

# SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

Ausgabe 1 | 2022



KUVB  
Bayer. LUK



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



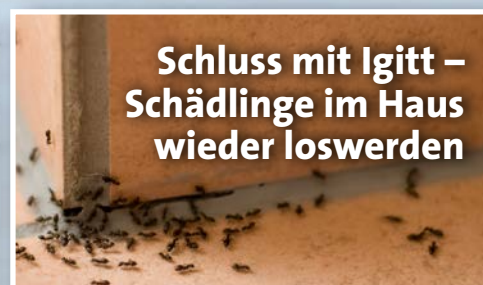
## Unfälle von E-Bikern



Einen guten  
Babysitter finden  
und richtig  
versichern



Mit Quads  
sicher  
unterwegs



Schluss mit Igitt –  
Schädlinge im Haus  
wieder loswerden

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir lernen es als Kleinkinder und üben es jahrzehntelang mehr oder weniger automatisch aus. Doch mit zunehmendem Alter wird das Gehen für viele Menschen von einer Selbstverständlichkeit zum Problem. Eins, das immer häufiger tödlich endet. Die Weltgesundheitsorganisation WHO berichtet, dass die Zahl der sturzbedingten Todesfälle zwischen den Jahren 2000 und 2019 weltweit um mehr als 50 Prozent gestiegen ist. Stürze sind, so die WHO, inzwischen eine Volkskrankheit, die kaum einer bemerkt und die sich rasch ausbreitet.

Nachlassendes Balancegefühl ist ein Hauptgrund für Stürze. Die Balance muss deshalb regelmäßig trainiert werden – gar nicht so einfach, wenn die Pandemie die Teilnahme an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten insbesondere für ältere Menschen erschwert. Doch es gibt einfache Übungen für zuhause, mit denen man jederzeit starten kann und die bereits einen großen Effekt haben können. Auf einem Bein stehen, zum Beispiel. Mehrmals am Tag



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

und zunächst, bei Unsicherheit, mit einer Wand zum Abstützen in der Nähe. Wer sich traut und etwas sicherer ist, kann beim Einbein-Stand die Augen schließen und bis 5, 10, 20 ... zählen.

Umfassende Anregungen rund um die Sturzprävention, die Sie im Alltag leicht umsetzen können, finden Sie übrigens in diesem Heft auch noch auf den Seiten 12 und 13.

## Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Viele ältere Menschen sind mangelernährt. Sie nehmen zu wenig Eiweiß, Mineralien und gesunde Fette zu sich und erhöhen dadurch ihr Sturzrisiko. Regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind wichtig, ebenso gesunde Snacks wie zum Beispiel Trockenobst mit Nüssen, Müsli oder Käsewürfel.

Weitere Tipps bietet der Flyer „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Flyer-Download: [www.dggeriatrie.de](http://www.dggeriatrie.de). Stichwort: Essen und Trinken.

woe

## Inhalt

### KURZ GEMELDET

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 3 Fragen an...                                                  | 3  |
| Was rät Oma?                                                    | 3  |
| Klettern auf Eisenbahnwaggons – eine lebensgefährliche Mutprobe | 3  |
| Grillkohle: Brandrisiko bleibt noch drei Tage bestehen          | 14 |
| Vorsicht vor Henna-Tattoos im Urlaub                            | 14 |
| Holländischer Griff                                             | 14 |

### FREIZEIT

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Damit nichts umherfliegt: Pkw richtig beladen              | 4  |
| Ein Nervenkitzel, der tödliche Folgen haben kann           | 5  |
| Pedelec oder E-Bike? Sicher Rad fahren mit Elektro-Antrieb | 10 |

### HAUSHALT

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Schädlinge im Haushalt                      | 6 |
| Starke Kontraste sorgen für mehr Sicherheit | 9 |

### KINDER

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| So läuft's mit dem Babysitter | 8 |
|-------------------------------|---|

### GESUNDHEIT

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Stürze einfach vermeiden | 12 |
| Impressum                | 15 |

## Homeoffice

# 3 Fragen an...

... **Dr. Stefan Hussy**, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)



## Gilt für Arbeitende im Homeoffice der gleiche Unfallversicherungsschutz wie für Menschen im Büro?

Bereits vor der aktuellen Gesetzesänderung standen Beschäftigte im Homeoffice unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Anders als im Betrieb waren aber im eigenen Haushalt manche Wege, zum Beispiel, um ein Getränk oder etwas zu essen zu holen oder zur Toilette zu gehen, regelmäßig nicht versichert. Das hat der Gesetzgeber nun geändert: Mobile Arbeit soll im selben Umfang unfallversichert sein wie die Arbeit auf der Unternehmensstätte.

Wie ist es konkret, wenn ich mir zum Beispiel im Homeoffice einen

## Kaffee hole, stolpere und mir das Bein breche?

Ich fürchte, das lässt sich so pauschal nicht beantworten. Die Rechtsprechung sagt, solche Wege sind nur dann versichert, wenn das Essen oder Trinken erforderlich ist, um weiter arbeiten zu können. Das kann nur anhand der Umstände im konkreten Einzelfall entschieden werden.

Bin ich gesetzlich unfallversichert, wenn ich im Homeoffice bin, mein Kind in die Kita bringe und auf dem Weg einen Unfall erleide?

Für Beschäftigte, die im Betrieb arbeiten, galt schon bisher: Wenn sie auf dem Weg zur Arbeit einen Umweg machen, um ihr Kind zur Kita oder zur Schule zu bringen, sind sie dabei versichert. Für Beschäftigte im Homeoffice waren Wege, um Kinder in Betreuung zu geben, bislang dagegen nicht versichert. Das hat sich nun geändert: Bringen Beschäftigte ihr Kind aus dem Homeoffice in die Kita, stehen sie auf dem direkten Hin- und Rückweg unter Versicherungsschutz.

## Was rät Oma?

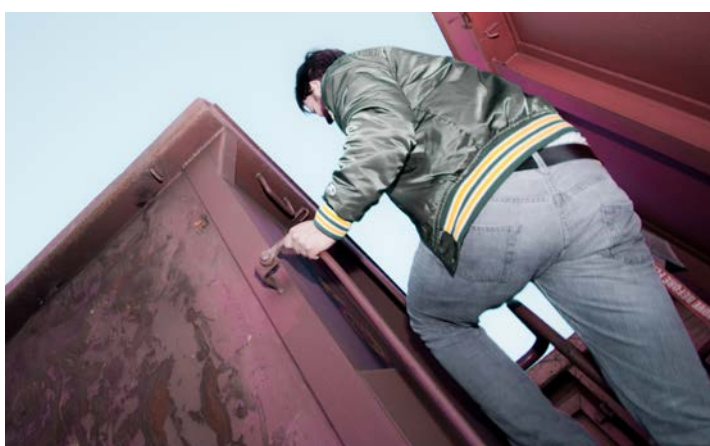
Neulich erinnerte sich Oma daran, dass man einen Abfluss auch ohne Chemie reinigen könnte. Dafür gab sie vier Löffel Waschsoda auf den Ausguss und goss eine halbe Tasse Essig hinterher. Ein paar Minuten einwirken lassen, mit heißem Wasser nachspülen – und schon war der verstopfte Abfluss im Bad wieder frei.



## Klettern auf Eisenbahnwaggons – eine lebensgefährliche Mutprobe

Jugendliche, die auf Eisenbahnwaggons klettern, spielen mit ihrem Leben. Sie unterschätzen die Gefahr eines tödlichen Stromschlages nach dem Motto: „So lange ich die Oberleitung nicht berühre, passiert mir schon nichts.“

Aber: Elektrische Spannung ist auch dann potenziell gefährlich, wenn das spannungsführende Teil nicht berührt wird. Kommen Personen zu nahe an die 15.000-Volt-Oberleitung der Bahn, erfolgt ein elektrischer Überschlag wie ein Blitz – lange vor



dem Berühren. Dieser Überschlag führt zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod.

Quelle: „Populäre Irrtümer im Arbeitsschutz“, Broschüre der BG RCI. Woe

# Damit nichts umherfliegt: Pkw richtig beladen



Sind Urlaubsgepäck, Möbel oder Tierboxen im Auto nicht gut gesichert, können sie bei einer Vollbremsung zur Gefahr werden.

Der Urlaub steht an. Große Koffer und kleine Taschen, Buggy, Kühltasche und Strandspielzeug stapeln sich vor dem Kombi der fünfköpfigen Familie ... Und nun? Alles nacheinander in den Kofferraum schieben? So einfach ist es nicht. „Alles muss so verstaut werden, dass es während der Fahrt nicht verrutscht und bei Vollbremsungen, Kurven oder Ausweichmanövern nicht nach vorne fliegt“, erklärt Lisa Falkenberg vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Die Gefahren würden häufig unterschätzt: So kann ein schlecht gesicherter Gegenstand bei Vollbremsung mit dem bis zu 50-fachen seines Gewichts nach vorne schnellen und die Fahrzeuginsassen verletzen.

## Alles gut sichern – auch Tiere

Die Verkehrsexpertin rät: „Schwere Sachen kommen im Kofferraum nach unten und möglichst dicht an die Rücksitze in der Fahrzeugmitte heran. So fungieren die Sitzlehnen als Barrikade und das Gewicht wird gleichmäßig auf alle Pkw-Achsen verteilt.“ Wird der Platz im Kofferraum nicht ganz ausgenutzt, sorgen Netze zwischen Ladefläche und Rückbank, rutschhemmende Matten

oder quer über das Gepäck gezurrte Gurte für mehr Halt. Kleine Taschen oder Wasserkisten finden im Fußraum hinter dem Fahrer- oder Beifahrersitz einen sicheren Platz. Für die Beförderung von Vierbeinern gelte übrigens das Gleiche, betont Falkenberg: „Tiere müssen ebenso gut gesichert werden wie Gepäckstücke, am besten in einer Transportbox.“

## Überstehende Fracht markieren

Und wenn der Einkauf im Baumarkt größer ausfällt als geplant? „Solange die Ladung nicht verrutscht und den Fahrenden beeinträchtigt, darf sie bis ganz nach vorne geschoben werden, idealerweise über den zurückgeklappten Beifahrersitz. Ein Balken darf auch durch die geöffnete, fixierte Heckklappe hinausragen“, erklärt Falkenberg. Alles, was mehr als einen Meter über die Kofferraumkante ragt, muss mit einem roten Fähnchen und nachts auch mit einem Licht markiert werden. Beides ist im Baumarkt erhältlich.

## Kleintransporter mieten

Viele Bau- oder Möbelzentren bieten Kunden Anhänger oder Kleintransporter zur Miete an. Doch nicht alle

Pkw besitzen eine Anhängerkuppelung und auch nicht alle Führerscheine lassen das Fahren mit Anhänger zu. „Deshalb ist der Miet-Transporter meistens die beste Wahl“, sagt die Expertin. „Vor allem ist es wichtig, sich schon im Vorfeld Gedanken über den Transport zu machen. Wer einfach losfährt und kauft, steht möglicherweise anschließend auf dem Parkplatz vor einem Problem.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

## Checkliste: Wie belade ich das Auto richtig?

- ☑ Transport vorher planen
- ☑ schwere Dinge nach unten und
- ☑ zur Fahrzeugmitte hin
- ☑ Achslast beachten
- ☑ Gepäcknetz und Hilfsmittel zum Befestigen verwenden
- ☑ Rücksitze als Barrikade nutzen
- ☑ überstehende Ladung markieren



# Ein Nervenkitzel, der tödliche Folgen haben kann

Quads erfreuen sich großer Beliebtheit bei vielen Menschen, die das kleine Abenteuer zwischen- durch suchen. Doch so aufregend die Fahrt mit den wendigen Kraftmaschinen auf vier Rädern auch ist, so gefährlich kann sie auch sein. Das gilt vor allem für unerfahrene Fahrerinnen oder Fahrer.

Im August 2021 erreichte die Öffentlichkeit eine traurige Nachricht: Emilio, der 18 Jahre alte Sohn von Ex-Fußball-Star Michael Ballack, stürzte mit einem Quad eine Böschung hinab. Das schwere Gefährt landete auf dem Jugendlichen, der noch an der Unfallstelle starb. Ein tragischer Unfall, aber bei weitem kein Einzelfall. Immer wieder kommt es zu Unfällen mit Quads. Nicht selten enden sie tödlich.

„Besonders Anfänger sind gefährdet“, weiß Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV) im Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Quads sind zwar sehr beweglich, weisen aber beim Fahren einige Tücken auf, die schnell zu einer falschen Handhabung führen können, wenn man sich mit den Fahrzeugen nicht auskennt. Quadfahren gibt vielen Fans schon deshalb einen Kick, weil man offen fährt wie mit einem Motorrad. „Aber hier liegt schon die erste potenzielle Gefahr, denn dadurch ist der Fahrer anders als in einem Auto bei Stürzen und Aufprallen völlig ungeschützt“, erklärt

Brockmann. Auch legen sich die Maschinen nicht gegen die Fliehkraft in die Kurve wie ein Motorrad.

Daher liegt die größte Gefahr darin, dass Quads in einer Kurve nach außen „getragen“ werden oder gar umkippen. Sie reagieren viel später auf den Lenkimpuls durch die fahrende Person, dafür aber umso heftiger. Wer unerfahren ist, glaubt häufig, bei einem nicht reagierenden Fahrzeug das Steuerrad noch stärker betätigen zu müssen. In dem Moment wird die Wirkung der Geschwindigkeit völlig unterschätzt. Die Folge: Das Quad kippt zur Seite und kann schlimmstenfalls den Fahrer unter sich begraben. Wer Glück im Unglück hat, kommt mit Knochenbrüchen davon. Ein solcher Unfall kann aber auch tödlich enden.

## Risikofaktor Selbstüberschätzung

Die größte Gefahrenquelle ist der Mensch selbst. „Viele Fahrer überschätzen sich und unterschätzen die Kraft, die ein Quad hat und die Lenkkräfte, die es erfordert“, so Experte Brockmann. Gerade im Urlaub, wenn

man etwas erleben möchte, mieten sich Quad-Fans ein Fahrzeug und heizen los. „Es sind diese Menschen ohne jede Erfahrung, die die meisten Unfälle bauen“, so Brockmann.

Für die schnelleren Quads ab 45 Stundenkilometer ist zwar der PKW-Führerschein Pflicht, aber diese Vorschrift geht ins Leere, denn Quadfahren ist etwas völlig anderes als Autofahren. Der wichtigste Tipp des Experten Brockmann lautet daher: Immer vorsichtig fahren und 30 Prozent unter der Fahrleistung bleiben, die man sich ursprünglich vorgenommen hatte. Siegfried Brockmann weiß, dass viele Quadmietende Vorsichtsmaßnahmen schnell vergessen, wenn sie die Kraft des Motors erst einmal unter sich spüren. „Man will ja gerade nicht defensiv fahren, sondern sucht den Nervenkitzel.“ Ein Fahrtraining vor dem Losfahren kann helfen, dass aus dem Nervenkitzel kein schwerer Unfall wird. Unerfahrene sollten immer in einer von Fachkundigen geführten Gruppe fahren.

Von Armin Fuhrer, Journalist, Berlin.

# Schädlinge im Haushalt

Ungeziefer nistet sich schnell im Haus oder in der Wohnung ein. Aber es gibt gute Möglichkeiten, die ungebetenen Gäste wieder loszuwerden und einem erneuten Befall vorzubeugen.



Die Eier von **Fruchtfliegen** gelangen mit dem Kauf von Obst und Gemüse ins Haus. Höhere Temperaturen bieten ihnen beste Brut- und Vermehrungsbedingungen. Auf (über-)reifem, gärendem Obst oder Gemüse fühlt sich die Fruchtfliege besonders wohl. Mit einem Schälchen Essigwasser, darin ein Spritzer Spülmittel, können Sie sie gut fangen. Bewahren Sie Obst und Gemüse in geschlossenen Behältern oder im Kühlschrank auf und überprüfen Sie sie regelmäßig auf Faulstellen. Leeren Sie Haus- und Biomüll in der Küche möglichst täglich.



**Silberfische** lieben Dunkelheit und Feuchtigkeit und sind daher häufig im Bad, in der Küche oder in anderen Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit zu finden. Mitunter können sie auch Anzeichen für Schimmel in der Wohnung sein. Silberfische wieder loszuwerden ist nicht ganz einfach, da sie hinter Sockelleisten, Tapeten oder in kleinen Ritzen leben. Am einfachsten gelingt dies mit Klebefallen, die in Drogeriemärkten erhältlich sind. Wichtig ist auch regelmäßiges Stoßlüften. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent betragen; trocknen Sie Wäsche daher möglichst nicht in der Wohnung. Lassen Sie keine Essensreste offen herumstehen.



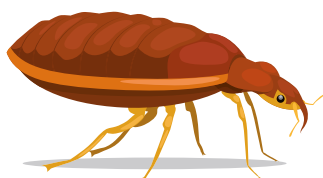
Ihre Vorliebe gilt tierischen Fasern wie Wolle, Pelz oder Federn – ist Ihr Kleiderschrank von **Kleidermotten** befallen, sollten Sie deshalb den gesamten Schrank ausräumen, alle Flächen absaugen und gründlich mit Essigwasser auswischen (Auch Ritzen und Fugen). Waschen Sie befallene Textilien bei mindestens 50 Grad, um die Eier abzutöten. Empfindliche Kleidungsstücke aus Wolle und Leder sollten Sie in einer Tüte für etwa vier Wochen einfrieren. Hängen Sie zum Schutz vor erneutem Befall Duftsäckchen mit Lavendel oder Zedernholzspänen in den Schrank.



**Hausstaubmilben** sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, aber ständige Mitbewohner. Sie lieben es warm und feucht und halten sich vorzugsweise in Betten, aber auch in Polstermöbeln, Vorhänge und Teppichen auf. Die Milben lösen zwar keine Krankheit aus, allerdings reagieren einige Menschen allergisch auf ihren Kot. Um Hausstaubmilben zu dezimieren, sollten Sie Matratzen- und Bettbezüge sowie Kopfkissen regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen oder 2-3 Tage lang ins Gefrierfach legen. Kurzes Lüften, regelmäßiges feuchtes Wischen sowie Mikrofilter im Staubsauger helfen ebenfalls. Allergiker sollten spezielle Bett- und Matratzenbezüge wählen.

## In diesen Fällen ist ein Schädlingsbekämpfer gefragt

Gelingt es Ihnen nicht, Ungeziefer zu beseitigen oder sind Sie unsicher, um welchen Schädling es sich handelt, sollten Sie einen professionellen Schädlingsbekämpfer hinzuziehen. Dieses Vorgehen ist insbesondere bei folgenden Schädlingen wichtig, die gesundheitlich gefährlich werden können:



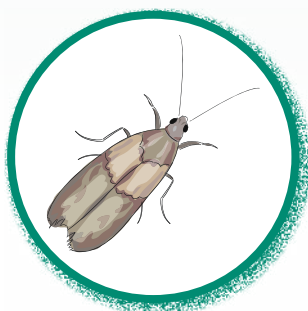
- **Bettwanzen:** Sie verstecken sich in Matratzen und werden leicht durch Reisegepäck eingeschleppt. Ihre Bisse können Hautentzündungen und Juckreiz verursachen.



- **Kakerlaken:** Im Kot der lichtscheuen Schaben tummeln sich zahlreiche Erreger, die gefährliche Krankheiten wie Tuberkulose, Salmonellose, Typhus, Ruhr, Schimmelsporen und Wurmparasiten auf den Menschen übertragen können.



- **Mäuse und Ratten:** Bakterien und Viren im Kot der Nager können bei Kontakt mit Haut, Schleimhäuten oder Atemwegen schwere Infektionen auslösen. Nicht zuletzt können sie Schäden an elektrischen Kabeln und Anlagen verursachen.



**Lebensmittelmotten** mögen Trockenvorräte wie Mehl, Haferflocken, Tee und Gewürze, aber auch Trockenobst, Nüsse oder Schokolade.

**Brotkäfer** befallen neben Brot und anderen Backwaren auch Mehl, Getreide, Nudeln, Hülsenfrüchte, Tee und Gewürze. Für beide Schädlinge gilt: Entsorgen Sie alle befallenen Nahrungsmittel. Geben Sie einen Schuss Essig oder Spülmittel ins Wasser, und wischen Sie Oberflächen, Ritzen und Löcher von Schränken und Regalen gründlich ab. Trockene Lebensmittel wie Mehl, Haferflocken oder Reis gehören in dicht verschließbare Gefäße.



**Ameisen** werden schnell lästig, wenn sie in Massen durch undichte Türen, Fenster oder Ritze in der Wand ins Haus gelangen. Mit Hilfe von Duftstoffmarkierungen bahnen sie sich den Weg zum Futter – bevorzugt zucker- und eiweißhaltige Lebensmittel. Ameisen hassen starke Gerüche – Essigwasser, Zitronenschale, Lavendel, Minze, Zimt, Knoblauch oder Gewürznelken wirken daher vor den Eingängen oder auf der Ameisenstraße wahre Wunder. Ein Kreidestrich mitten auf der Ameisenstraße leitet die Tiere um. Beseitigen Sie herumliegende Krümel und Nahrungsreste möglichst sofort. Vorräte sind in dicht schließenden Behältern ameisensicher aufbewahrt.



Hunde oder Katzen können durch die Begegnung mit anderen befallenen Tieren **Flöhe** mit ins Haus bringen. Die Blutsauger übertragen hierzulande zwar keine Krankheit mehr, können jedoch auf Menschen übergehen und juckende Stiche verursachen. Lassen Sie Ihren Vierbeiner vom Tierarzt behandeln. Zusätzlich sollten Sie seine Liegeplätze gründlich, etwa mit einem Dampfreiniger, reinigen sowie Decken und Kissen möglichst bei 60 Grad waschen. Diese Maßnahmen helfen auch vorbeugend.

*Quelle: Lars Schlegel, Schädlingsbekämpfer aus Bremen*

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

# So läuft's mit dem Babysitter

Stolz, glücklich, besorgt – und manchmal auch ganz schön müde. Junge Eltern kennen diese Gefühle. Wie schön wäre es, einfach mal wieder Zweisamkeit zu genießen, ins Kino oder essen zu gehen. Es fehlt eigentlich nur der richtige Babysitter. Was gibt es bei der Suche zu beachten?



## Den richtigen Babysitter finden

Der Babysitter sollte zu Ihrem Kind und zu Ihnen passen. Wählen Sie ihn daher in Ruhe aus. Fragen Sie nach Referenzen.

## Ausweise, Nachweise

Lassen Sie sich beim ersten Kennenlernen den Ausweis zeigen und überprüfen Sie die Angaben. Bei jugendlichen Babysittern ist im Zweifel eine Nachfrage bei den Eltern sinnvoll. Einige Vermittlungsdienste und Wohlfahrtsverbände bieten zertifizierte Kurse für angehende Babysitter an.

## Das sollte der Babysitter wissen

Zeigen Sie dem Babysitter, wo sich in Ihrer Wohnung die wichtigsten Dinge befinden. Dazu zählen der Medikamentenschrank, Lebensmittel und für die Essenszubereitung notwendige technische Geräte, der Stromkasten und der Hauptwasserhahn. Auch über etwaige Krankheiten, Unverträglichkeiten und Allergien des Kindes sollte der Babysitter Bescheid wissen. Tipp: Fassen Sie alle

wichtigen Informationen schriftlich zusammen. Befestigen Sie den Zettel an einer gut sichtbaren Stelle, etwa an einer Pinnwand.

## Diese Versicherungen sind nötig

Wer nur ab und zu babysittet, kann diese Tätigkeit in seiner Haftpflichtversicherung abdecken. Oft schließt auch die Familienhaftpflicht des Arbeitgebers im Haushalt beschäftigte Personen mit ein. Bei einem Unfall auf dem Arbeitsweg oder beim Babysitten trägt die gesetzliche Unfallversicherung die Kosten für die medizinisch notwendige Behandlung. Der

Arbeitgebende ist verpflichtet, den Babysitter zur gesetzlichen Unfallversicherung anzumelden. Verdient der Babysitter mit diesem und anderen Jobs weniger als 450 Euro im Monat, ist er mit der Meldung bei der Mini-jobzentrale automatisch unfallversichert. Verdient er mehr, muss der Arbeitgebende ihn direkt bei dem zuständigen Träger der gesetzlichen Unfallversicherung anmelden. Die Adressen finden Sie auf Seite 15.

## Falls es nicht klappt

Erfahrungen und Referenzen sind nicht alles. Fühlt sich Ihr Kind mit dem Babysitter unwohl oder beklagt es sich über ihn, sollten Sie dem auf den Grund gehen. Das Gleiche gilt, wenn der Babysitter andere Vorstellungen von Kinderbetreuung hat, Ihre Anweisungen ignoriert oder wenn Sie kein gutes „Bauchgefühl“ haben. Falls ein offenes Gespräch nichts bringt, wechseln Sie den Babysitter.

Weitere Informationen bietet der Film „Den richtigen Babysitter finden und versichern“ unter

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de), Stichwort: Babysitter.

Von Stella Cornelius-Koch

## Hunderte Tipps gegen Unfälle

Woran erkenne ich sichere Spielgeräte für den Garten? Sind Antirutschmatten in der Badewanne sinnvoll oder nicht? Und mit welchem Messer kann ich Tomaten verletzungsfrei schneiden?

Die Webseite der DSH bietet Ihnen Antworten auf diese und viele andere Fragen. Einfach QR-Code scannen und loslesen. Woe



# Starke Kontraste sorgen für mehr Sicherheit

Die eigenen vier Wände sind ein Raum des Rückzugs, in dem sich Menschen geborgen und sicher fühlen. Im Haus und in der Wohnung lauern allerdings auch potenzielle Gefahrenstellen, zum Beispiel glatte Treppenstufen, die zu Stürzen mit schlimmen Folgen führen können. Vor allem für Senioren und Menschen mit Sehstörungen ist das Unfallrisiko erhöht. Eine deutliche farbliche Kennzeichnung riskanter Stellen kann Abhilfe schaffen.



Die Natur macht es vor: Tiere und Pflanzen signalisieren anderen Lebewesen durch ihre grellbunte Farbe, dass Gefahr besteht, wenn sie sich zu sehr nähern. In Industriebetrieben sind Gefahrenbereiche durch Signalfarben sofort erkennbar. Sie fallen sprichwörtlich ins Auge. Auch für zuhause lassen sich diese Mittel der farblichen Kennzeichnung nutzen.

## Die erste und letzte Treppenstufe hervorheben

Das gilt zum Beispiel für Treppen. Die erste und die letzte Stufe können mit der Farbe Rot oder einer anderen auffälligen Bemalung gekennzeichnet werden, um auf dem ersten Blick das Unfallrisiko ins Blickfeld zu heben. Die Gefahr zu stolpern kann dadurch zwar nicht gänzlich ausgeschlossen, wohl aber deutlich minimiert werden. Noch besser ist es, jede einzelne Stufe in einer jeweils unterschiedlichen Farbe zu streichen

oder sie mit bunten Stufenmatten zu bekleben. Auch der Handlauf kann eine andere Farbe haben als der Rest der Treppe und die Wand, damit man beim Zugreifen nicht danebenfasst. Experten raten zudem, Wände und Fußböden in unterschiedlichen Farben zu gestalten. Im Badezimmer bietet es sich an, Haltegriffe in der Dusche oder der Badewanne in einer Kontrastfarbe zur Fliese zu wählen. Eine Antirutschmatte in der Dusche oder Badewanne sollte nicht durchsichtig sein, sondern durch eine Farbe klar erkennbar.

## Arbeiten zu Hause

Das Arbeiten in den eigenen vier Wänden ist nicht zuletzt infolge der Pandemie für viele Menschen gar nicht mehr wegzudenken. Im Homeoffice sorgen Farben nicht nur für mehr Wohlbefinden und Motivation, sondern ebenfalls für mehr Sicherheit – vorausgesetzt, man er-

reicht durch sie einen Kontrast zur leichteren Unterscheidung. Schon ein schwarzer Teppich und weiße Wände bieten einen hervorragenden Kontrast.

Für den Warneffekt durch unterschiedliche Farben muss man keineswegs in einer knallbunten Wohnung mit quietschgrünen Wänden, einer schreiendroten Treppe und grellgelben Duschgriffen leben – das ist zweifellos nicht jedermanns Sache. Zwar macht es Sinn, einige wenige Bereiche der Wohnung tatsächlich in einer Signalfarbe wie Rot zu markieren. Aber wichtiger ist, dass klare farbliche Kontraste entstehen, um die Unterschiede auch noch bei eingeschränkter Sehfähigkeit deutlich wahrnehmen zu können. Auch Schwarz und Weiß bieten einen solchen klaren Kontrast.

Von Armin Fuhrer

Pedelec-Unfälle vermeiden:

# Sicher Radfahren mit Elektro-Antrieb



Sie geben Anschub am Berg und bei Gegenwind, sorgen für extra Power beim Antritt und entlasten auf langen Strecken: Pedelecs erleichtern das Radfahren. Das macht sie beliebt. Der Anteil der motorisierten Zweiräder, umgangssprachlich auch E-Bikes genannt, im Straßenverkehr wächst kontinuierlich. Ebenso wie die Zahl der Unfälle. Verunglücken E-Radler häufiger, anders oder gar schwerer als „normale“ Radfahrende? Und wie lassen sich Unfälle mit Pedelecs verhindern?

## Pedelec oder E-Bike?

Pedelecs (Pedal Electric Cycles) sind Zweiräder mit elektrischer Tretunterstützung bis max. 25 km/h. Sie werden umgangssprachlich auch E-Bikes genannt, wobei dieser Begriff offiziell für alle Zweiräder mit Elektromotorenunterstützung steht. E-Bikes schließen Pedelecs mit einer Tretunterstützung bis max. 25 km/h, schnelle Pedelecs (Speed-Pedelecs) mit einer Tretunterstützung bis 45 km/h sowie Elektrofahrräder ohne Tretnotwendigkeit ein.

## Pedelec zu fahren ist anspruchsvoll

Pedelecs werden in den Unfallstatistiken des Statistischen Bundesamts den nicht-motorisierten Zweirädern zugerechnet. Deshalb ist nicht genau belegbar, ob sie häufiger an Unfällen beteiligt sind als herkömmliche Fahrräder. Die Art der Unfälle ist allerdings ähnlich: „Häufigster Unfallgegner ist nach wie vor der Pkw. Pedelecs haben jedoch häufiger Alleinunfälle, was wir auf Fahrfehler und auf Probleme mit der Handhabung sowie mit der Technik zurückführen“, sagt Heiner Sothmann, Sprecher der Deutschen Verkehrswacht (DVW).

Pedelecs sind wegen ihres Elektromotors deutlich schwerer als herkömmliche Bikes, was sich auf das

Gleichgewicht und das Bremsverhalten auswirkt. Zudem sind Anfahren und Beschleunigen mit E-Antrieb anspruchsvoller; die höhere Fahrgeschwindigkeit erfordert ein schnelleres Reaktionsvermögen. All diese Faktoren können die Fahrsicherheit mindern.

## Kopf und Halswirbelsäule bei Unfällen besonders betroffen

„Das besondere Unfall- und Verletzungsrisiko bei Pedelecs ist weniger auf die Motorisierung zurückzuführen als auf die Fähigkeiten und die Konstitution der Personen, die es fahren“, betont Dr. Christopher Sperring von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Als Oberarzt am Universitätsklinikum in Göttingen behandelt er zunehmend Menschen, die

mit Pedelecs verunglückt sind. „Der Unfallmechanismus und die Verletzungsfolgen sind vergleichbar mit jenen herkömmlicher Radfahrender.“

So treten beim Aufprall auf andere Fahrzeuge sowie bei Stürzen besonders häufig Verletzungen am Kopf und an der Halswirbelsäule auf. Aber auch Beine, Becken und Brustkorb seien vermehrt betroffen, so Spering. „Bei Pedelec-Unfällen verletzen sich insbesondere ältere Menschen schwer oder sogar tödlich, denn diese haben generell weniger Körperstabilität und Kraft. Viele nehmen auch Blutverdünner ein, was bei Stürzen zu lebensgefährlichen Blutungen führen kann.“

### Pedelec-Fahrende haben oft eine schwächere Konstitution

Beide Experten weisen auf ein besonderes Dilemma hin: Gerade die besonders gefährdete Personengruppe macht auch den größten Anteil der Pedelec-Nutzenden aus. Vor allem ältere Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen steigen auf die motorisierten Zweiräder, weil sie sich davon eine bessere Mobilität versprechen. Die oft schwächere Gesamtkonstitution von Pedelec-Fahrenden sowie das anspruchsvollere Handling der E-Fahrräder erhöhen wiederum das Unfall- und Verletzungsrisiko: „Mit Motorunterstützung schaffen die Fahrenden Steigungen oder Touren, die sie normalerweise nicht aus eigener Kraft bewältigen würden. Das hat zur Folge, dass sie sich möglicherweise überlasten oder in Gefahrensituationen nicht in der Lage sind, angemessen zu reagieren“, verdeutlicht Christopher Spering.

### Mit dem Gefährte vertraut machen

Dennoch befürworten die Experten die Nutzung von Pedelecs – nicht zuletzt bringen diese viele Menschen dazu, sich öfter zu bewegen und fit



zu bleiben. Allen „Neulingen“ empfehlen sie, das E-Fahrrad vor dem ersten richtigen Einsatz erst einmal kennenzulernen: „Machen Sie sich in sicherer Umgebung mit dem besonderen Fahrgefühl vertraut, vor allem wenn Sie lange nicht Rad gefahren sind. Achten Sie darauf, dass der Akku geladen ist und Bremsen sowie Beleuchtung funktionieren. Tragen Sie immer einen Helm,“ unterstreicht DVW-Sprecher Heiner Sothmann. Organisationen wie die Deutsche Verkehrswacht bieten an vielen Orten oft kostenfreie Pedelec-Trainings an.

Angesichts des immer dichteren Straßenverkehrs und der unterschiedlichen Fortbewegungsmittel mit und ohne E-Unterstützung sei außerdem eine gute Kommunikation zwischen allen Verkehrsteilnehmenden unerlässlich, betont Christopher Spering. „Gezielt Blickkontakt suchen, erkennbar Handzeichen geben – und sich lieber einmal mehr passiv verhalten.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

## Tipps zum Kauf eines gebrauchten Pedelecs .....

Sie interessieren sich für ein Modell aus zweiter Hand? Dann sollten Sie diese Punkte beachten:

- Keine Spontan- oder Blindkäufe: Immer eine Probefahrt machen
- Technik des Rads überprüfen, v. a. Bremsen, Antrieb und Lichtanlage
- Sind Leistung und Reichweite des Akkus ausreichend?
- Wurde das Rad gut gepflegt oder gewartet (ggf. mit Serviceheft)?
- Ein Kaufvertrag gibt beiden Seiten Sicherheit

Eine Checkliste für Gebrauchträder sowie einen Musterkaufvertrag finden Interessierte hier: → [adfc.de](https://adfc.de), Suche: Musterkaufvertrag)

Günstige Prävention – effektive Übungen

# Stürze einfach vermeiden



Vielen Menschen merken nicht, dass sie unsicher auf den Beinen werden und dass ihr Sturzrisiko steigt. Dabei führt ein Sturz oft zu ernsthaften Verletzungen; 10.755 Menschen in Deutschland verletzten sich 2019 nach einem häuslichen Sturz so stark, dass sie an den Folgen starben. So weit muss es nicht kommen. Schon kleine Maßnahmen tragen dazu bei, Stürzen vorzubeugen.

## Wie merke ich, dass ich unsicherer werde?

Eine (beginnende) Gangunsicherheit erkennen Sie daran, dass das Gehen nicht mehr flüssig oder symmetrisch abläuft, Sie Ihre Arme nicht mehr mitschwingen, Ihre Schrittlänge verkürzt ist und/oder Sie Ihre Fußsohlen zu wenig anheben. Häufiges Stolpern kann ein Anzeichen für ein Nachlassen des Balance-Gefühls sein. Nehmen Sie es aufmerksam wahr, wenn Alltagsaufgaben nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit und Routine gelingen – etwa, weil Sie sich zum Strümpfe-Anziehen hinsetzen müssen, anstatt wie früher auf einem Bein balancieren zu können.

## Warum ist Osteoporose so gefährlich?

Nimmt die Knochendichte stärker ab als üblich, spricht man von einer Osteoporose. Frauen nach Erreichen der Menopause sind besonders gefährdet, aber auch Männer sind von Knochenschwund betroffen. Etwa jeder fünfte Osteoporose-Patient ist männlich. Osteoporose steigert das Risiko für Knochenbrüche. Schon kleine Stürze, Stöße oder Schläge können zu einem Knochenbruch führen. Eine häufige Komplikation im Alter sind Brüche der Hüfte und des Oberschenkelhalses. Sie können langfristige Einschränkungen und soziale Isolation zur Folge haben.

## Günstige Sturzprävention

Sturzprävention muss nicht teuer sein. Antirutschstreifen für Treppenstufen kosten zum Beispiel ab 9 Euro. Antirutschmatten für Teppiche und Läufer gibt es ab ca. 7 Euro. Noch günstiger sind Gummiringe von Weckgläsern (ab 10 Cents) als Rutschhemmung. Etwa 10 Euro kostet eine farbliche Markierung mit Antirutsch-Effekt für die erste und letzte Treppenstufe. Etwa 16 Euro aufwärts kostet ein Haltegriff für Badewanne oder Dusche. Tragen Sie Anti-Rutschsocken (ab 5 Euro) im Bett und bringen Sie einen Bewegungsmelder für die Steckdose (ab 8 Euro) an. Ausgiebige Spaziergänge bei Tageslicht, die die Produktion von knochenstärkendem Vitamin D fördern, kosten gar nichts.



### Effektive Übungen für Kraft und Balance

Machen Sie Übungen für mehr Kraft und Balance zur täglichen Routine – etwa das Auf-die-Zehen-Stellen oder der Einbeinstand beim morgendlichen Zähneputzen. Kniebeugen kräftigen die Muskulatur der Beine. Ein Übungsvorschlag: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Nun langsam die Knie beugen und das Gesäß nach hinten schieben, als ob Sie sich hinsetzen wollten. Drücken Sie sich anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition hoch. Die Übungen zweimal mit je 10 Wiederholungen durchführen.



### Wichtige Ernährungstipps

Eine ausgewogene Ernährung kann Knochenschwund vorbeugen. Wichtig sind Obst und Gemüse („5 am Tag“). Nehmen Sie täglich 1.000 bis 1.500 Milligramm Kalzium (z. B. durch Milch und Milch-Produkte, kalziumreiche Mineralwässer sowie Grünkohl, Brokkoli, Mandeln oder Sesam) zu sich. Zur Deckung des Bedarfs an knochenstärkendem Vitamin D tragen Seefisch, aber auch Spaziergänge bei Sonnenlicht bei. Bei Vitamin D-Mangel kann ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (z. B. Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte).



### Spiele mit den Enkeln hält fit

Seien Sie regelmäßig körperlich aktiv. Neben Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen, Krafttraining und Gymnastik kann auch Bewegung im Alltag Ihr Sturzrisiko verringern. Erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß und nehmen Sie öfter mal die Treppe anstelle des Lifts. Auch beim Spielen und Herumtoben mit den Enkeln bleiben Sie körperlich fit und haben dazu noch viel Spaß. Spielen Sie mit den Jüngsten Fußball, Federball, Hinkel Pinke oder Verstecken – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Von Stella Cornelius-Koch.

## Senioren-Sicherheits-Paket

Das Senioren-Sicherheits-Paket der DSH umfasst die Broschüren „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“ und „Krafttraining für ältere Menschen. Anleitung und Tipps“, außerdem die Klappkarte „Bin ich sturzgefährdet?“ sowie das Faltblatt „Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppich, Kabel & Co.“. Es ist kostenfrei bestellbar unter

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>.

DSH DAS SICHERE HAUS  
Sturzprävention und Sturzrisikoprüfung

Home Unsere Themen v. Broschüren v. Presse v. Über uns v. Kontakt v. Q

### Sicher alt werden

- Sicher groß werden
- Sicher im Alltag
- Sicher alt werden
- Sicher zuhause pflegen
- DSH-Zeitschrift
- Upst. Bücher

#### Vorträge zur Unfallprävention

Die DSH bietet die kostenlosen PowerPoint-Vorträge „Stürze im Alter wirksam verhindern“, „Den Garten seniorengerecht gestalten“, „Senioren sicher unterwegs“ und „Sicher durch den Alltag an“.

Die Vorträge sind so konzipiert, dass auch interessierte Laien sie nach kurzer Einarbeitungszeit halten können.

Vorträge ansehen und bestellen

#### Sturzunfälle vermeiden – Senioren-Sicherheits-Paket

Set mit vier verschiedenen Medien:

- Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“
- Broschüre „Krafttraining für ältere Menschen. Anleitung und Tipps“

## Grillkohle: Brandrisiko bleibt noch drei Tage bestehen

Die Glühzeiten von Grillkohle werden häufig unterschätzt. Wie lange die Temperatur gefährlich hoch bleibt, hängt unter anderem von dem verwendeten Grill und der Kohlemenge ab. Das Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung (IFS), Kiel, empfiehlt, sicherheitshalber noch drei Tage nach dem Entzünden des Grillfeuers von einem Brandrisiko auszu-

gehen. So lange sollten Kohlereste und Asche in einem nicht brennbaren Behälter mit Deckel zwischengelagert werden. Die Brandgefahr lässt sich auch durch das Ablöschen der Grillkohle bannen. Wichtig ist dabei, dass genügend Wasser im Verhältnis zu



Kohle und Asche verwendet wird, um die Masse komplett zu durchfeuchten.  
*PM ifs/DSH*

## Vorsicht vor Henna-Tattoos im Urlaub

Henna-Tattoos sind ein beliebtes Urlaubssouvenir. Und eins mit einer langen Geschichte. Schon im alten Ägypten wurden mit dem rotbraunen Farbstoff, der aus den Blättern des Hennastrauches gewonnen wird, Haare, Nägel und Finger gefärbt. Noch heute wird für ornamentale Körperbemalungen, die rituelle wie auch kosmetische Zwecke haben, Henna verwendet. Bei Henna-Tattoos werden keine Farben unter die Haut gestochen, sie verschwinden in der Regel nach wenigen Wochen. Dennoch sind Henna-Tattoos nicht ohne Risiko: Um echtem Henna eine intensivere Farbnuance zu verleihen und die Einwirkzeit von bis zu acht Stunden zu verkürzen, wird häufig Paraphenylendiamin (PPD) beigemischt. PPD ist ein schwarzer Farbstoff, der als Kontaktallergen belegt ist.



### Allergie-Risiko

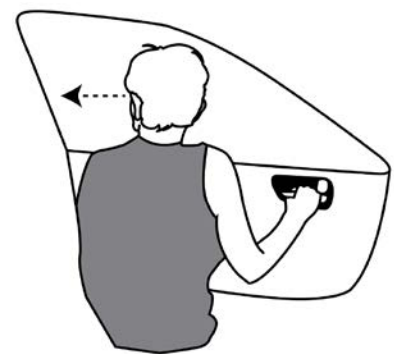
Die Symptome einer allergischen Reaktion treten meist erst nach der Rückkehr aus dem Urlaub auf: Juckreiz, Rötungen und Bläschen. Einige Menschen entwickeln darüber hinaus nässende, teilweise verkrustete Hautveränderungen innerhalb der Zeichnung. Die Folge sind oft Narben, die ein Leben lang sichtbar bleiben. Einmal auf PPD sensibilisiert, kann der künstliche Farbstoff, der in geringen Mengen in Haarfärbemitteln, Textilien, Kunststoffen u.a. vorkommt, immer wieder allergische Reaktionen auslösen.

### Riskante Henna-Tattoos erkennen

Wer sich mit einem Henna-Tattoo an den Urlaub erinnern möchte, sollte Folgendes beachten: Schwarzes Henna ist nie natürlich und enthält meist PPD. Gibt der Händler eine kurze Einwirkzeit von zwei Stunden an, suchen Sie einen Tattoo-Künstler auf, der rotbraunes Henna anbietet, das bis zu acht Stunden einwirken muss.

*DSH*

## Holländischer Griff



In den Niederlanden lernen Fahrschülerinnen und Fahrschüler, die Fahrertür eines Autos mit der rechten Hand zu öffnen. Dabei dreht man sich automatisch weiter nach hinten, als wenn man die linke Hand an den Türgriff legt. Das Gesichtsfeld ist größer, der Schulterblick fällt leichter, und Radfahrende werden früher gesehen. Mitfahrende auf der Beifahrerseite öffnen für diesen Effekt ihre Tür mit der linken Hand.

Auf [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de), Stichwort „Holländischer Griff“, gibt es den preisgekrönten Film „Holländischer Griff schützt Radfahrer“ zu sehen.

*Woe*

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

### Unfallkasse Baden-Württemberg

Hauptsitz Stuttgart, Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart  
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe  
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0  
oder [www.ukbw.de/kontakt/](http://www.ukbw.de/kontakt/)

### Bayerische Landesunfallkasse

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

### Kommunale Unfallversicherung Bayern

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

### Unfallkasse Berlin

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

### Unfallkasse Brandenburg

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

### 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](mailto:baumgart@bs-guv.de)

### Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

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

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

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

### Unfallkasse Hessen

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

### Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

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

### Unfallkasse Nord

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

### Unfallkasse NRW

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

### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

### Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

### Unfallkasse Saarland

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

### Unfallkasse Sachsen

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

### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

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

### Unfallkasse Thüringen

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

## Impressum

### Ausgabe 01/2022

**Herausgeber:** Aktion DAS SICHERE HAUS  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und  
Freizeit e. V. (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62  
Telefax: 040/29 81 04 - 71

### Fragen zu Artikeln und Recherche:

[info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de)

### Internet:

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

### Chefredakteurin:

Dr. Susanne Woelk

### Redaktionsassistentin:

Siv-Carla Bruns

### Redaktionsbeirat:

Stefan Boltz, Deutsche  
Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | Christian  
Schipke, Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin (BAuA) | Stephan  
Schweda, Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | Kirsten  
Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB) | Nil Yurdatap,  
Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

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

**Fotos/Bilder:** ©DSH (2 o.); DGUV (3 o.); Sarah  
Gertzen – GMF (3 u.); © User:Mcha6677/Wikimedia  
Commons/CC-BY-SA-4.0 (14 u.); © Michael Hüter (9);  
©shutterstock.com/Studio Romantic (Titel u.l.)/  
FOTOGRIN (Titel u.m.)/Shestakoff (Titel (u.r.)/Kazakova  
Maryia (6 m.l.)/VectorVicePhoto (6 m.m., 7 u.m., 7  
u.r.)/Magicleaf (6 m.r.)/Incomible (6 u.)/SaimonTraur  
(7 o.l.)/sandykot (7 o.m.)/grib\_nick (7u.l.)/Oksana  
Kuzmina (8)/Dmytro Zinkevych (12)/New Africa (13  
o.l.)/fizkes (13 o.r.)/Daniel Jedzura (16); ©istockphoto.  
com/aerogondo(Titel o.)/Greice Baltieri (10)/  
Halfpoint (11); ©freepik.com (4, 5, 6, 7 o.r., 13 o.m.,  
14 o., 14 u.l.); ©photocase.de/himberry (3 u.r.)  
**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde,  
Essen, [www.gmf-design.de](http://www.gmf-design.de)  
**Druck:** Bonifatius-Verlag GmbH,  
Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn  
**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

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



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



**Danke!**

*Sie haben Ihre 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.

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