toilettengang schon eine Stunde zurückliegt. Welche Tipps hat Oma gegen unerwünschte Gerüche?

Gegen WC-Gerüche hilft ein Streichholz. Beim Entzünden des Streichholzes auf der Reibefläche entsteht ein starker Schwefelgeruch. Der schmeichelt zwar auch nicht unbedingt der Nase, ist aber allemal angenehmer als Fäkalgeruch. Deshalb: ruhig eine Streichholzschachtel in der (trockenen!) Nähe der Toilette platzieren. Eine muffelnde Toilettenbürste wird am besten durch eine neue ersetzt. Eine schnelle Maßnahme gegen den Geruch ist es, den Boden des Bürstenhalters mit etwas Essigwasser zu füllen. Essig ist

übrigens ein vielseitig einsetzbarer Geruchskiller. Bei der Zubereitung von Kochfisch zum Beispiel mindert ein mit Essigwasser getränktes Küchenhandtuch zwischen Topfrand und Deckel den Geruch. Die Ecken des Tuchs werden dann über den Deckel geschlagen. Wer seinen Küchenschrank nach dem Reinigen mit etwas Essigwasser nachwischt, hat ebenfalls längere Zeit Ruhe vor unangenehmem Geruch.

Gegen unerwünschte Küchengerüche gibt es viele Hausmittel. Etwas gemahlener Kaffee auf eine



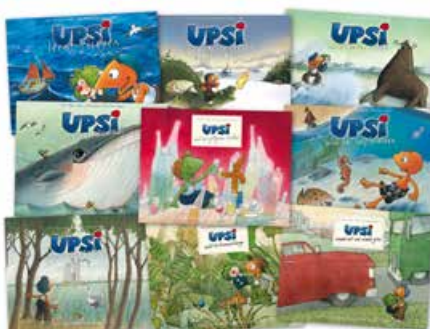
heiße Kochplatte gestreut, ist eines davon. Ein in der Küche ausgelegter feuchter Schwamm ein weiteres.

### KURZ GEMELDET

## Upsi-Vorlesebücher als günstiges Weihnachtspaket

Upsi ist Schiffsjunge auf der „Sturmtüte“. Auf seinen Fahrten erlebt er viele Abenteuer, schrammt oft aber auch haarscharf an einem Unfall vorbei. Zum Glück sind auf dem Schiff aber auch seine Freunde, die Kapitänin „Oma Käthe“, die Handpuppe „Jojo“ und der kluge, etwas miesepetrige Kaktus. Sie sorgen dafür, dass Upsi lernt, Gefahren richtig einzuschätzen und gesund zu bleiben. Zum Beispiel in der Weihnachtszeit, als Upsi, Jojo und der Kaktus losziehen, um in eisiger Landschaft einen Weihnachtsbaum zu finden. Dabei drohen sie nicht nur zu erfrieren – es gerät auch noch das Lagerfeuer außer Kontrolle, das sie zum Aufwärmen entzündet haben. Große Not!

Wie die Geschichte weitergeht, erfahren Kinder im Vorschulalter und ihre vorlesewilligen Freunde in dem Buch „Upsi und der grüne Drache machen Feuer“. Es ist eins von neun Büchern zu Themen wie Schwimmen lernen, Klettern und Fallen oder einem Ampel-Training. Alle Upsi-Bücher, die die Unfallkasse Berlin und die Aktion Das



sichere Haus gemeinsam herausgegeben haben, sind zauberhaft gezeichnet und altersgerecht geschrieben.

### Sonderpreis für unsere Leserinnen und Leser

Die Upsi-Bücher können Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift jetzt für 25 Euro (Normalpreis: 32 Euro) als Weihnachtsgeschenk bestellen: [www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder/upsi-buecher](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder/upsi-buecher)

Geben Sie das Wort „Upsi-Weihnacht“ bei Ihrer Bestellung in das Feld „Institution“ ein.

DSH



# Im richtigen Licht

Der Winter ist Bastel- und Lesezeit. Dabei sollen die Augen nicht überanstrengt werden. Welches Leuchtmittel ist dafür am besten geeignet? Ein Vergleich zeigt schnell: Die LED macht in Sachen Beleuchtungsstärke und Energieeffizienz das Rennen.

Helles Lese- und Bastellicht, das auf das Buch oder die Arbeit fokussiert ist, dient der besseren Konzentration und schont die Augen. Verstellbare Stehleuchten oder Strahler sind für diese Zwecke die ideale Lampenform.

Die Leuchtmittel selbst sollten gerade für kleinteilige Arbeiten eine hohe Beleuchtungsstärke mitbringen. Hier haben Leuchtdioden, kurz: LEDs, die Nase vorn. Für sie sprechen ein geringer Energiever-

## Glühbirnen und Halogenglühlampen gelten als „elektrische Wärmegeräte“

Für LEDs spricht auch, dass sie weniger Hitze entwickeln als die 2009 verbotenen, aber noch gebräuchlichen Glühlampen, und auch als die Halogenglühlampe, die eine Temperatur von bis zu 250 Grad entwickeln kann. Beim Basteln mit brennbarem Material wie Stroh oder Papier ist das ein riskanter Wert. Das Institut für Scha-

denverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer e.V. vergleicht herkömmliche Glühbirnen und Halogenglühlampen sogar mit elektrischen Wärmegeräten und damit mit potenziellen Brandverursachern. Sicherheitsabstände zu brennbarem Material sind deshalb wichtig. Für entspannte Augen sorgt neben einer guten Arbeitsbeleuchtung eine weitere Lichtquelle im Raum. Dieses zusätzliche Licht mindert große räumliche Helligkeitsunterschiede im Raum, die zur Ermüdung der Augen führen.

(Quelle: Stiftung Warentest (Hrsg.): Gut zu wissen: Gutes Licht. Von Leuchtmitteln, Lichtsteuerung und Lichtwirkung, Berlin, 2016.

Von Adrienne Kömmler,  
freie Journalistin, Berlin

## Lumen und Lux

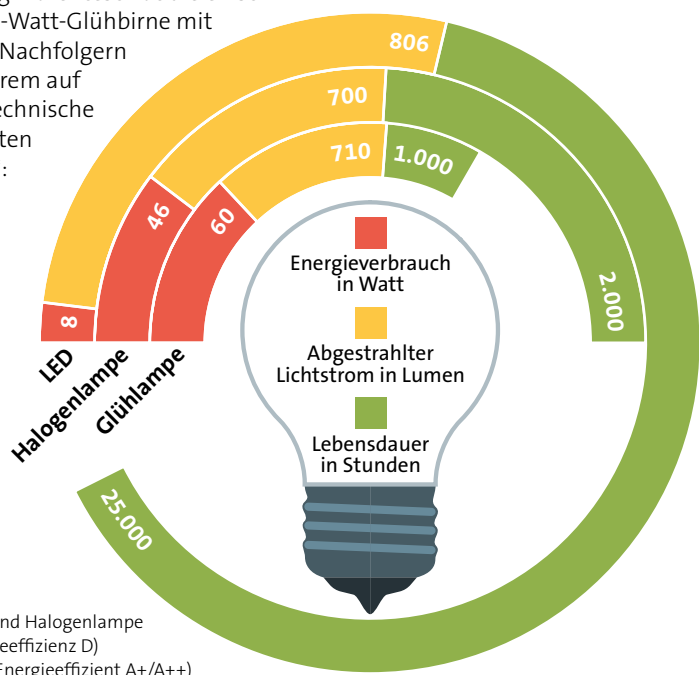
**Lumen** ist der Name des ausgesandten Lichtstroms, also eine Sendegröße.

**Lux** bezeichnet die je nach Abstrahlwinkel und Entfernung empfangene Beleuchtungsstärke („Empfangsgröße“).

brauch und eine lange Lebensdauer. Bei den Angaben zu Lux, Lumen und Lebensdauerstunden, die auf der Verpackung stehen, lohnt sich ein Vergleich. Wichtig ist zum konzentrierten Lesen und Basteln eine Mindest-Beleuchtungsstärke von 300 Lux und für längeres Arbeiten von 500 Lux. Das entspricht, bei einer einen Meter entfernten Lichtquelle mit einem Abstrahlwinkel von 30 Grad, knapp 70 bzw. fast 113 Lumen.

## Was unterscheidet ...

Die Stiftung Warentest hat die einst gängige 60-Watt-Glühbirne mit modernen Nachfolgern unter anderem auf folgende technische Eigenschaften verglichen\*:



Mehr als 11.000 Unfalltote im Haushalt

# Stürze sind größtes Risiko



Mehr als 11.000 Menschen sind 2017 durch einen häuslichen Unfall gestorben. Mit großem Abstand sind Stürze die Hauptunfallursache; rund 85 Prozent aller Unfalltoten im Haushalt waren ausgerutscht, gestolpert oder von Leiter oder Treppe gefallen. Das sind 9.373 Menschen.

Die Gefahr steigt mit dem Alter. 2017 verloren 5.113 Menschen, die über 85 Jahre alt waren, ihr Leben nach einem Sturz. Allerdings sind nicht erst die Hochbetagten gefährdet. Bereits bei den über 65-Jährigen steigen die Unfallzahlen deutlich. Die Bundesinitiative Sturzprävention, ein Zusammenschluss von Experten aus Medizin, Sport und Unfallprävention, spricht von vier bis fünf Millionen Stürzen älterer Menschen pro Jahr in Deutschland.

## Selbstwahrnehmung schulen

Was aber kann man tun, um das Risiko eines Sturzunfalls zu verringern? Eine rechtzeitige gute Selbstwahrnehmung hilft in jedem Fall. Wer mit Mitte 50 merkt, dass er oder sie sich zum Strümpfe anziehen lieber hinsetzt, anstatt wie bisher auf einem Bein zu stehen, ist noch nicht direkt

sturzgefährdet, spürt aber schon Unsicherheit und fehlendes Vertrauen in das eigene Balancegefühl. Wenn unebene Gehwegplatten plötzlich zur Stolperfalle werden, weil man die Füße nicht mehr hoch genug anheben kann, ist dies ein Indiz für nachlassende Kraft in der Beinmuskulatur und für ein höheres Sturzrisiko.

## Bewegung gezielt in den Tagesablauf einbauen

Bewegung ist wichtig für den Erhalt der Selbstständigkeit. Wer im fortgeschrittenen Alter noch fit ist, sollte diese Mobilität erhalten und fördern. Tägliches Radfahren oder flottes Gehen an der frischen Luft zum Beispiel erhalten die Kraft und tun gut. Auch bei einem eingeschränkten Bewegungsradius können viele Aufgaben noch selbstständig erledigt werden, etwa der tägliche Einkauf,

der Haushalt oder die eigene Körperpflege. Und wenn das Ganze etwas länger dauert – na und?

## Vorträge zum Herunterladen

Die DSH bietet im Internet drei Vorträge zur Sturzprävention zum Herunterladen an. Die Vorträge sind so konzipiert, dass ein interessierter Laie sie nach kurzer Zeit selber halten kann. Die Themen sind:

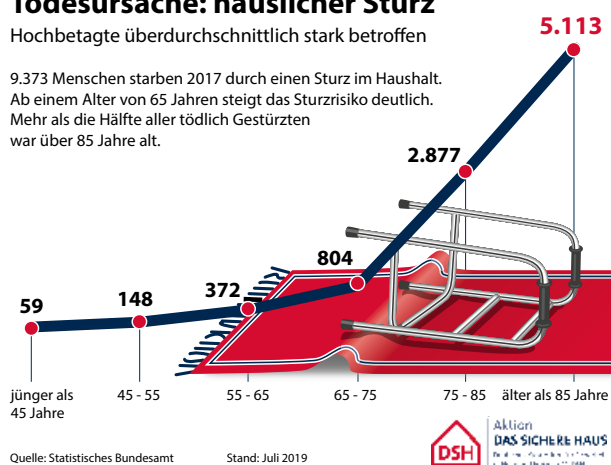
- „Stürze im Alter wirksam verhindern“ (Hauptvortrag, 20 Minuten, mit Kraftübungen)
- „Den Garten seniorengerecht gestalten“ (Kurzvortrag, 10 Minuten)
- „Senioren sicher unterwegs“ (Kurzvortrag, 10 Minuten)

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

### Todesursache: häuslicher Sturz

Hochbetagte überdurchschnittlich stark betroffen

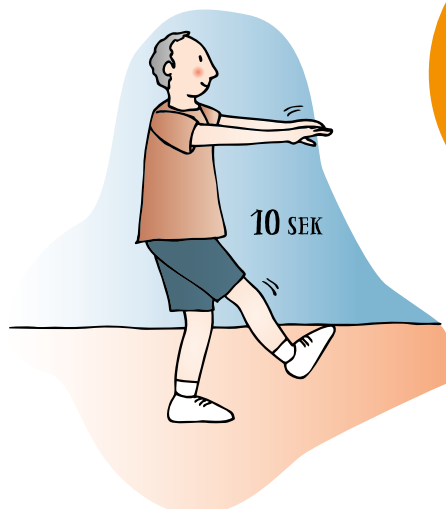
9.373 Menschen starben 2017 durch einen Sturz im Haushalt. Ab einem Alter von 65 Jahren steigt das Sturzrisiko deutlich. Mehr als die Hälfte aller tödlich Gestürzten war über 85 Jahre alt.



Zahlenquelle: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden



Aus der Klappkarte „Selbsttest: Bin ich sturzgefährdet?“



Ein kurzer Selbsttest für Senioren

**Gleichgewicht im Stand – Tandemstand**

Stellen Sie sich so hin, dass ein Fuß direkt vor dem anderen steht. Die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.

**Gleichgewicht im Stand – Einbeinstand**

Stellen Sie sich auf einen Fuß und heben Sie den anderen Fuß an. Nun beide Arme lang nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.

**Testauswertung**

- Sie können beide Positionen problemlos 10 Sekunden lang halten?  
Prima! Dann ist Ihr Gleichgewicht gut!
- Sie können im Tandemstand 10 Sekunden lang stehen, schaffen aber den Einbeinstand nicht?  
Ihr Gleichgewichtssinn könnte besser sein. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht regelmäßig, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Viele Sportvereine zum Beispiel haben passende Angebote für ältere Menschen.

- Sie schaffen es weder im Tandemstand noch im Einbeinstand, 10 Sekunden ohne Hilfe frei zu stehen?  
Ihr Gleichgewichtssinn ist leider nicht so gut! Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, zum Beispiel in einem Turn- und Sportverein mit speziellen Angeboten für ältere Menschen.

**Kostenloses Seniorensicherheitspaket mit Selbsttest und Kraftübungen**

Die Aktion Das sichere Haus (DSH) bietet ein kostenloses Seniorensicherheitspaket mit vier Medien zur Sturzprävention an:

- „Selbsttest: Bin ich sturzgefährdet?": Klappkarte mit vier kurzen Übungen zu Balance und Muskelkraft, die die individuelle Sturzgefahr aufzeigen

- Krafttraining für ältere Menschen: Übungen vor allem für Oberarm- und Oberschenkelmuskulatur
- „Sicher leben auch im Alter“: Broschüre rund um die Sturzprävention
- Alltägliche Stolperfallen: Falzblatt zu Treppen, Teppichen, Kabeln & Co.





# Mit Sicherheit das richtige Geschenk

Glühweinduft in der Nase, die klebrige Süße einer gebrannten Mandel auf der Zunge und ein flotter Jingle im Ohr – Weihnachtsmärkte sind ein Fest für die Sinne. Mit ihrer behaglichen Atmosphäre bringen sie Kinderaugen zum Strahlen und dem Einzelhandel wichtige Pluspunkte im Weihnachtsgeschäft, das in immer stärkerem Maße zum Online-Geschäft wird. Mit dem Online-Handel steigt die Einfuhr unsicherer und gefährlicher Produkte; Spielzeug ist davon zu rund einem Drittel betroffen.

Im Jahr 2015 bestellten rund 31 Prozent der Verbraucher in Deutschland auch grenzüberschreitend, vor allem in China, den USA und Großbritannien.



Fundierte Informationen zum Thema bietet die BAuA-Broschüre „Unsichere Produkte im Online-Handel“. Zum Herunterladen: [www.baua.de](http://www.baua.de), Stichwort: Online-Handel.



Die wesentlichen Gründe für den Einkauf im Ausland sind eine breite Produktpalette und niedrigere Preise. Die Herkunftsländer von unsicheren Produkten sind dabei überwiegend China und andere asiatische Länder.

Spielzeugangebote im Internet sind knallbunt, schnell ausgewählt und mit wenigen Klicks bestellt. Das Online-Angebot im Netz reicht vom No-Name-Teddy aus Fernost über Markenware bis hin zu nachhaltigem Spielzeug. Sicheres Spielzeug ist also durchaus kaufbar, doch alleine im vergangenen Jahr wurden im europäischen Schnellwarnsystem RAPEX

636 gefährliche Spielzeuge gemeldet. Eines der häufigsten Risiken ist dabei die mechanische Gefährdung. Dem kuscheligen Plüschteddy fallen die Knopfaugen aus oder er verliert seine Füllung. Die Babyrassel zersplittert im Praxistest in ihre Einzelteile. So entstehen verschluckbare Kleinteile, die bei Kleinkindern, die sie in den Mund nehmen, zu Atemnot oder Erstickungen führen können.

Andere Risikofaktoren sind chemischer Natur. Vor allem Spielzeuge aus weichem Kunststoff sind oft zu hoch mit Schadstoffen belastet. Bei einem Test der Verbraucherzentrale



NRW wies zum Beispiel jedes zweite analysierte Wasserspielzeug einen zu hohen Schadstoffanteil auf. Einige Artikel, überwiegend aus China, überschritten die Grenzwerte für gesundheitsschädliche Weichmacher um mehr als das Hundertfache.

### Stationären Handel bevorzugen

„Grundsätzlich empfiehlt es sich immer, Weihnachtsgeschenke im stationären Handel zu kaufen. Da weiß ich, was ich bekomme“, rät Dr. Tobias Bleyer von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Denn gerade beim Online-Handel gibt es viele Unwägbarkeiten. So kann es passieren, dass sich der bestellte Teddy als Miniatur entpuppt und die Naturbauklötze doch lackiert sind. „Online-Händler weisen dann gerne darauf hin, dass es sich bei dem Angebot im Internet ja nur um ein Beispielbild handelt“, erläutert Bleyer. Er empfiehlt, darauf zu achten, dass die wesentlichen Eigenschaften des Spielzeuges hinreichend beschrieben sind.

Überdies rät der Experte, einen kritischen Blick auf den Händler zu werfen – denn wer erwartet schon, dass er zum Kunden eines Händlers mit Sitz in China wird, wenn er

### Gütesiegel für sichere Produkte

Es gibt eine ganze Reihe vertrauenswürdiger Gütesiegel, die eine hochwertige Qualität bei Spielzeug garantieren:

- Produkte mit dem „**GS**-Zeichen“ (Geprüfte Sicherheit) entsprechen den gesetzlichen Anforderungen des Produktsicherheitsgesetzes. Das GS-Zeichen ist das einzige gesetzlich geregelte Prüfzeichen für Produktsicherheit in Europa.
- Elektrische Geräte mit dem „**VDE**-Zeichen“ (Verband der Elektrotechnik) sind von einer unabhängigen Prüfstelle auf ihre Sicherheit untersucht worden.
- Der Global Organic Textile Standard (**GOTS**) ist ein vertrauenswürdiges Siegel für schadstoffarmes Stoffspielzeug mit Fasern aus Bio-Anbau.
- Das **FSC**-Siegel (Forest Stewardship Council) weist bei Holzspielzeug auf nachhaltige Waldwirtschaft hin.
- Ein guter Hinweis auf empfehlenswertes Spielzeug ist die Plakette „**spiel gut**“. Sie wird von unabhängigen Experten vergeben, die das Spielzeug auf Spielwert, kindgerechtes Design und Stabilität prüfen.

Wer darüber hinaus sichergehen möchte, dass die ausgesuchten Spielsachen fair und ohne Kinderarbeit produziert wurden, kann online gezielt nach Fachgeschäften für fairen Handel suchen. Das **WTFO** (World Fair Trade Organization)-Siegel hilft, fair produziertes Spielzeug zu erkennen.



### Checkliste für den Online-Kauf

1. Welche Angaben über den Händler gibt es auf der Website?
2. Wo hat der Händler bzw. Hersteller seinen Firmensitz?
3. Woher und von wem wird das Produkt verschickt?
4. Welche Angaben macht die Website zum Widerrufsrecht?
5. Welche Art der Bezahlung ist möglich?
6. Wurden Produktwarnungen von den Marktüberwachungsbehörden für das Produkt veröffentlicht?
7. Welche Preisspanne kann bei der Internetrecherche für das Produkt festgestellt werden?
8. Wie wurde das Produkt durch andere Käufer bewertet?
9. Ist eine ordnungsgemäße CE-Kennzeichnung vorhanden?
10. Ist im Angebotstext eine Bedienungsanleitung in deutscher Sprache erwähnt?

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

online bestellt? Für Firmen außerhalb der EU sind Onlineauktionshäuser aus zwei Gründen eine gute Gelegenheit, unsichere Produkte zu verkaufen: „Zum einen verfügen

die Plattformen über einen hohen Bekanntheitsgrad, was dazu führt, dass viele Menschen hier nicht nur recherchieren, sondern auch gleich bestellen. Zweitens können sich Händler, gleich welcher Qualität, problemlos registrieren lassen und Waren anbieten“, erklärt Dr. Tobias Bleyer.

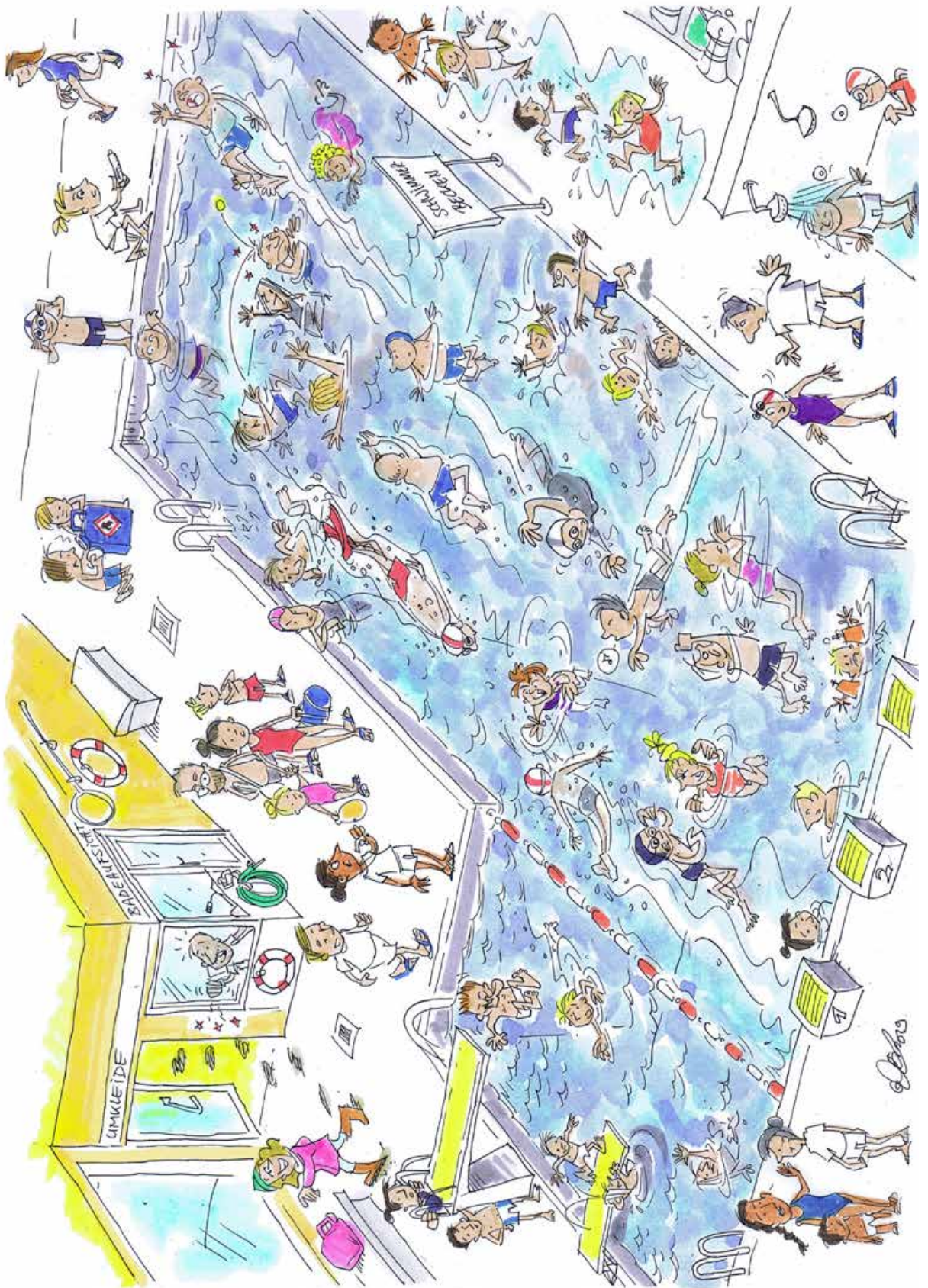
Recherchieren kann man vor einem Kauf aber auch abseits von Amazon und Ebay. Hilfreich ist die BAuA-Datenbank [www.rueckrufe.de](http://www.rueckrufe.de). Sie sammelt Produkte, die den Marktüberwachungsbehörden bereits aufgefallen sind oder von ihren Herstellern zurückgerufen wurden.

Von Leon Ratermann, Mitarbeiter der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund.



# Im Hallenbad

Was geht hier schief? Finde zehn Fehler und gewinne einen von fünf tollen Preisen, die wir unter den Einsendern verlosen. Schreibe deine Lösung mit Angabe deiner vollständigen Adresse bis zum 17. Dezember 2019 an: [raetsel@das-sichere-haus.de](mailto:raetsel@das-sichere-haus.de) oder an: DSH, Kinderrätsel, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.





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

### Unfallkasse Baden-Württemberg

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

### Bayerische Landesunfallkasse

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

### Kommunale Unfallversicherung Bayern

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

### Unfallkasse Berlin

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

### Unfallkasse Brandenburg

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

### Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

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

### Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

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

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 12 oder  
hauspersonal@guvh.de

### Unfallkasse Hessen

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

### Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11  
postfach@unfallkasse-mv.de

### Unfallkasse Nord

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

### Unfallkasse NRW

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

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

### Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

### Unfallkasse Saarland

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

### Unfallkasse Sachsen

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

### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käpserstraße 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 03/2019

**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) | Karsta  
Herrmann-Kurz, Unfallkasse Baden-Württemberg  
(UKBW) | Christian Schipke, Bundesanstalt  
für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) |  
Stephan Schweda, Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | Kirsten  
Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB) | Nil Yurdatap,  
Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

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/Bilder:** DSH (2 o.); Michael Hüter (14); Sarah  
Gertzen – GMF (8 o., 11 o.),  
©shutterstock.com/baranq (Titel)/KucherAV  
(Titel u.l.)/Billion Photos (Titel u.m.)/oliveromg (2 u.)/  
Lopolo (3)/ESB Professional (6/7 o.)/Comanicu Dan  
(7 u.l.)/Budimir Jevtic (7 u.r.)/LightField Studios (10)/  
Sharomka (12 o.)/Veja (12 u., 13 u.)/Ozgur Coskun (16)  
©freepik.com (Titel u.r., 4-5, 6 u., 7 r., 9)

**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 Bei-  
träge wird lediglich die allgemeine presserechtliche  
Verantwortung übernommen.**



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

# Danke!

Sie haben Ihre Gartenhilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet.

Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.



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

Wenn Sie Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer beschäftigen, müssen Sie sie bei der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden, sofern es sich nicht um einen Minijob handelt. Für einen geringen Beitrag ist Ihre Hilfe dann gut abgesichert.

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



Kommunale Unfallversicherung Bayern  
Bayerische Landesunfallkasse

Kommunale Unfallversicherung Bayern  
Bayerische Landesunfallkasse  
Ungererstr. 71  
80805 München