

# SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 4 | 2020

& unterwegs



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

## Kälte und Nässe Unterschätzte Risiken für Babys



**Medikamente**  
können Sturz-  
gefahr erhöhen



**Warnsysteme**  
machen den  
Haushalt  
sicherer



**Silvester**  
Jungen verletzen  
sich häufig



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

# Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ein großes Thema dieser Ausgabe von „Sicher zuhause & unterwegs“ sind Verletzungsrisiken durch Feuer – im engen und im weiteren Sinne.

Im Interview mit Susanne Falk, Vorstandsvorsitzende des Vereins „Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.“, kam Erschreckendes zutage. Pro Jahr müssen rund 30.000 Kinder in Deutschland wegen einer Verbrennung oder Verbrühung ärztlich versorgt werden, 7.500 von ihnen sogar in stationärer Behandlung.

Diese hohen Zahlen sollten uns dringend daran erinnern, dass empfindliche Kinderhaut von so Alltäglichem wie heißer Suppe oder heißem Kaffee großflächig verbrüht werden kann. Zu heißes Badewasser birgt dieses Risiko ebenfalls.

In der Silvesternacht gehen insbesondere Jungen zwischen 8 und 15 Jahren ein hohes Verletzungsrisiko ein, wenn sie mit Raketen und Böllern hantieren. Auch hier heißt es für Eltern und andere Große: aufklären, genau hinsehen, Vorbild sein und das Interview auf Seite 4 lesen.

Eine Seite später machen die Feuerwehrmänner Stefan Budde und Tim Fuchs darauf aufmerksam, dass auch ältere Menschen eine speziell auf sie zugeschnittene Brandschutzaufklärung brauchen – weil zum Beispiel die Sehfähigkeit, der Geruchssinn und das Hörvermögen nachlassen, was dazu führen kann, dass Senioren einen Brand womöglich später bemerken als jüngere Menschen oder den Alarm des Rauchmelders nicht rechtzeitig hören.

Immer wieder landen Geschenke unter dem Weihnachtsbaum, um deren Sicherheit es nicht gut bestellt ist. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin weist deshalb auf der Seite 13 darauf hin, beim Kauf von Spielzeug und elektrischen Geräten auf das GS-Zeichen zu achten. Es steht für „geprüfte Sicherheit“ und ist das einzige gesetzlich geregelte Prüfzeichen für Produktsicherheit in Europa.

Halten Sie durch und bleiben Sie gesund!

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

## Inhalt

### KINDER

Babys wird es schnell zu kalt .....	3
Kinderrätsel: Kindergeburtstag .....	14

### FREIZEIT

Silvesterraketen – Jungen sind besonders verletzungsgefährdet .....	4
Damit nichts ins Auge geht .....	12

### HAUSHALT

Brauchen Senioren eine eigene Brandschutzaufklärung? .....	5
Warnmelder: Kleine Helfer für mehr Sicherheit .....	6
Sichere Produkte leicht erkennen .....	13

### SENIOREN

Sturzgefahr durch Medikamente .....	8
-------------------------------------	---

### KURZ GEMELDET

Asbest-Ratgeber .....	10
Sicher tätowieren .....	10
Schnell versorgt: Was bei Schnittverletzungen zu tun ist .....	10
Salmonellen: Gesundheitsrisiko in der Küche .....	11
Tollkirsche: Giftpflanze des Jahres .....	11
Helm auf beim Reiten! .....	11
Was rät Oma? .....	11
Impressum .....	15

# Babys wird es schnell zu kalt

Beim winterlichen Spaziergang schläft das Baby friedlich im Kinderwagen. Unterwegs treffen die Eltern Freunde und unterhalten sich. Schnell ist mehr als eine Stunde vergangen. Diese Zeitspanne kann für Babys und Kleinkinder gefährlich sein. Ihnen droht schon bei einer Temperatur von plus sechs Grad eine Unterkühlung.

„Zum einen ist ihre Haut fünfmal dünner als die von Erwachsenen, zum anderen haben sie wegen des Verhältnisses von Körpervolumen und Körpergröße einen schnelleren Wärmeverlust“, erläutert Dr. Benedikt Brixius, Kinder- und Jugendarzt in Homburg/Saar.

Eltern, die sich selbst viel bewegen, sei häufig nicht bewusst, dass sich ihr Kind im Kinderwagen oder Kinderfahrradanhänger nicht bewegt und auf diese Weise selbst Wärme erzeugen könne.

## Essen und trinken!

Bevor es nach draußen geht, sollten Kinder ausreichend trinken. Sie verfügen über geringere Wasserreserven im Körper als Erwachsene, verlieren aber ebenso wie diese beim Ausatmen Flüssigkeit. Es besteht die Gefahr, dass ihr Blut eindickt, Nase, Ohren, Finger und Zehen schlechter durchblutet

werden und erfrieren. Bei Kälte verbrauchen Kinder zudem mehr Kalorien, darum sollten sie etwas essen, bevor es ins Freie geht.

## Kleidung im „Zwiebellook“

Die richtige Kleidung schützt ebenfalls; ratsam ist ein „Zwiebellook“ aus mehreren dünnen Lagen. Kleidung und Schuhe dürfen nicht zu eng sitzen. Der Arzt warnt jedoch davor, kleine Kinder zu dick einzupacken und dann stundenlang in voller Montur im warmen Auto

zu transportieren. „Da überwärmt es und es besteht das Risiko eines plötzlichen Kindstods.“

i

## Weitere Informationen

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Bei einstelligen Temperaturen über null Grad sind für Babys und Kleinkinder Mütze, Schal und Fäustlinge angezeigt – auch wenn Zweijährige das vielleicht nicht wollen. „Da ist einfach der gesunde Menschenverstand der Eltern gefragt“, sagt Brixius, selbst Vater von drei Kindern. Zwar können Kinder ab drei Jahren bereits sagen, ob ihnen kalt ist, „doch muss man berücksichtigen, dass sie mitunter übermotiviert sind, etwa beim Schlittschuhfahren, und deshalb die Kälte nicht richtig einschätzen.“

Bei Unterkühlung hilft die Körperwärme der Eltern, etwa, indem sie die kalten Händchen zum Wärmen unter ihre eigenen Achseln stecken. Feuchte Kleidung soll ausgezogen und das Kind in eine Decke gehüllt werden. Keinesfalls dürfen die Eltern es rubbeln oder gleich in die heiße Badewanne stecken.

Von Mirjam Ulrich, Journalistin,  
Wiesbaden



# Silvesterraketen – Jungen sind besonders verletzungsgefährdet

Am Silvesterabend bestehen erhebliche Gefahren beim Böllern, speziell für Jungen zwischen 8 und 15 Jahren. „Sicher zuhause & unterwegs“ sprach darüber mit Susanne Falk, Vorstandsvorsitzende von „Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.“



## Warum sind gerade Jungen zwischen 8 und 15 Jahren in der Silvesternacht besonders unfallgefährdet?

Jungen in diesem Alter sind abenteuerlustig und experimentierfreudig. Sie kommen eher mal auf die Idee, nicht abgeschossene Feuerwerkskörper aufzusammeln, sie wieder zu entzünden oder sich bei Mutproben zu beweisen.

## Sie betonen immer wieder die dramatischen Folgen eines Unfalls mit Böllern. Welche Folgen sind das?

Es gibt verschiedene Unfallmuster. Fatal ist es, wenn die Rakete aus der Hand gezündet wird, dabei kann im schlimmsten Fall die Hand zerfetzt werden. Häufig sind auch die Augen, das ganze Gesicht oder der Hals betroffen, wenn Raketen querschließen. Besonders gefährlich ist Feuerwerk ohne Prüfsiegel, daher unbe-

dingt auf die Registrierungsnummer der BAM (0589) + CE-Zeichen achten. Knaller in der Hosentasche können sich durch Reibung selbst entzünden; schwerste Verbrennungen am Unterkörper und im Genitalbereich sind hier die Folge.

## Wie langwierig sind diese Folgen?

Brandverletzungen sind äußerst schmerzhaft. Sie bedeuten oft zahlreiche Operationen, eine jahrelange Behandlung, immer wieder Narbenkorrekturen und Stigmatisierung durch bleibende sichtbare Narben. Besonders bei Gliedmaßenverlust kann die funktionelle Einschränkung das weitere Leben und auch die Berufswahl dauerhaft beeinflussen. Die traumatischen Folgen des Unfalls betreffen meist nicht nur die verletzten Kinder und Jugendlichen, sondern die ganze Familie und alle am Unfall beteiligten Personen.

## Was raten sie Eltern von Jungen dieses Alters?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den richtigen Umgang mit Böllern und Raketen und lassen Sie es nie allein. Beachten Sie die Altersfreigaben auf Feuerwerkskörpern. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie auf Ihre Sicherheit beim Silvesterfeuerwerk achten. Benutzen Sie zum Abfeuern von Raketen nur kippsichere Gefäße, zum Beispiel Sektflaschen. Auch leere Getränkeboxen sind geeignete Abschussbasen. Das Zielen von Raketen auf Personen ist strengstens verboten. Erklären Sie Ihrem Kind, wie gefährlich es ist, nicht gezündete Knaller erneut zu zünden oder Raketen daraus zu basteln.

*Das Interview führte Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg.*

## Paulinchen e.V.

Pro Jahr werden in Deutschland rund 30.000 Kinder wegen einer Verbrennung oder Verbrühung ärztlich versorgt. Bei etwa 7.500 von ihnen sind die Verletzungen so schwer, dass sie stationär behandelt werden müssen. Auf diese Gefahren macht der Verein „Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder“ aufmerksam: [www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)

## Sicherheitstipps zu Silvester

- Kaufen Sie nur geprüftes Feuerwerk. Es trägt die Registrierungsnummer der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (0589) und das CE-Zeichen.
- Tragen Sie keine Böller in der Hosentasche.
- Machen Sie nicht gezündete Raketen in einem Eimer mit Wasser unbrauchbar.



- Halten Sie für alle Fälle stets Wasser und/oder einen Feuerlöscher bereit.

Quelle der Grafik: [www.bam.de](http://www.bam.de).

# Brauchen Senioren eine eigene Brandschutzaufklärung?

Brauchen ältere Menschen, die über eine hohe Lebenserfahrung verfügen, eine speziell auf sie zugeschnittene Brandschutzaufklärung? „Ja“, sagen die erfahrenen Feuerwehrmänner Stefan Budde und Tim Fuchs. „Sicher zuhause & unterwegs“ hat nachgehakt.

Brandinspektor Stefan Budde, Leiter des Fachbereichs Brandschutzerziehung und -aufklärung im Kreisfeuerwehrverband Gütersloh e.V. Leiter des Arbeitskreises Brandschutzprävention 60+.



Brandmeister Tim Fuchs, Freiwillige Feuerwehr Frankfurt, Mitglied im Arbeitskreis Brandschutzprävention 60+.



## Sind Senioren bei Bränden tatsächlich besonders gefährdet?

**Stefan Budde:** Ja. Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen zum Beispiel, dass der Anteil der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in Deutschland zwischen 1990 und 2015 um rund sieben Prozent zugenommen hat. Ihr Anteil an den Brandtoten stieg allerdings um 19 Prozent.

## Das ist deutlich. Warum aber sind Senioren stärker gefährdet?

**Tim Fuchs:** Ein Grund sind altersbedingte körperliche Veränderungen. Die Sehfähigkeit, der Geruchssinn und das Hörvermögen lassen oft drastisch nach. Senioren bemerken einen Brand womöglich später als jüngere Menschen, weil sie den Alarm des Rauchmelders nicht rechtzeitig hören.

## Gibt es weitere Gründe?

**Stefan Budde:** Eine Rolle spielen auch nachlassende motorische Fähigkeiten. Viele ältere Menschen

sind auf Gehstock oder Rollator angewiesen und können im Brandfall ihr Haus oder ihre Wohnung nicht schnell genug verlassen. Oder es fehlt ihnen die Kraft, einen zehn Kilogramm schweren Feuerlöscher von der Halterung zu nehmen, ihn bis zum Brandherd zu tragen und dann den Brand auch noch zu löschen.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Senioren allein leben und ihnen niemand helfen kann, bevor die Feuerwehr eintrifft.

## Was ist mit der Elektrik im Haus?

**Stefan Budde:** In vielen älteren Häusern sind elektrische Leitungen veraltet, auch Geräte sind in die Jahre gekommen und „eigentlich“ defekt. Geräte und Leitungen sollten regelmäßig überprüft, Mängel nur durch Fachleute behoben werden. Wichtig sind auch vermeintliche Kleinigkeiten. Zum Beispiel sollten Mehrfachstecker nicht überlastet und Lüftungsschlitze an Geräten nicht abgedeckt werden.

## Welche Maßnahmen sollten Senioren unbedingt treffen?

**Tim Fuchs:** Unbedingt: Rauch- und Kohlenmonoxid-Melder installieren. Sie retten Leben, weil sie frühzeitig warnen. Es gibt diverse Sondermodelle, etwa die Alarmierung durch Rüttelkissen bzw. Blitzleuchten für Menschen mit beeinträchtigtem Hörvermögen. Herdschutzwächter sind sinnvoll, weil sie den Herd automatisch abstellen, wenn zum Beispiel das Essen darauf vergessen wurde.

**Stefan Budde:** Handläufe sind im Ernstfall, wenn man schnell flüchten muss, eine riesige Hilfe.

Und: Lebt eine bettlägerige Person im Haushalt, sollte vorsorglich immer eine Evakuierungsdecke zwischen Lattenrost und Matratze liegen, damit im Brandfall eine Person allein den Bettlägerigen aus dem Gefahrenbereich evakuieren kann.

## Kann man den Ernstfall üben?

**Stefan Budde und Tim Fuchs:** Ja, unbedingt. Wir raten, eine Not-situation durchzuspielen, um Schwachstellen erkennen und gegensteuern zu können, bevor es ernst wird. Je häufiger diese Übung wiederholt wird, umso ruhiger und besonnener kann im Ernstfall gehandelt werden.

*Das Interview führte Dr. Susanne Woelk.*

# Warnmelder: Kleine Helfer für mehr Sicherheit

Rauchmelder sind die bekanntesten Warnmelder im Haushalt. Sie retten Leben und sind deshalb inzwischen in allen Bundesländern verpflichtend. Darüber hinaus können weitere Warnmelder im Haus für mehr Sicherheit sorgen. Welche gibt es und welche sind sinnvoll?

## Herdwächter

Laut dem Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer e.V. (IFS) entstehen vier von zehn Wohnungsbränden in der Küche, meist am Herd. In vielen Fällen sind Gegenstände die Ursache, die auf der eingeschalteten Kochplatte abgelegt und dann vergessen wurden, etwa Einkaufstaschen oder Topflappen. Auch Fett, Öl und Kochgut brennen häufig. Ein Warnmelder für den Herd („Herdwächter“) kann Küchenbrände verhindern.

Es gibt, grob gesagt, zwei unterschiedliche Verfahren und Modelle. Entweder werden Herdaktivitäten wie Temperatur, Bewegung und Stromverbrauch mit Hilfe von Sensoren überwacht, die in kritischen Kochsituationen Alarm schlagen und den Herd abschalten. Oder der Herd schaltet sich nach einer voreingestellten Kochzeit automatisch ab.

Herdwächter werden über dem Kochfeld oder unter der Dunstabzugshaube angebracht. Die dazugehörige Steuereinheit, die per Funk mit dem Sensor verbunden ist, muss mit der Zuleitung zum Herd montiert werden. Diese Arbeit ist etwas für eine Elektrofachkraft. Besonders für ältere und/oder vergessliche Menschen ist der Herdwächter eine gute Empfehlung.



## Wassermelder

Die Badewanne läuft über, ein Rohr bricht, der Wasserschlauch an Wasch- oder Spülmaschine platzt: Wasserschäden passieren schnell und sind meist mit hohen Kosten verbunden. Ein Wasser-Warmmelder kann das Schlimmste verhindern. Er schlägt Alarm, sobald seine Kontaktpunkte mit Flüssigkeit in Berührung kommen, sodass man schnell eingreifen kann. Wassermelder sind flexibel einsetzbar. Das Gerät wird einfach am Boden der Küche oder im Badezimmer in der Nähe der Wasch- oder Spülmaschine oder neben Wasserrohren platziert. Wasser-Warmmelder sind auch in Kellerräumen sinnvoll, wo Grundwasser eindringen könn-



te. Die Kontaktpunkte können direkt am Warmmelder belassen oder durch ein Kabel an einer entfernten Stelle angebracht werden. Wassermelder sind im Baumarkt oder Elektrofachhandel erhältlich. Der Einbau ist auch im Do-it-yourself-Verfahren möglich.

## CO-Melder

Kohlenmonoxid (CO) entsteht bei der unvollständigen Verbrennung von organischen Brennstoffen wie Gas, Kohle, Öl und Holz. Ein Beispiel dafür ist ein blockierter Kamin-schacht, der dazu führt, dass der



Verbrennungsvorgang wegen ungenügender Sauerstoffzufuhr nicht richtig funktioniert. Ein weiteres potenzielles Risiko sind Gasheizungen oder -thermen. Selbst wenn sie regelmäßig gewartet werden, kann ein Defekt den Kohlenstoffmonoxid-Ausstoß erhöhen.

CO ist giftig, farb-, geruch- und geschmacklos und behindert die Sauerstoffaufnahme des Blutes. Da menschliche Sinne CO nicht wahrnehmen können, kann eine Kohlenmonoxid-Vergiftung innerhalb kurzer Zeit zum Tod durch Ersticken führen. Das Gas ist für Menschen hochgefährlich.

Ein Kohlenstoffmonoxid-Warmmelder oder CO-Melder überwacht mittels elektrochemischer Sensoren permanent den CO-Gehalt in der

## Rauchwarnmelder

Rauchgase sind das größte Risiko bei einem Haus- oder Wohnungsbrand. Sie breiten sich lautlos und blitzschnell aus und werden vor allem nachts zur Gefahr, wenn die Bewohner schlafen. Schon wenige Atemzüge können zu einer schweren Rauchvergiftung führen. Dieses Risiko minimieren Rauchwarnmelder, die bei übermäßiger Rauchentwicklung einen durchdringenden Ton von sich geben. Rauchmelder sind in Neubauten bundesweit Pflicht, ab dem 31. Dezember 2020 auch bundesweit, mit Ausnahme Sachsens, in Bestandsbauten. Die Vorgaben zur Installation und Wartung regelt die jeweilige Landesbauordnung. Rauchmelder gehören in jeden Schlafrum, auch ins Kinderzimmer und in Flure, die als Rettungs-

wege dienen. Bei mehrgeschossigen Wohngebäuden ist eine Funkvernetzung sinnvoll.

Für Gehörlose und Hörschädigte gibt es spezielle Geräte. Sie warnen mit starken Lichtblitzen oder Vibrationen mittels eines Rüttelkissens, das ins Bett gelegt wird.

Sinnvoll ist ein Rauchmelder auch auf dem Dachboden, im Keller oder der Hobbywerkstatt, nicht jedoch in Räumen mit Rauch- und Dampfentwicklung wie Küche oder Bad, da die Gefahr von Fehlalarmen besteht. Eine Alternative sind hier Geräte mit einem Zwei-Kammer-Mess-System, die zwischen Wasserdampf aus Kochtopf oder Badewanne und gefährlichem Rauch unterscheiden. Ein



Rauchmelder wird mittig im Raum an der Zimmerdecke angebracht, mindestens 50 cm von den Wänden entfernt.

Qualitativ hochwertige Rauchmelder gibt es im Elektrofachhandel, bei Sicherheitsunternehmen oder in Baumärkten. Beim Kauf auf die VdS-Kennzeichnung und auf das GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“ achten. Weitere Infos unter [www.rauchmelder-lebensretter.de](http://www.rauchmelder-lebensretter.de).

Raumluft. Überschreitet er einen bestimmten Grenzwert, gibt das Gerät einen lauten Alarmton und ein optisches Signal ab. In diesem Fall müssen die Bewohner schnell Fenster und Türen öffnen, um das giftige Gas zu verdünnen. CO-Warnmelder für den privaten Bereich sollten die Euronorm EN 50291 erfüllen. Die Geräte werden in 1,5 bis 2 Meter Höhe an der Wand in der Nähe des Verbrennungsgerätes angebracht. Der Warnmelder darf nicht hinter Vorhängen oder Möbeln installiert werden, damit er das Kohlenmonoxid frühzeitig erkennen kann.

## Bewegungsmelder

Besonders für ältere Menschen haben Stürze oft schwerwiegende Folgen. Eine wesentliche Sturzursache ist nächtliche Dunkelheit im Haus. Für Abhilfe sorgen Bewegungsmel-

der, die sich ganz einfach in die Steckdose stecken lassen und für Beleuchtung sorgen, sobald sie eine Bewegung registrieren. Nach Ablauf der zuvor eingestellten Zeit erlischt das Licht automatisch. Mobile Bewegungsmelder sind vor allem im Schlafrum in der Nähe des Bettes sinnvoll, damit beim Aufstehen ein Licht angeht. Wichtig: Dieses Licht sollte möglichst blendfrei montiert sein. Auch in Fluren und am Anfang und Ende von Treppen sind Bewe-



gungsmelder empfehlenswert. Der Abstand zwischen den von ihnen ein- und ausgeschalteten Lampen sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist. Auch im Flur sollte das Licht die Bewohnerinnen und Bewohner nicht blenden.

Mein persönliches Fazit: Alle Warnmelder haben ihre Berechtigung. Als Hauseigentümerin mit Gastherme und Kaminofen hat mich wegen der unsichtbaren Gefahr von Kohlenmonoxid jedoch der CO-Melder als Erstes überzeugt. Älteren Menschen würde ich wegen des hohen Brandrisikos in der Küche und der Sturz- und Stolpergefahr im Dunkeln zu einem Herdwächter und Bewegungsmelder raten.

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



# Sturzgefahr durch Medikamente

Die Pillendöschen älterer Menschen sind oft gut gefüllt. Ein Risiko, denn bestimmte Medikamente erhöhen die Sturzgefahr. Besonders gefährdet ist, wer dauerhaft mehr als drei Arzneimittel einnimmt.

Schlafmittel, Antidepressiva und Neuroleptika gehören zu den Medikamenten, die viele ältere Menschen einnehmen. So nützlich sie sind, haben sie auch eine Kehrseite: Sie steigern das Sturzrisiko. Das gilt auch für rasch wirkende Blutdrucksenker und Diuretika, also entwässernde Präparate. „Sie führen mittel- bis langfristig häufig

zum Verlust an Mineralstoffen“, sagt Petra Thürmann. „Das wiederum führt dazu, dass einem ein bisschen schwummrig wird und man unsicher geht.“ Die Professorin ist Leiterin des Philipp-Klee-Instituts für Klinische Pharmakologie am Helios-Klinikum in Wuppertal und Mitglied der Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft. Andere Medikamente, etwa Mittel gegen Blasenfunktionsstörung oder bestimmte Antidepressiva, beeinträchtigen ihr zufolge das Denkvermögen, was ebenfalls das Sturzrisiko erhöhen könne.

on nachlässt. „Ein 80-Jähriger hat nur noch die Hälfte der Nierenfunktion eines gesunden 30-Jährigen“, erläutert Petra Thürmann. Etwa die Hälfte der Medikamente werde aber über die Nieren ausgeschieden. Da die Nieren älterer Menschen langsamer arbeiten, sei die Menge, die noch im Körper zur Verfügung stehe, viel höher. „Das ist dann im Prinzip so, als habe man die doppelte Dosis genommen.“

## i

### Medikamente im Alter

Die Broschüre „**Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?**“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung macht die erweiterte Priscus-Liste für Laien zugänglich. Zum Herunterladen unter: [www.bmbf.de](http://www.bmbf.de), Rubrik Service. Dort auf „Publikationen“ klicken und als Suchbegriff „Medikamente“ eingeben

Ebenfalls weiterführend: Die Seite [www.medikamente-im-alter.de](http://www.medikamente-im-alter.de) der Deutschen Seniorenliga

### Medikamente wirken bei Senioren anders

Ohnehin wirkten Arzneimittel bei Senioren anders, weil im Alter der Fettanteil im Körper zu- und der Wassergehalt abnehme, erläutert Annette Dunin von Przychowski, Fachapothekerin für Geriatrische Pharmazie. So wirken Medikamente, die sich im Fettgewebe anreichern, bei alten Menschen länger. Bei Medikamenten, die sich im Körperwasser verteilen, ist rascher ein hoher Medikamentenspiegel erreicht. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Nierenfunktio-

### Ein hohes Risiko: Wechselwirkungen

Besonders gefährdet sind Menschen, die dauerhaft mehr als drei Präparate einnehmen („Polymedikation“). Das Risiko, dass ihnen schwindelig wird, verdoppelt sich, auch Verwirrheitszustände zählen zu den Folgen. Nach Angaben der Apothekerkammer Niedersachsen nehmen etwa 20 Prozent der 70-jährigen Deutschen fünf oder mehr Medikamente zu sich. Die Gefahr von Wechselwirkungen ist dabei beträchtlich. Bei der Einnahme von fünf Medikamenten beträgt die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen laut Apothekerkammer 38 Prozent, bei sieben oder mehr Arzneimitteln bereits 82. Wenn

## „80-Jährige bekommen im Schnitt acht Arzneimittel“

Digitale Hilfe für eine altersgerechte medikamentöse Therapie



Prof. Dr. med. Martin Wehling, Leiter des Zentrums für Gerontopharmakologie und Direktor des Instituts für Klinische Pharmakologie der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg.

**Herr Professor Wehling, Sie und Ihr Team haben die App „Forta – Fit for the Aged“ entwickelt. Warum?**

**Wehling:** 80-jährige haben etwa drei, vier relevante therapiepflichtige Diagnosen, und die werden dann additiv, also eine Diagnose neben der anderen, mit immer mehr Arzneimitteln versorgt. Die Ärztinnen und Ärzte richten sich dabei nach den Leitlinien, die allerdings auf jüngere Menschen

zugeschnitten sind, da Ältere nur selten an Medikamentenstudien teilnehmen. Es gibt zu dieser Patientengruppe im hohen Lebensalter kaum Daten.

Hierzulande bekommen 80-Jährige im Schnitt acht Arzneimittel. Das große Problem ist: Wie sortiert man eine Arzneimittelliste von zehn, manchmal 15 Medikamenten, mit denen die zum Beispiel aus dem Krankenhaus entlassen werden? Die Hausärztinnen und Hausärzte sind die Generalmanager, sie müssen alles zusammen betrachten und dabei priorisieren, also die guten Medikamente auswählen, die wichtigsten drin lassen und streichen, was nicht wichtig oder gar schlecht ist.

Durchschnittlich haben sie jedoch pro Patient acht Minuten Zeit. Deshalb haben wir 2012 die Forta-Liste erstellt und 2017 die App, um sie leichter zugänglich zu machen.

**Was genau ist das Forta-Konzept?**

**Wehling:** Die Forta-Liste teilt die Alterstauglichkeit von knapp 300 Substanzen für 30 alterstypische

Erkrankungen nach ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit in vier Kategorien ein. Zwei davon sind positiv bewertet, in die fast die Hälfte der aufgeführten Medikamente fallen. Die Forta-Liste ist die einzige Positiv-Negativ-Arznemittelliste zur Alterstauglichkeit weltweit. Darin steht nicht nur, was ein alter Mensch nicht bekommen soll, sondern auch, was nachweislich nützlich ist. Damit lassen sich sowohl eine medikamentöse Übertherapie als auch eine Untertherapie vermeiden oder korrigieren.

**Die Forta-App und die -Liste sind ausdrücklich für Ärztinnen und Ärzte gedacht. Dürfen auch Patienten oder deren Angehörigen sie nutzen?**

**Wehling:** Sie dürfen reinschauen, aber nur, um Fragen für den Arzt oder die Ärztin zu generieren. Sie dürfen selbst nichts an ihrer Medikation ändern.

Die Forta-App und -Liste sind zu finden unter:

[www.umm.uni-heidelberg.de/ag/forta/](http://www.umm.uni-heidelberg.de/ag/forta/)

jemand viele Medikamente einnehmen, müssen sie wegen ihrer altersspezifischen Risiken genau betrachtet werden, sagt Petra Thürmann. Aufschluss bietet zum Beispiel die „Priscus-Liste“, die sie federführend entwickelt hat. Sie enthält 98 Wirkstoffe aus 18 Stoffklassen, die bei älteren Menschen problematisch sein können und nennt Alternativen.

Informationen und Rat gibt es zudem in der Apotheke. Apothekerinnen und Apotheker kennen zwar die Indikation nicht. „Deshalb können

wir die Therapie des Arztes nicht beurteilen“, sagt Annette Dunin von Przychowski. „Aber wir wissen, welche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen Arzneimittel haben.“ Wer eine Stammapotheke und Kundenkarte hat, bei dem prüft das Computersystem der Apotheke automatisch, ob es Probleme mit Wechselwirkungen geben kann. Apotheken bieten zudem Medikationsanalysen an. Dabei werden sämtliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel geprüft, die der Patient einnimmt – von denen die

Hausärztin oder der Hausarzt unter Umständen gar nichts weiß. Mit ihr oder ihm sollte das Ergebnis besprochen werden. Petra Thürmann empfiehlt, einmal im Jahr einen Medikations-Check bei der Hausärztin oder dem Hausarzt zu machen, ob noch alle verordneten Arzneimittel tatsächlich nötig sind. „Und wenn man gestürzt ist, sollte man es dem Arzt oder der Ärztin unbedingt berichten.“

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

## Asbest-Ratgeber

Das Umweltbundesamt hat eine Leitlinie veröffentlicht, anhand derer Laien feststellen können, ob in den Baumaterialien ihrer Wohnung Asbest vorhanden ist und wie sie Risiken beim Renovieren vermeiden können. Asbest kommt auch heute noch in vielen Gebäuden vor. Normalerweise ist es unproblematisch, kritisch wird es aber, wenn Asbest beim Heimwerken oder Sanieren bearbeitet wird.

Download: [umweltbundesamt.de/publikationen](http://umweltbundesamt.de/publikationen)  
Suchwort: Asbest.

## Sicher tätowieren

Ein Tattoo ist kein kleines Abenteuer, sondern etwas fürs Leben. Fragen rund um die sichere Stichwahl, zu Fakten und Risiken des Tätowierens beantwortet die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung im Internet.

Hier klicken:  
[www.safer-tattoo.de](http://www.safer-tattoo.de)



## Schnell versorgt: Was bei Schnittverletzungen zu tun ist

Trotz Vorsicht kann es bei der Arbeit mit Messern zu Schnittverletzungen kommen. Für den Notfall sollten Pflaster und Verbandsmaterial griffbereit aufbewahrt werden. Eine ordentliche Wundversorgung stoppt die Blutung, verhindert das Eindringen von Keimen in die Wunde und lindert den Schmerz.

### Grundsätzlich:

- Versorgen Sie Schnittwunden sofort.
- Die Wunde nicht mit den Fingern berühren und nicht auswaschen.
- Nicht ohne ärztliche Anweisung Fremdkörper entfernen oder die Wunde mit Salbe bzw. Spray behandeln.

### Bei kleinen Schnittwunden:

- Einen ausreichend großen Pflasterstreifen abschneiden oder (verpackt) auswählen. Die Wundauflage muss größer sein als die Verletzung.

- Beim Entfernen der Pflaster-Schutzfolie die Wundauflage nicht berühren.
- Zuerst die Wundauflage auf die verletzte Stelle legen, dann die Pflasterstreifen fixieren.

### Bei großen Schnittwunden:

- Lassen Sie sich, wenn möglich, von jemandem helfen.
- Entpacken Sie eine ausreichend große, steril verpackte Wundauflage aus Mull.
- Fassen Sie die Auflage nur am Rand an und legen diese auf die Wunde.
- Befestigen Sie die Wundauflage mithilfe von Pflasterstreifen, Mullbinden oder einem Dreieckstuch.

Wenn die verletzte Stelle anschwillt, sich rötet oder nach einiger Zeit nicht heilt, suchen Sie einen Arzt auf. Wählen Sie bei schweren Verletzungen den Notruf 112.



**Tipp:** Sterile Verbandspäckchen enthalten eine Wundauflage, an der bereits eine Mullbinde befestigt ist.

## Salmonellen: Gesundheitsrisiko in der Küche

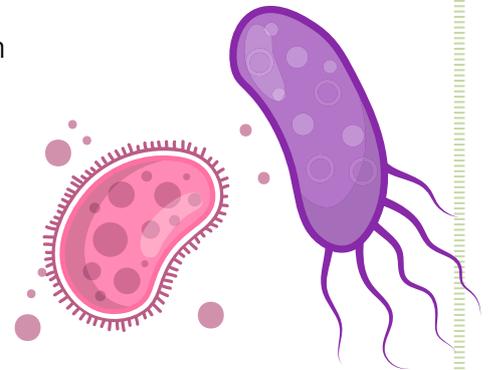
Hygienemaßnahmen verhindern, dass sich die Bakterien von Lebensmitteln auf den Menschen übertragen

Salmonellen sind stäbchenförmige Bakterien, die vor allem in rohem Fleisch, Fisch, Eiern, eihaltigen Speisen sowie abgepackten Salaten vorkommen. Sie können sich bei Raumtemperatur schnell vermehren und selbst im Gefrierfach lange überdauern. Sie übertragen sich durch Kontakt auf Oberflächen und andere, auch pflanzliche, Lebensmittel. Werden sie über den Mund aufgenommen, können Salmonellen beim Menschen Magen- und Durchfallerkrankungen auslösen.

Die folgenden Tipps tragen dazu

bei, Infektionen durch Salmonellen und andere Keime vorzubeugen:

- Unterschiedliche Gefäße, Schneidebretter oder Messer für rohes Fleisch und andere Lebensmittel benutzen und nach dem Gebrauch gut abspülen.
- Rohes Fleisch vor dem Verzehr mindestens für 10 Minuten über 70 Grad Celsius erhitzen.
- Salate und rohes Gemüse vor dem Verzehr gut waschen.
- Speisen, die Salmonellen enthalten könnten, im Kühlschrank nicht in Kontakt zu anderen



Lebensmitteln lagern und die Kühlkette nicht unterbrechen.

- Vor und nach der Zubereitung der Nahrungsmittel gründlich die Hände waschen.
- Küchenhandtuch und Spütlappen häufig wechseln und bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.

## Tollkirsche: Giftpflanze des Jahres

Seit 2004 wählen Besucherinnen und Besucher des Botanische Sondergartens in Hamburg-Wandsbek die „Giftpflanze des Jahres“. 2020 trägt die Tollkirsche diesen Titel.

Alle Pflanzenteile des bis zu 1,50 Meter hohen Gewächses sind sehr giftig. Tückisch: Die schwarz-glänzenden Beeren schmecken nicht bitter, was sie besonders attraktiv für Kinder macht. Deshalb sollte die Tollkirsche auch nicht in einem Familiengarten stehen. Vergiftungsanzeichen sind unter

anderem geweitete Pupillen und Lichtempfindlichkeit. Bei Verdacht auf eine Vergiftung sollte sofort ein Arzt aufgesucht oder der Notruf 112 gewählt werden.

DSH



### Helm auf beim Reiten!

In der Ausgabe 3/2020 dieser Zeitschrift haben wir auf der Seite 4 eine Reiterin abgebildet, die bei der Ausübung ihres Sports keinen Helm trug. Leserinnen und Leser wiesen uns zu Recht darauf hin, dass Reitende immer einen Helm tragen sollten – um ihrer Sicherheit willen und als Vorbilder. DSH

### Was rät Oma?

Lavendel im Kleiderschrank hält auf natürliche Weise Motten fern, denn die Tiere mögen den Geruch überhaupt nicht. Einfach Lavendelblüten, ob frisch oder getrocknet, in ein kleines Säckchen füllen und in den Kleiderschrank legen. Wem es, was den Geruch angeht, wie den Motten geht, der kann auch Zedernholzraspel oder Thymian verwenden, das ähnlich stark riecht wie Lavendel.





# Schutzbrillen für Heimwerker



Sägen, Schleifen, Hämmern, Bohren – diese Arbeiten fallen geübten Heimwerkern leicht. Doch bei aller Routine ist auch Vorsicht angebracht, denn Späne und Splitter können schnell ins Auge gehen. Schutzbrillen gehören deshalb beim Werkeln zu Hause zur Grundausstattung.

## Schutzbrillen verhindern Augenverletzungen

„Viele Heimwerker fühlen sich in ihrem eigenen Zuhause sicher und unterschätzen die Gefahr einer schmerzhaften und möglicherweise langwierigen Augenverletzung“, sagt Dr. Claudia Waldinger, Expertin für persönliche Schutzausrüstungen bei der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft. Die Gefahr geht nicht nur von fliegenden Staub-, Holz- oder Metallpartikeln aus. Auch Spritzer von Farben, Baustoffen oder Reinigungsmitteln können die Augen verletzen. „Hobbyhandwerker sollten daher beim Arbeiten immer eine Schutzbrille tragen – sicher ist sicher.“

## Professioneller Augenschutz

Schutzbrillen gehören also zur persönlichen Sicherheitsausrüstung eines Heimwerkers ebenso dazu wie – je nach

Tätigkeit – Schutzhandschuhe und -bekleidung, Gehör- oder Atemschutz. Schutzbrillen für Heimwerker bestehen aus leichtem, robustem Kunststoff und sind im Baumarkt oder im Fachhandel erhältlich. „Beim Kauf sollte man auf die Qualität achten, idealerweise sind die Produkte mit der Norm EN 166 für Augenschutz gekennzeichnet“, rät die Expertin. „Die Brille sollte leicht und angenehm zu tragen sein sowie beim Arbeiten nicht beschlagen.“ Spezielle Bügelbrillen für Heimwerker ähneln herkömmlichen Modellen und schützen hauptsächlich nach vorne, es sei denn, sie haben auch einen Seitenschutz. Einen Rundumschutz vor fliegenden Teilchen bieten sogenannte Vollsichtbrillen, die an Taucherbrillen erinnern. Träger von Sehhilfen verwenden entweder Überbrillen, die über dem normalen Gestell getragen werden, oder spezielle Schutzbrillen mit korrigierten Gläsern.

## Sicher zuhause werkeln

Claudia Waldinger rät Heimwerkern, sich vor jedem Einsatz zu vergewissern, dass die Brille nicht beschädigt ist. Die Brille sollte erst dann abgesetzt werden, wenn tatsächlich keine Gefahr mehr besteht, der Arbeitsplatz also sauber und aufgeräumt ist. Selbstverständlich brauchen auch Mithelfende des Heimwerkers eine Schutzausrüstung. Sollte das Auge trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verletzt sein, ist besonnenes Verhalten angezeigt. Claudia Waldinger: „Die Augen nicht reiben, sondern eher vorsichtig mit Wasser spülen und dann schnell zum Augenarzt. Und im Zweifelsfall den Notruf wählen!“

*Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer*

# Sichere Produkte leicht erkennen

Ein kuscheliger Plüschteddy bringt Kinderaugen zum Leuchten. Fallen ihm jedoch plötzlich die Knopfaugen heraus oder verliert er seine Füllung, ist höchste Vorsicht geboten. Dann handelt es sich bei diesem Spielzeug um ein Produkt, das nicht sicher ist. Worauf kommt es beim Einkauf an?

Verbraucher sollten beim Einkufen darauf achten, dass sie Produkte kaufen, die sicherheitstechnisch geprüft sind, auch wenn 100-prozentige Sicherheit nie zu erreichen ist. Geprüfte Produkte zeichnen sich jedoch durch ein deutlich höheres Sicherheitsniveau aus, da sie ihre Sicherheit und Gesundheitsverträglichkeit bereits in einem Test beweisen mussten. Sie sind zertifiziert und ihre Produktion wird überwacht.

Das wichtigste Sicherheitszeichen ist das deutsche GS-Zeichen, das für „geprüfte Sicherheit“ steht. Es zeigt dem Verbraucher, dass das gekennzeichnete Produkt sicher und gefahrlos benutzt werden kann. Mit der CE-Kennzeichnung wiederum bestätigt der Hersteller, dass sein Produkt die Anforderungen der EU-Richtlinien erfüllt.

Beim Kauf eines neuen Produkts sollten Verbraucher stets einen Blick auf die Verpackung und in die Bedienungsanleitung werfen. Diese Informationen müssen dem Produkt in deutscher Sprache beiliegen. Vor allem bei elektrischen Geräten wie Lichterketten oder Mehrfachsteckdosen ist auf Verarbeitungsfehler zu achten. Das können offene Leitungen oder Bauteile sein, die bereits bei leichtem Druck nachgeben. Hier gilt: nicht kaufen!



Wer unsicher ist, ob von einem Produkt eine Gefährdung ausgeht, kann einen Blick in die Datenbank für „Gefährliche Produkte in Deutschland“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) werfen. Die Datenbank sammelt Produkte, die bereits aufgefallen sind oder zurückgerufen wurden. Wer darüber hinaus Sicherheitsmängel oder Fehler an einem Produkt bemerkt, das in Deutschland produziert oder verkauft wird, kann sich an die zu-

ständigen Marktüberwachungsbehörden wenden. Je nach Bundesland sind das die Regierungsbezirke oder Gewerbeaufsichtsämter.

Die Datenbank „Gefährliche Produkte in Deutschland“ gibt es im Internet unter [www.rueckrufe.de](http://www.rueckrufe.de).

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



## CE- und GS-Zeichen

Die CE-Kennzeichnung muss gut sichtbar und dauerhaft auf allen Produkten angebracht sein, die der CE-Kennzeichnungspflicht unterliegen. Die Zertifizierung der Produkte wird dabei meist vom Hersteller selbst übernommen. Da die Prüfung nicht durch eine neutrale Prüfstelle erfolgen muss, ist die CE-Kennzeichnung vor allem als Sicherheitsversprechen des Herstellers zu verstehen. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte deshalb auch auf freiwillige Prüfiegel achten, etwa das GS-Prüfzeichen. Es ist das einzige gesetzlich geregelte Prüfzeichen für Produktsicherheit in Europa.





## 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  
privatshaushalte@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.ukrpl.de

### Unfallkasse Saarland

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

### Unfallkasse Sachsen

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

### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

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

### Unfallkasse Thüringen

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

## Impressum

### Ausgabe 04/2020

**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.); Sarah Gertzen – GMF  
(11 u.r.); Michael Hüter (14); Privat (9); Tanja Laeser  
(4); privat (5 l. und r.); Christian Schneider (9);  
©istockphoto.com/FamVeld (Titel)/PixelsEffect  
(Titel u.l.)/Ozgun Coskun (16)  
©shutterstock.com/Milita Chindarkar (Titel u.r.)/  
Lana K (3)/oscarporras (5 o.)/MicroOne (8 r.)/Manfred  
Ruckszio (11 u.l.)/Yuganov Konstantin (13)  
©freepik.com (Titel u.m., 6, 7, 8 li., 10, 11 o., 12)

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

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

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

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



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