SICHER ZUHAUSE
& unterwegs

Ausgabe 1 | 2020

KUVB
Bayer. LUK

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

Christian Sellheim:

Nach Schädel-Hirn-Trauma zurück ins Leben

Kinder und Kampfsport
Tricks, Tritte und Charakterschule

Kein Spaß:
Wenn Kinderwagen auf Rolltreppe trifft

Einen Magneten verschluckt?
Jetzt ist schnelles Handeln wichtig.

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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

neulich hätte ich fast meine gute Erziehung vergessen. Ein E-Scooter-Fahrer überholte mich. Dabei zirkelte er so knapp um mich herum, dass ich reichlich von seinem Fahrtwind spürte.
Am liebsten hätte ich ihm ein deftiges Schimpfwort hinterhergerufen.
Solche oder ähnliche Erfahrungen mit robust fahrenden E-Scooter-Piloten haben schon viele Fußgänger gemacht.
Doch auch E-Scooter-Fahrer selbst leben gefährlich. Aktuelle Daten aus den USA zeigen, dass die Rate der Kopfverletzungen bei Fahrerinnen und Fahrern der elektrischen Tretroller doppelt so hoch ist wie bei Fahrradfahrern.
Sollten uns die E-Scooter im kommenden Sommer erhalten bleiben (einige Städte erwägen bereits Verbote), muss sich deshalb die Sicherheit für die Fahrenden selbst wie auch für andere Verkehsteilnehmende verbessern. Zum Beispiel bei der Infrastruktur oder durch technischen Verbesserungen an den Geräten selbst. Das jedenfalls sagt Christian Kellner, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Verkehrssicherheitsrats, in unserem Interview auf der nächsten Seite.

Christian Sellheim überlebte 2011 nur knapp einen schweren Verkehrsunfall. Der damals 21-Jährige erlitt ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Das Erinnerungsvermögen war so gut wie weg, die rechte Seite gelähmt. Jetzt, 2020, steht der junge Mann wieder auf eigenen Beinen, spazierte auf der Chinesischen Mauer, arbeitet und engagiert sich in der von ihm gegründeten Selbsthilfegruppe „SHT – Die besonderen Köpfe“ für junge Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma. Lesen Sie seine Geschichte auf den Seiten 7 und 8.

Eine frühlingsfrohe Zeit wünscht Ihnen
Dr. Susanne Woelk

Inhalt

FREIZEIT

E-Scooter – überflüssig und riskant oder sinnvolle Ergänzung im Mobilitätsmix? 3

KINDER

Mit dem Kinderwagen unterwegs 4
Kinder und Kampfsport. 12

GESUNDHEIT

Nach einem Schädel-Hirn-Trauma zurück ins Leben 6
Pause machen – aber richtig 11

HAUSHALT

Richtig vor Mücken schützen 5
Sicher arbeiten mit elektrischen Gartengeräten. 8
Risiko Haftung: Gesundheitsgefahr durch Magnete 10

Impressum 15

E-Scooter –

überflüssig und riskant oder sinnvolle Ergänzung im Mobilitätsmix?

Seit Juni 2019 sind Elektro-Tretroller, sogenannte E-Scooter, in Deutschland erlaubt. Wie fällt die Bilanz aus Sicht des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) aus? Was sollten Nutzerinnen und Nutzer zum Start in die neue Saison beachten? „Sicher zuhause & unterwegs“ sprach darüber mit Christian Kellner, Hauptgeschäftsführer des DVR.

Wie fällt die Bilanz des DVR zu Elektro-Rollern aus?

Gerade in größeren Städten sind E-Scooter Bestandteil des Mobilitätsmixes geworden. Es hat sich jedoch gezeigt, dass vielen Nutzenden die Regeln nicht bekannt sind oder nicht einleuchten. In Berlin beispielsweise gab es bis Ende September 2019 102 Verkehrsordnungswidrigkeiten wegen eines Trunkenheitsdelikts. Viele wissen nicht: E-Scooter sind Kraftfahrzeuge. Deshalb gelten für deren Nutzung dieselben Promille-Grenzen wie für das Autofahren.
Auf dem Gehweg fahren, zu zweit oder gar zu dritt auf einem Roller fahren, sind ebenfalls häufige Verstöße. Damit werden Fußgängerinnen und Fußgänger, aber auch die Fahrenden selbst gefährdet.

Wo sieht der DVR die größten Risiken?

Anders als im Auto sind Fahrende von E-Scootern ungeschützt. Wer mit 20 km/h stürzt, muss mit schweren Verletzungen rechnen. Hinzu kommt, dass die meist schmale Silhouette der E-Scooter-Fahrenden dazu führt, dass sie leicht übersehen werden.

Christian Kellner, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Verkehrssicherheitsrates.

Der DVR sieht aber auch technische Risiken für E-Scooter-Fahrende und alle übrigen Verkehrsteilnehmenden. Problematisch ist der geringe Durchmesser der Räder. Das zeigt sich besonders bei Kurvenfahrten, aber auch beim Fahren über Unebenheiten, wie etwa Gullis oder Kopfsteinpflaster.
Auch das Abbiegen ist ein wichtiges Thema. Aktuell muss der Abbiegevorgang per Handzeichen angezeigt werden. Doch das Fahren mit nur einer Hand ist eine äußerst wacklige Angelegenheit. Dabei kann es leicht zu Stürzen kommen. Stattdessen sollten E-Scooter über Blinker, verfügen. So schlägt das auch der Verband der TÜV e.V. vor. Aus unserer Sicht eine gute Idee.

Hält der DVR E-Roller für sinnvolle Verkehrsmittel?

Sofern E-Scooter Pkw-Fahrten in überfüllten Innenstädten ersetzen oder auf dem Land für die Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr genutzt werden, können sie einen Mehrwert bringen. Entscheidend für den DVR ist aber, dass man damit sicher ankommt. Notwendig dazu sind Verbesserungen in der Infrastruktur, technische Nachbesserungen an den Fahrzeugen, mehr Aufklärung und Regelakzeptanz. Ein wichtiger Tipp zum Schluss: Das Tragen eines Helms beim Rollern ist eine kluge Entscheidung.

Das Interview führte
Dr. Susanne Woelk, DSH

Mit dem Kinderwagen unterwegs

Eine Rolltreppe darf mit dem Kinderwagen nicht benutzt werden. Was aber tun, wenn der Aufzug nicht funktioniert?

Der Aufzug ist defekt, die Rolltreppe für Kinderwagen tabu. Der einzig mögliche Weg ist die Treppe.

Der Sturz einer 22-jährigen Mutter auf einer Treppe der New Yorker U-Bahn machte Anfang des Jahres weltweit Schlagzeilen. Sie wollte den Kinderwagen mit ihrem Baby und vielen Einkaufstüten hinuntertragen. Die einjährige Tochter blieb bei dem Unfall unverletzt, die junge Frau starb im Krankenhaus. Die Autopsie ergab, dass eine Vorerkrankung die Todesursache war. Viele Eltern von Kleinkindern hat die Nachricht dennoch aufgeschreckt, kennen sie doch selbst das Problem: Sie stehen mit dem Kinderwagen an einer Treppe und niemand ist da oder bereit, mit anzupacken.

An Bahnhöfen, U-Bahnstationen und in Einkaufszentren nutzen nicht wenige Eltern dann die Rolltreppe, obwohl das seit 2010 durch die EU-Norm EN 115 verboten ist. Piktogramme weisen ausdrücklich darauf hin, in manchen Einkaufszentren stehen sogar Poller vor den Rolltreppen. Das Verbot ist keine Schikane, sondern dient dem Schutz der Kinder. Die Räder eines Kinderwagens – insbesondere lenkbare Vorderräder – können sich beim Auf- und Abfahren von der Rolltreppe verkannten oder zwischen den Balustraden einklemmen. Außerdem ist es schwierig, den Kinderwagen auf der fahrenden Treppe richtig auszubalancieren, erst recht, wenn an den Griffen schwere Einkaufstüten hängen. In all diesen Fällen droht der Kinderwagen umzukippen oder den Händen zu entgleiten und abzustürzen.

Bei Unfall droht Strafanzeige

Zwar droht Eltern keine Strafe, wenn sie das Verbot missachten und die Rolltreppe benutzen, bei einem Unfall müssen sie jedoch mit einer Strafanzeige wegen fahrlässiger Körperverletzung rechnen. Bei einem Unfall mit Kinderwagen auf der Rolltreppe kommt hinzu, dass man für Verletzungen, die andere dabei erleiden, und für Schäden haftbar gemacht werden kann.

Etliche Verkehrsgesellschaften wie auch die Deutsche Bahn bieten Apps für das Mobiltelefon an, etwa „DB Bahnhof live“. Eltern können sich damit über die Ausstattung einer U-Bahnstation oder eines Bahnhofs informieren und erfahren auch, ob der Fahrstuhl tatsächlich funktioniert. Doch gerade an kleinen Bahnhöfen gibt es oft nur eine Treppe. Vielreisende Eltern sollten daher vor dem Kauf eines Kinderwagens auf dessen Gewicht und Stabilität achten. Je größer die Reifen sind, desto leichter lassen sich Treppen überwinden. Am besten üben Eltern das vorab mehrmals mit dem leeren Kinderwagen. So verbessern sie nicht nur ihre Koordination, sondern können später auch das Baby mitsamt Decke auf einem Arm tragen, wenn sie den Kinderwagen die Treppe hinunter manövrieren oder hinaufziehen. Dafür stellt man als erstes den Schiebegriff des Kinderwagens auf eine komfortable Position ein. Um sicher über die Stufen zu kommen, drückt man den Griff leicht nach unten, so dass die Vorderräder in der Luft sind und der Wagen leicht nach hinten gekippt ist. Dann geht es Schritt für Schritt langsam über die Stufen. Kinder, die schon im Buggy sitzen, sollten dabei immer angeschnallt sein.

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

Richtig vor Mücken schützen

Mückenstiche als solche sind zwar nicht gefährlich, müssen aber immer häufiger medizinisch behandelt werden, weil sie sich entzünden. Auf Reisen drohen durch exotische Mücken schwere Infektionen. Umso wichtiger ist der richtige Schutz vor einem Stich.

Mögliche Gefahren

Vor allem auf Reisen in südliche oder tropische Länder können Mückenstiche gefährlich werden:

- Mücken können vor allem in den Tropen lebensgefährliche Krankheiten übertragen, zum Beispiel Malaria, Dengue- und Gelbfieber.
- In Spanien und anderen Mittelmeer-Regionen kann es durch winzige Sandmücken zu einer Leishmaniose kommen – einer schleichend beginnenden, chronischen Erkrankung mit Fieber, Leber- und Milzvergrößerung, Gewichtsverlust und allmählichem Kräfteverfall.

Mückenstichen vorbeugen

Hilfreich gegen Infektionen und andere Komplikationen sind folgende Vorbeugemaßnahmen:

- Lassen Sie sich vor Fernreisen beim Hausarzt, Apotheker, Gesundheitsamt oder einer tropenmedizinischen Einrichtung beraten, ob Sie eine Malaria-Prophylaxe mit Medikamenten oder eine Impfung gegen Gelbfieber benötigen.
- Achten Sie auf konsequenten Mückenschutz vor allem in den Abendstunden durch körperbedeckende helle Kleidung (Füße nicht vergessen!) und Mückenschutzmittel (Repellents, etwa mit dem Wirkstoff DEET).
- Schlafen Sie unter einem Moskitonetz (Tipp: die Enden unter die Matratze stecken).
- Verzichten Sie auf Parfums oder stark duftende Kosmetika.

Mückenstiche behandeln

Sollte es Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen „erwischt“ haben, gilt:

- Auch wenn es noch so juckt: Mückenstiche möglichst nicht aufkratzen. Vor allem bei feuchter Witterung können eindringende Bakterien Hautinfektionen verursachen.
- Offene Stiche am besten umgehend desinfizieren (etwa mit medizinischem Alkohol), um eine Entzündung zu vermeiden. Kühlen Sie die Stichstelle mit einem feuchten Tuch.
- Gegen Juckreiz und Schwellungen helfen entzündungshemmende Salben oder Gels aus der Apotheke, die meist auch antiallergisch wirken.

Achtung: Wird die Hautpartie um den Stich herum dick und heiß, ist auffällig stark gerötet oder schmerzt, am besten einen Arzt aufsuchen. Das Gleiche gilt, wenn nach Mückenstichen in Risikogebieten hohes Fieber und Begleitsymptome auftreten.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen

Nach einem Schädel-Hirn-Trauma zurück ins Leben

Vor acht Jahren verunglückte Christian Sellheim in seinem Auto. Dabei erlitt er ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Heute ist Sellheim weitgehend gesund und engagiert sich in der Prävention von Hirnverletzungen. Sein Ziel: Anderen Betroffenen helfen, mit dem gleichen Schicksal fertigzuwerden.

Das Leben von Christian Sellheim lief wunderbar: Er hatte seine Ausbildung zum Industriekaufmann abgeschlossen und ein Studium begonnen. Privat war er glücklich mit seiner Freundin. In seiner Freizeit spielte der sportliche Berliner Fußball und lief sogar Marathons. Dann kam der 15. Dezember 2011, der Tag, der alles ändern sollte. Gegen 16 Uhr fuhr der damals 21-Jährige mit seinem Kleinwagen auf einer Bundesstraße nahe Berlin, als er bei einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern in den Gegenverkehr geriet und frontal mit einem Transporter zusammenstieß. Dabei erlitt er ein schweres Schädel-Hirn-Trauma – eine Verletzung, die auch Radfahrern im Falle eines Unfalls häufig droht, wenn sie ohne Helm unterwegs sind. Vier Wochen lag er im Koma.

Erinnerungen fehlen

Christian Sellheim hatte großes Glück, dass er keine weiteren schweren Verletzungen erlitt. Dass er hinübergestreckt auf der Beifahrerseite lag, hat ihm wahrscheinlich das Leben gerettet – so hat man es ihm später erzählt. Er selbst hat an den Unfallhergang keine Erinnerung. „Ich kann nicht sagen, was passiert ist. Meine Besinnung hört in der Woche davor auf.“ Heute spricht Sellheim von seinen zwei Leben. „Ich bin am 15.12.2011 verstorben und am 12.1.2012 neu geboren. Inzwischen feiere ich meinen 8. Geburtstag.“ Auch an die erste Zeit nach dem Aufwachen erinnert sich Sellheim nicht. Am Anfang habe er gar nicht gewusst, wo er sei. Das erste, woran er sich erinnert, war eine Begebenheit einen Monat später: „Ich bat meinen Vater, mir sein Handy zu geben, um meiner Freundin zum Valentinstag zu gratulieren. Mein richtiges Bewusstsein setzt erst Mitte 2012 ein.“

> In Deutschland erleiden rund 300.000 Menschen jährlich ein Schädel-Hirn-Trauma. Etwa 80 Prozent aller Patienten mit einer schweren Hirnverletzung versterben, wachen aus dem Koma nicht mehr auf oder bleiben pflegebedürftig.

Mühsamer Weg

Ein Jahr lang wurde Christian Sellheim im Unfallkrankenhaus Berlin umfassend behandelt. Dazu gehörten fünf Physiotherapie-Einheiten pro Woche, um die rechtseitige Lähmung zu behandeln und wieder laufen zu lernen. Hinzu kam eine sprachtherapeutische Behandlung, denn aufgrund der schwerwiegenden Hirnschädigung musste Christian Sellheim neu sprechen lernen. „Ich habe das Glück, dass ich vorher schon ein ‚Schnacker‘ war. Dadurch fiel mir das Sprechen-Lernen wohl leichter.“ Allerdings war es ein mühsamer Weg. So habe er sich oft über sich selbst geärgert, weil er die kleinsten Dinge nicht konnte.

Doch es gab auch glückliche Momente – wie den, als er ein Jahr später aus dem Krankenhaus entlassen wurde. „Das war das größte Weihnachtsgeschenk“, so Sellheim. Danach folgten eine ambulante Reha und eine stufenweise Wiedereingliederung in das Arbeitsleben. Inzwischen arbeitet er 20 Stunden pro Woche als Sachbearbeiter bei seinem alten Arbeitgeber, erhält weiterhin Therapien und kann – wenn auch nicht ganz flüssig – wieder längere Strecken laufen. Sogar auf der Chinesischen Mauer ist Sellheim bereits gewesen.

Fahrradhelm tragen!

Dass er heute ein weitgehend unabhängiges Leben führen kann, verdankt er nach eigener Aussage drei Dingen: Lebensmut und Kampfgeist, seinem Arbeitgeber und vor allem seiner Familie, die ihn stets unterstützt hat. „Das ist alles Glückssache. Das weiß ich auch zu schätzen“, sagt Christian Sellheim resümierend. Daher engagiert er sich in der Prävention von Hirnverletzungen und unterstützt das Projekt „Mit Helm, aber sicher“ der Kinderneurologie-Hilfe Berlin/Brandenburg. Laut einer Umfrage der Bundesanstalt für Straßenwesen tragen nur acht Prozent der 17- bis 30-Jährigen einen Fahrradhelm – meist, weil er nicht cool aussieht. Christian Sellheim: „Ich erzähle jungen Menschen, warum es gar nicht so uncool ist, einen Helm zu tragen und was es für Folgen haben kann.“ Durch Schilderung seines eigenen Schicksals hofft er, das Thema greifbarer zu machen und die Selbstverantwortung von Kindern und Jugendlichen für ihre Gesundheit zu stärken.

Nicht zuletzt möchte der umtriebige Berliner Schicksalsgenossen Mut machen. Daher gründete er die Selbsthilfegruppe „SHT – Die besonderen Köpfe“ für junge Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma. Hier können sich Betroffene und ihre Angehörigen austauschen: „Schließlich habe ich selbst die Erfahrung gemacht, dass es in der Gruppe leichter ist, mit dem Schicksalsschlag fertig zu werden.“

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

Dr. Ingo Schmehl ist Direktor der Klinik für Neurologie mit Stroke Unit und Neurologischer Frührehabilitation am BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin.

Warum ist ein Schädel-Hirn-Trauma gerade bei jungen Menschen so gefährlich?
Bei Kindern und Jugendlichen ist das Gehirn in der Reifung. Besonders in der Pubertät finden zahlreiche Wachstums- und Entwicklungsprozesse wie die Stirnhirnreifung statt. Tritt in dieser Phase ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT) auf, können nicht nur Schädigungen wie Blutungen oder Zerreißungen auftreten, sondern auch der Reifungsprozess kann erheblich gestört werden.

Wie muss man sich die Behandlung und Reha vorstellen?
Die Notfall- und Akutversorgung sowie die Rehabilitation der schwer betroffenen SHT-Patienten sind als sehr gut einzuschätzen. Probleme gibt es beim leicht-mittelschweren SHT mit dem Erkennen von posttraumatischen Symptomen. So können Kopfschmerzen, Gedächtnisprobleme, Schwierigkeiten in der Kita oder Schule auch erst deutlich nach der Akut-Behandlung auftreten. Deshalb haben wir in den Berufsgenossenschaftlichen Kliniken zusammen mit den Unfallversicherungsträgern das Brain Check-Modul entwickelt. Es ermöglicht durch eine interdisziplinäre komplexe Diagnostik eine gezielte Therapie und Reha.

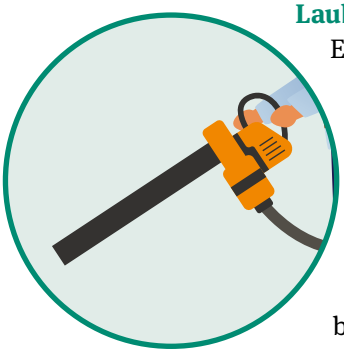
Wie können Ersthelfer ein SHT bei einem Unfallopfer erkennen und was ist in diesem Fall zu tun?
Beim Schädel-Hirn-Trauma ist auf Bewusstseinsverlust (Ansprechen!), Blutungen aus Nase oder Ohr, Orientierung (Namen erfragen!) oder epileptische Anfälle zu achten. Für den Ersthelfer gelten die Regeln aus den Erste-Hilfe-Kursen. Wichtig bei Verdacht auf ein SHT: 112 anrufen.

Informationen und Hilfe:

Die Kinderneurologie-Hilfe Berlin/Brandenburg berät, begleitet und unterstützt Kinder und Jugendliche nach Kopfverletzungen und deren Familien.
www.kinderneurologiehilfe-berlinbrandenburg.de/home/
Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung hilft schädelhirnverletzten Unfallopfern und deren Angehörigen.
www.hannelore-kohl-stiftung.de

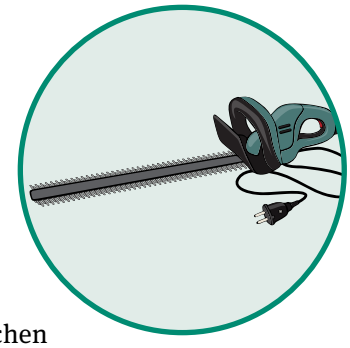
Sicher arbeiten mit elektrischen Gartengeräten

Sträucher zurückschneiden, Rasen mähen oder Gehwegplatten reinigen – im Frühjahr herrscht im Garten rege Betriebsamkeit. Elektrische Geräte erleichtern die Arbeit, erfordern aber einen sicheren Umgang. Worauf Sie achten sollten:



Laubbläser

Er pustet Laub, Schmutz oder Abfall im Nu auf einen Haufen. Laubsauger saugen dagegen alles an, was vor die Düse kommt – auch Kleintiere. Zudem erreichen die dröhnenden Motoren je nach Modell über 110 Dezibel und sind damit lauter als mancher Presslufthammer. Entscheiden Sie sich deshalb beim Kauf für ein leises Modell. Strombetriebene Geräte sind leiser als Benziner. Der Auffangsack sollte, damit er nicht zu schwer wird, ein Volumen von maximal 40 bis 45 Litern haben. Zur persönlichen Schutzausrüstung gehören Schutzbrille und Gehörschutz. Meist genügen Rechen und Besen, um den Garten und die Fußwege laubfrei zu halten. Auch Igel und andere am Boden lebende Tiere sind dafür dankbar.



Heckenschere

Bei unsachgemäßem Gebrauch drohen vor allem Schnittverletzungen an Händen und Fingern. Sicherheits-Schneidgarnituren mit einem stumpfen Messerüberstand helfen, Verletzungen zu vermeiden. Wickeln Sie nie das Kabel um den Körper, um ein Lösen zwischen Maschinen- und Verlängerungskabel zu verhindern. Bleibt nämlich das Kabel an Zweigen hängen, kann man darüber stolpern. Geeigneter ist eine Kabelklemmvorrichtung direkt an der Maschine. Eine Zweihandschaltung verhindert, dass man bei laufendem Betrieb in die Nähe der laufenden Schneidgarnitur gerät.

Rasenmäher

Vor dem ersten Mähen gilt: die Leitungen prüfen. Durchschnittene oder schlecht isolierte Kabel sind ein Fall für die Fachwerkstatt (Stromschlaggefahr!). Um Finger und Zehen vor Schnittverletzungen zu schützen, wird der Fangkorb des Rasenmähers immer bei ausgeschaltetem Motor geleert. Es sollten geschlossene, rutschfeste Schuhe (keine Flip-Flops!) getragen werden. Die rotierenden Scherblätter können Fremdteile wie Steine oder Zweige herausschleudern sowie Mensch und Tier gefährden. Deshalb gilt es, Steine und Zweige auf dem Gelände vor dem Mähen zu entfernen.

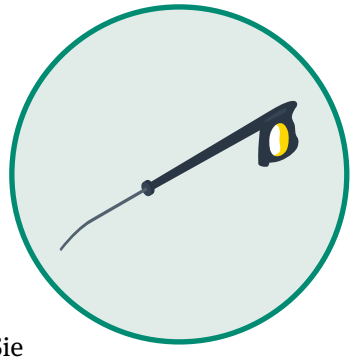
Mähroboter

Sie übernehmen per Programmierung das für viele Menschen lästige Rasenmähen. Doch nicht alle selbstfahrenden Gartengehilfen erkennen niedrige Hindernisse und halten rechtzeitig an. Dadurch können insbesondere spielende beziehungsweise krabbelnde Kinder im Garten an Füßen und Fingern verletzt werden. Auch für Tiere ist die Gefahr einer Verletzung groß. Daher sollte das laufende Gerät stets beaufsichtigt werden, wenn kleine Kindern oder Haustiere im Garten sind. Um nachtaktive Tiere wie Igel vor Verletzungen zu schützen, ist es ratsam, den Mähroboter nur bei Helligkeit laufen zu lassen.

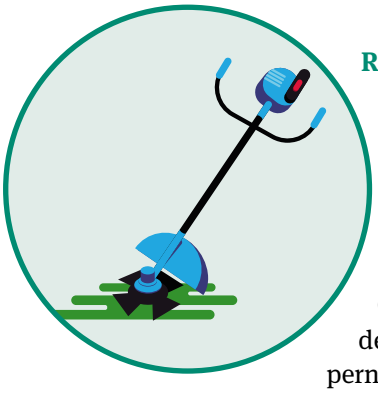
Häcksler

Walzenhäcksler sind relativ leise, häckseln oft besser als Messerschneidwerke und sind weniger anfällig für Störungen. Bei allen Modellen gilt: Nicht zu viel Material auf einmal in den Einfülltrichter geben. Nur Zweige und Äste einfüllen, für das der Häcksler geeignet ist. Schalten Sie bei Verstopfungen zunächst den Rückwärtsgang ein. Falls das nicht wirkt, muss erst der Netzstecker gezogen sein, bevor das Häcksler-Werkzeug freigelegt wird. Ziehen Sie das Material stets mit einem Stock heraus, nicht mit den Fingern. Tragen Sie Arbeitshandschuhe und Schutzbrille, um Verletzungen zu vermeiden. Das Gerät muss immer stabil stehen.

Hochdruckreiniger



Beim Loslassen der Schalteinrichtung darf die Pumpe kein Wasser mehr in den Schlauch befördern. Deshalb ist schon beim Kauf darauf zu achten, dass die Schalteinrichtung des Gerätes nicht festgestellt werden kann. Tragen Sie beim Benutzen eine Schutzbrille und richten sie den Strahl nicht auf Streckdosen, Schalter, Lampen und gar Menschen. Bewahren Sie den Hochdruckreiniger so auf, dass Kinder ihn nicht erreichen können. Je höher der Wasserdruck ist, desto größer sollte der Abstand zum zu reinigenden Objekt sein. Stehen Sie vor allem beim Anlaufen des Geräts sicher: Die Rückstoßgefahr ist hoch.

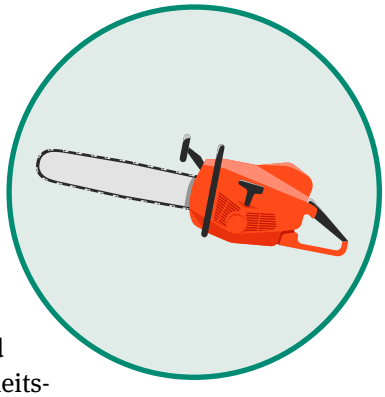


Rasentrimmer

Ihr Kunststoff-Mähfaden am Unterteil gibt dem Rasen an Rändern oder schwer zugänglichen Stellen den letzten „Schliff“. Freischneider haben Metall- oder Kunststoffscheiben als Schneidwerkzeug und eignen sich eher für dünnes Gehölz und Gestrüpp. Bei beiden Geräten gilt: Vor dem Einsatz das Gelände nach Fremdkörpern und möglichen Tieren absuchen. Zudem muss der Prallschutz das Metall oder den Faden in Richtung Bedienperson um mehr als drei Millimeter nach unten abschirmen. Zu anderen Personen einen Abstand von mindestens fünf Metern einhalten.

Wichtig: Achten Sie beim Kauf von elektrischen Gartengeräten auf das CE-Zeichen. Viele Maschinen tragen zusätzlich das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit. Wichtig auch: Außenanlagen müssen mit einem Fehlerstromschutz (einem sogenannten FI-Schutzschalter oder RCD) abgesichert sein. Bei Niederschlag ist der Einsatz elektrischer Geräte im Garten tabu.

Kettensäge



Tragen Sie immer Sicherheitskleidung, wenn Sie mit der Kettensäge arbeiten. Zur Grundausstattung gehören Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz sowie möglichst Handschuhe mit zusätzlichen Schnittschutz, guter Passform und hohem Tragekomfort. Achten Sie beim Arbeiten stets darauf, dass sich im Umfeld keine weiteren Personen aufhalten. Der Sicherheitsabstand sollte mindestens zwei Meter betragen. Sinnvoll ist ein Motorsägenkurs (bei Arbeiten im Wald Pflicht!). Anfänger oder Ungeübte sollten sich vor Fällarbeiten vom örtlichen Forstdienst beraten lassen oder einen Fachmann bzw. eine Fachfrau beauftragen.

Von Stella Cornelius-Koch

Neodyme bzw. Power-Magnete sind relativ klein, unscheinbar und sehr stark. In diesem Beispiel ziehen sie sich durch eine 1,8 Zentimeter dicke Papierschicht noch an. Wer mehrere Neodyme verschluckt, trägt ein hohes Risiko für einen Darmverschluss.

Risiko Haftung: Gesundheitsgefahr durch Magnete

Magnete sind so alltäglich wie praktisch. Und sie sind nicht ohne Risiko. Jedes Jahr ereignen sich zahlreiche, darunter auch tödliche Unfälle mit Magneten. Die häufigste Unfallursache ist Verschlucken.

Sind Magnete erst einmal im Körper, können sie vor allem bei Kindern zu Erstickungsanfällen und Verletzungen der Speise- und/oder Luftröhre führen. Hinzu kommt, dass einige Magnete gesundheitsschädliche chemische Bestandteile wie Kobalt, Chrom und Nickel enthalten. Steckt ein solcher Magnet im Körper fest, kann das oxidierte Metall Wunden verursachen.

Darmverschluss droht

Ein gravierendes Risiko besteht, wenn mehrere Magnete in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Ziehen sich die Teile dort gegenseitig an, können Darmverschlüsse oder schweren Schädigungen in diesem empfindlichen Bereich die Folge sein. Besonders hoch ist das Risiko bei sogenannten Power-Magneten bzw. Neodymen. Diese Magnete sollten Kinder erst ab 14 Jahren verwenden.

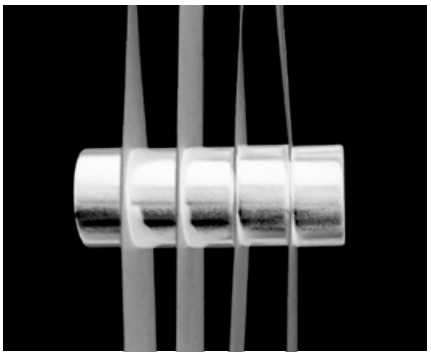
Röntgenbild eines siebenjährigen Jungen, der kleine Magnete schluckte. Die Darmschlingen wurden abgequetscht und perforiert. Eine Notoperation hat dem Jungen das Leben gerettet.

Sofort zum Arzt!

Wenn ein Kind einen oder mehrere Magneten verschluckt haben, sollten Eltern mit ihm sofort einen Arzt aufsuchen, denn Krankheitssymptome zeigen sich häufig erst nach ein paar Tagen. Dann sind die Magnete entweder schon vergessen oder aber das Verschlucken wurde gar nicht erst bemerkt. Erschwert wird eine schnelle, richtige Behandlung auch dadurch, dass Anzeichen wie Bauchschmerzen oder grippeähnliche Symptome nicht auf Magnete zurückgeführt, sondern wie eine Erkältung behandelt werden. Wird die eigentliche Ursache zu spät erkannt, sind oft Notoperationen erforderlich.

Magnete von Kleinkindern fernhalten

In Holzspielzeug, Puppen oder den Gelenken von Stofftieren sind oftmals Magnete eingebaut, integriert oder verklebt. Wenn die Sicherheitsstandards der Spielzeugnormen DIN EN 71 berücksichtigt sind und das Spielzeug somit keine unzulässigen oder leicht ablösbaren Kleinteile vorweist, besteht in der Regel keine Gefahr. Eltern sollten aber darauf achten, dass das Spielzeug nicht beschädigt ist und bestimmungsgemäß benutzt wird. Dabei sind die Sicherheitshinweise und Altersangaben auf der Verpackung („Nicht für Kinder unter drei Jahren“) unbedingt zu beachten.



Normal starke Magnete ziehen sich durch Papier an, das hier die dünnen Darmwände symbolisiert.

Der Sicherheitshinweis „0-3“ auf der Verpackung besagt, dass dieses Spielzeug verschluckbare Kleinteile enthält und daher für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet ist.

CE

Die „CE-Kennzeichnung“ ist bei Spielzeugen gesetzlich vorgeschrieben und muss vorhanden sein.

Von Holger Baumann und Daniela Götz, Mitarbeiter im Geschäftsbereich Prävention der Kommunalen Unfallversicherung Bayern, München.

PAUSE machen – aber richtig

Ob beim Fensterputzen oder Heckeschneiden – Müdigkeit und körperliche Erschöpfung sind keine guten Begleiter bei der Arbeit zuhause oder im Garten. Die Statistik zeigt: Mehr als jeder dritte Unfall bei der Hausarbeit und jeder vierte Unfall beim Heimwerken oder bei der Gartenarbeit beruhen auf mangelnder Konzentration oder fehlender Aufmerksamkeit.

Konzentration ist also wichtig. Dazu gehört auch, auf das Einhalten von Pausen zu achten, denn regelmäßige Pausen senken nachweislich das Unfallrisiko. Das zeigen Studien der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

„Ich bin müde", sagt das Gehirn nie

Unser Magen meldet sich mit einem Knurren, wenn er leer ist. Das Gehirn meldet sich nicht so deutlich; ein Gähnen zwischendurch etwa geht im Alltagsstress häufig unter. Dabei bedeutet Pause machen keineswegs, dass man sich stundenlang aufs Ohr legt. Ganz im Gegenteil: „Bei Pausen, die länger sind als 30 Minuten, steigt das Unfallrisiko wieder an", erklärt Dr. Johannes Wendsche von der BAuA. Aus diesem Grund empfiehlt der Experte das so genannte Kurzpausenprinzip: „Pausen von weniger als zehn Minuten senken unser Stressempfinden und steigern das Wohlbefinden. Gleichzeitig führen sie dazu, dass wir weniger Fehler machen", so Wendsche. Häufig kurz statt selten lang – so lautet das Credo des Fachmannes.

Pausen in den Alltag einbauen

Eine Pause zu machen ist schwieriger, als man denkt. Wichtig ist, dass man Pausen in den Alltag einbaut – und dabei auch wirklich abschalten kann. Dr. Johannes Wendsche empfiehlt für eine gelungene Pause einen Belastungswechsel. Wer also lange im heimischen Garten gewerkelt hat, sollte für zehn Minuten die Füße hochlegen. „Das Ganze sollte an einem persönlichen Erholungsort stattfinden, an dem Stressoren minimiert sind. Das heißt: Es sollte nicht zu laut und nicht zu dunkel sein."

Am erholsamsten empfinden viele Menschen einen kurzen Spaziergang. Aber auch Ausgleichsübungen, wie zum Beispiel kurzes Dehnen, können eine Pause sinnvoll gestalten. Lesen oder etwas essen empfinden viele Menschen ebenfalls als erholsam. „Auf elektronische Medien sollte man in der Pause hingegen verzichten", rät der Experte.

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

Fünf wichtige Pausenregeln:

1. Planen Sie Ihre Pausen vorher
2. Achten Sie auch unter Belastung darauf, dass Sie Ruhepausen einlegen
3. Unterbrechen Sie die Beschäftigung (zum Beispiel Haus- oder Gartenarbeit) regelmäßig
4. Stärken Sie Ihre eigene Erholungsfähigkeit
5. Entdecken Sie, was Ihnen in der Pause guttut

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Kinder und Kampfsport

Ob Judo, Karate, Jiu Jitsu, Taekwondo oder Aikido – viele Eltern wollen, dass ihre Kinder eine Kampfsportart lernen. Bei der Auswahl eines Vereins oder Studios gibt es jedoch einiges zu beachten.

Was Anna am Karate besonders gefällt? Das Training mit den Pratzen! Es knallt so schön, wenn sie gegen die Schlagpolster tritt oder schlägt, die die Hände ihres Gegenübers schützen. Auf diese Weise trainieren sie die Zielsicherheit, erläutert die 13-Jährige. Seit gut vier Jahren ist sie Mitglied im Verein Karate Dojo Idstein '69. Mittlerweile trägt sie den grünen Gürtel. Die Idee, dass das Mädchen Karate lernt, stammte ursprünglich von der Mutter. Anna machte ein Probetraining mit: „Ich fand es cool – auch, dass alle wussten, was sie tun sollen, wenn der Trainer mit den japanischen Begriffen Anweisungen gibt."

Häufig sind Eltern die treibende Kraft und schicken ihre Kinder zum Kampfsport, weiß Swen Körner. Der Professor für Trainingspädagogik und Martial Research an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) praktiziert und unterrichtet selbst mehrere Kampfsportarten und Kampfkünste. Seiner Meinung nach sollten Kinder jedoch ins Training gehen, weil sie es selbst wollen und Freude an der Kampfsportart und diesem Training haben. Er rät, Kinder zunächst verschiedene Kampfsportarten ausprobieren zu lassen und sie dazu zu befragen.

Bei der Auswahl eines Vereins oder Studios gibt es Körner zufolge wichtige Punkte, die Eltern prüfen sollen:

- Besteht die Möglichkeit, mehrere Probestunden zu absolvieren oder ist bereits nach dem ersten Mal ein Vertrag zu unterzeichnen?
- Können Eltern das Training aus der Distanz beobachten ohne sich einzumischen?
- Gibt es auf Kinder und Jugendliche zugeschnittene Ausbildungskonzepte und dafür qualifizierte und zertifizierte Trainerinnen und Trainer?
- Stehen vor allem Leistungsaspekte und Wettkampf im Fokus oder wird der Kampfsport eher traditionell interpretiert und auch als Charakterschule verstanden?

Keine generelle Altersempfehlung

In vielen Sportvereinen dürfen Kinder erst ab dem Grundschulalter am Kampfsporttraining teilnehmen. Kommerzielle Studios nehmen meist auch schon jüngere Kinder an. Eine generelle Altersempfehlung hält Körner nicht für sinnvoll. Das Einstiegsalter hänge von der trainingspädagogischen Expertise der Trainerin oder des Trainers, dem Konzept und der Durchführung ab. Vier- bis fünfjährige Kinder könnten durchaus mit dem Training beginnen, wenn es spielerisch-kämpfend aufgebaut sei. „Das sind dann sehr einfache, normen- und technikun-

gebundene Kampfspiele wie etwa ‚Mattenkönig'", verdeutlicht Körner. Dabei bekommen die Kinder die Aufgabe, im Kniestand alle anderen von der Matte zu schieben oder zu ziehen. Wer übrig bleibt, ist Mattenkönig. „Gleichzeitig muss das Training sicher gestaltet sein."

Beim Kämpfen kämen die Kinder regelmäßig in Kontakt mit ihren eigenen Emotionen, auch mit Wut oder Aggression. Der Trainer oder die Trainerin müsse daher mit pädagogischem Geschick intervenieren und die Kinder in die gewünschte Richtung lenken, damit das Spiel nicht eskaliere. Zudem brauche es klare und abgestufte Regeln, wie die Kinder bei Partnerübungen miteinander umgehen und wie intensiv der Körperkontakt dabei ist.

Kindertraining muss breit gefächert sein

Ein gutes Kindertraining im Kampfsport ist Körner zufolge breit gefächert und fördert die ganzkörperlichen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die Forschung zeige, sagt Körner, dass der Fokus auf genaue Techniken in einem frühen Kindesalter keinen Sinn habe. „In dem Alter sind Kinder motorisch noch nicht fähig, an der idealen Technik zu feilen. Die Feinkoordination kann erst ab elf bis dreizehn Jahren optimal weitergeführt werden."

Am Anfang nicht zu viel erwarten

„Kindertraining ist anspruchsvoller als Erwachsenentraining", bestätigt der lizensierte Trainer Michael Pampel, Vorsitzender des Karate Dojo Idstein '69. Anfangs dürfe man nicht zu viel erwarten. Manche Kinder, die ins Training kommen, haben motorische Defizite, sie schlurfen oder gehen steifbeinig wie Marionetten.

Doch nicht nur Fitness und Körpergefühl ändern sich, sondern die Kinder lernen, Ängste zu überwinden, indem sie zum Beispiel dann, wenn etwas auf das Gesicht zukommt, nicht reflexartig wegzucken. „Zugleich lernen sie, respektvoll miteinander umzugehen und Rücksicht auf andere zu nehmen." So berichtet die zwölfjährige Amira, sie habe nicht nur an Geschicklichkeit gewonnen, sondern auch an Teamfähigkeit. Amira trägt den blauen Gürtel, genau wie die elfjährige Mia. Das zierliche Mädchen trainiert seit vier Jahren und sagt, sie habe seither mehr Kraft und zudem gelernt, wie sie sich wehren könne, sollte das einmal nötig werden.

Kämpfer sind nicht automatisch ein Ass in Mathe

Viele Eltern erhoffen sich vom Kampfsportunterricht, dass ihre Kinder dadurch Konzentration lernen und selbstbewusster werden. Das Training schule die Konzentrationsfähigkeit für diese konkreten Übungen und Bewegungen in genau diesem Kontext, stellt Professor Körner klar. „Die Idee, dass sich das zum Beispiel auf den Matheunterricht überträgt, lässt sich wissenschaftlich nicht belegen." Ebenso wenig gebe es beim

Prof. Dr. Swen Körner leitet die Abteilung Trainingspädagogik und Martial Research an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS).

Selbstbewusstsein einen Wirkungsautomatismus, auch das Gegenteil könne eintreten und ein schüchternes Kind noch ängstlicher werden. Anna zumindest spürt eine Veränderung: „Ich bin schon ein kleines bisschen selbstbewusster geworden", sagt das zurückhaltende Mädchen. „Vorher war ich extrem schüchtern."

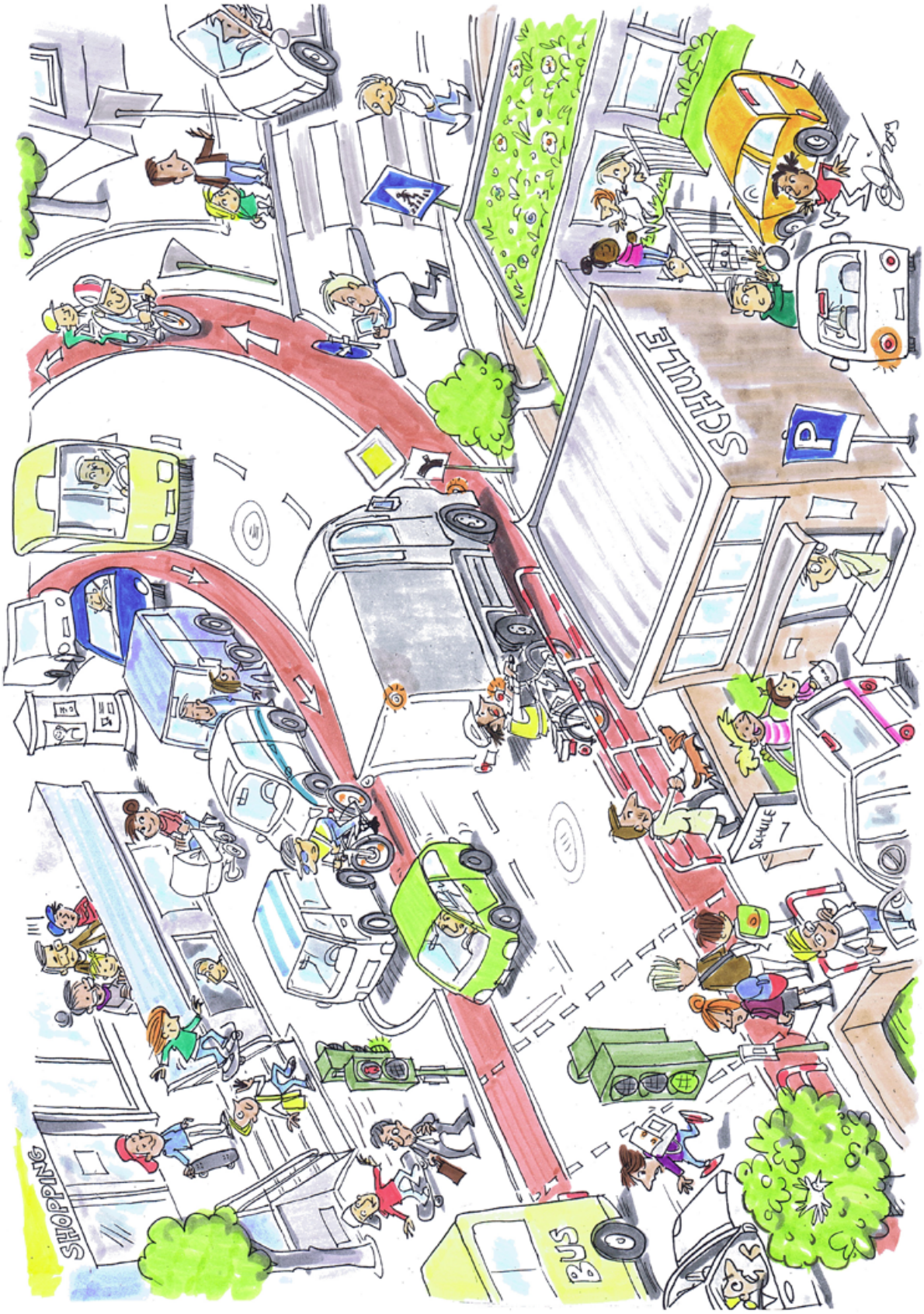
Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

Verletzungsrisiken

Generell kommt es im Kampfsport seltener zu Verletzungen als bei Fuß- und Handball oder beim Skifahren. Bei einer Untersuchung an der Deutschen Sporthochschule Köln 2018 rangierte Kampfsport bei der relativen Verletzungshäufigkeit auf Platz 7. Bei Jiu Jitsu und Judo sind Verletzungen an Ellenbogen, Schulter und Knie zu nennen. In den Kampfsportarten, in denen Schlag- und Tritttechniken dominieren wie beim Karate oder Taekwondo, besteht das Risiko, sich blaue Flecken in der Muskulatur und Gesichts- oder Kopfverletzungen wie etwa ein blaues Auge oder eine Platzwunde zuzuziehen. Bei Aikido ist der Kampf inszenierter, die Idee des Nachgebens wird besonders betont. Das Verletzungsrisiko ist daher gering, die Gelenke sind aber aufgrund der Kampftechniken größerer Belastung ausgesetzt.

Im Straßenverkehr

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 24. April 2020 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, Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0
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
Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

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

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 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
Käsperstraße 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 01/2020
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: Privat (Titel, 6), DSH (2 o.); Christian Kellner, DRV (3 u.), Unfallkrankenhaus Berlin, Dorothea Scheurlen (7), KUVB_Baumann (10 u.), Michael Hüter (14); Sarah Gertzen – GMF (8 o., 11 o.), Deutsche Sporthochschule Köln [DSHS] (13), ©shutterstock.com/Kaderov Andrii (Titel u.l.)/ Natalia Lebedinskaia (Titel u.m.)/NeMaria (Titel u.r.)/ Wellnhofer Designs (3 o.)/Mediaparts (3 u.)/Crisan Rosu (8 o.r.)/KittyVector (8 u.r., 9 m.)/Yuliya Shatylo (9 o.l.)/NikolayN (10 o.)/fizkes (11)/Kaderov Andrii (o.)/ Daniel Jedzura (16)
©freepik.com (4, 5, 8 o.l., 8 o., 8-9 u., 8 u.l., 12-13 u.)
Layout: GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, www.gmf-design.de
Druck: Bonifatius-Verlag GmbH, Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn
Erscheinungsweise: vierteljährlich

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

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

Kommunale Unfallversicherung Bayern · Bayerische Landesunfallkasse
Ungererstr. 71 • 80805 München

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