

SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

Ausgabe 2 | 2020



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

Heiß und fettig:
**Was beim Grillen
alles schief gehen kann**



**Mobil
arbeiten
ohne
Rücken-
schmerzen**



**Frisch in
Rente**
So klappt
die neue
Rollenverteilung



Am Spielfeldrand
Wird
Anfeuern
zum
Risiko?



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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich sollte dies ein richtiges Urlaubsheft werden. Mit Beiträgen zum sicheren Stapeln von Koffern im Auto zum Beispiel und einer klitzekleinen Warnung vor den unschönen Nebenprodukten von Henna-Tattoos (Allergien nämlich). Außerdem dabei: Tipps für Eltern von Seepferdchen-Kids, die sicher im Meer, in Flüssen und Pools schwimmen wollen. Den Kleinen nicht zu viel Schwimmkompetenz zuzutrauen, ist einer dieser Ratschläge.

Doch dann kam Corona mit Reisebeschränkungen im Gepäck. Nun sind Balkonien und Kap Garten nicht das Schlimmste, was einem in diesem Sommer blühen kann, aber man möchte schließlich auch einmal raus aus den eigenen vier Wänden.

Ein gutes Ziel ist der Wald. Die Vielfalt des Lebens zwischen Ameisenhügeln und grünem Laubdach ist faszinierend und zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Da im Wald aber auch Zecken, giftige Beeren und Tierkadaver anzutreffen sind, haben wir Ihnen auf der Seite 5 Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen, den Waldausflug als gesundes Erlebnis zu gestalten.

Unabhängig von beunruhigenden, weltumspannenden Gesundheitsrisiken gibt es immer noch einen Alltag, und den müssen ältere Paare häufig von Grund auf neu definieren, wenn einer der Partner oder beide in den Ruhestand wechseln. Wie werden Aufgaben im Haushalt und Garten neu verteilt? Kann ein neues Hobby gegen Langeweile helfen – oder sorgen Kinder und Enkel schon dafür, dass es gar nicht erst langweilig wird? Drei Paare berichten ab Seite 12, wie sie den Übergang gemeistert haben.

Wir haben diese Worte in den letzten Wochen oft gehört: „Bleiben Sie gesund!“. Sie sind und bleiben keine Phrase, sondern sind ein aufrichtiger Appell an Sie, auf sich selbst und Ihre Lieben zu achten, mit häufigem Händewaschen und Abstand wahren.

Einen trotz allem schönen Sommer wünschen Ihnen

Dr. Susanne Woelk
und das Redaktionsteam von
„Sicher zuhause & unterwegs“

Inhalt

KURZ GEMELDET

Wenn Kuhherden den Weg kreuzen.	3
Hilfe beim Zahnen	3
Es muss nicht immer Rasen sein	3
Was rät Oma?	3

HAUSHALT

Lichtquelle mit Schattenseiten: Wie gesundheitsschädlich sind LED-Lampen?	10
Verbrennungsgefahr durch aufgeheizte Türschwellen	24

FREIZEIT

Viel Spaß beim Waldausflug	5
Sicheres Grillvergnügen	8

KINDER

Fairplay ist auch am Spielfeldrand oberstes Gebot	6
---	---

GESUNDHEIT

Graffiti-Sprayer spielen mit ihrem Leben Leben	7
Wie man es dreht und wendet	11

SENIOREN

Im Ruhestand Rollen neu definieren.	12
Impressum	15



Wenn Kuhherden den Weg kreuzen

Auf vielen Bergwiesen in den europäischen Alpen weiden im Sommer Kuhherden und andere Tiere. Im Sommer teilen sie sich die Landschaft mit wandernden und erholungssuchenden Menschen. Immer wieder kommt es dabei zu Zwischenfällen, weil die Zweibeiner einfache Regeln nicht beachten, etwa, dass

sie den Kontakt zum Weidevieh vermeiden, auf den Wanderwegen bleiben und Hunde an der kurzen Leine führen sollten.

Der Film „10 Regeln für den richtigen Umgang mit Weidevieh“ zeigt, worauf Menschen bei der Begegnung mit Weidevieh achten sollten.

Produziert wurde der Film vom österreichischen Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus und weiteren Partnern.

Zu sehen auf:
www.sichere-almen.at

DSH



Eingewachsene Staudenbeete können Hobbygärtnern das Leben leichter machen. Rasenmähen und lästiges Unkrautzupfen sind dann nicht mehr nötig.

Es muss nicht immer Rasen sein

Ein gut eingewachsenes Staudenbeet, in dem sich die Pflanzen berühren, ist oft pflegeleichter als Rasen. Wer zwischen den Stauden regelmäßig das Unkraut entfernt,

hat bald keins mehr: Es vertrocknet und sorgt auf diese Weise zusätzlich für Befeuchtung des Bodens.

DSH

Was rät Oma?

Ausrangierte Gardinen sind für Oma kein Fall für die Mülltonne, sondern für das Gemüsebeet. Sie werden sorgfältig über zarte Jungpflanzen gelegt und halten Schädlinge wie den Kohlweißling oder die Gemüsefliege fern. In Nachbars Garten verhüllen die engmaschigen, luftdurchlässigen Stoffe die Stachel- oder Johannisbeersträucher, bevor Vögel sich an den Beeren bedienen können.





Lichtquelle mit Schattenseiten:

Wie gesundheits-schädlich sind LED-Lampen?

In der letzten Ausgabe von „Sicher zuhause & unterwegs“ berichteten wir über positive Eigenschaften von LED-Lampen wie Beleuchtungsstärke, Energieeffizienz und lange Lebensdauer. Aber wie steht es um die Schattenseiten von LEDs, etwa mögliche Gesundheitsgefahren?

Zehn Jahre nach dem Verbot der Glühbirne finden sich Leuchten mit LEDs (Licht emittierende Diode) in allen Bereichen des täglichen Lebens, auch zuhause. Doch die Leuchtdiode hat auch ihre Schattenseiten: „LED deckt, wie andere Arten künstlicher Beleuchtung, nur einen Teil des breiten Sonnenspektrums ab. Während der für unser Auge wichtige und schützende Infrarot-Anteil fehlt, kann zu viel des blauen, energiereichen Lichts vorhanden sein“, erklärt Herbert Plischke, Professor für Licht und Gesundheit an der Hochschule München. „Zur falschen Zeit genutzt, kann das blaue Licht den menschlichen Biorhythmus erheblich stören, indem es etwa in der Nacht das Schlafhormon Melatonin unterdrückt. Möglicherweise erhöht sich durch zu viele Blauanteile auch das Risiko, dass sich Augenerkrankungen (z. B. die altersbedingte Makuladegeneration) verschlimmern.“

Keine akute Gesundheitsgefahr

Der Wissenschaftler stuft LED-Licht wegen seiner fehlenden Spektralanteile generell als gesundheitlich nicht optimal ein, gibt aber gleichzeitig Entwarnung: „Wer handelsübliche LED im normalen Umfang nutzt, braucht sich keine Sorgen um Blaulichtschäden im Auge zu machen. Die Lampen haben im Vergleich zur Sonne eine sehr geringe Leistung, so dass bisher keine gesundheitlichen Schäden nachgewiesen werden konnten.“ Allerdings gebe es noch keine wissenschaftlichen Studien; mögliche langfristige Auswirkungen von LED auf die Gesundheit des Menschen sind noch nicht erforscht.

Was ist „gutes“ Licht?

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte den blauen Lichtanteil am Abend möglichst vermeiden oder reduzieren: „Am besten greift man im Bau- oder Supermarkt nach LED-Leuchtmitteln mit warmweißem

Licht, die gute Testberichte aufweisen“, empfiehlt Plischke. „Idealerweise ist eine Lampe dimmbar oder kann die Lichtfarbe variieren („tunable white“). Zudem sollte sich jeder fragen: Welches Licht brauche ich wann?“ So hilft das kaltweiße Licht dabei, morgens wach zu werden und sich besser zu konzentrieren, während warmweißes oder gedimmtes Licht abends für Entspannung sorgt und das Einschlafen nicht stört.

Von Carolin Grehl,
Journalistin, Maikammer

Tipps für den Kauf von LED

- warmweiß
- dimmbar
- farbveränderliches Spektrum
- gut getestet

Viel Spaß beim Waldausflug

In diesem Sommer fallen aufgrund der Corona-Einschränkungen viele Urlaubspläne flach. Alternativen gibt es oft direkt vor der eigenen Haustür, zum Beispiel einen Ausflug in den Wald. Damit daraus ein schönes Erlebnis wird, sollte man ein paar Dinge beachten.

„Wir fahren in den Wald“ – dieser Satz löst bei Kindern zunächst wenig Begeisterung aus. Doch ist der Nachwuchs erst einmal überzeugt, erweist sich der Ausflug fast immer als gute Idee, denn im Wald gibt es für Groß und Klein viel zu entdecken: Wasserläufe, Trampelpfade von Tieren, Tannenzapfen und andere Baumfrüchte, Beeren und Pilze. Der Wald spricht die Sinne an. Das Grün der Bäume, die frische Luft, zwitschernde Vögel oder das Laufen über weichen Waldboden oder durch kühle Bäche wirken wie ein Mini-Urlaub.



Informationen rund um den Wald

Informationen rund um den Wald finden Eltern auf der Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft

www.bmel.de

(hier gibt es auch eine Waldfibel-App) und der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald **www.sdw.de**.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.



Damit der Waldausflug sicher bleibt, sollten Sie jedoch ein paar Regeln beachten:

- Außerhalb von Naturschutzgebieten oder anderen Schutzzonen dürfen Spaziergänger den Wald auch jenseits der Wege betreten. Der Aufenthalt im gekennzeichneten Bereich von Waldarbeiten ist jedoch verboten. Kleine Kinder sollten stets in Sicht- und Hörweite bleiben.
- Achten Sie darauf, dass Kinder keine Beeren oder Pilze in den Mund stecken oder essen.
- Tragen Sie zum Schutz vor Zecken vom Frühsommer bis Herbst lange Kleidung und feste Schuhe. Statt durch Gebüsch und Unterholz zu streifen, lieber breitere Waldwege nutzen. Verwenden Sie zusätzlich ein Zeckenschutzmittel. Nach dem Ausflug die Haut nach Zecken absuchen.
- Auch wenn es verlockend ist: Trinken Sie kein Wasser aus stehenden oder fließenden Gewässern.
- Rehe oder Wildschweine zu entdecken, kann aufregend sein. Halten Sie jedoch Abstand. Fassen Sie weder Kadaver noch Kot von Wildtieren an.
- Sitzen oder balancieren ist nur auf sicher aufliegenden Baumstämmen erlaubt. Vorsicht, wenn diese feucht oder bemoost sind (Rutschgefahr!). Gestapeltes Holz nicht betreten!
- Achten Sie wegen der Verletzungsgefahr darauf, dass Kinder Stöcke nicht in Gesichtshöhe halten oder mit einem Stock in der Hand rennen.
- Entzünden Sie im Wald oder in Waldnähe kein Feuer. Gerade bei Trockenheit kann sich ein Feuer rasend schnell ausbreiten.
- Verlassen Sie den Wald bei Gewitter und/oder Sturm schnellstmöglich.



Fairplay ist auch am Spielfeldrand oberstes Gebot

Es ist toll, wenn Zuschauer beim Fußball mitfiebern. Wer es damit übertreibt, stresst die eigenen Kinder und deren Team. Das wiederum steigert die Unfallgefahr. Umso wichtiger sind Deeskalationsstrategien.

Am Rande von Fußballspielen ereignen sich immer häufiger Szenen, die mit Sport nichts zu tun haben: Eltern gehen aufeinander los, Schiedsrichter werden beleidigt und angegriffen. Im Saarland haben deshalb im September 2019 sogar Schiedsrichter gestreikt. Sie ließen einen Spieltag ausfallen, weil ein Kollege nach einem C-Jugend-Fußballspiel von einem Zuschauer attackiert worden war und ins Krankenhaus musste.

„Egal, ob beim Kinder- oder Profifußball: Die Emotionen der Fans können leicht entgleiten“, weiß Ralf Klohr. Er war jahrelang Schiedsrichter, Trainer und Jugendleiter im Fußballkreis Aachen und hat oft erlebt, wie Eltern das Geschehen auf dem Platz zu beeinflussen versuchen und sich Aggressionen übertragen. Eskaliert eine Situation am Spielfeldrand, sind Erwachsene gefährdet, aber auch die spielenden Kinder, die sich unter Druck gesetzt

und gestresst fühlen. Dies wiederum nimmt den Kindern den Spaß am Sport und erhöht das Unfallrisiko.

Umso wichtiger sind Deeskalationsstrategien. Ein Beispiel dafür ist die FairPlayLiga für den Kinderfußball, die Ralf Klohr ins Leben gerufen hat. Diese Spielform baut auf drei einfachen Respektregeln auf: 1. Vergrößerter Abstand der Zuschauer zum Spielfeld, 2. gemeinsames Agieren beider Trainer und 3. Kinder entscheiden selbst über Foul und Aus. Im Kinderfußball bis 11 Jahre gibt es die FairPlayLiga ohne Schiedsrichter. Erst ab der D-Jugend (12 Jahre), wenn das Regelwerk komplett greift, wird ein Schiedsrichter eingesetzt.

„Wichtig ist es, von vornherein deeskalierend zu wirken und zu handeln“, erklärt der Initiator. Das bedeutet: Das Spiel sollte erst angepiffen werden, wenn die Eltern außerhalb des Spiel-

feldes sind. Bei Streit unter Eltern sollten Unbeteiligte den Schiedsrichter ansprechen, der gegebenenfalls das Spiel unterbricht. Auch Trainer können deeskalierend wirken, indem sie eine Auszeit nehmen. Vorsicht ist geboten, wenn ein Streit in körperliche Gewalt umschlägt. „Oberstes Gebot ist es, die Kinder und sich selbst nicht in Gefahr zu bringen“, sagt Klohr. Im Notfall gilt: die Polizei rufen.

Von Stella Cornelius-Koch



Versicherungsschutz für Schiedsrichter

Schiedsrichter und Schiedsrichterassistenten sowie andere Personen, die Sportentscheidungen treffen, sind nicht automatisch unfallversichert. Das gilt jedenfalls, solange diese Tätigkeit eine Vereinsmitgliedschaft voraussetzt und durch die Verbandsstatuten bestimmt wird. „Es besteht die Möglichkeit, sich freiwillig bei der gesetzlichen Unfallversicherung VBG zu versichern, entweder im Ehrenamt oder als Selbstständiger“, erklärt Daniela Dalhoff, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG).



Graffiti-Sprayer spielen mit ihrem Leben



Das Sprayen von Graffiti an Gleisanlagen und auf Züge ist lebensgefährlich.

Mit 21 Jahren arbeitete Julius Gerhardt erfolgreich als Fotomodel für weltbekannte Modemarken und Designer. Lange bevor er als Model entdeckt wurde, entwickelte er eine Leidenschaft für Graffiti – und die kostete ihn im Oktober 2013 beinahe das Leben. In seiner Heimatstadt Hamburg kletterte er auf einen abgestellten Güterwaggon, um eine Brücke zu besprühen. Dass Strom aus Hochspannungsleitungen auch Luft überspringt und auf einem Lichtbogen durch den Körper in die Erde fährt, wusste er nicht. Ein Stromschlag mit 15.000 Volt schleuderte ihn vom Waggon und verbrannte 40 Prozent seiner Haut. Julius Gerhardt hatte Glück und überlebte. 2015 kehrte er sogar auf die internationalen Laufstege zurück.

Bei der Deutschen Bahn passierten dem Unternehmen zufolge allein in den vergangenen fünf Jahren etwa 80 Unfälle durch Klettern auf Waggonen oder Strommasten. Nicht nur die Bahnüberleitungen sind gefährlich, sondern auch die parallel zu den Schienen verlaufende Bahnstromanlagen, die es zum Beispiel in Berlin und Hamburg gibt. „Wer mit Bahnstromanlagen in Kontakt

kommt, riskiert einen tödlichen Stromschlag“, sagt eine Bahnsprecherin.

Züge haben bis zu einem Kilometer Bremsweg

Strom ist nicht die einzige Gefahr, die Graffiti-Sprayer unterschätzen. Anfang Dezember 2019 erfasste ein Zug am Bahnhof von Recklinghausen einen 23-Jährigen. Der Mann starb noch an der Unfallstelle. Der Regionalexpress war mit fast 150 Stundenkilometern durch den Bahnhof gefahren, ein Halt war nicht vorgesehen. „Züge sind heutzutage viel leiser als früher und der Bremsweg bis zu einem Kilometer lang“, so die Bahnsprecherin. „Das Betreten von Bahn- und Gleisanlagen ist ein absolutes Tabu.“ Ein Verstoß gegen das Verbot kann eine Geldbuße von 5.000 Euro nach sich ziehen, unter Umständen sogar eine Gefängnisstrafe und Schadenersatzforderungen.

Die Deutsche Bahn wie auch die Bundespolizei veranstalten daher Präventions- und Aufklärungskampagnen in Schulen und Nachtclubs. Sie bieten Medienpakete für verschiedene Altersklassen an, die die

Gefahren und Konsequenzen illegalen Sprayens verdeutlichen. Zusätzlich informiert die Deutsche Bahn gemeinsam mit der Bundespolizei vor den Sommerferien über sicheres Verhalten von Kindern und Jugendlichen am Gleis.

Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

i

Infomaterialien zur Prävention

Die Medienpakete der Deutschen Bahn AG gibt es unter: www.deutschebahn.com, Suchbegriff „Unfallprävention“.

Die Bundespolizei bietet ebenfalls Flyer und das Medienpaket „Achtung Bahnstrom! 15 000 Volt sind tödlich – Sucht Euch was anderes“ mit einem Kurzfilm „Eigentlich wollten wir nur die Sterne ansehen“ über Vanessa, die als 21-Jährige auf einen Waggon kletterte und einen Stromschlag erlitt: www.bundespolizei.de, Suchbegriff „Bahnstrom“.



Sicheres Grillvergnügen

Ein Grillabend mit der Familie oder mit Freunden gehört in der wärmeren Jahreszeit einfach dazu. Doch unüberlegtes Drauflosbrutzeln ist riskant. Mit den folgenden Tipps kann beim Grillen kaum noch etwas schiefgehen:

Kein Brandbeschleuniger

Verzichten Sie darauf, flüssige Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin zum Anzünden des Grills zu verwenden oder auf sich vermeintlich zu langsam erhaltende Grillkohle zu gießen. Dadurch entstehen gefährliche Gase, die sich explosionsartig entzünden und eine meterhohe, breite Flammenwand bilden können. Umstehende Personen können lebensgefährliche Verbrennungen erleiden. Auch Rückzündungen in die Flasche sind möglich. Sicherer sind feste, geprüfte Grillanzünder aus dem Fachhandel, Eierkartons,

Anzündkamine, in denen Holzkohle und Holzkohlebriketts in etwa 25 bis 30 Minuten komplett durchglühen, oder elektrische Grillanzünder.

Nur draußen grillen

In Betrieb genommene Holzkohlegrills (auch Tischgrills) gehören nicht ins Haus, in den Wintergarten oder die Garage – selbst wenn ein Regenschauer die Grillfreude trüben will oder sich die Restglut als Wärmequelle anbietet. Beim Verbrennen der Holzkohle entstehen giftige Gase, insbesondere Kohlenmonoxid, die in Innenräumen nicht

abziehen und unbemerkt zu einer Vergiftung führen können. Es besteht Lebensgefahr! Aus diesem Grund sollten Sie auch heiße Grillkohle nicht in geschlossenen Räumen abkühlen lassen.

Achtung Fett

Achten Sie beim Grillen darauf, dass kein Fett in die Glut tropft. Dabei entstehen krebserregende Stoffe, die sich über den Rauch am Grillgut festsetzen. Zudem können Fettspritzer gefährliche Verbrennungen verursachen. Bevorzugen Sie Fleisch, das nur leicht fettdurchzogen ist. Ver-



wenden Sie spezielle Fett-Auffangschalen. Grillschürze, Grillhandschuhe und langstieliges Grillbesteck schützen vor spritzendem Fett.

Schonende Zubereitung

Vermeiden Sie intensives und langes Grillen des Grillguts. Werden Fleisch, Geflügel oder Fisch bei hohen Temperaturen zubereitet, können sich heterozyklische Amine (HCA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) bilden. Diese Stoffe können das Erbgut schädigen und das Risiko für Darmkrebs erhöhen. Je schwärzer das Fleisch, desto ungesünder ist es. Daher „Verkohltes“ nicht mehr essen. Besser: Das Grillgut langsam und bei niedrigeren Temperaturen garen.



Nichts Gepökelt

Geräuchertes und Gepökelt, wie zum Beispiel Bockwürste, Schinken, Speck oder Kassler, gehören nicht auf den Grill. Die darin enthaltenen Pökelsalze verwandeln sich über heißer Glut in Nitrosamine. Die können in großen Mengen das Krebsrisiko erhöhen. Besser eignen sich frische Steaks oder frisches Hackfleisch. Eine gesunde und abwechslungsreiche Alternative sind Gemüse und Früchte wie Champignons, Zucchini, Auberginen, Maiskolben, Bananen, Ananas, Äpfel, Birnen oder Aprikosen.

Sicherer Standort

Stellen Sie den Grill stets stabil, kippsicher und windgeschützt sowie in sicherer Entfernung von anderen brennbaren Materialien wie Sonnenschirmen oder Kaminholzstapeln auf. Ein Camping-Grill sollte mindestens 40 Zentimeter über dem Boden stehen, da sich sonst Pflanzen oder trockenes Gras entzünden können. Zur Sicherheit sollte immer ein Eimer Wasser griffbereit stehen, um im Notfall Stichflammen oder verwehte Kohle löschen zu können. Prüfen Sie vor dem Gebrauch eines Gasgrills, ob die Schlauchverbindungen zwischen Gasflasche und Kochfeldern dicht sind und kein Gas austreten kann.

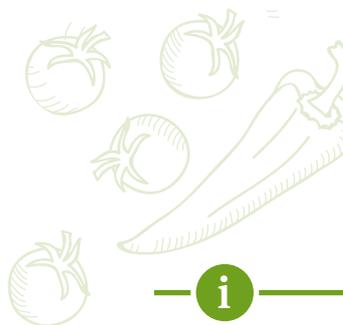
Grillglut ganz löschen

Nach dem Grillen bleibt die Kohle noch lange heiß. Vermeiden Sie es, die glühende Asche zum Auskühlen auf den Rasen oder ins Beet zu kippen. Kinder treten oder greifen leicht hinein und können sich schwere Verbrennungen an Händen und Füßen zuziehen. Auch im Abfalleimer besteht Brandgefahr. Lassen Sie die Kohle vollständig im Grillgerät auskühlen. Sand oder etwas Wasser auf der Kohle beschleunigen diesen Prozess. Aufgepasst auch beim Camping oder der Strandparty: Verbuddeln Sie heiße Grillkohle nicht im Sand. Wer arglos in die Glutnester tritt, trägt schwere Verbrennungen an den Fußsohlen davon.

Nur unter Aufsicht

Lassen Sie den Grill nie aus den Augen. Das gilt vor allem, wenn Kinder in der Nähe sind. Lassen Sie die Kleinen weder den Grill anzünden noch bedienen. Erklären Sie ihnen, warum der heiße Grill gefährlich ist. Dass vom lodernden Feuer große Gefahr ausgeht, ist vor allem den Jüngsten selten bewusst. Eltern sollten Grill und Nachwuchs daher stets im Auge behalten und die Kinder zu einem sicheren Abstand von drei Metern zum Grill anhalten. Toben und Spielen sind innerhalb dieser „Sicherheitszone“ tabu.

Von Stella Cornelius-Koch



i



Auf DIN-Normen achten: Denken Sie schon beim Kauf daran, dass der Grill geprüft wurde und ein Prüfzeichen trägt. Hierzu gehören die Norm DIN 1860-1, das DIN-CERTCO-Zeichen sowie das GS-Symbol für „geprüfte Sicherheit“. Grill-Holzkohle und Holzkohlebriketts sollten idealerweise die DIN EN 1860-2 erfüllen. Bei diesen Produkten handelt es sich um hochwertige Ware ohne gesundheits-schädliche Inhaltsstoffe. Sichere Anzündhilfen für Grill-Holzohle und Grillholzkohlebriketts erkennen Sie an der DIN EN 1860-3.



Verbrennungsgefahr durch aufgeheizte Türschwellen

Wenn ein kleines Kind auf etwas Heißes tritt oder sich daraufsetzt, sind die möglichen Folgen dramatisch. Es drohen verbrannte Fußsohlen, starke Schmerzen und jahrelange Behandlungen, zum Beispiel Hauttransplantationen. Die Gefährdung setzt bereits ab circa 43 bis 44 Grad Celsius ein.

Der Sommer 2018 war heiß. Auf die verzinkte Türschwelle einer Hamburger Kindertageseinrichtung hatte schon seit Stunden die Sonne gebrannt, als eine Zweijährige sich daraufsetzte. Das Metall hatte sich zu diesem Zeitpunkt auf über 45 Grad Celsius aufgeheizt. Das Mädchen erlitt Verbrennungen zweiten Grades an Händen und Beinen sowie an der Hüfte. Das verbrannte Gewebe musste operativ entfernt werden.

Britta Muß, Aufsichtsperson bei der Unfallkasse Nord, hat diesen Unfall untersucht, da die Unfallkasse die Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung für Kinder in Tageseinrichtungen in Hamburg ist. Die erfahrene Unfallexpertin erinnert sich noch gut an das Geschehen. Und weil zurzeit an vielen Neubauten mit Wärmeverbundfassaden Außenfensterbänke, so genannte Sohlbänke,

aus Metall eingebaut werden, rät sie privaten Bauherren: „Wenn Kinder im Haushalt leben, sollten Außensohlbänke und Türschwellen, die nach Süden gehen, nicht aus Metall gefertigt sein. Wenn es nicht anders geht, weil zum Beispiel die Planenden eigene Vorstellungen von der Optik haben, sollten die Sohlbänke zumindest weiß gestrichen sein.“

Weißer Farbe heizt weniger auf

Der schwere Unfall hatte Britta Muß keine Ruhe gelassen. Sie startete ein Experiment. Auf ihrer heimischen Außenfensterbank, die nach Süd-Osten geht, platzierte sie an einem heißen Sommertag Sohlbänke in weiß, Alu natur und anthrazit – die letzten zwei Farben sind bei Neubauten zurzeit meist gewählt. Das Ergebnis nach zwei Stunden: Mit 52,3 Grad Celsius hatte sich das anthrazitfarbene Blech am stärksten aufgeheizt.

Alu natur brachte es auf 46,2 Grad. Mit „nur“ 41,8 Grad Celsius war Alu weiß geradezu kühl und lag unter dem für Kinder kritischen Wert von 43 Grad Celsius.

Empfehlung für Bauende

- Verzichten Sie bei Fenstern und Türen, die nach Süden gehen, möglichst auf Außenfensterbänke und Türschwellen aus Metall.
- Ist Metall als Baustoff unumgänglich oder schon vorhanden, sollte es weiß gestrichen sein.
- Ein schneller Hitzeschutz sind Abdeckungen, zum Beispiel Malervlies, eine MDF-Platte, Moosgummi, Holzleisten oder ein Streifen Kunstrasen.
- Auch der Schatten hoher Bäume ist ein wirksamer Hitzeschutz.



Sohlbänke an einem Neubau.

Von Dr. Susanne Woelk, DSH, Hamburg.

i

Gefahr der Aufheizung

Tief liegende Außensohlbänke aus Metall (an Wärmedämmverbundsystemen). Sohlbänke sollten aus hellem Metall gefertigt sein. Schwarzes Material heizt deutlich stärker auf.

Wie man es dreht und wendet

Im Jahr 2007 brachte Apple das erste iPhone auf den Markt. Das iPhone und andere mobile Endgeräte verbreiteten sich rasant. Zehn Jahre später nutzten bereits über 80 Prozent der deutschen Bevölkerung ein solches Gerät. Auch Tablets sind heute mit einem Anteil von über 40 Prozent weit verbreitet. Viele Menschen verwenden Smartphone, Tablet und Laptop auch zum Arbeiten. Das kann jedoch gesundheitliche Folgen haben.

Smartphones, Tablets und Laptops sind beliebt, weil sie praktisch überall einsatzfähig sind. Doch gerade das macht es mitunter schwierig, sie zu bedienen; bei starker Sonneneinstrahlung zum Beispiel ist auf dem Bildschirm oft nichts zu erkennen. Um Blendungen und Reflektionen zu vermeiden, muss häufig der eigene Körper als Schattenspende dienen. Die Folge dieser ungünstigen Körperhaltung sind Rücken- und Nackenschmerzen.

Ausschlaggebend ist vor allem, wie das Gerät positioniert ist. „Wird das Smartphone auf Kopfhöhe gehalten, sind der Oberkörper und die Handgelenke stark belastet. Speziell Tablet-

PCs werden gerne auf den Schoß gelegt. Das führt dazu, dass Kopf und Nacken stark gebeugt sind“, erklärt Dr. Patricia Tegtmeier, Ergonomie-Expertin bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Es gibt keine optimale Haltung, wenn man mobile Geräte mit Touchscreen über längere Zeit nutzt.

Laptop auf dem Cafétisch? „Keine gute Idee“, sagt der Rücken

Ein anderes Beispiel ist die Arbeit am Laptop. „Häufig arbeiten die Menschen mit ihrem Laptop an nicht verstellbaren Tischen und Stühlen, zum Beispiel im Zug oder im Café.

Auch fehlen oft Rücken- und Armstützen“, sagt Tegtmeier. Die Folge: Der Kopf und der Nacken werden mehr geneigt, die Schultern fallen nach vorne. Die belasteten Körperregionen schmerzen.

„Wichtig ist, den Einsatz der Geräte bei der Arbeit zeitlich zu begrenzen“, rät Patricia Tegtmeier. Mit externen Eingabegeräten, wie etwa einer mobilen Tastatur, lässt sich die Ergonomie verbessern.

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

Nutzungshinweise für Smartphones, Tablets und Co:

1. Reflektionsarme Displays verwenden
2. Geräte mit hoher Kontrastschärfe nutzen
3. Die Darstellung von Zeichen und Grafiken sollte ausreichend groß sein
4. Geräte nur kurzfristig einsetzen und regelmäßig Pausen machen
5. Arme und Rücken durch geeignete Ablageflächen entlasten
6. Größe und Gewicht der Geräte entsprechend der eigenen Arbeit gegeneinander abwägen
7. Für einen längeren Einsatz externe Eingabehilfen verwenden

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)



Im Ruhestand Rollen neu definieren



Paare, die schon lange zusammen sind, haben in Jahrzehnten Gewohnheiten und Routinen entwickelt. Ändert sich das grundlegend, wenn ein Partner, meist der Mann, in den Ruhestand geht? Verläuft der Übergang immer friedlich? Muss der Alltag neu verhandelt werden? Drei Paare berichten, wie sie den Wechsel erlebt und gestaltet haben.



Den anderen gewähren lassen

Hartmut, 81, und Hannelore Küper, 78, aus Mönchengladbach lebten über Jahre die klassische Rollenverteilung: Er verdiente als TÜV-Ingenieur das Geld für die Familie. Hannelore Küper versorgte Kinder, Haushalt und Garten. Nach der Arbeit verschwand Hartmut Küper gerne unter dem eigenen Auto – für Reparaturen. Die zunehmende Elektronik machte dies überflüssig, Hartmut Küper suchte sich andere handwerkliche Betätigungsfelder, sanierte unter anderem den Keller seines Sohnes und seiner Schwiebertochter.

Als Hartmut Küper vor 17 Jahren in Rente ging, änderte sich zunächst nicht viel. „Ich habe noch einige Jahre freiberuflich Gutachten erstellt und den TÜV-Rheinland beraten“, berichtet er. Erst als er mit etwa 70 Jahren „Vollzeit“-Rentner wurde, ging es darum, die Aufgaben im Haus und Garten neu zu verteilen.

Von nun an interessierten sich beide mehr für den Garten. Ehemann Hartmut übernahm dabei die schwereren Arbeiten. „Das war eine große Entlastung und ein Schutz für mich, auch wenn ab und zu auch mal ein Pflänzchen verschwunden ist“, erzählt Hannelore Küper.

Haus und Garten beschäftigen das Ehepaar immer gut, auch wenn altersbedingt nicht mehr alles so schnell geht wie früher. Ernsthafte Konfrontationen oder kritische Situationen im Haushalt gab es jedoch nicht. Ihr Geheimrezept: „Wir lassen uns stets gewähren.“

Und noch etwas hat sich als gut erwiesen: Beiden war es immer wichtig, für die Kinder und Enkelkinder da zu sein. An diesem verbindenden Element hat auch der Übergang in die Rente nichts geändert.



Für geregelten Rhythmus sorgen

Als Polizei-Beamter hatte sich Uwe Griem schon auf seine Pensionierung mit 60 Jahren eingestellt. Doch dann kam alles anders: Aufgrund der Flüchtlingswelle wurden 2015 Polizei-Beamte gesucht, und so arbeitete der Kriminalpolizist aus Hamburg noch anderthalb Jahre im zentralen Koordinierungsstab für Flüchtlinge mit. „Das war sehr interessant und auch gut, weil ich noch voll im Berufsleben stand, aber gleichzeitig von der Polizei schon

ein bisschen Abschied nehmen konnte“, sagt der heute 64-Jährige.

Plötzlich zu Hause zu sein war dann aber doch eine kleine Umstellung, denn Ehefrau Vera Griem, 58, ist noch berufstätig und arbeitet als Teilzeitkraft in der Geschäftsstelle des Sportvereins, in dem beide aktiv sind. „Wir sind ein klassisches Ehepaar“, berichtet Uwe Griem. „Aber es war klar, dass ich, wenn ich zu Hause bin, mehr Arbeiten in Haushalt übernehme, um meine Frau zu entlasten.“ Staubsaugen, Fensterputzen oder Rasenmähen stehen seither auf seinem Programm. „Die klassische Dinge wie Waschen und Kochen macht weiterhin meine Frau, da es sonst in einer Katastrophe enden und gefährlich werden könnte“, fügt er mit einem Schmunzeln hinzu.

Die teilweise neue Aufgabenteilung klappe inzwischen recht gut. „Natürlich kritisieren wir uns mal. Doch letztendlich sind wir so lange zusammen, dass es darüber keine großen Differenzen gibt“, berichtet Uwe Griem.

Da er weiterhin im Schwimmverein aktiv ist, hat der Hamburger auch als Pensionär einiges um die Ohren. Uwe Griem gibt, ebenso wie seine Frau, Schwimmunterricht und ist Wettkampfrichter. Zusätzlich arbeitet er seit einiger Zeit an drei Tagen vormittags in der DLRG-Geschäftsstelle. „Das empfinde ich als gut, weil so der Tagesrhythmus geregelt ist.“

Arbeit adé. Willkommen zu Hause!

So gelingt Paaren der Start in die Rente



Dr. Wolfgang Krüger
ist Psychotherapeut,
Buchautor und
Experte für
Beziehungsprobleme

Herr Dr. Krüger, was bedeutet es für Paare, wenn einer in den Ruhestand wechselt oder beide Partner dies tun?

Dr. Wolfgang Krüger: Es ändert sich vieles, wenn insbesondere der Mann immer zuhause ist. Viele Frauen klagen darüber, dass er immer da sei. Die gesamte Nähe-Distanz-Regelung ändert sich, plötzlich hilft er in der Küche, weiß nicht mehr recht, etwas mit sich anzufangen. Eines ist wichtig: Der Ruhestand sollte rechtzeitig vorbereitet werden, indem man in eigene Interessen investiert und sich vermehrt Freundschaften und Gruppen sucht.

Eine Folge ist, dass eingespielte Routinen zu Hause neu verhandelt werden. Wie vermeidet man Streits und Probleme?

Dr. Wolfgang Krüger: Gut ist es, wenn man nicht zu sehr auf den Partner angewiesen ist und dadurch kompromissfähig sein kann. Klagen oder Vorwürfe belasten die Partnerschaft unnötig. Am besten bespricht man schon vorher, wer zukünftig was macht. Dazu gehört auch, darüber hinwegzusehen, wenn nach dem Staubsaugen auf dem Boden noch Krümel herumliegen.

Inwiefern kann es sogar gefährlich werden, wenn ein Partner plötzlich das Kochen für sich entdeckt oder das Haus renoviert?

Dr. Wolfgang Krüger: Natürlich, es geht insgesamt um das Älterwerden, bei dem wir die verringerten Kräfte deutlich wahrnehmen müssen und darauf reagieren. Frauen gehen damit meist achtsamer um als Männer, die solche Prozesse oft nicht zur Kenntnis nehmen und verleugnen. Besser ist es, wenn Männer sich dies eingestehen, nicht alles selber machen wollen und für anstrengende oder schwierige handwerkliche Arbeiten einen Fachmann oder eine Fachfrau beauftragen. Das ist kein Zeichen von Schwäche – im Gegenteil.

Langeweile gibt es nicht

Rudolf Kruse war schon immer vielseitig interessiert. Deshalb fiel der Ingenieur eines großen Elektrokonzerns auch nicht in ein seelisches Loch, als im April 2017 das „Projekt“ Rente begann – im Gegenteil: „Seitdem ich im Ruhestand bin, treibe ich mehr Sport und gehe regelmäßig wandern, joggen und zum Pilates“, berichtet der 66-Jährige.

Ehefrau Gabriele teilt die sportliche Begeisterung ihres Ehemannes, wenngleich sie für Pi-

lates und Line-Dance eigene feste Termine hat. „Wegen unserer Aktivitäten sind viele Tage in der Woche durch Termine belegt. Dadurch

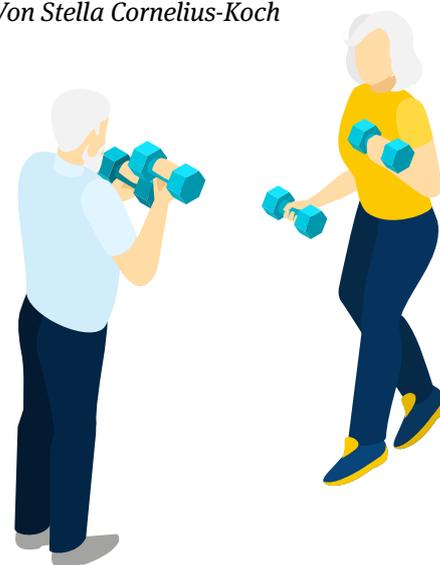
müssen wir regelrecht planen, wenn wir gemeinsam etwas unternehmen wollen“, sagt sie.

Als Hausfrau hat sie im Laufe der Jahre einen festen Ablauf entwickelt. Diese alten Gewohnheitszwänge seien nicht so leicht zu durchbrechen, glaubt das Ehepaar aus Bremen. So sind Haushalt und Einkaufen nach wie vor die Aufgaben der 64-Jährigen, während ihr Mann inzwischen mehr am Herd steht. „Er hat schon immer viel gekocht, ich mache mehr Zuarbeiten.“ Durch die jahrelang geübten Handgriffe gab es in der Küche bislang keine kritischen Situationen. Das Gleiche gelte für Renovierungsarbeiten im und am Haus, die vor dem Ruhestand immer wieder aufgeschoben worden waren.

Ein kleiner Streitpunkt sei die Ordnung im Haushalt. „Ich wünsche mir manchmal, mein Mann könnte mehr aufräumen und seine Sachen rechtzeitig weg-

legen“, so Gabriele Kruse. Ansonsten gäbe es viele Übereinstimmungen bei den Interessen und keine Langeweile im Hause Kruse, zumal jetzt mehr Zeit für längere Reisen mit dem Wohnwagen bleibe. „Wir lieben die Flexibilität beim Camping“, sagen beide.

Von Stella Cornelius-Koch



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

Unfallkasse Baden-Württemberg

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

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

Unfallkasse Thüringen

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

Impressum

Ausgabe 02/2020

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: ©DSH (2 o.); Britta Muß (10); Sarah Gertzen – GMF (3 u.r.); Michael Hüter (14); Privat Ehepaar Hüber (12 o.l.); Privat Ehepaar Griem (12 m.); Privat Wesolowski (13 o.); Stella Cornelius-Koch (13 u.l.); ©shutterstock.com/lvanko80 (Titel, 8 u.l., o.r.; 9r.)/Matej Kastelic Titel (u.l.)/ Photographie.eu(u.m.)/ Estrada Anton (Titel u.r., 6 u.l.)/ Altrendo Images (3 o.)/Adrian Popov (3 u.l.)/New Africa (4 o.)/Monkey Business Images (5 u.l.)/Fotokostic (6 o.)/Mehaniq (7)/Africa Studio (11 u.l.)/solar22 (11 u.l.)/Joshua Resnick (16); ©istockphoto.com/helovi (7); ©freepik.com (5 o.r., 5 m.l., 5 m.r., 7 o.r., 8-9 m.o., 8-9 u., 9 o.r., 12 o.r., 13 u.r.)

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

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich

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



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



Gesetzliche Unfallversicherung oder Minijobzentrale? Auf jeden Fall angemeldet!

Haushaltshilfen, Gartenhelfer, Babysitter oder Betreuer müssen angemeldet werden – bei einem Einkommen bis 450 Euro im Monat bei der Minijobzentrale, ansonsten bei der gesetzlichen Unfallversicherung. Für nur 26 Euro im Jahr ist Ihre Hilfe so im Falle eines Falles gut abgesichert.

Hier können Sie Informationen anfordern!

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Bundesland:

Coupon bitte ausschneiden
und senden an:



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

DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS
Holsteinischer Kamp 62
22081 Hamburg